

# INHALT

EINLEITUNG	9	ACKERSCHACHTEL-	
So benutzt		HALM	40
du dieses Buch	10	Ackerschachtelhalm-Tee	42
Die wichtigsten Wirkstoffe		Tinktur mit Ackerschachtelhalm	42
in Kräutern und anderen		Zinnkraut-Schüttellotion	43
Gewächsen	11	BEIFUSS	44
Tipps zum Sammeln		Beifußtee	46
von Kräutern	13	Sitzbäder mit Beifuß	46
Utensilien zur Herstellung		Fußbad	46
von Heilmitteln	14	Kräuterkissen mit Beifuß	47
Gläser, Tiegel und		Beifußtinktur	47
Utensilien keimfrei machen	16	Beifuß-Ölauszug	47
Allgemeine Gartentipps	17	BEINWELL	48
METHODEN	19	Beinwellsalbe	51
Trocknen	21	Breiumschlag aus	
Tee	23	Beinwellwurzeln	52
Aufguss	23	Beinwellblätter	
Kräutersirup	25	als Badezusatz	52
Alkoholische Kräutertinkturen	27	Beinwelltinktur	53
Essigtinkturen	29	BRENNNESSEL	54
Honig als gesundes		Brennnesseltee	56
Auszugsmittel für Heilkräuter	31	Badezusatz	56
Oxymel: Natürliches		Brennnesselwurzel-Auszug	57
Heil- und Stärkungsmittel		Brennnesselsamen als	
aus Honig und Essig	33	Proteinlieferanten	57
Heilende Ölauszüge		Brennnesselsirup ohne	
selber machen	35	Kristallzucker	59
Heilsalben	39	FRAUENMANTEL	60
		Frauenmantel als Badezusatz	62
		Frauenmanteltee	63

GÄNSEBLÜMCHEN	64	KNOBLAUCH	88
Frische Gänseblümchen gegen Juckreiz und Insektenstiche	66	Knoblauch gegen Warzen	90
Gänseblümchenextrakt	66	Knoblauch bei Ohrenschmerzen	90
Gänseblümchen-Tinktur	67	Knoblauch gegen Lippenherpes	91
Gänseblümchenöl	68	Ingwer-Knoblauch-Zitronen-Trank gegen Grippe	91
Gänseblümchensalbe	68	KÖNIGSKERZE	92
Gänseblümchentee	69	Königskerzenöl	94
Gänseblümchen in der Ernährung	69	Königskerzentee	95
HOLUNDER	70	LAVENDEL	96
Holunderblütentee	72	Lavendelöl	98
Holunderbeerentee	73	Lavendelsalbe	98
Holunderblätterttee	73	Lavendeltee und Lavendelaufguss	99
Holundersaft	74	Lavendelessig	101
Hustensaft mit Heilkräutern und Holunderblüten	75	LÖWENZAHN	102
JOHANNISKRAUT	76	Löwenzahnsaft	104
Johanniskrauttee	78	Löwenzahntee	104
Johanniskrautöl	79	Löwenzahntinktur gegen Frühjahrsmüdigkeit	105
Erste-Hilfe-Öl bei Sonnenbrand	80	Löwenzahnwurzel-Tinktur	105
Johanniskraut-Salbe	81	Lotion Bars mit Löwenzahn für unterwegs	107
KAMILLE	82	MELISSE	108
Kamillentee	84	Soforthilfe bei Insektenstichen	110
Absud oder starker Aufguss	84	Melissentee	110
Handbad mit Kamille	85	Melissengeist	111
Kamillenöl	85	PFEFFERMINZE	112
Lippenpflegestift mit Kamille	87	Pfefferminztee	114
		Pfefferminzspülung für gesunde Kopfhaut	115
		Erfrischendes Körperpeeling	115
		Pfefferminzöl	117

RINGELBLUME	118	SCHAFGARBE	146
Ringelblumentee	120	Schafgarbentee	148
Ringelblumenöl	120	Heilssig gegen Sonnenbrand	149
Ringelblumensalbe	121	Schafgarbenöl	151
Ringelblumentinktur	122	Schafgarbentinktur	151
Lippenpflege mit Ringelblumen	123	SPITZWEGERICH	152
		Spitzwegerichtinktur	155
ROSMARIN	124	Spitzwegerichte	155
Rosmarintee	126	Spitzwegerichsirup	156
Rosmarinöl	126	Spitzwegerichsalbe	157
Rosmarinsirup gegen Kopfschmerzen	127	Erste Hilfe unterwegs mit Spitz- und Breitwegerich	157
Rosmarinwein	129	THYMIAN	158
ROTER SONNENHUT	130	Thymiantee	160
Echinacea-Tinktur zur Stärkung des Immunsystems	133	Hustensaft mit Thymian und Honig	160
ROTKLEE	134	Thymiantinktur	161
Rotkleetee	136	Pflegendes Badesalz mit Thymian	162
Teilbäder mit Aufguss	136	Zahnfreundliche Hustenbonbons	163
Akutmittel gegen Insektenstiche	137	WEISSDORN	164
Rotkleeöl	137	Weißdorntee aus Blüten und Blättern oder Beeren	166
Rotkleesalbe	137	Weißdorntinktur	166
Rotkleetinktur	139	Vitamin-C-Gelee aus Weißdorn, Berberitzen und Holunder	167
SALBEI	140	ZWIEBEL	168
Frischer Salbei für die Mundpflege	142	Zwiebelsäckchen gegen Ohrenschmerzen	170
Salbeiwein	142	Zwiebelsirup gegen Husten	171
Salbeitee	143		
Deocreme mit Salbei	145	LITERATUR	172