

# Bühring / Eil-Beiser / Girsch Lernkarten Heilpflanzenkunde

## Leseprobe

[Lernkarten Heilpflanzenkunde](#)  
von [Bühring / Eil-Beiser / Girsch](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



Haug

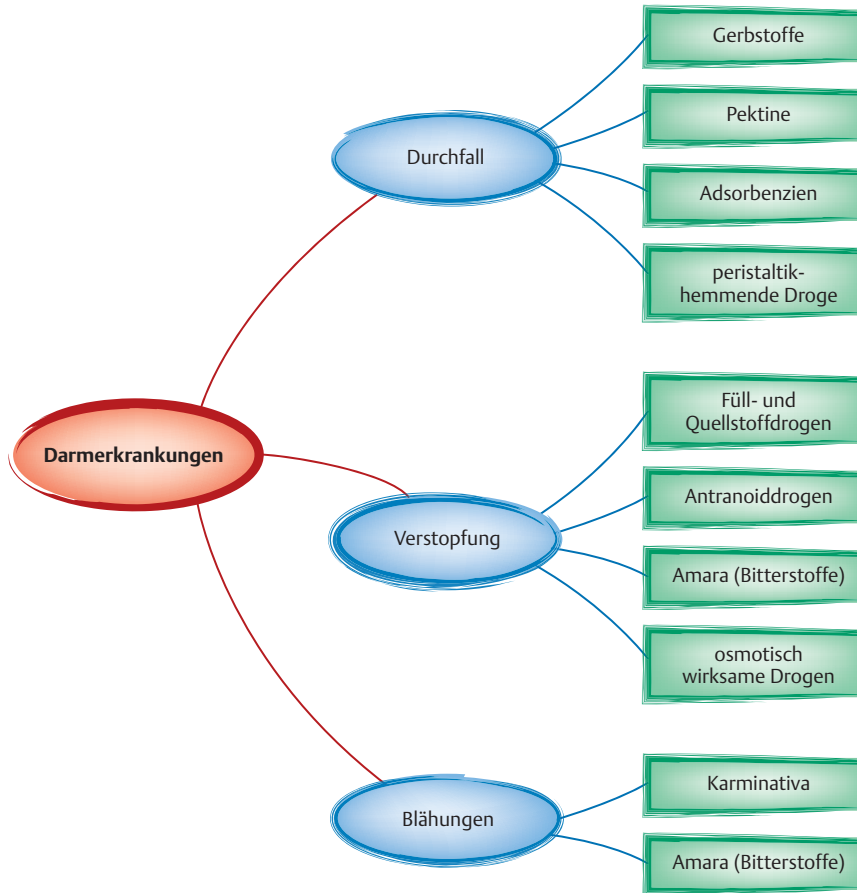
<http://www.narayana-verlag.de/b15774>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# 3.1 Darmerkrankungen



## 3.2 Darmerkrankungen: Therapiegrundsätze

### Therapiegrundsätze bei Durchfall

- **Gerbstoffdrogen**
  - zusammenziehend, „stopfend“
  - entzündungshemmend
  - antibakteriell
- **Pektine** binden Flüssigkeit und Gifte
- **Adsorbentien** binden Flüssigkeit und Gifte
- **Peristaltik hemmende Droge** dämpft die gesteigerte Darmtätigkeit

