

Inhalt

Vorwort Ursel Maichle-Schmitt	8
Vorwort Dr. med. Yvonne Höflinger	10
Der richtige Umgang mit Kräutern	12
<i>Bärlauch</i> – Kräuterkraft im Frühling	16
<i>Beinwell</i> – Wunderkraut für kaputte Knochen	22
<i>Brennnessel</i> – Schmerz gegen Gelenkschmerz	28
<i>Brombeere</i> – Blätter gegen die Stimmlosigkeit	32
<i>Eiche</i> – die besondere Kraft der Rinde und Eicheln	36
<i>Gänseblümchen</i> – die unscheinbare Blütenkraft	42
<i>Holunder</i> – Kraft durch Vitamine	46
<i>Huflattich</i> – das wohlschmeckende Hustenkraut	52
<i>Johanniskraut</i> – Muntermacher und Sonnenspeicher	56
<i>Kamille</i> – Tanz der Kamillenblüten	60
<i>Lindenblüten</i> – das fiebersenkende Grippemittel	66
<i>Löwenzahn</i> – „Bettseicher“ und Pusteblume	72
<i>Mädesüß</i> – Kopfschmerzmittel aus der Natur	78
<i>Wilde Malve</i> – der Geheimtipp der „Kräuterhexe“	84
<i>Quendel</i> – der „Wilde“ Thymian	90
<i>Ringelblume</i> – Heilkraft aus dem Bauerngarten	94
<i>Saucerampfer</i> – eine natürliche Schönheitskur	100

Inhalt

<i>Schafgarbe</i> – das Jod der Wiese	104
<i>Schlehe</i> – macht müde Männer munter	110
<i>Schlüsselblume</i> – der ganz besondere Schleimlöser	116
<i>Schöllkraut</i> – das fast vergessene Leberkraut	122
<i>Spitzwegerich</i> – das Indianerpflaster	126
<i>Wacholder</i> – Kochgewürz und heilsamer Badezusatz	130
<i>Weißdorn</i> – ein besonderes Lebenselixier	134
<i>Zwiebel</i> – Retterin mitten in der Nacht	138
Tabelle mit Anwendungsübersicht der Kräuter (Indikationsliste)	144
Stichwortregister	146