

Ursel Bühring Annegret Sonn

# Heilpflanzen in der Pflege

2., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage



HUBER



Ursel Bühring/Annegret Sonn †  
**Heilpflanzen in der Pflege**

Verlag Hans Huber  
**Programmbereich Pflege**

*Beirat Pflege*

Angelika Abt-Zegelin, Dortmund

Jürgen Osterbrink, Salzburg

Doris Schaeffer, Bielefeld

Christine Sowinski, Köln

Franz Wagner, Berlin

**HUBER**





Ursel Bühring  
Annegret Sonn †

# Heilpflanzen in der Pflege

2., überarbeitete und erweiterte Auflage

Unter Mitarbeit von

- Bernadette Bächle-Helde
- Ursula Bertsch
- Gabriele Vef-Georg

Verlag Hans Huber

**Ursel Bühring.** Heilpraktikerin, Krankenschwester, Naturpädagogin, Phytotherapeutin, Dozentin für Pflanzenheilkunde, Fachbuchautorin, Gründerin der Freiburger Heilpflanzenschule

Zechenweg 6

DE-79111 Freiburg-St. Georgen

Tel.: 0049 (0)761-5565 5905

Fax: 0049 (0)761-5565 5906

E-Mail: kontakt@heilpflanzenschule.de

Internet: www.heilpflanzenschule.de

Internet: www.ursel-buehring.de

**Annegret Sonn** †. Kinder- u. Krankenschwester, Hebamme, Fachkrankenschwester für Gemeindekrankenpflege, Wickelfachfrau, Heilpraktikerin, Kursleiterin, Fachbuchautorin

Internet: www.linum-schule.de

Lektorat: Jürgen Georg, Gabrielle Burgermeister (1.A.), Silvan Schmid

Herstellung: Daniel Berger

Titelillustration: pinx. Winterwerb und Partner, Design-Büro, Wiesbaden

nach Fotos von Annegret Sonn und Ursel Bühring

Cartoon: Elmar Frink

Satz: Kösel, Krugzell

Druck: AALEX Buchproduktion GmbH, Großburgwedel

Printed in Germany

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek*

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Verfasser haben größte Mühe darauf verwandt, dass die therapeutischen Angaben insbesondere von Medikamenten, ihre Dosierungen und Applikationen dem jeweiligen Wissensstand bei der Fertigstellung des Werkes entsprechen.

Da jedoch die Pflege und Medizin als Wissenschaft ständig im Fluss sind, da menschliche Irrtümer und Druckfehler nie völlig auszuschließen sind, übernimmt der Verlag für derartige Angaben keine Gewähr. Jeder Anwender ist daher dringend aufgefordert, alle Angaben in eigener Verantwortung auf ihre Richtigkeit zu überprüfen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen oder Warenbezeichnungen in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen-Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

*Anregungen und Zuschriften bitte an:*

Verlag Hans Huber

Lektorat: Pflege

z. Hd.: Jürgen Georg

Länggass-Strasse 76

CH-3000 Bern 9

Tel.: 0041 (0)31 300 4500

Fax: 0041 (0)31 300 4593

E-Mail: juergen.georg@hanshuber.com

Internet: <http://verlag.hanshuber.com>

1. Auflage 2003

2., vollst. überarb. u. erw. Auflage 2013

© 2013/2003 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

(E-Book-ISBN[PDF] 978-3-456-94588-0)

(E-Book-ISBN[EPUB] 978-3-456-74588-6)

