

Inhaltsverzeichnis

Einführung	12
Grundsatz	17
Erläuterungen zu den Pflanzenzubereitungen ..	18
Erläuterungen zu Standort und Biologie	20
 Pflanzensteckbriefe (A–Z)	 22–289
Alant, echter – <i>Inula helenium</i>	22
Aloe, echte – <i>Aloe vera</i>	24
Anis – <i>Pimpinella anisum</i>	27
Arnika, Bergwohlverleih – <i>Arnica montana</i>	30
Baldrian – <i>Valeriana officinalis</i> (s.l.)	33
Basilikum – <i>Ocimum basilicum</i>	36
Beinwell – <i>Symphytum officinale</i>	39
Berberitze; gewöhnlicher Sauerdorn – <i>Berberis vulgaris</i> ..	42
Bergamotte – <i>Citrus bergamia</i>	45
Bilsenkraut, schwarzes – <i>Hyoscyamus niger</i> var. <i>niger</i> ...	47
Bittersüß; bittersüßer Nachtschatten – <i>Solanum dulcamara</i>	50
Blutwurz; aufrechtes Fingerkraut, Tormentill – <i>Potentilla erecta</i>	53
Brennessel – <i>Urtica dioica</i> ssp. <i>dioica</i> , <i>Urtica urens</i>	56
Brombeere – <i>Rubus fruticosus</i>	
Himbeere – <i>Rubus idaeus</i>	59
Cistrose, Lack-Zistrose – <i>Cistus ladanifer</i> , <i>Cistus incanus</i> ssp. <i>creticus</i>	62
Citronella, Zitronellgras – <i>Cymbopogon nardus</i>	65
Damiana – <i>Turnera diffusa</i> var. <i>aphrodisiaca</i>	68
Dill – <i>Anethum graveolens</i> var. <i>hortorum</i>	70
Eibisch, echter – <i>Althaea officinalis</i>	72
Eisenhut, blauer – <i>Aconitum napellus</i> ssp. <i>napellus</i>	74
Eisenkraut, echtes – <i>Verbena officinalis</i>	76
Eisenkraut, wohlriechendes; Zitronenstrauch, Zitronenverbene – <i>Aloysia citriodora</i>	79
Engelwurz, Angelikawurzel – <i>Angelica archangelica</i>	82
Eukalyptus – <i>Eucalyptus globulus</i>	84
Fenchel – <i>Foeniculum vulgare</i> ssp. <i>vulgare</i>	87
Fingerhut – <i>Digitalis purpurea</i>	90
Frauenmantel – <i>Alchemilla xanthochlora</i>	92
Gänseblümchen – <i>Bellis perennis</i>	94

Gänsefingerkraut – <i>Potentilla anserina</i>	96
Germer, weißer – <i>Veratrum album</i>	98
Ginkgo, Fächerblattbaum – <i>Ginkgo biloba</i>	100
Goldrute, echte – <i>Solidago virgaurea</i> ssp. <i>virgaurea</i>	103
Grapefruit – <i>Citrus paradisi</i>	106
Gundermann – <i>Glechoma hederacea</i>	108
Hirtentäschel – <i>Capsella bursa-pastoris</i>	110
Holunder, schwarzer – <i>Sambucus nigra</i>	112
Hopfen – <i>Humulus lupulus</i>	114
Immortelle – <i>Helichrysum italicum</i> ssp. <i>italicum</i> , <i>Helichrysum arenarium</i>	116
Ingwer – <i>Zingiber officinale</i>	119
Iris, Schwertlilie – <i>Iris x germanica</i> ssp. <i>germanica</i> , <i>Iris pallida</i> ssp. <i>pallida</i>	122
Jasmin, chinesischer – <i>Jasminum grandiflorum</i>	125
Johanniskraut, Tüpfel-Hartheu – <i>Hypericum perforatum</i> var. <i>maculatum</i>	128
Kamille, echte – <i>Matricaria recutita</i>	131
Kamille, römische – <i>Chamaemelum nobile</i>	134
Kapuzinerkresse – <i>Tropaeolum majus</i>	137
Katzenbart, indischer Nierentee – <i>Orthosiphon aristatus</i>	140
Kermesbeere, amerikanische – <i>Phytolacca decandra</i>	142
Knoblauch, echter – <i>Allium sativum</i> var. <i>sativum</i>	145
Koriander – <i>Coriandrum sativum</i>	147
Kornblume – <i>Centaurea cyanus</i>	150
Krauseminze, Nanaminze – <i>Mentha spicata</i> ssp. <i>spicata</i> ..	152
Kreuzkümmel – <i>Cuminum cyminum</i>	154
Küchenschelle, gewöhnliche – <i>Pulsatilla vulgaris</i> ssp. <i>vulgaris</i>	156
Kümmel – <i>Carum carvi</i>	159
Lavandin, englischer – <i>Lavandula x intermedia</i>	162
Lavendel, echter – <i>Lavandula angustifolia</i> ssp. <i>angustifolia</i> ..	165
Lavendelsalbei; spanischer Salbei – <i>Salvia lavandulifolia</i> ssp. <i>lavandulifolia</i>	168
Liebstockel, Maggikraut – <i>Levisticum officinale</i>	171
Limette, Limone – <i>Citrus aurantiifolia</i>	174
Majoran – <i>Origanum majorana</i> Dost, wilder – <i>Origanum vulgare</i>	176
Malve, wilde – <i>Malva sylvestris</i>	179
Mandarine – <i>Citrus reticulata</i>	182
Mariendistel – <i>Silybum marianum</i>	184
Meerrettich – <i>Armoracia rusticana</i>	186
Melisse – <i>Melissa officinalis</i> ssp. <i>officinalis</i>	189