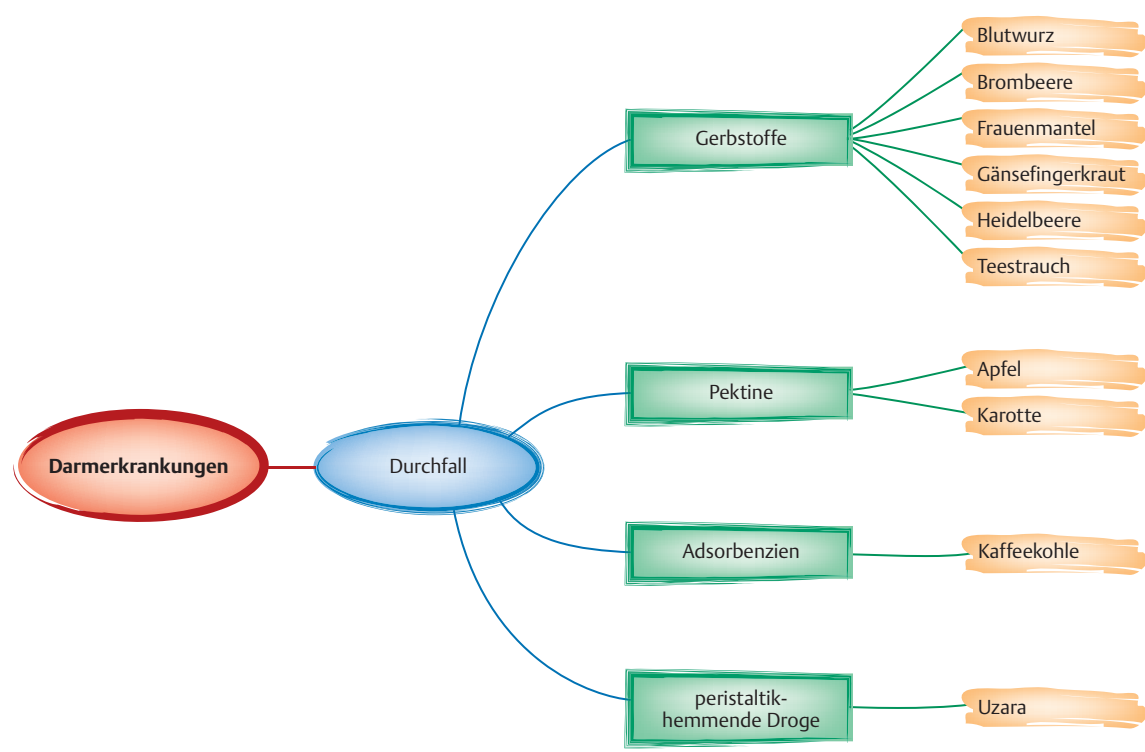
### Therapiegrundsätze bei Verstopfung

- **Füll- und Quellstoffdrogen** quellen auf und setzen Dehnungsreiz.
- **Anthranoiddrogen** reizen Darmschleimhaut und regen Peristaltik an.
- **Amara** (Bitterstoffe) regen durch aktivierte Verdauungstätigkeit die Peristaltik an.
- **Osmotisch wirksame Drogen** verhindern Eindickung des Stuhls.






### Therapiegrundsätze bei Blähungen

- blähungslindernde **Karminativa**
- **Amara** (Bitterstoffe) wirken durch aktivierte Verdauungstätigkeit entblähend

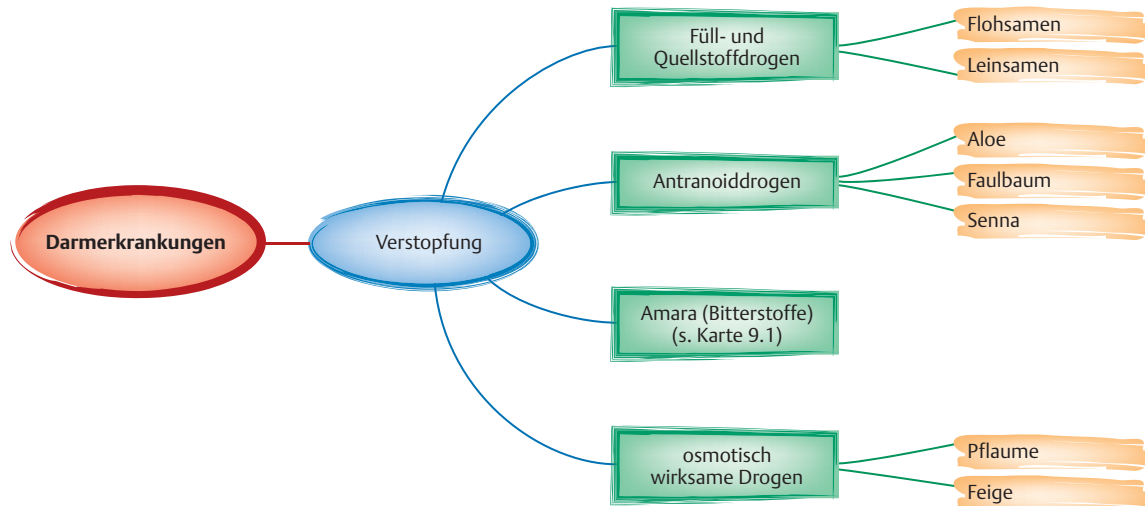
# 4.1 Darmerkrankungen: Therapie Durchfall







