

Zum Geleit	6
Naturreichtum Wiese – Quelle für Heilwirkung und gesunde Ernährung	8
Sammeln, Trocknen und Konservieren	10
Teezubereitungen und Herstellung von Pflanzenölen	14
Wiesenpflanzen für Küche und Hausapotheke	17
Bärwurz (<i>Meum athamanticum</i>)	17
Beifuß, Gemeiner (<i>Artemisia vulgaris</i>)	21
Brennessel (<i>Urtica dioica</i>)	27
Echte Kamille (<i>Matricaria recutita</i>)	31
Echtes Labkraut (<i>Galium verum</i>)	37
Feldstiefmütterchen (<i>Viola tricolor</i>)	41
Feldthymian (Quendel) (<i>Thymus pulegioides</i>)	45
Frauenmantel (<i>Alchemilla vulgaris</i>)	49
Gänseblümchen (<i>Bellis perennis</i>)	53
Gänsefingerkraut (<i>Potentilla anserina</i>)	57
Gundermann (<i>Glechoma hederacea</i>)	61
Hirtentäschel (<i>Capsella bursa-pastoris</i>)	65
Löwenzahn (<i>Taraxacum officinale</i>)	69
Mädesüß (<i>Filipendula ulmaria</i>)	77
Rotklee/Wiesenklee (<i>Trifolium pratense</i>)	81
Sauerampfer (<i>Rumex acetosa</i>)	85
Schafgarbe (<i>Achillea millefolium</i>)	89
Spitzwegerich (<i>Plantago lanceolata</i>)	95
Vogelmiere (<i>Stellaria media</i>)	101
Wiesenstorchschnabel (<i>Geranium pratense</i>)	105
Literatur- und Quellenverzeichnis	106
Übersicht der Anwendungsgebiete von A-Z	107
Zur Autorin	111