Mönchspfeffer, Keuschlamm – <i>Vitex agnus-castus</i>	192
Muskatellersalbei – <i>Salvia sclarea</i>	195
Myrte, Braut-Myrte – <i>Myrtus communis</i> ssp. <i>communis</i> . .	197
Nachtkerze, gewöhnliche – <i>Oenothera biennis</i>	199
Niaouli – <i>Melaleuca viridiflora</i> var. <i>viridiflora</i>	202
Orange, Apfelsine – <i>Citrus sinensis</i>	
Bitterorange, Pomeranze (Neroli) – <i>Citrus aurantium</i> . .	204
Palmarosagras – <i>Cymbopogon martinii</i>	208
Pfefferminze – <i>Mentha x piperita</i>	210
Quendel – <i>Thymus serpyllum</i> ssp. <i>serpyllum</i>	214
Ringelblume – <i>Calendula officinalis</i>	217
Rose – <i>Rosa x damascena</i>	220
Rosengeranie – <i>Pelargonium graveolens</i>	224
Rosmarin – <i>Rosmarinus officinalis</i>	226
Salbei – <i>Salvia officinalis</i>	229
Schafgarbe, Wiesen-Schafgarbe – <i>Achillea millefolium</i>	
ssp. <i>millefolium</i>	232
Schöllkraut – <i>Chelidonium majus</i> var. <i>majus</i>	235
Sonnenhut, roter – <i>Echinacea purpurea</i>	237
Stechapfel, gewöhnlicher weißer – <i>Datura stramonium</i>	
var. <i>stramonium</i>	240
Stephanskraut – <i>Delphinium staphisagria</i>	242
Sumpfpforst – <i>Ledum palustre</i>	244
Süßholz, spanisches; Lakritze – <i>Glycyrrhiza glabra</i>	246
Süßkraut – <i>Stevia rebaudiana</i>	249
Tabak; virginischer Tabak – <i>Nicotiana tabacum</i>	251
Teebaum – <i>Melaleuca alternifolia</i>	254
Thymian – <i>Thymus vulgaris</i> , <i>Thymus zygis</i>	257
Tollkirsche, echte – <i>Atropa bella-donna</i>	260
Traubensilberkerze, Juli-Silberkerze –	
<i>Cimicifuga racemosa</i> var. <i>racemosa</i>	262
Waldmeister – <i>Galium odoratum</i>	264
Weidenröschen – <i>Epilobium parviflorum</i>	266
Weinraute – <i>Ruta graveolens</i>	268
Ysop, gewöhnlicher – <i>Hyssopus officinalis</i> ssp. <i>officinalis</i>	
Ysop kriechender – <i>Hyssopus officinalis</i> var. <i>decumbens</i>	270
Zaubernuss – <i>Hamamelis virginiana</i>	273
Zaunrube – <i>Bryonia cretica</i> ssp. <i>dioica</i>	276
Zinnkraut, Ackerschachtelhalm – <i>Equisetum arvense</i>	278
Zitrone – <i>Citrus limon</i>	281
Zitronengras – <i>Cymbopogon citratus</i> ,	
<i>Cymbopogon flexuosus</i>	284
Zwiebel, Küchenwiebel – <i>Allium cepa</i> <i>Cepa</i> Grp.	287

Anhang	290-298
Glossar	290
Kältezonenkarte	292
Literatur	293
Nützliche Adressen	294
Dank	296
Die Autoren	297
Pflanzenverzeichnis lateinisch	298