## 4.2 Darmerkrankungen: Therapie Durchfall

Bild	Pflanze	Inhaltsstoffe	Wirkungen	Anwendung
	<b>Blutwurz</b> <i>Potentilla erecta</i> Tormentillae rhizoma	15–20% Gerbstoffe	zusammenziehend, stopfend, blutstillend, keimhemmend, schmerzlindernd (Gerbstoffdroge Nr. 1!)	Durchfallerkrankungen (auch blutige und kolikartige). Begleitend bei Colitis ulcerosa und Morbus Crohn.
	<b>Brombeere</b> <i>Rubus fruticosus</i> Rubi fruticosi folium	8–14% Gerbstoffe	zusammenziehend, stopfend, entzündungshemmend	unspezifischer Durchfall
	<b>Heidelbeere</b> <i>Vaccinium myrtillus</i> Myrtilli fructus	5–12% Gerbstoffe, Anthocyane, Pektine	stopfend, entzündungshemmend, zusammenziehend, brechreizlindernd, keimhemmend	Unspezifischer Durchfall. Für Kinder und Säuglinge aufgrund des fruchtigen Geschmacks und der eher milden Wirkung besonders gut geeignet.
	<b>Teestrauch</b> <i>Camellia sinensis</i> Theae nigrae folium	10–25% Gerbstoffe	bei einer Ziehdauer von 10–15 Min. durchfallhemmend, entzündungshemmend und bakterizid	Durchfall, äußerlich zur Wundbehandlung
	<b>Uzara</b> <i>Xysmalobium undulatum</i> Uzarae radix	Gerbstoffe, Glykoside	Durchfall- und peristaltikhemmend, krampflösend, brechreizlindernd. Außerdem digitalisähnliche Wirkungen.	Akute, unspezifische Durchfallerkrankungen, Reisediarrhö, Brechdurchfall. Auch in der Pädiatrie bewährt.

## 5.1 Darmerkrankungen: Therapie Verstopfung



## 5.2 Darmerkrankungen: Therapie Verstopfung

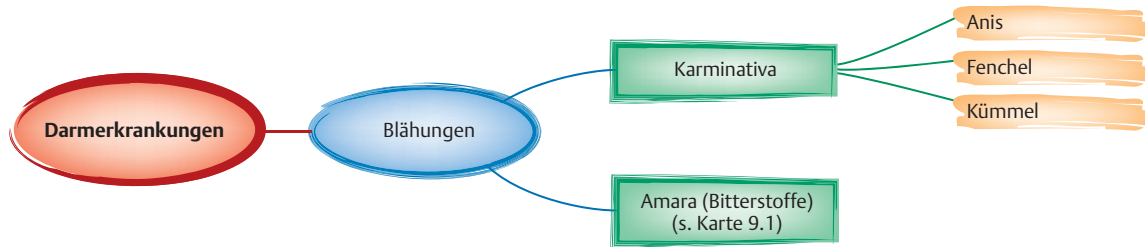
Bild	Pflanze	Inhaltsstoffe	Wirkungen	Anwendung
	<b>Aloe</b> <i>Aloe ferox, vera,</i> Extractum aloes A. tinctura	Anthranoide (Aloin)	stark abführend, peristaltikanregend, choloretisch (gilt in kleinen Mengen als Bitterstoffdroge), emmenagog und abtreibend	Verstopfung. Aloe ist die am stärksten wirksame Anthranoiddroge.
	<b>Flohsamen</b> <i>Psylli semen</i> Plantaginis ovatae semen/ testa	10–30% Schleimstoffe (europäische bzw. indische Spezies)	Regulierend auf die Darmperistaltik bei Verstopfung, weil durch Wasserbindung ein erhöhter Füllungsdruck entsteht, der via Dehnungsreiz die Darmperistaltik anregt. Zu beachten ist, dass die Wirkung erst nach 12–24 Stunden einsetzt, manchmal auch erst nach 7–10 Tagen.	Verstopfung. Divertikulose, Morbus Crohn und Colon irritabile. Flohsamen werden auch in der Schwangerschaft eingesetzt, bei Hämorrhoiden, Analfissuren oder operativen Eingriffen.
	<b>Leinsamen</b> <i>Linum</i> <i>usitatissimum</i> Lini semen	10% Schleimstoffe, 25% Ballaststoffe, fettes Öl, Eiweiß, Lignane	Stuhlregulierend, peristaltikanregend, schleimhautschützend. Leinsamen binden im Dickdarm das zugeführte Wasser. Es kommt zu einer Volumenzunahme und dadurch zu einem erhöhten Füllungsdruck, der einen Dehnungsreflex auf die Darmwand auslöst. Nachfolgend wird die Darmperistaltik ausgelöst.	Verstopfung, Divertikulose, Colon irritabile
	<b>Senna</b> <i>Senna</i> <i>alexandrina</i> Sennae folium/ fructus	Blätter über 3%, Früchte über 5% Anthranoide.	abführend, peristaltikanregend, menstruationsauslösend	Verstopfung; zur Darmreinigung vor Untersuchungen oder operativen Eingriffen. Gut geeignet bei Analfissuren, Neigung zu Hämorrhoiden, Operationen.