ISBN 978-3-456-84588-3

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	21
Vorwort zur 2. Auflage .....	23
<b>1. Die Wurzeln der heutigen Pflanzenheilkunde .....</b>	<b>25</b>
1.1 Ein Blick in die Geschichte .....	25
<b>2. Heilweisen mit Pflanzen – Unterschiedliche Sichtweisen und Standpunkte ....</b>	<b>37</b>
2.1 Die Blinden und der Elefant .....	37
2.2 Heilpflanzenkunde .....	38
2.3 Phytotherapie .....	38
2.4 Aromatherapie .....	40
2.5 Klassische Homöopathie .....	41
2.6 Bachblütentherapie .....	42
2.7 Anthroposophisch erweiterte Medizin und Pflege .....	42
2.8 Traditionelle Chinesische Medizin .....	44
2.9 Ayurveda .....	45
2.10 Hildegard-Medizin .....	46
2.11 Spagyrik .....	47
<b>3. Erklärungsansätze – Forschung in Phytotherapie und Pflege .....</b>	<b>49</b>
3.1 Die wichtigsten Wirkungsaspekte bei Heilpflanzen-Anwendungen .....	49
3.2 Die Forderung nach wissenschaftlichen Studien zur Wirkung von Heilpflanzen ....	49
3.3 Forschung in der Medizin .....	51
3.3.1 Forschungsmethoden .....	51
3.4 Forschung in der Phytotherapie .....	51

3.5	Pflegeforschung .....	52
3.6	Ermutung zum «Forschen im Alltag» .....	52
<b>4.</b>	<b>Die Wirkstoffe der Heilpflanzen .....</b>	<b>55</b>
	Einleitung .....	55
4.1	Gerbstoffe .....	56
4.1.1	Eigenschaften .....	56
4.1.2	Wirkungen .....	56
4.1.3	Anwendungen .....	57
4.1.4	Nebenwirkungen und Gegenanzeigen .....	57
4.1.5	Pflanzen mit Gerbstoffen .....	57
4.2	Bitterstoffe .....	57
4.2.1	Eigenschaften .....	57
4.2.2	Wirkungen .....	58
4.2.3	Anwendungen .....	59
4.2.4	Nebenwirkungen und Gegenanzeigen .....	60
4.2.5	Pflanzen mit Bitterstoffen .....	60
4.3	Schleimstoffe .....	60
4.3.1	Eigenschaften .....	60
4.3.2	Wirkungen .....	61
4.3.3	Anwendungen .....	62
4.3.4	Nebenwirkungen und Gegenanzeigen .....	62
4.3.5	Pflanzen mit Schleimstoffen .....	62
4.4	Ätherische Öle .....	62
4.4.1	Eigenschaften .....	63
4.4.2	Wirkungen .....	63
4.4.3	Anwendungen .....	64
4.4.4	Nebenwirkungen und Gegenanzeigen .....	65
4.4.5	Pflanzen mit ätherischen Ölen .....	65
4.5	Glykoside .....	65
	Die wichtigsten Glykosidgruppen: .....	66
4.5.1	Digitalisglykoside .....	66
4.5.2	Senfölglykoside .....	67
4.5.3	Flavonoidglykoside .....	68
4.5.4	Anthocyanglykoside .....	69
4.5.5	Cumaringlykoside .....	69
4.5.6	Saponinglykoside .....	71
4.5.7	Phenolglykoside (Salicylate und Arbutin) .....	72
4.5.8	Anthrachinonglykoside .....	74
4.6	Alkaloide .....	75
4.6.1	Eigenschaften .....	76
4.6.2	Wirkungen .....	76
4.6.3	Anwendungen .....	76
4.6.4	Nebenwirkungen .....	76
4.6.5	Pflanzen mit Alkaloiden .....	77

