

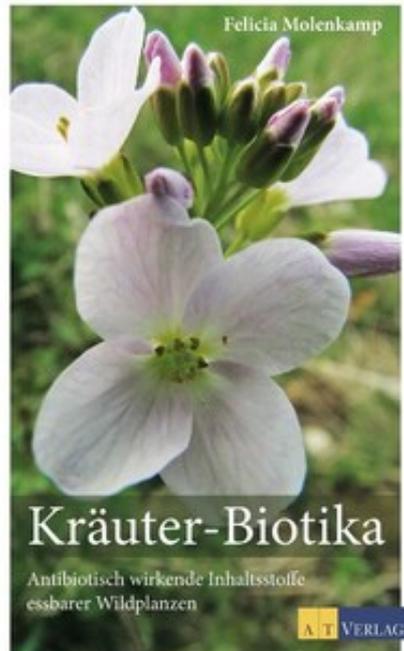
Felicia Molenkamp Kräuter-Biotika

Leseprobe

[Kräuter-Biotika](#)

von [Felicia Molenkamp](#)

Herausgeber: AT Verlag



<http://www.unimedica.de/b18262>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Inhalt

9 Zum Geleit - Aperitif

13 Bakterien: Unsere Urahnen als geniale Lebenskünstler

- 14 Woher Bakterien kommen und wie sie unser Leben ermöglichen und bereichern
- 18 Die bakterielle Vermehrungsrate
- 20 Die Landerobertung
- 24 Bakterien - Freund und Feind

30 Antibiotika - Manege frei für Kunst, Kultur und Kuriositäten

- 32 Evolution und Koevolution
- 33 Der Mensch und sein Daumen
- 38 Die Neuzeit
- 45 Die Vorteile der Kräuter-Biotika gegenüber Chemo-Biotika

51 Sekundäre Pflanzenstoffe

- 52 Primäre und sekundäre Stoffe
- 55 Mehr als Ballast
- 58 Abwehrstark dank sekundärer Stoffe
- 59 Pflanzliche Botschaften
- 61 Die ausreichende Zufuhr sekundärer Pflanzenstoffe

63 Aromastoffe: Dufte Düfte fürs Immunsystem

- 66 Duftstoffe als Informationsträger
- 67 Aromatische Divergenzen
- 70 Räucherstoffe
- 71 Ätherische Öle
- 76 Rezepte mit Aromapflanzen
- 78 Harze und Propolis

- 80 Pilze
- 81 Würzige Leckereien aus dem Wald — vor allem gegen Atemwegserkrankungen
- 81 Cumarine und ein aromatisches Waldmeisterrezept
- 83 Senfölglycoside - duftende Stinkstoffe oder stinkende Duftstoffe
- 89 Rezepte

,\

93 Bitterstoffe - gut, besser, bitter

- 94 Bittere Medizin?
- 96 Giftalarm
- 97 Bitterstoffe im menschlichen Körper
- 99 Gegen Übersäuerung und zu großen Appetit
- 101 Bitterkräuter
- 102 Rezepte

107 Farbstoffe - die van Goghs unserer Abwehrkräfte

- 109 Frühes Landleben
- 110 Blütenbildung
- 111 Stellenangebote
- 112 Herbstfarben
- 115 Flavonoide gegen oxidativen Stress
- 117 Doldenblütler — Farbspektrum in Weiß
- 119 Rezepte

122 Gerbstoffe - die magnetische Müllabfuhr

- 123 Gerben
- 125 Gallen und die Bändigung von Großmäulern
- 127 Gerbstoffe in unserer Nahrung
- 128 Entzündungen
- 130 Rosengewächse
- 132 Liebe geht durch den Magen — Rosen- und andere Rezepte

137 Schleimstoffe - rutschfeste Rausschmeißer

- 140 Pflanzenschleim
- 142 Wasser und Alkohol als Lösungsmittel
- 142 Schleimdrogeneffekte
- 144 Rezepte

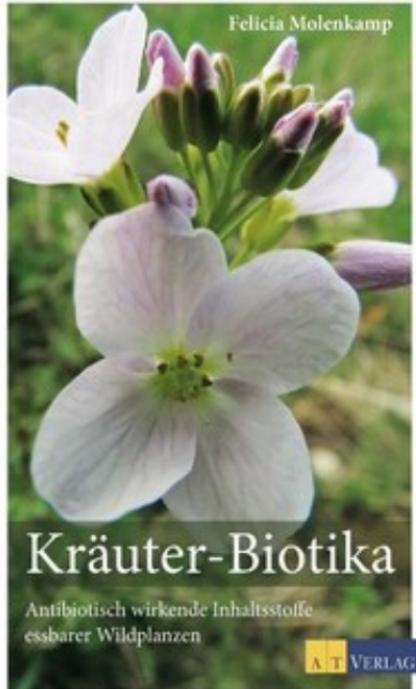
149 Seifenstoffe - Schaumschläger und Schmutzfänger

- 151 Ein Stück Seifengeschichte
- 153 Der Heileffekt der Saponine
- 154 Rezepte

157 Ausblick- Digestif

163 Anhang

- 163 Literatur
- 165 Dankeschön
- 166 Verzeichnis der Rezepte
 - Stichwortverzeichnis



Felicia Molenkamp

Kräuter-Biotika

Antibiotisch wirkende Inhaltsstoffe
essbarer Wildpflanzen

160 Seiten, geb.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de