

Geleitwort

1 Einleitung

Historische Aspekte	13
Definition und Klassifikation der Pflanzenheilmittel	14
Allgemeine Aspekte	16

2 Baldrian

Botanik	24
Inhaltsstoffe	25
Indikationen	26
– Baldrian-Extrakt und Schlaf	27
– Braucht es therapeutische Alternativen zu den synthetischen Schlafmitteln? . . .	29
– Nervosität, innere Anspannung, Unruhe- und Erregungszustände	30
– Sonstige Heilanzeigen	32
Nebenwirkungen, Wechsel- wirkungen, Gegenanzeigen	33

3 Ginkgo biloba

Botanik	43
Inhaltsstoffe	45
Zur Pharmakologie von Ginkgo-Präparaten	46
Indikationen	47
– Durchblutungsstörungen	48
– Hirnleistungsstörungen	48
– Auge und Gehör	50
– Periphere arterielle Verschluß- krankheit	51
– Durchblutungsstörungen bestimmter Gehirnteile mit Schwindel und Ohrgeräuschen . .	51
– Anwendungsgebiete	51

4 Hopfen

Botanik	60
Inhaltsstoffe	60
Indikationen	61
Neben- und Wechselwirkungen . . .	62

..... 7

13

Heutige Indikationen	17
Präventive Aspekte	19
Nebenwirkungen	20
Schlußfolgerung	21

23

Suchtgefahr	34
Zytotoxische und kanzerogene Valepotriate?	34
Vergleich synthetischer Psycho- pharmaka mit psychotropen Pflanzenheilmitteln	35
Dosierung	36
Spezielle Aspekte	37
Kosten	39
Präparate-Übersicht	39
Anwendungsmöglichkeiten	41
Ausblick	41

43

Dosierung	52
Behandlungsdauer	52
Nebenwirkungen	52
Suchtgefahr	53
Wechselwirkungen, Gegenanzeigen	53
Kosten	54
Zum Problem des Gesamt- Behandlungsplans	54
– Nootropika in der Diskussion ...	55
– Zum Problem der heutigen Nootropika-Forschung	57
Präparate-Übersicht	58
Ausblick	59

60

Suchtgefahr	64
Dosierung	64
Präparate-Übersicht	64
Ausblick	64

5 Johanniskraut

Historische Aspekte	66
Botanik	69
– Auf der Suche nach dem entscheidenden Inhaltsstoff	70
Wie wirkt Johanniskraut?	71
Indikationen	73
– Das Antidepressivum Johanniskraut – Möglichkeiten und Grenzen ..	74
Psychologische Aspekte von Diagnose und Therapie einer Depression	74
Zur Diagnose der Depressionen ...	75
– Die häufigsten körperlichen Störungen bei einer Depression .	76
– Die häufigsten Sorgen und Negativ-Einstellungen	76
Fragen, die eine Depression erkennen helfen	76
Johanniskraut und Schweregrad der Depression	77
Unzweckmäßiger Kompromiß	80
Der psychologische Aspekt von Johanniskraut	81
Johanniskraut und der schwer abschätzbare Krankheitsverlauf ...	81
Johanniskraut gehört in die Hand des Arztes	83
Spezielle Indikationen	84
– Johanniskraut gegen Winterdepressionen?	84
– Johanniskraut als Phasenprophylaktikum?	85
– Johanniskraut bei Trauerreaktionen?	86

6 Kava-Kava und Kavain

Botanik	114
Inhaltsstoffe	115
Wirkung	115
Indikationen	117
– Angst ist nicht gleich Angst ...	117
– Schlafstörungen	120
– Merk- und Konzentrationsstörungen	121
– Klimakterium	122
– Suchtkrankheiten	123
Nebenwirkungen	123
– Beeinträchtigung der Wachheit .	125
Suchtgefahr	126

– Johanniskraut beim Spannungskopfschmerz?	87
– Johanniskraut beim prämenstruellen Syndrom bzw. bei der prämenstruellen dysphorischen Störung?	87
– Johanniskraut beim Burnout-Syndrom	88
Weitere Indikationsvorschläge in Diskussion	89
– Tinnitus	90
– Chronisches Schmerz-Syndrom ..	90
– Hilfe bei der Entzugsbehandlung? ..	92
– Gemütsstörungen und Suchterkrankungen	92
– Johanniskraut gegen AIDS?	93
Dosierung	94
Behandlungsdauer	96
Wirklatenz von Johanniskraut	97
Johanniskraut bei agitierten Depressionen?	97
Johanniskraut und Alter	99
Beurteilung des Therapieerfolgs ..	100
Nebenwirkungen	101
Suchtgefahr	104
Wechselwirkungen	104
Gegenanzeigen	105
Mono- oder Kombinationspräparate mit Johanniskraut?	105
Behandlungskosten	107
Präparate-Übersicht	108
Johanniskraut – pro und contra ..	109
Ausblick	112

Dosierung	126
Therapiedauer	127
Wechselwirkungen	128
Gegenanzeigen	129
Spezielle Aspekte	130
Kava-Kava – pro und contra	133
– Was wirkt nun eigentlich wirklich?	134
– Wo liegen die Vorteile von Kava-Kava und Kavain?	135
Präparate-Übersicht	138
Ausblick	138

7 Melisse

Indikationen	141
Dosierung	142
Neben- und Wechselwirkungen ..	142

8 Passionsblume

Indikationen	145
Neben- und Wechselwirkungen ..	146
Suchtgefahr	146

9 Weitere psychotrope Pflanzenheilmittel

9.1	Betel	149
9.2	Brechnuß	149
9.3	Gingseng	150
	Botanik	150
	Inhaltsstoffe	151
	Indikationen	152
	Nebenwirkungen	153
	Suchtgefahr	154
	Dosierung und Präparate- Übersicht	154
	Ausblick	154

10 Historischer Rückblick

10.1	Rauwolfia serpentina	159
	Frühere Heilanzeigen	160
	Nebenwirkungen	160
	Ausblick	161

Weiterführende Literatur	
Sachregister	

141

Suchtgefahr	143
Präparate-Übersicht	143
Ausblick	143

145

Präparate-Übersicht	146
Heilanzeigen – pro und contra ...	147
Ausblick	148

mittel**149**

9.4	Eleutherokokkus	155
	Indikationen	155
	Nebenwirkungen	155
	Ausblick	155
9.5	Hafer	156
9.6	Kath	156
9.7	Kola	156
9.8	Lavendel	157
9.9	Mate	157
9.10	Pomeranze	158

159

10.2	Papaver somniferum	
	(Schlafmohn)	161
	Nebenwirkungen	162
	Ausblick	162

..... 163

..... 165