

INHALT

EINLEITUNG	9	ACKERSCHACHTEL- HALM	40
So benutzt du dieses Buch	10	Ackerschachtelhalm-Tee	42
Die wichtigsten Wirkstoffe in Kräutern und anderen Gewächsen	11	Tinktur mit Ackerschachtelhalm	42
Tipps zum Sammeln von Kräutern	13	Zinnkraut-Schüttellotion	43
Utensilien zur Herstellung von Heilmitteln	14	BEIFUSS	44
Gläser, Tiegel und Utensilien keimfrei machen	16	Beifußtee	46
Allgemeine Gartentipps	17	Sitzbäder mit Beifuß	46
METHODEN	19	Fußbad	46
Trocknen	21	Kräuterkissen mit Beifuß	47
Tee	23	Beifußtinktur	47
Aufguss	23	Beifuß-Ölauszug	47
Kräutersirup	25	BEINWELL	48
Alkoholische Kräutertinkturen	27	Beinwellsalbe	51
Essigtinkturen	29	Breiumschlag aus Beinwellwurzeln	52
Honig als gesundes Auszugsmittel für Heilkräuter	31	Beinwellblätter als Badezusatz	52
Oxymel: Natürliches Heil- und Stärkungsmittel aus Honig und Essig	33	Beinwëlltinktur	53
Heilende Ölauszüge selber machen	35	BRENNNESSEL	54
Heilsalben	39	Brennesseltee	56
		Badezusatz	56
		Brennesselwurzel-Auszug	57
		Brennnesselsamen als Proteinlieferanten	57
		Brennnesselsirup ohne Kristallzucker	59
		FRAUENMANTEL	60
		Frauenmantel als Badezusatz	62
		Frauenmanteltee	63

GÄNSEBLÜMCHEN	64	KNOBLAUCH	88
Frische Gänseblümchen gegen Juckreiz und Insektenstiche	66	Knoblauch gegen Warzen	90
Gänseblümchenextrakt	66	Knoblauch bei Ohrenschmerzen	90
Gänseblümchen-Tinktur	67	Knoblauch gegen Lippenherpes	91
Gänseblümchenöl	68	Ingwer-Knoblauch-Zitronen-Trank gegen Grippe	91
Gänseblümchensalbe	68	KÖNIGSKERZE	92
Gänseblümchentee	69	Königskerzenöl	94
Gänseblümchen in der Ernährung	69	Königskerzentee	95
HOLUNDER	70	LAVENDEL	96
Holunderblütentee	72	Lavendelöl	98
Holunderbeerentee	73	Lavendelsalbe	98
Holunderblätterttee	73	Lavendeltee und Lavendelaufguss	99
Holundersaft	74	Lavendelessig	101
Hustensaft mit Heilkräutern und Holunderblüten	75	LÖWENZAHN	102
JOHANNISKRAUT	76	Löwenzahnsaft	104
Johanniskrauttee	78	Löwenzahntee	104
Johanniskrautöl	79	Löwenzahntinktur gegen Frühjahrs Müdigkeit	105
Erste-Hilfe-Öl bei Sonnenbrand	80	Löwenzahnwurzel-Tinktur	105
Johanniskraut-Salbe	81	Lotion Bars mit Löwenzahn für unterwegs	107
KAMILLE	82	MELISSE	108
Kamillentee	84	Soforthilfe bei Insektenstichen	110
Absud oder starker Aufguss	84	Melissentee	110
Handbad mit Kamille	85	Melissengeist	111
Kamillenöl	85	PFEFFERMINZE	112
Lippenpflegestift mit Kamille	87	Pfefferminztee	114
		Pfefferminzspülung für gesunde Kopfhaut	115
		Erfrischendes Körperpeeling	115
		Pfefferminzöl	117

RINGELBLUME	118	SCHAFGARBE	146
Ringelblumentee	120	Schafgarbentee	148
Ringelblumenöl	120	Heilessig gegen Sonnenbrand	149
Ringelblumensalbe	121	Schafgarbenöl	151
Ringelblumentinktur	122	Schafgarbentinktur	151
Lippenpflege mit Ringelblumen	123	SPITZWEGERICH	152
		Spitzwegerichtinktur	155
ROSMARIN	124	Spitzwegerichtee	155
Rosmarintee	126	Spitzwegerichsirup	156
Rosmarinöl	126	Spitzwegerichsalbe	157
Rosmarinsirup gegen Kopfschmerzen	127	Erste Hilfe unterwegs mit Spitz- und Breitwegerich	157
Rosmarinwein	129	THYMIAN	158
ROTER SONNENHUT	130	Thymiantee	160
Échinacea-Tinktur zur Stärkung des Immunsystems	133	Hustensaft mit Thymian und Honig	160
ROTKLEE	134	Thymiantinktur	161
Rotkleete	136	Pflegendes Badesalz mit Thymian	162
Teilbäder mit Aufguss	136	Zahnfreundliche Hustenbonbons	163
Akutmittel gegen Insektenstiche	137	WEISSDORN	164
Rotkleeöl	137	Weißdorntee aus Blüten und Blättern oder Beeren	166
Rotkleealbe	137	Weißdorn-tinktur	166
Rotkleetinktur	139	Vitamin-C-Gelee aus Weißdorn, Berberitzen und Holunder	167
SALBEI	140	ZWIEBEL	168
Frischer Salbei für die Mundpflege	142	Zwiebelsäckchen gegen Ohrenschmerzen	170
Salbeiwein	142	Zwiebelsirup gegen Husten	171
Salbeitee	143	LITERATUR	172
Deocreme mit Salbei	145		