

Inhalt

6 — URALTES PFLANZEN-WISSEN NEU ENTDECKT

Sammeln mit Respekt · Schonend trocknen · Orientierung im Buch

9 — DIE KRÄUTER-APOTHEKE FÜR ZUHAUSE

Zubereitung von Tee · Anwendungen von Tee · Kräutersäckchen · Entspannung am Abend · Inhalations- und Dampfbäder · Vollbäder · Potpourris · Duftkissen · Tinkturen · Arzneiweine · Öle · Pflanzenbalsam · Blütenhonig · Essig · Kräuterbutter · Blütenessenz

16 — DIE WIRKSTOFFE UND IHRE HEILKRAFT

Ätherische Öle · Alkaloide · Bitterstoffe · Flavonoide · Glykoside · Gerbstoffe · Kieselsäure · Saponine · Schleime · Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente

20 — KRÄUTER-PORTRÄTS

Heilende Geschenke vom Wegesrand — mit etwas Übung auf jedem Spaziergang zu entdecken und zu nutzen

218 — EXTRA-TEIL: GIFTPFLANZEN FÜR HOMÖOPATHIKA

»Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift. Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift sei.« Paracelsus formulierte diesen wahren Satz — so können auch giftige Pflanzen, richtig aufbereitet, große Helfer sein.

240 — WELCHES HEILKRAUT HELFEN KANN

Übersicht zu den häufigsten körperlichen wie seelischen Beschwerden:
Pflanzen zum Gesundbleiben und Gesundwerden

246 — Nützliche Adressen

246 — Zum Weiterlesen

247 — Register

254 — Über die Autorin