

Inhalt

Die heilende Kraft der Natur 1

Die Welt der Wildkräuter 2

Bedeutung und Historik..... 2

Pflanzenkraft – Lebensenergie in Reinform 5

Ökologische Aspekte des Sammelns von Wildkräutern 8

Der große Blatt-Erkennungsguide..... 10

68 Wildkräuter und Pflanzen im Fokus 12

Ackerschachtelhalm (*Equisetum arvense*) 12

Olivenkraut (*Santolina viridis*) 14

Rosmarin (*Salvia rosmarinus*) 16

Ackersenf (*Sinapis arvensis*) 19

Gänsefuß, Weißer (*Chenopodium album*) 21

Liebstockel (*Levisticum officinale*)..... 23

Odermennig, Gemeiner (*Agrimonia eupatoria*) 26

Schöllkraut, Großes (*Chelidonium majus*) 28

Acker-Skabiose (*Knautia arvensis*)..... 31

Arnika (*Arnica montana*) 32

Beinwell (*Symphytum officinale*)..... 34

Brennnessel, Große (*Urtica dioica*)..... 36

Galgant, Echter (*Alpinia officinarum*) 39

Goldrute, Echte (*Solidago virgaurea*) 41

Habichtskraut, Kleines (*Hieracium pilosella*) 43

Kerbel, Wilder (*Anthriscus cerefolium*) 45

Kletten-Labkraut (*Galium aparine*) 47

Kornblume (*Centaurea cyanus*) 49

Nachtkerze, Gemeine (*Oenothera biennis*)..... 51

Ringelblume (*Calendula officinalis*) 54

Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) 56

Waldmeister (*Galium odoratum*) 59

Wegwarte, Gemeine (*Cichorium intybus*) 61

Wiesen-Schaumkraut (*Cardamine pratensis*)..... 63

Ysop (*Hyssopus officinalis*) 66

Ziest, Heil- (*Betonica officinalis*, *Stachys officinalis* oder *Stachys
betonica*)..... 68

Ehrenpreis, Echter (*Veronica officinalis*) 70

Alant (*Inula helenium*) 72

Gundermann (<i>Glechoma hederacea</i>)	75
Hirtentäschel, Gewöhnliches (<i>Capsella bursa-pastoris</i>)	77
Klette, Große (<i>Arctium lappa</i>)	79
Taubnessel, Purpurrote (<i>Lamium purpureum</i>)	81
Bärenklau, Wahrer (<i>Acanthus mollis</i>)	83
Beifuß, Einjähriger (<i>Artemisia annua</i>)	85
Beifuß, Gemeiner (<i>Artemisia vulgaris</i>)	87
Herzgespann, Echtes (<i>Leonurus cardiaca</i>)	89
Petersilie, Krause (<i>Petroselinum crispum</i>)	91
Bärlauch (<i>Allium ursinum</i>)	93
Johanniskraut, Tüpfel- oder Echtes (<i>Hypericum perforatum</i>)	95
Königskerze, Großblütige (<i>Verbascum densiflorum</i>)	98
Luzerne, Saat- (<i>Medicago sativa</i>)	101
Thymian, Echter (<i>Thymus vulgaris</i>)	103
Vogelmiere, Stern- (<i>Stellaria media</i>)	105
Bertramwurzel (<i>Anacyclus pyrethrum</i>)	107
Löwenzahn (<i>Taraxacum officinale</i>)	109
Mädesüß, Echtes (<i>Filipendula ulmaria</i>)	112
Schafgarbe, Wiesen- (<i>Achillea millefolium</i>)	114
Wermut, Gemeiner (<i>Artemisia absinthium</i>)	117
Wilde Möhre (<i>Daucus carota</i>)	120
Barbarakraut (<i>Barbarea vulgaris</i>)	122
Fenchel (<i>Foeniculum vulgare</i>)	124
Isländisches Moos (<i>Cetraria islandica</i>)	126
Gänseblümchen (<i>Bellis perennis</i>)	127
Portulak (<i>Portulaca olerace</i>)	129
Berberitze, Gewöhnliche (<i>Berberis vulgaris</i>)	131
Dost, Gewöhnlicher (<i>Origanum vulgare</i>)	133
Giersch (<i>Aegopodium podagraria</i>)	135
Franzosenkraut, Behaartes (<i>Galinsoga parviflora</i>)	136
Knoblauchsrauke (<i>Alliaria petiolata</i>)	138
Melisse (<i>Melissa officinalis</i>)	140
Pfefferminze (<i>Mentha piperita</i>)	142
Brunnenkresse, Echte (<i>Nasturtium officinale</i>)	145
Kapuzinerkresse, Große (<i>Tropaeolum majus</i>)	147
Wildkohl, Helgoländer (<i>Brassica oleracea</i>)	150
Frauenmantel (<i>Alchemilla xanthochlora</i>)	151
Wiesenklee, Roter (<i>Trifolium pratense</i>)	153
Kamille, Echte (<i>Matricaria chamomilla</i>)	155
Sauerampfer, Wiesen- (<i>Rumex acetosa</i>)	157
Zaunwinde, Echte (<i>Calystegia sepium</i>)	159

Allgemeine Sicherheitshinweise	161
Die Pflanzenallrounder: Heimische Kräuter im eigenen Garten.....	164
So könnte Ihr Safe-Bet-Beet aussehen:	164
Heilwirkungen und medizinische Anwendungen	168
Medizinische Anwendungen von A–Z	168
Der Wildkräuter-Rezepte-Guide	181
Frische Salate	181
Nährende Suppen	185
Würzige Pestos	188
Grüne Zaubertränke	191
Wohltuende Tees	195
Über die Vielfalt von Wildkräutern.....	199
Glossar botanischer Begriffe.....	200
Index.....	206
Literaturverzeichnis.....	209