

Einführung .....	9
<b>Januar</b> .....	12
Dinkel.....	16
Getreidemühlen.....	18
Dinkelbrot, Dinkelzwieback.....	20
Grundgewürze:	
Galgantpulver, Bertrampulver .....	22
Quendelpulver .....	23
Dinkel-Gotio .....	24
Dinkelkaffee .....	26
Dinkel-Rezept: Dinkelkörner mit Fenchel, überbacken mit Käse .....	28
<b>Februar</b> .....	30
Die Küchengifte.....	34
Herzwein .....	36
Fieber: Meisterwurz-Wein, Galgant.....	38
Therapie-Basis.....	40
Fasten und Fastenzeit .....	42
Würz-und Heilkräuter .....	44
Der Mond I .....	46
Der Mond II .....	48
<b>März</b> .....	50
Mandeln .....	53
Kopfschmerzen:	
Tannensalbe, Gundelrebenkraut .....	54
Apfelknospen-Öl.....	56
Grippepulver .....	58
Riechkräuter .....	60
Osterlamm-Rezept .....	62
Veilchen I.....	64
Veilchen II.....	66
Lungenkraut.....	68

<b>April</b> .....	70
Brennnessel:	
Gründonnerstagsspinat, Gedächtnisöl.....	74
„Erlösende Reue“, „Heimsuchung“ .....	76
Stimmkräuter.....	78
Grippekräuter.....	80
Andornwein .....	82
Wermut I .....	84
Wermut II.....	86
<b>Mai</b> .....	88
Wermutwein.....	92
Akelei.....	94
Akeleihonig und Akeleisaft .....	96
Schwertliliensalbe.....	98
Quendelsalbe, Quendeitee .....	99
Farn I .....	100
Farn II.....	102
„Im Heiligen Geist“, „Belebender Geist“,	
„Heilende Wunden“ .....	104
<b>Juni</b> .....	106
Kubebe .....	110
Fenchel I .....	112
Fenchel II.....	114
Rainfarn .....	116
Schafgarbe .....	118
Ölige Rebtropfen .....	120
Wegerichsaft .....	122
<b>Juli</b> .....	124
Die Wurmkur .....	128
Afrikanischer Kalk .....	130
Rose .....	132
Ringelblume .....	134
Beifuß .....	136
Alant .....	138
Storchschnabel .....	140
Ysop.....	142

<b>August</b> .....	144
Salz.....	148
Pfeffer und Weinessig.....	150
Melisse und Hopfen.....	152
Mariä Himmelfahrt.....	154
Migräne: Birnhonig .....	156
Kürbis I.....	158
Kürbis II.....	160
Aloe.....	162
 <b>September</b> .....	164
Die Säftelehre der heiligen Hildegard .....	168
Edelkastanie I.....	170
Edelkastanie II .....	172
Edelkastanie III .....	174
Rheuma I .....	176
Rheuma II .....	178
Rheuma III .....	180
 <b>Oktober</b> .....	182
Rückenschmerzen: Weizenpackung .....	186
Galgantwein.....	187
Quitten .....	188
Wegerichwurzeln.....	190
Süßholz .....	192
Hirschzunge.....	194
Silber.....	196
Kupfer.....	198
Zitwer .....	200
 <b>November</b> .....	202
Darmträgheit im Winter .....	206
Darmträgheit allgemein:	
Ingwer-Ausleitungskekse .....	208
Nerven I: Nervenkekse .....	210
Nerven II: Muskatnuß, Fenchel, Aronstabwein.....	212
Nerven III: Weinraute.....	214
Edelsteine als Helfer I.....	216
Edelsteine als Helfer II.....	218

<b>Dezember</b> .....	220
Weihnachtsbäckerei I:	
Lebkuchen nach Schweizer Art.....	224
Mandelplätzchen, Florentiner.....	225
Schlehe.....	226
Salbei I .....	228
Salbei II.....	230
Weihnachtsbäckerei II:	
Weihnachtskuchen .....	232
Dinkelstollen .....	233
Goldkur.....	234
Buchsbaum .....	236
<b>Anhang</b>	
Quellenverzeichnis .....	238
Bildnachweis .....	238
Stichwortverzeichnis.....	239