

Inhaltsverzeichnis

1. VORWORT	6
2. MEINE TIPPS ZUM SAMMELN VON HEILPFLANZEN	8
PFLANZEN SICHER ERKENNEN	8
NACHHALTIG SAMMELN	8
ZEITEN UND ORTE ZUM SAMMELN	9
HIER IST VORSICHT GEBOTEN	9
3. GESUNDHEITLICHE HINWEISE	10
4. KRÄUTERWANDERUNG: WICHTIGE HEILPFLANZEN AUS NATUR UND GARTEN IM PORTRÄT	12
ACKER-SCHACHTELHALM	13
BEIFUSS	16
BRENNNESSEL	19
EHRENPREIS	22
FRAUENMANTEL	24
GÄNSEBLÜMCHEN	26
GOLDRUTE	28
GUNDELREBE	30
JOHANNISKRAUT	32
KAMILLE	34
KNOBLAUCHSRAUKE	36
MÄDESÜSS	38
SCHAFGARBE	40
SPITZWEGERICH	43
5. HEILSAME BÄUME UND STRÄUCHER	46
BIRKE	47
SCHWARZER HOLUNDER	49
LINDE	51
WEISSDORN	53
GEMEINE FICHTE	55

6. HEILPFLANZEN UND AROMAKRÄUTER FÜR TOPF UND GARTEN	57
BASILIKUM	58
BOHNENKRAUT	60
DILL	62
LAVENDEL	64
OREGANO	66
PFEFFERMINZE	68
RINGELBLUME	70
ROSMARIN	72
SALBEI	74
THYMIAN	76
ZITRONENMELISSE	78
7. ANWENDUNG VON HEILPFLANZEN & KRÄUTERN IM ALLTAG: PRÄVENTIV & IM AKUTFALL	80
TEE-IDEEN RUND UMS JAHR	81
VITALWASSER	86
TINKTUREN	87
RÄUCHERN	88
KRÄUTERKISSEN	89
KRÄUTERÖLE & KRÄUTERESSIGE	90
SALBEN	94
HONIGAUSZÜGE	95
UMSCHLÄGE	96
SPÜLUNGEN	97
BADEZUSÄTZE	98
INHALATIONEN	99
KURANWENDUNGEN	100
ZUSÄTZLICHE VIDEOS: HEILPFLANZEN BEI SPEZIELLEN BESCHWERDEN	101
8. SCHLUSS	102