

Fünf Elemente

der Traditionellen Deutschen Medizin

Einführung: Mein Weg zu TDM 6

Kloster-Medizin:

Die Heilkunst des Mittelalters 12

Der Garten nach einem Gedicht: 12

Strabo-Garten Insel Reichenau

Garten als Gesamtkunstwerk: 14

Kloster Michaelstein im Harz

Begegnung mit dem Göttlichen: 16

Meditationsgarten Kloster Benediktbeuren

Vollendung der Klostermedizin: 18

Hildegard von Bingen

Ernährung als „Staatsmedizin“: 20

Capitulare de villis, Karlsgarten Aachen

Gespräch mit Dr. Johannes Mayer: 22

Welche verborgenen Schätze birgt die Klostermedizin?

Naturheilkunde:

Ur-Vitalität heimischer Pflanzen 24

Heilende Kraft der Natur: Paracelsus 28

Signaturenlehre: Wie Pflanzen ihre Heilwirkungen signalisieren

Heilende Kraft des Schamanischen: 30

Allgäuer Kräutergarten Artemisia

Heilende Kraft des Widerspenstigen: 31

Hof Berg-Garten Herrischried

Heilende Kraft des Vitalen: 32

Wildkräuter-Experte Guido Fleischhauer

Vier heilende Wildkräuter

Heilende Kraft des Archaischen: 34

Heilpilzexperte Jürgen Guthmann

Vier heimische Pilze, die heilen

Heilende Kraft des Ursprünglichen: 36

Streuobstwiesen Opladen

Warum Streuobstpfel Vitalbomben sind

Heilende Kraft des Sinnlichen: 38

Duftpflanzengarten Syringa, Singen

Heilende Kraft des Heimischen: 40

Bauerngarten Familie Zeh

Magische Kraft des Verwunschenen: 42

Liebes- und Hexenpflanzen

Heilende Kraft des Gärtners: 44

Kleingartenmuseum Leipzig

Heilende Kraft des Genusses: 46

Echt Essen: acht Gartenküche

Pflanzen-Pfarrer:

Ganzheitliche Lebens-Führung 48

Botanik-Pfarrer Hieronymus Bock: 50

„Das Kreütter-Buch“

Ganzheits-Pfarrer Sebastian Kneipp: 52

„Meine Wasserkur“

Kneippgarten Bad Wörrihofen

Kräuter-Pfarrer Johann Künzle: 54

„Chrut und Uchrut“

Heinrich Marzell: 56

Heilpflanzenwissen der Volkskunde

Homöopathie/Anthroposophie:

Wie der Mensch Medizin wird 60

Heilpflanzen der Homöopathie 62

Wenig, aber wirkungsvoll

Der Garten des Gründers: 64

Weleda-Garten in Schwäbisch Gmünd

Anthroposophie Rudolf Steiners

Der organische Garten: 66

Wala-Garten in Bad Boll

Ist der Boden gesund, isst der Mensch gesund 68

demeter-Saatzeit Bingenheim

Apotheken-Medizin:

Die systematische Pflanzennutzung 72

Die Dosis macht das Gift: 76

Botanischer Garten Frankfurt

Wo's zwickt, da wächst's: 78

„Menschenform“-Garten Berlin

50 pflanzliche „Zucker-Zähler“: 80

Diabetes-Gärten Basel, Frankfurt, Lübeck

Gespräch mit Apotheker Dietmar Wolz: 82

Warum fertigen Sie keine „richtigen“ Medikamente?

Der Garten der Gärten: 84

Apothekergarten Seligenstadt



Meditativ:
Klostergarten
Benediktbeuren



Bauchweh-Helfer:
Schafgarbe



Frauen-Freundin:
Frauenmantel

Hausapotheke

der Traditionellen Deutschen Medizin

Phytotherapeutin Ursel Bühring:
„Pflanzen sind meine Berufung“ 88

Auswahlkriterien für die 30 Heilpflanzen: 89
Heimische Heilpflanzen, die selbst
zubereitet werden können und die
ordnungsgemäß verwendet ungiftig sind.

TDM-Hausapotheke: 30 heimische Heilpflanzen

Arnika: Wund-, „Pflaster“	90
Beinwell: Knochenheiler	92
Birke: Frühjahrsputzerin	94
Blutwurz: Durchfallstopperin	96
Bockshornklee: Zucker-Zähmer	98
Brennnessel: Liebeszauberin	100
Eibisch: Hustenbremsler	102
Fenchel: Schlankmacher	104
Frauenmantel: Frauenflüsterer	106
Gänsefingerkraut: Entkrampfer	108
Goldrute: Nierenspülerin	110
Heidelbeere: Jungmacherin	112
Holunder: Fiebersenker	114
Hopfen: Schöner Schläfer	116
Johanniskraut: Angstvertreiber	118
Kamille: Entzündungshemmerin	120
Knoblauch: Blutdrucksenker	122
Löwenzahn: Verdauungsförderer	124
Mariendistel: Leberheilerin	126
Melisse: Besänftigerin	128
Pfefferminze: Magenschmeichlerin	130
Ringelblume: Wundenbehandlerin	132
Rosmarin: Kreislaufbeschleuniger	134
Salbei: Schwitz-Schutz	136
Schafgarbe: Zyklus-Züglerin	138
Spitzwegerich: Bronchien-Befreier	140
Thymian: Husten-Hilfe	142
Weidenrinde: Schmerzstiller	144
Weißdorn: Herzschrittmacher	146
Wermut: Appetit-Anreger	148



Lebendige Tradition: Beinwell

Bewährte Heil-Anwendungen

Gespräch mit Ursel Bühring, Was kann ich selbst sicher herstellen?	150
Wie Pflanzen Heilmittel werden	153
Tee: Heiß und kalt	
Tinktur: „Medizinpferd“	
Medizinalwein/Säfte: Genuss-gesund	
Bäder/Moor: „Vorglühen“	
Salbe: Bitte nur bio!	
Wickel: Zweilagig	
Was wo wirkt	155

Das Haus

der Traditionellen Deutschen Medizin	156
Bewahren der Schöpfung	
Stärken der Eigenstärke	
Nahrung ist Medizin	
Heilpflanzen sind Heilsbringer	
Vitalität des Wilden	
Recht der Rhythmen	
Schul- und Naturmedizin sind eins!	
Ganzheitlich heißt Kneipp	
Capitulare de Heimat	
Gärten sind Gesundheit	
Heilpflanzen sammeln und kaufen	158
Heilkundeatlas: 66 Gesundgärten	160



Kraft der Heimat:
Wilde Erdbeere