### Praxistipps

#### Feige, Pflaume




Über Nacht Trockenobst (3 Pflaumen bzw. Feigen) in Wasser einweichen. Am nächsten Morgen die Früchte essen und das Wasser dazu trinken. Das schmeckt beides gut, regt die Darmtätigkeit an und sollte über mehrere Wochen durchgeführt werden.

## 6.1 Darmerkrankungen: Therapie Blähungen





## 6.2 Darmerkrankungen: Therapie Blähungen

Bild	Pflanze	Inhaltsstoffe	Wirkungen	Anwendung
	<b>Anis</b> <i>Pimpinella anisum</i> Anisi fructus	ätherisches Öl (Anethol), fettes Öl	Blähungswidrig, schwach krampflösend, antibakteriell, auswurfördernd. Steigerung der Speichel- und Magensaftsekretion. Auswurfördernd.	Blähungen (in der karminativen Wirkung viel schwächer als Kümmel), außerdem wichtiges Expectorans und Geschmackskorrigens
	<b>Fenchel</b> <i>Foeniculum vulgare</i> Foeniculi fructus	ätherisches Öl (Anethol, Fenchon), fettes Öl	Blähungshemmend, krampflösend, appetitanregend, Förderung der Magensekretion und der Magen-Darm-Motilität. Auswurfördernd.	Blähungen. Als krampflösendes und blähungshemmendes Mittel insbesondere bei Säuglingen und Kleinkindern, bei leichten krampfartigen Magenbeschwerden, Völlegefühl. Als schleimlösendes Mittel bei Erkältungskrankheiten vor allem bei Kindern (Fenchelhonig) und Geschmackskorrigens.
	<b>Kümmel</b> <i>Carum carvi</i> Carvi fructus	ätherisches Öl (Carvon, Carveol), fettes Öl	Blähungstreibend, krampflösend, verdauungsfördernd, appetitanregend, durchblutungsfördernd (Magen-Darm-Schleimhaut) und keimhemmend. Auswurfördernd. Kümmel gehört zu den stärksten Karminativa, stärker als Fenchel und Anis!	Meteorismus, Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Blähungen, leichte krampfartige Magen-Darm-Störungen und Verdauungsbeschwerden bei Säuglingen. Äußerlich: Das ätherische Öl verdünnt in Pflanzenölen zum Einreiben bei Nabelkoliken der Kinder.

### Praxistipps

#### Bauchöl zum Einreiben

2 EL (8g) Fenchelsamen mörsern und zusammen mit 1 EL (2g) Lavendelblüten und 100ml Sonnenblumenöl in ein helles Schraubglas geben. Anschließend das Ganze auf die Fensterbank stellen und drei Wochen ausziehen, dabei täglich schütteln. Danach wird der Ölsatz abfiltriert und in Flaschen gefüllt. Dunkel und kühl aufbewahrt hält das Öl etwa 1 Jahr. Anwendungsgebiete: Blähungen, Dreimonatskoliken

#### Gewürzmischung

Fenchel, Koriander und Pfeffer zu gleichen Teilen in eine Pfeffermühle geben. Diese Mischung frisch gemahlen über das Essen macht es schmackhaft und gut bekömmlich.

#### Teemischung Roemheld-Syndrom

Weißdornblüten und -blätter 50g, Fenchelfrüchte, zerstoßen 30g, Lavendelblüten 15g, Herzgespannkraut 15g  
1 TL der Mischung mit heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen. 3×tgl. 1 Tasse.



Bühring / Ell-Beiser / Girsch

[Lernkarten Heilpflanzenkunde](#)

Therapiestrategien

88 Seiten, Karten  
erschienen 2013



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)