

Inhaltsverzeichnis

Allgemeiner Teil

Lebensbereiche mit Kräutern gestalten	6
Grundsätzliches zum Kräuteranbau	8
Sehr zu empfehlen: Mischkultur	9
Forte- und Mite-Pflanzen	9
Heilpflanze oder Würzkraut?	10
Konservieren von Kräutern	11
Trocknen	11
Einfrieren	12
Konservieren mit Salz	13
Essigextrakt	13
Konservieren mit Speiseöl	13
Konservieren mit Fett	14
Alkoholextrakte	14
Honig-/Zuckerauszug	14
Wasserauszug	14

Pflanzenbeschreibungen

Anis	15
Arnika	16
Baldrian	17
Basilikum	18
Beifuß	19
Beinwell (Arznei-Beinwell u. Komfrey)	20
Bohnenkraut (Einjähriges u. Berg-Bohnenkraut)	21
Borretsch	22
Brennnessel (Große und Kleine Brennnessel)	23
Dill	24
Engelwurz	25
Fenchel	26
Holunder	27
Johanniskraut	28
Echte Kamille, Römische Kamille, Mutterkraut	29
Kerbel	30
Knoblauch, Bärlauch	31
Königskerze	32
Koriander	33
Kresse, Rukola, Barbarakraut	34
Kümmel	35
Lavendel	36
Liebstockel	37
Löwenzahn	38
Majoran	39

Malven, Stockrose, Eibisch	40
Meerrettich	41
Minzen, Pfefferminze	42
Petersilie	43
Portulak	44
Ringelblume	45
Rosmarin	46
Salbei	47
Sauerampfer	48
Schafgarbe	49
Schnittlauch, Schnittknoblauch	50
Sellerie	51
Sonnenblume	52
Spitzwegerich	53
Thymian	54
Tobinambur	55
Weißdorn	56
Wermut	57
Zitronenmelisse	58
Zwiebel	59

Weitere empfehlenswerte Heilpflanzen

Ackerschachtelhalm	60
Akelei	60
Alant	61
Bachbunge	61
Balsamkraut	62
Birke	62
Brombeere	63
Buchsbaum	63
Christrose	64
Diptam	64
Eberesche	65
Eberraute	65
Estragon	66
Frauenmantel	66
Gänseblümchen	67
Giersch	67
Ginkgo	68
Gundermann	68
Hauswurz	69
Heckenrose	69
Kapuzinerkresse	70
Katzenminze	70
Katzenpfötchen	71

Kornelkirsche	71	Schöllkraut	78
Lauchkraut	72	Schwarze Johannisbeere	78
Lein	72	Roter Sonnenhut	79
Lorbeer	73	Tripmadam	79
Lungenkraut	73	Weide	80
Mädesüß	74	Weinraute	80
Mariendistel	74	Wunderbaum	81
Nachtkerze	75	Ysop	81
Oregano, Dost	75	Index	82
Osterluzei	76		
Pimpinellen	76	Kommission E:	
Rainfarn	77	Expertenkommission des ehemaligen Bundesgesundheitsamtes,	
Schabzigerklee	77	bestehend aus Ärzten, Apothekern und Wissenschaftlern, die	
		Heilpflanzen auf ihre Wirksamkeit prüfte.	

Inhaltsverzeichnis der lateinischen Namen

<i>Achillea millefolium</i>	49	<i>Buxus sempervirens</i>	63	<i>Levisticum officinale</i>	37	<i>Rumex acetosa</i>	48
<i>Aegopodium podagraria</i>	67	<i>Calendula officinalis</i>	45	<i>Linum usitatissimum</i>	72	<i>Ruta graveolens</i>	80
<i>Alchemilla vulgaris</i>	66	<i>Carum carvi</i>	35	<i>Malva, Althaea</i>	40	<i>Salix sp.</i>	80
<i>Alliaria petiolata</i>	73	<i>Chelidonium majus</i>	78	<i>Matricaria recutita</i>	29	<i>Salvia officinalis</i>	47
<i>Allium sativum</i>	31	<i>Coriandrum sativum</i>	33	<i>Melissa officinalis</i>	58	<i>Sambucus nigra</i>	27
<i>Allium sp.</i>	50	<i>Cornus mas</i>	71	<i>Mentha sp.</i>	42	<i>Satureja hortensis</i>	21
<i>Allium sp.</i>	59	<i>Crataegus sp.</i>	56	<i>Montia perfoliata</i>	44	<i>Sedum reflexum</i>	79
<i>Anethum graveolens</i>	24	<i>Dictamnus albus</i>	65	<i>Nepeta cataria</i>	70	<i>Sempervivum tectorum</i>	69
<i>Angelica archangelica</i>	25	<i>Echinacea purpurea</i>	79	<i>Ocimum basilicum</i>	18	<i>Silybum marianum</i>	74
<i>Antennaria dioica</i>	71	<i>Equisetum arvense</i>	60	<i>Oenothera biennis</i>	75	<i>Sorbus aucuparia</i>	65
<i>Anthriscus cerefolium</i>	30	<i>Filipendula ulmaria</i>	74	<i>Origanum majorana</i>	39	<i>Symphytum officinale</i>	20
<i>Apium graveolens</i>	51	<i>Foeniculum officinale</i>	26	<i>Origanum sp.</i>	75	<i>Tanacetum balsamita</i>	62
<i>Aquilegia vulgaris</i>	60	<i>Ginkgo biloba</i>	68	<i>Petroselinum crispum</i>	43	<i>Tanacetum vulgare syn.</i>	77
<i>Aristolochia clematitis</i>	76	<i>Glechoma hederacea</i>	68	<i>Pimpinella anisum</i>	15	<i>Taraxacum officinale</i>	38
<i>Armoracia rusticana</i>	41	<i>Helianthus annuus</i>	52	<i>Plantago lanceolata</i>	53	<i>Thymus vulgaris</i>	54
<i>Arnica montana</i>	16	<i>Helianthus tuberosus</i>	55	<i>Portulaca oleracea ssp.</i>	44	<i>Trigonella caerulea</i>	77
<i>Artemisia abrotanum</i>	64	<i>Helleborus niger</i>	64	<i>sativa</i>	44	<i>Tropaeolum majus</i>	70
<i>Artemisia absinthium</i>	57	<i>Hypericum perforatum</i>	28	<i>Pulmonaria officinalis</i>	72	<i>Urtica dioica</i>	23
<i>Artemisia dracunculus</i>	66	<i>Hyssopus officinalis</i>	81	<i>Ribes nigrum</i>	78	<i>Valeriana officinalis</i>	17
<i>Artemisia vulgaris</i>	19	<i>Inula helenium</i>	61	<i>Ricinus communis</i>	81	<i>Verbascum sp.</i>	32
<i>Bellis perennis</i>	67	<i>Laurus nobilis</i>	73	<i>Rosa sp.</i>	69	<i>Veronica beccabunga</i>	61
<i>Betula pendula</i>	62	<i>Lavandula angustifolia</i>	36	<i>Rosmarinus officinalis</i>	46		
<i>Borago officinalis</i>	22	<i>Lepidium sativum</i>	34	<i>Rubus fruticosus</i>	63		