

Herzlich willkommen in meinem Heilpflanzengarten

Wie ich zu den Kräutern kam 6

Heilkraft in Töpfen & Beeten 10

- Aroma auf Balkon und Terrasse 12
- Heilende Gärten anlegen 19

Kost & Logis für Kräuter 28

- Ein Wohlfühlplatz für Kräuter 30
- Der Boden – eine gute Grundlage 33
- Was „Zeigerpflanzen“ erzählen 37
- Leichte Kost für Kräuter 42
- Aus eins mach' mehr 46
- Heilkräuter kaufen und pflanzen 55
- Gesund durch Mischen und Wechseln 56
- „Alles bio“ beim Pflanzenschutz 62
- Unbeliebte Garten-Gourmets 68
- Gut in Form und winterfit 74

Wirkstoff & Geschmack konservieren 76

- Zum richtigen Zeitpunkt ernten 78
- Wie Heilpflanzen wirken 81
- Eine Uhr aus Blüten 85
- Schonend ernten 86

Rezepte für Wellness & Würze 90

- Die Kunst des Teemischens 92
- Tinkturen aus dem Heilgarten 98
- Heilsame Ölauszüge für die Haut 102
- Badevergnügen mit Kräutern 106
- Kräuter für Gourmets 108

Meine Lieblingskräuter 114

- Von Anis-Ysop bis
Zitronenverbene

Service 140

- Erste Hilfe für Ihre Pflanzen 142
- Jedem seinen gebührenden Platz 144
- Wo bekomme ich was? 145
- Wo erfahre ich mehr? 146
- Wo finde ich was im Buch? 147