



**Pflanzliche Psychopharmaka**

Schlafstörungen, Schwermut, nervöse Unruhe, Angst,  
Über Baldrian, Hopfen, Passionsblume und Johanniskraut 4

**Neurologische Erkrankungen**

Pestwurzstock, Ginkgo biloba, Weidenrinde, Pfefferminzöl 10

**Erkrankungen der Atemwege**

Salbei, Eukalyptus, Thymian 14

**Das Herz-Kreislaufsystem – Perfektion im Dauerbetrieb**

Ginkgo biloba, Weißdorn, Knoblauch 20

**Unser Bauch – Zentrum des Lebens?**

Tausendgüldenkraut, Artischockenblätter und Uzarawurzel 26

**Was wäre die Urologie ohne das Wasser?**

Bärentraube, Goldrute und Kürbis 33

**Die Haut – Spiegel der Seele?**

Borretschsamenöl, Mahonienrinde, Melisse 37

**Das Weibliche in der Phytotherapie**

Keuschlammfrüchte, Gänsefingerkraut, Traubensilberkerze 40

**Altern ohne Sorgen**

„Keine Kunst ist's, alt zu werden; es ist Kunst, es zu ertragen“ 46

**Kinderkrankheiten – Abwehrsteigerung durch Kranksein**

50

**Gegen Zyklusstörungen ist ein Kraut gewachsen**

Endokrin wirksame Arzneipflanzen 55

**Phytotherapie nach Maß**

Enteroplant bei funktioneller Dyspepsie 56

**Heilung durch Pflanzenkraft**

Neueste Studien zu Umckaloabo 58

**Ballaststoffe für die Gewichtsreduktion**

60

**Herausforderung Selbstmedikation**

Zeitgemäße Aufklärung für effektive Phytotherapie 62

**Bücher/Impressum**

64



Wir danken der Firma ratiopharm GmbH, Ulm, für die freundliche Bereitstellung des Titelbildes