

Inhalt

Gesundheit, die aus der Natur kommt	6	Apotheke aus dem Garten	37
		Die Vorteile des Eigenanbaus	37
		Die Probleme des Eigenanbaus	39
Faszinierende Welt der Heilpflanzen	8	Säen oder pflanzen?	41
Schon in grauer Vorzeit ...	10	Pflänzchen aus Samen heranziehen	41
Heilen mit der Kraft der Pflanzen –		Pflänzchen im Fachgeschäft kaufen	42
Paracelsus und Doktor Eisenbarth	12	Das Jahr des Heilpflanzengartens	43
Kundige Sammler	14		
Der Apotheker	15	So vielseitig können Heilpflanzen sein	48
Heilen mit der Natur	17	Abschied von Pille und Spritze	50
<i>Die Homöopathie und andere Behandlungsmethoden</i>	17	Abwarten und Tee trinken	52
<i>Grundlagen der Homöopathie</i>	17	<i>Vor dem Teekochen steht die Auswahl</i>	52
<i>Schulmedizin und Homöopathie</i>	18	<i>Richtig Tee kochen</i>	53
<i>Die Kräuterpfarrer – von Kneipp bis Weidinger</i>	19	<i>Der Gesundheitstee und der Tee für jeden Tag</i>	54
Heilpflanzen haben viele Namen	21	<i>Rezeptvorschläge für den alltäglichen Tee</i>	54
Kräuter sammeln – oder was sonst?!	24	Frisch in den Frühling –	
Viele Wege zur Natur	26	die Frühjahrskur mit Tee	56
Wild oder gezüchtet?	28	Kräutertee – dem Schnupfen keine Chance	58
<i>Pflanzen sammeln will gelernt sein</i>	28	Kräuterbäder – eine Wohltat für Körper und Seele	60
<i>Wildpflanzen brauchen Schutz vor Sammlern</i>	29	<i>Reinigungs- und Heilbäder</i>	60
<i>Worauf muß man als Sammler achten?</i>	30	<i>Hand- und Fußbäder</i>	63
<i>Kultivierung der Heilpflanzen</i>	31	<i>Die wichtigste Frage: Kaufen oder anpflanzen?</i>	65
Richtig sammeln	33	Mit Saft und Salbe	66
<i>Auswahl, Ernte und Transport der Pflanzen</i>	33	<i>Selbst gepreßte und gekaufte Pflanzensaft</i>	66
<i>Auswahl des Sammelgebiets</i>	34	<i>Kräutersalben selbst herstellen?</i>	66
<i>Die beste Zeit zum Pflanzensammeln</i>	35		
<i>Heilkräuter trocknen und aufbewahren</i>	35		

Für unsere Gesundheit:

<i>Die wichtigsten Heilkräuter</i>	68
Eine kritische Auswahl	70
Anis	72
Arnika	74
Baldrian	76
Beinwell	78
Bibernelle	80
Brennessel	82
Distel	84
Dost	86
Eibisch	88
Engelwurz	90
Enzian	92
Fenchel	94
Frauenmantel	96
Hirtentäschel	98
Huflattich	100
Johanniskraut	102
Kamille	104
Königskerze	106
Lavendel	108
Liebstöckel	110
Löwenzahn	112
Melisse	114
Odermennig	116
Pfefferminze	118
Ringelblume	120
Salbei	122
Schafgarbe	124
Spitzwegerich	126
Tausendgüldenkraut	128
Thymian	130
Wachholder	132
Wegwarte	134
Weißdorn	136
Wermut	138
Wie die Heilpflanzen botanisch heißen	140

Mit Kräutern gesünder kochen

<i>Nicht nur Pfeffer und Salz</i>	144
Von Suppen bis zu Süßem	146
Kerbelsuppe mit Bananen	146
Westfälisches Blindhuhn	147
Spaghetti al Pesto	148
Kräuter-Quark-Klößchen	150
Königsberger Klopse	152
Kalbsschnitzel mit Sauerampfersauce	154
Petersiliensauce	155
Gebackene Kümmelkartoffeln	156
Gekräuterte Semmelknödel	157
Brennesselrührei	158
Putenröllchen mit Kräuterfüllung	159
Bratente mit Beifußwürze	161
Hasenfilet in Koriander-Rahmsauce	163
Aal in Dillsauce	164
Grüne Sauce mit Bibernelle	165
Hollerkücherl	166
<i>Anhang</i>	168
Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen	168
Literatur	172
Bezugsquellen	172
Register	173