<b>5. Heilpflanzen in der Pflege</b> .....	<b>79</b>
5.1 Möglichkeiten, Grenzen und Zeitaufwand .....	79
5.1.1 «Solche Methoden sind doch in der heutigen Pflege gar nicht umsetzbar!» ..	79
5.1.2 Anwendungsmöglichkeiten .....	79
5.1.3 Grenzen und Gefahren bei der Anwendung .....	81
5.1.4 Ist das Arbeiten mit Heilpflanzen im Pflegealltag nicht zu zeitaufwändig? ...	83
5.2 Tipps zur Umsetzbarkeit in verschiedenen Pflegebereichen .....	83
5.2.1 Heilpflanzen in den verschiedenen Pflegebereichen – wo geht was? .....	84
5.2.2 Tipps zur praktischen Einführung von Heilpflanzenanwendungen in den Pflegealltag .....	89
<b>6. Rechtliche und finanzielle Rahmenbedingungen</b> .....	<b>91</b>
6.1 Arzneimittelsicherheit für moderne Heilpflanzenanwendungen .....	91
6.2 Monographien der Kommission E (Abb. 6-1) .....	91
6.3 ESCOP-Monographien .....	94
6.4 WHO-Monographien .....	94
6.5 Die neun häufigsten rechtlichen Fragen von Pflegenden .....	95
6.5.1 Sind «alternative» Methoden wie Heilpflanzen-Anwendungen in der Pflege grundsätzlich zulässig? .....	95
6.5.2 Dürfen Pflegekräfte Heilpflanzen-Anwendungen (z. B. als Tee, als äußere Anwendung) überhaupt selbstständig und eigenverantwortlich anwenden? ..	95
6.5.3 Ein Fallbeispiel aus der praktischen Pflege .....	97
6.5.4 Welche Rechte der Selbst- oder Mitbestimmung hat die Patientin? .....	97
6.5.5 Wer haftet bei alternativen Pflegemethoden? .....	97
6.5.6 Welcher Sorgfalts-Maßstab gilt für Pflegekräfte, die «alternative» Methoden anwenden? .....	98
6.5.7 Darf eine Pflegekraft eine Ölmischung für äußere Anwendungen bei einer Patientin selbst herstellen (z. B. ein Basisöl mit einem ätherischen Öl mischen)? .....	98
6.5.8 Dürfen Quark, Kohl oder Honig überhaupt zur Therapie genutzt werden – verbietet das nicht das Arzneimittelgesetz? .....	98
6.5.9 Kann sich eine Krankenschwester und Fachfrau für Wickel- und/ oder Heilpflanzen-Anwendungen selbstständig machen (z.B. mit einer «Pflegepraxis»)? .....	98
6.6 Abrechnung und Kostenerstattung von Heilpflanzen-Anwendungen .....	100
6.6.1 Im Krankenhaus .....	100
6.6.2 In der ambulanten Pflege .....	100
6.6.3 Stationäre Altenpflege .....	102
<b>7. Tipps in Bezug auf konkrete Pflegeindikationen und Beschwerden</b> .....	<b>103</b>
7.1 Pflegetipps in Bezug auf die Haut, Haare und Nägel .....	104
7.1.1 Zur Gesunderhaltung: Tipps für die Haut-, Haar- und Nagelpflege .....	104
7.1.2 Ekzeme und Hautallergien .....	106
7.1.3 Sehr trockene Haut .....	106

7.1.4	Schorfige, schuppige Hautpartien .....	107
7.1.5	Juckreiz, Hautjucken .....	107
7.1.6	Übermäßige Fett- und Talgproduktion .....	107
7.1.7	Wunde, nässende Hautpartien und -falten .....	108
7.1.8	Unreine, entzündliche Haut (Entzündungen, Eiterbildung) .....	108
7.1.9	Übermäßiges Schwitzen .....	108
7.1.10	Hautpilz .....	109
7.1.11	Herpes .....	110
7.1.12	Verletzungen/Wunden .....	110
7.1.13	Ödematöses Gewebe .....	112
7.1.14	Warzen .....	112
7.1.15	Tipps zur Haarpflege .....	112
7.1.16	Tipps zur Nagelpflege .....	113
7.2	Pflegetipps in Bezug auf die Augen .....	114
7.2.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung .....	114
7.2.2	Müde Augen .....	115
7.2.3	Trockene Augen/mangelnder Lidschlag .....	115
7.2.4	Entzündete Augen .....	116
7.2.5	Tränende, brennende Augen (z. B. allergische Reaktion) .....	116
7.2.6	Gerstenkorn .....	116
7.3	Pflegetipps in Bezug auf die Ohren .....	116
7.3.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung .....	116
7.3.2	Jucken im Gehörgang .....	116
7.3.3	Ohrenweh .....	117
7.4	Pflegetipps in Bezug auf die Atmung .....	117
7.4.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung .....	117
7.4.2	Schnupfen (einfacher/festsitzender) .....	117
7.4.3	Nasenbluten .....	118
7.4.4	Heiserkeit .....	119
7.4.5	Halsschmerzen .....	119
7.4.6	Husten .....	119
7.4.7	Kurzatmigkeit/oberflächliche Atmung .....	121
7.4.8	Schluckauf .....	121
7.5	Pflegetipps in Bezug auf Herz, Kreislauf und Gefäße .....	122
7.5.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung .....	122
7.5.2	Kreislaufschwäche/niederer Blutdruck/Neigung zu Ohnmacht .....	123
7.5.3	Schwindel/Benommenheit/Herzklopfen .....	123
7.5.4	Erhöhter Blutdruck .....	123
7.5.5	(Herz-) Beklemmungsgefühl, nervöse Unruhe .....	123
7.5.6	Herzschmerzen .....	124
7.5.7	Wadenkrämpfe .....	124
7.5.8	Geschwollene, gestaute Beine .....	124
7.5.9	Krampfadern (Jucken, Brennen) .....	124
7.5.10	Venenentzündung .....	124
7.6	Pflegetipps in Bezug auf Mund und Zähne .....	124
7.6.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung .....	124
7.6.2	Trockene Mundschleimhaut .....	126
7.6.3	Entzündungen von Zahnfleisch und Mundschleimhaut .....	126
7.6.4	Beläge .....	126

