

# INHALTSVERZEICHNIS

**PROLOG – GEGEN JEDES ZIPPERLEIN IST EIN KRAUT GEWACHSEN 4**

**1. KAPITEL: DIE TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN 7**

1.1 DER WEG EINER GANZHEITLICHEN LEHRE VON ASIEN IN DIE WELT 7

1.2 WAS IST TCM GENAU? 9

1.3 DIE FÜNF ELEMENTE 9

1.4 DIE BEDEUTUNG DER HEILKRÄUTER IN DER TRADITIONELLEN  
CHINESISCHEN MEDIZIN 12

1.5 ANWENDUNGSGEBIETE DER TCM 13

1.6 DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT ZU TCM 14

**2. KAPITEL: ALLGEMEINE HINWEISE ZUR VERWENDUNG  
VON HEILKRÄUTERN 15**

**3. KAPITEL: ARTEMISIA ANNUA UND 20 WEITERE  
CHINESISCHE HEILKRÄUTER 17**

3.1 ARTEMISIA ANNUA – EINJÄHRIGER BEIFUSS 17

3.2 APAMARGA – RAUE SPREUBLUME 20

3.3 MOMORDICA CHARANTIA – BITTERMELONE 22

3.4 BUPLEURUM CHINENSE – CHINESISCHES HASENOHR 25

3.5 SALVIA MILTIORRHIZA – CHINESISCHER SALBEI 26

3.6 CHRYSANTHEMUM MORIFOLIUM –  
CHINESISCHE GEWÜRZ-CHRYSANTHEME 29

3.7 ASTRAGALUS MEMBRANACEUS – CHINESISCHER TRAGANT 31

3.8 SAPOSHNIKOBIA DIVARICATA – FANG-FENG 34

3.9 LIGUSTICUM SINENSE – GAO BEN 36

3.10 LYCIUM CHINENSE – GOJI-BEERE 39

3.11 PATRINIA SCABIOSIFOLIA – GOLDBALDRIAN 41

3.12 LABLAB PURPUREUS – HELMBOHNE 44

3.13 POLYGONUM CAPITATUM – HIMALAYA-KNÖTERICH 47

3.14 GYNOSTEMMA PENTAPHYLLUM – JIAOGULAN 50

3.15 PANAX GINSENG – KOREA-GINSENG 52

- 3.16 VITEX AGNUS CASTUS - MÖNCHSPFEFFER 56
- 3.17 ECLIPTA PROSTATATA - MO-HAN-LIAN 58
- 3.18 ACHYRANTHES BIDENTATA - NIU XI 60
- 3.19 GYNURA PROCUMBENS - SAMBURY NYAWA 61
- 3.20 SCHISANDRA CHINENSIS - CHINESISCHES SPALTKÖLBCHEN 63
- 3.21 RHEUM RHAPONTICUM - SIBIRISCHER RHABARBER 66

#### **4. KAPITEL: HEILKRÄUTER DER TCM 68**

- 4.1 SYMPHYTUM OFFICINALE - ARZNEI-BEINWELL 68
- 4.2 STACHYS OFFICINALIS - ECHTER ZIEST 71
- 4.3 FOENICULUM VULGARE - GEWÜRZ-FENCHEL 73
- 4.4 VERBASCUM DENSIFLORUM - GROSSBLÜTIGE KÖNIGSKERZ 76
- 4.5 PRUNELLA VULGARIS - KLEINE BRAUNELLE 79
- 4.6 ALLIUM TUBEROSUM - SCHNITT-KNOBLAUCH 82
- 4.7 AGASTACHE RUGOSA - KOREA-MINZE 84
- 4.8 CHELIDONIUM MAJUS - SCHÖLLKRAUT 87
- 4.9 CICHORIUM INTYBUS - GEMEINE WEGWARTE 89
- 4.10 ALLIUM FISTULOSUM - WINTER-HECKENZWIEBEL 93

#### **5. KAPITEL: SCHNELLREGISTER HEILKRAUT - BESCHWERDEBILD 96**

#### **6. KAPITEL: SCHNELLREGISTER BESCHWERDEBILD - HEILKRAUT 105**

#### **7. KAPITEL: CHINESISCHE HEILKRÄUTER IM DEUTSCHEN RAUM 110**

- 7.1 HEILKRÄUTER AUS FERNOST IN DEUTSCHLAND ERWERBEN 110
- 7.2 CHINESISCHE KRÄUTER IM DEUTSCHEN GARTEN 113
- 7.3 DER URBANE RAUM ALS WAHLHEIMAT 114
- 7.4 ANBAU CHINESISCHER KRÄUTER UNTER BERÜCKSICHTIGUNG DER STANDORTBEDINGUNGEN 115
- 7.5 AUF GUTE NACHBARSCHAFT - IDEALE KOMBINATIONEN FÜR GESUNDE PFLANZEN 117
- 7.6 DIESE CHINESISCHEN HEILKRÄUTER SOLLTEN SIE BESSER WEIT VONEINANDER PFLANZEN 120
- 7.7 DER GANZJÄHRIGE PFLANZ- UND ERNTEKALENDER 124

#### **EPILOG - VIELFALT AUF CHINESISCH 126**

#### **IMPRESSUM 128**