

Inhalt

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

Für unsere Gesundheit:

Die wichtigsten Heilkräuter _____ 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

Liebstockel _____ 110

Löwenzahn _____ 112

Melisse _____ 114

Odermennig _____ 116

Pfefferminze _____ 118

Ringelblume _____ 120

Salbei _____ 122

Schafgarbe _____ 124

Spitzwegerich _____ 126

Tausendgüldenkraut _____ 128

Thymian _____ 130

Wacholder _____ 132

Wegwarte _____ 134

Weißdorn _____ 136

Wermut _____ 138

Wie die Heilpflanzen botanisch

heißen _____ 140

Mit Kräutern gesünder

kochen _____ 142

Nicht nur Pfeffer und Salz _____ 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

Anhang _____ 168

Gegen jede Krankheit ist ein Kraut

gewachsen _____ 168

Literatur _____ 172

Bezugsquellen _____ 172

Register _____ 173