7.6.5	Blutende Mundschleimhaut und Zahnfleisch .....	126
7.6.6	Mundgeruch .....	126
7.6.7	Zahnschmerzen .....	126
7.6.8	Druckstellen durch Zahnprothesen .....	127
7.6.9	Rissige Lippen .....	127
7.6.10	Herpes-Bläschen .....	127
7.6.11	Entzündung/Schwellung der Ohrspeicheldrüse .....	127
7.7	Pflegetipps in Bezug auf Magen/Darm/Verdauungstrakt .....	127
7.7.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung .....	127
7.7.2	Appetitlosigkeit .....	128
7.7.3	Übermäßiger Appetit .....	129
7.7.4	Völlegefühl/Dyspepsie .....	129
7.7.5	Sodbrennen/saures Aufstoßen .....	130
7.7.6	Magen-/Oberbauchschmerzen durch Gastritis/überreizte Magenschleimhaut	130
7.7.7	Übelkeit/Erbrechen .....	130
7.7.8	Blähungen .....	130
7.7.9	(Gallen-) Kolikschmerzen .....	131
7.7.10	Verstopfung .....	131
7.7.11	Durchfall .....	132
7.7.12	Beschwerden durch Hämorrhoiden .....	132
7.7.13	Patientinnen mit Sondennahrung .....	133
7.8	Pflegetipps in Bezug auf Knochen, Muskeln und Gelenke .....	133
7.8.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung (z. B. Kontrakturenprophylaxe) ..	133
7.8.2	Muskelverspannungen von Nacken und Rücken .....	135
7.8.3	Muskelkrämpfe und Muskelkater .....	135
7.8.4	Gelenkschmerzen und -schwellungen (akut/chronisch) .....	136
7.8.5	Stumpfe Verletzungen (Prellungen/Zerrungen/Verstauchungen) .....	137
7.9	Pflegetipps in Bezug auf Nieren und Harnwege .....	137
7.9.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung .....	137
7.9.2	Unkontrollierter Harndrang .....	139
7.9.3	Reizblase .....	139
7.9.4	Blasenentzündung/Harnwegsinfekt .....	139
7.9.5	Kolikschmerzen .....	140
7.9.6	Harnverhaltung .....	141
7.10	Pflegetipps zur Unterstützung der Körperabwehr/Infektabwehr .....	141
7.10.1	Gesunderhaltung/Funktionsstärkung .....	141
7.10.2	Erhöhte Infektanfälligkeit .....	143
7.10.3	Fieber .....	143
7.10.4	Lymphknotenschwellung/-verhärtung .....	144
7.11	Pflegetipps in Bezug auf Allgemeinbefindlichkeit und Orientiertheit .....	144
7.11.1	(Gesund-) Erhaltung von Wohlbefinden, Ausgeglichenheit, Vertrauen und Orientierung .....	144
7.11.2	Allgemeine Schwäche, Erschöpfungszustände, Kachexie .....	145
7.11.3	Nervosität, Reizbarkeit, Unruhe .....	145
7.11.4	Wetterfühligkeit .....	146
7.11.5	Gestörte Wärmeregulation .....	146
7.11.6	Desorientierung/Verwirrtheit .....	147
7.11.7	Angst .....	147
7.11.8	Schockfolgen .....	147

