

<b>Zum Geleit</b> .....	6
<b>Naturreichtum Wiese – Quelle für Heilwirkung und gesunde Ernährung</b> ..	8
<b>Sammeln, Trocknen und Konservieren</b> .....	10
<b>Teezubereitungen und Herstellung von Pflanzenölen</b> .....	14
<b>Wiesenpflanzen für Küche und Hausapotheke</b> .....	17
Bärwurz ( <i>Meum athamanticum</i> ) .....	17
Beifuß, Gemeiner ( <i>Artemisia vulgaris</i> ) .....	21
Brennnessel ( <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
<b>Literatur- und Quellenverzeichnis</b> .....	106
<b>Übersicht der Anwendungsgebiete von A-Z</b> .....	107
<b>Zur Autorin</b> .....	111