

# Inhalt

<i>Vorwort</i> .....	9
<i>Eine kleine Einführung</i> .....	13
Alkohol .....	13
Kleine Spirituosen-Kunde .....	14
Kräuter sammeln, ernten und richtig verarbeiten .....	15
Das Trocknen der Pflanzen, Kräuter und Wurzeln .....	17
Das Aufbewahren der Heilkräuter .....	17
Tipps und Tricks aus der Gesundheitsküche .....	18
<i>So werden Lebensgeister geweckt</i> .....	21
Chinarindenwein .....	23
Engelwurzwein .....	24
Ginsengeist .....	25
Ingwerlikör .....	26
Pfirsichlikör .....	27
<i>Das tut dem Kreislauf gut!</i> .....	29
Knoblauchschnaps .....	31
Kokosnusslikör .....	32
Zimtlikör .....	33
Walnusschnaps .....	34
<i>wenn die Nerven flattern</i> .....	37
Eierlikör .....	39
Eisenkrautgeist .....	40
Lindenblütenwein .....	41
Melissengeist .....	42

Rosmarinwein .....	43
Schafgarbenblütenwein .....	44
Waldmeisterlikör .....	45
<i>In Morpheus Armen sicher ruhen</i> .....	47
Bierlikör .....	49
Fichten- und Kiefernadelgeist .....	50
Holunderblütenwein .....	51
<i>wenn die Nase läuft</i> .....	53
Bärenfang .....	55
Erkältungsschnaps .....	56
Eukalyptuslikör .....	57
Ingwerwein .....	58
Kiefernspalten-Fichtennadel-Geist .....	59
Lavendelwein .....	60
Minzelikör .....	61
Zitronenschnaps .....	62
<i>wenn's im Magen grummelt</i> .....	65
Anisschnaps .....	67
Apfelschnaps .....	68
Bärlauchwein .....	69
Basilikumwein .....	70
Birnenlikör .....	71
Bitterholzwein .....	72
Brombeerschnaps .....	73
Enziangeist .....	74
Fenchellikör .....	75
Flohsamenwein .....	76
Frauenmantelgeist .....	77
Heidelbeergeist .....	78
Kiwischnaps .....	79
Kümmellikör .....	80

Löwenzahnwein .....	81
Mandarinenschnaps .....	82
<i>Die Gelenke verursachen Probleme?</i> .....	85
Galgantwurzelwein .....	87
Gartenbalsamgeist .....	88
Ilexgeist .....	89
<i>Damit die „Bächlein“ wieder fließen</i> .....	91
Birkenblätterwein .....	93
Brennnesselschnaps .....	94
Eberwurzgeist .....	95
Hagebuttenlikör .....	96
Johanniskrautgeist .....	97
Liebstöckelwein .....	98
Traubenschnaps .....	99
Wacholderlikör .....	100
<i>Gesunder Lebenssaft sorgt für Körperkraft</i> .....	104
Aquavit .....	105
Buchenlikör .....	106
Schlehenlikör .....	107
Tausengüldenkrautwein .....	108
<i>Für die schönste Nebensache der Welt</i> .....	111
Chrysanthemen-Lycii-Geist .....	113
Cistanchesgeist .....	114
Rosenschnaps .....	115
<i>Das kleine Heilkräuter-Lexikon</i> .....	119
<i>Register</i> .....	126
<i>Bildnachweise</i> .....	127