7.11.9	Depressive Verstimmung .....	148
7.11.10	Schlafstörungen .....	148
7.12	Pflegetipps bei Schmerzen .....	149
7.12.1	Allgemeines .....	149
7.12.2	Kopfwahl/Migräne .....	150
7.12.3	Menstruationsschmerzen .....	151
7.12.4	Nervenschmerzen .....	151
7.12.5	Schmerzen aufgrund psychischer Stress-Situation .....	151
7.12.6	Generalisierte Schmerzen .....	151
7.13	Pflegetipps bei Frauenbeschwerden .....	152
7.13.1	Allgemeines .....	152
7.13.2	Menstruationskrämpfe (Dysmenorrhoe) .....	153
7.13.3	Zu starke Blutung .....	154
7.13.4	Zu schwache Blutung .....	154
7.13.5	Vaginaler Ausfluss .....	154
7.13.6	«Wechseljahrsbeschwerden» .....	154
7.14	Pflegetipps für die Wochenpflege: Die Wöchnerin .....	155
7.14.1	Allgemeines .....	155
7.14.2	Pflege der Naht .....	156
7.14.3	Unterstützung der Rückbildung .....	156
7.14.4	Unterstützung der Milchbildung .....	156
7.14.5	Reduzieren der Milchproduktion/Unterstützung des Abstillens .....	157
7.14.6	Wunde Mamillen .....	157
7.14.7	Milchstau .....	157
7.14.8	(Beginnende) Brustdrüsenentzündung .....	158
7.15	Pflegetipps für die Wochenpflege: Das Neugeborene .....	158
7.15.1	Allgemeines .....	158
7.15.2	Neugeborenen-Gelbsucht .....	158
7.15.3	Wundsein .....	159
7.15.4	Hautveränderungen/Milchschorf .....	160
7.15.5	Koliken/Blähungen .....	160
7.15.6	Spucken/Erbrechen .....	161
7.15.7	Zahnungsschmerzen .....	161
<b>8.</b>	<b>Praktische Handlungsanleitungen .....</b>	<b>163</b>
8.1	Tees und Teezubereitung zur innerlichen Anwendung .....	165
8.1.1	Zubereitungsarten und Ziehzeit .....	165
8.1.2	Dosierung .....	166
8.1.3	Tageszeit .....	166
8.1.4	Qualitätsanforderungen .....	166
8.1.5	Aufbewahrung und Haltbarkeit .....	168
8.1.6	Süßen .....	168
8.1.7	Verabreichen eines Heilkräutertees – eine pflegerische Maßnahme .....	169
8.2	Heilkräuter-Frischpresssaft (Frischpflanzensaft) .....	169
8.3	Alkoholische Pflanzenauszüge .....	170
8.3.1	Definitionen .....	170
8.3.2	Alkoholische Auszüge zur innerlichen Anwendung .....	170

