

INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch.....	1
Kapitel 1: Gefahr und Unterschied zwischen Tabletten und Heilpflanzen .	3
Kapitel 2: Anzucht, Pflege, Sammeln und Verarbeiten von Heilpflanzen...	6
Anzucht.....	6
Pflege	7
Sammeln und Verarbeiten.....	9
Tees	11
Tinkturen (Essenzen).....	12
Frischsaft.....	13
Pflanzenbrei.....	13
Kräuter-Dunstumschläge.....	14
Salben- und Ölbereitung	14
Kräuterbad.....	15
Schwedenkräuter-Umschlag Schwedenbitter-Umschlag.....	15
Schwedenkräuter	16
Kapitel 3: Essbare Heilpflanzen/Heilkräuter	18
Das Gänseblümchen – <i>Bellis perennis</i>	19
Der Giersch – <i>Aegopodium podagraria</i>	20
Der Spitzwegerich/Breitwegerich – <i>Plantago lanceolata</i>	23
Die Brennnessel – <i>Urtica dioica</i>	24
Die gelbe Taubnessel/weiße Taubnessel – <i>Lamium</i> <i>galeobdolon/Lamium album</i>	27
Die Schafgarbe – <i>Achillea millefolium</i>	28
Die echte Kamille – <i>Matricaria chamomilla</i>	29
Der Löwenzahn – <i>Taraxacum officinale</i>	31
Die Ringelblume – <i>Calendula officinalis</i>	33
Der Frauenmantel – <i>Alchemilla vulgaris</i>	35

Das Johanniskraut – <i>Hypericum Perforatum</i>	37
Der echte Lavendel – <i>Lavandula angustifolia</i>	38
Die Brombeere – <i>Rubus fruticosus</i> agg.....	39
Die Zitruspflanzen Zitronen und Orangen – Citrus-Arten.....	40
Gemüse	41
Die Ess-Kastanie, Echte Kastanie – <i>Castanea sativa</i>	44
Der Salbei – <i>Salvia officinalis</i>	44
Der Schnittlauch – <i>Allium schoenoprasum</i>	46
Die Melisse, Zitronen-Melisse – <i>Melissa officinalis</i>	46
Die Pfefferminze – <i>Mentha X piperita</i>	47
Der Thymian; Feld- oder Sandthymian – <i>Thymus serpyllum</i>	48
Der Stinkende Storchschnabel – <i>Germanium robertianum</i>	48
Der echte Alant – <i>Inula helenium</i>	49
Die Echte Aloe – <i>Aloe vera</i>	50
Der Baldrian, Großer Baldrian, Arznei-Baldrian – <i>Valeriana officinalis</i>	50
Die Bach-Nelkenwurz – <i>Geum rivale</i>	51
Der Bärlauch, Bärenlauch – <i>Allium ursinum</i>	51
Die Gewöhnliche Brunnenkresse – <i>Nasturtium officinale</i>	52
Das Zinnkraut – <i>Equisetum arvense</i>	53
Das Echte Mädesüß – <i>Filipendula ulmaria</i>	55
Der Ehrenpreis – <i>Veronica officinalis</i>	56
Das Gänse-Fingerkraut – <i>Potentilla anserina</i>	57
Die Gewöhnliche Esche – <i>Fraxinus excelsior</i>	58
Der Ginkgo – <i>Ginkgo biloba</i>	58
Die Goldrute – <i>Solidago virga-aurea</i>	59
Der Hirtentäschel – <i>Capsella bursa-pastoris</i>	59
Der Hopfen – <i>Kumulus lupulus</i>	60
Der Gemeine Hornklee – <i>Lotus corniculatus</i>	61

Der Huflattich – <i>Tussilago farfara</i>	62
Der Kalmus – <i>Acorus calamus</i>	62
Die Große Kapuzinerkresse – <i>Tropaeolum majus</i>	63
Die Käsepappel/Malve – <i>Malva vulgaris</i>	64
Das Echte Labkraut, Gelbe Labkraut - <i>Galium verum</i>	65
Das wahre/weiße Labkraut – <i>Galium</i>	65
Der Nussbaum – <i>Juglans regia</i>	66
Der Odermenning – <i>Agrimonia eupatoria</i>	67
Der Sauerklee – <i>Oxalis acetosella</i>	68
Die Schlüsselblume – <i>Primula officinalis</i>	69
Das Kleinblütige Weidenröschen – <i>Epilobium parviflorum</i>	70
Das Wundklee – <i>Anthyllis vulneraria</i>	70
Kapitel 4: Giftige Heilpflanzen/Heilkräuter.....	72
Der Beinwell, Beinwurz – <i>Symphytum officinale</i>	73
Der Bärlapp – <i>Lycopodium clavatum</i>	75
Die Trauben-Eiche, Stiel-Eiche – <i>Quercus petraea</i> , <i>Quercus robur</i>	76
Der Große Huflattich, Pestwurz – <i>Petasites officinalis</i>	77
Die Mistel – <i>Visum album</i>	77
Die Rosskastanie – <i>Aesculus hippocastanum</i>	78
Das Scharbockskraut – <i>Ranunculus ficaria</i>	80
Das Schöllkraut – <i>Chelidonium majus</i>	80
Der Wurmfarne, Farnkraut – <i>Dryopteris filix-mas</i>	80
Kapitel 5: Vorsichtsmaßnahmen.....	81
Naturschutz.....	81
Gesunde und kranke Pflanzenteile.....	81
Verwechslungsgefahr	81
Orte zum Pflücken.....	82
Arztbesuch.....	82

Heilpflanzen als Geschenk Gottes 83

Quellen:..... 92

 Hauptquellen: 92

 Unterstützende Internetquellen: 92