8.3.3	Alkoholische Auszüge zur äußerlichen Anwendung .....	171
8.3.4	Alkoholische Auszüge selbst herstellen für den Hausgebrauch .....	171
8.3.5	Vor- und Nachteile von wässrigen gegenüber alkoholischen Auszügen .....	172
8.4	Öle, Ölmischungen, Ölauszüge und ihre äußerliche Anwendung .....	172
8.4.1	Öle und ihre Differenzierung .....	172
8.4.2	Lagerung und Haltbarkeit .....	175
8.4.3	Ölanwendungen als Einreibungen – eine pflegerische Behandlung .....	175
8.5	Salben .....	177
8.5.1	Definitionen .....	177
8.5.2	Qualitätsanforderungen an Salben und Cremes .....	178
8.5.3	Lagerung und Haltbarkeit .....	178
8.5.4	Einfache Rezepte zum selbst Herstellen für den Hausgebrauch .....	179
8.5.5	Salbenanwendungen als Pflegehandlung .....	180
8.6	Spülungen .....	180
8.7	Voll- und Teilbäder .....	181
8.7.1	Verwendete Zusätze und ihre Dosierung .....	181
8.7.2	Qualitätsanforderungen an Zusätze zu Bädern .....	182
8.7.3	Temperatur .....	182
8.7.4	Dauer .....	183
8.7.5	Geeignete Tageszeit .....	183
8.7.6	Umfang des Bades .....	183
8.7.7	Bäder oder Teilbäder als pflegetherapeutische Handlung .....	184
8.8	Waschungen .....	184
8.8.1	Verwendete Zusätze und ihre Dosierung .....	185
8.8.2	Qualitätsanforderungen an Zusätze für Waschungen .....	186
8.8.3	Temperatur .....	186
8.8.4	Dauer und Ablauf der Waschung .....	186
8.8.5	Geeignete Tageszeit .....	187
8.8.6	Umfang der Waschung .....	187
8.8.7	Waschungen als pflegetherapeutische Handlung .....	187
8.9	Wickel und Auflagen .....	188
8.9.1	Wirkprinzipien .....	188
8.9.2	Wickel und Auflagen als pflegerische Handlung .....	188
8.9.3	Grenzen und Gefahren .....	189
8.9.4	Material .....	189
8.9.5	Die wichtigsten Kontraindikationen .....	190
8.9.6	Grundsätzliches zur Durchführung .....	190
8.9.7	Kurzanleitungen .....	190
8.10	Sonstiges .....	205
8.10.1	Trockenbürsten .....	205
8.11	Heilpflanzen sammeln und trocknen:	
	Tipps für zu Hause und den persönlichen Gebrauch .....	206
8.11.1	Das Sammeln von Heilkräutern .....	206
8.11.2	Heilkräuter weiterverarbeiten .....	206

9. Heilpflanzen-Monographien .....	209
9.1 Gebrauchsanweisung .....	209
9.2 Ackerschachtelhalm/ <i>Equisetum arvense</i> L. ....	211
Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....	211
Hauptinhaltsstoffe .....	211
Hauptwirkungen .....	211
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....	211
Indikationen .....	211
Anwendungsarten .....	211
Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....	211
Bewährte Ackerschachtelhalm-Rezepte .....	212
9.3 Arnika/ <i>Arnika montana</i> L. ....	214
Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....	214
Hauptinhaltsstoffe .....	214
Hauptwirkungen .....	214
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....	214
Indikationen .....	214
Anwendungsarten .....	215
Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....	215
Bewährte Arnika-Rezepte .....	215
9.4 Beinwell/ <i>Symphytum officinale</i> L. ....	217
Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....	217
Drogenbezeichnung .....	217
Hauptinhaltsstoffe .....	217
Hauptwirkungen .....	217
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....	217
Anwendungen .....	217
Anwendungsarten .....	218
Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....	218
Bewährte Beinwell-Rezepte für die Hausapotheke .....	218
9.5 Birke/ <i>Betula pendula</i> Roth .....	219
Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....	219
Drogenbezeichnung .....	219
Hauptinhaltsstoffe .....	219
Hauptwirkungen .....	219
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....	219
Anwendungen .....	219
Anwendungsarten .....	219
Anwendungsempfehlung laut Kommission E .....	220
Bewährte Birken-Rezepte .....	220
9.6 Blutwurz/ <i>Potentilla erecta</i> .....	222
Arzneilich verwendete Pflanzenteile .....	222
Drogenbezeichnung .....	222
Hauptinhaltsstoffe .....	222
Hauptwirkungen .....	222
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen .....	222
Anwendungen .....	222
Anwendungsarten .....	222