

Inhaltsübersicht

Verzeichnis der Farbtafeln und Bildnisse 9

Vorwort 11

Zum Geleit 13

Geschichtlicher Rückblick über die Entwicklung der Heilpflanzenkunde 15

Kapitel I. Die wichtigsten ungiftigen Heilpflanzen

1 Alant 31

2 Andorn 35

3 Angelika-Engelwurz-Arten

a) Zahme Angelika 37

b) Wilde Angelika 40

4 Anis 41

5 Apfelbaum 44

Anmerkung:

1) Holzapfelbaum 49

2) Mispelbaum 49

3) Birnbaum 50

6 Arnika 52

7 Augentrost-Arten 55

a) Wiesen-Augentrost

b) Heide-Augentrost

Anmerkung:

Kleinster A. 57

8 Baldrian 58

Anmerkung:

Speik 61

9 Bärlapp 61

Anmerkung:

1) Tannen-Bärlapp 64

2) Alpen-Bärlapp 64

10 Basilienkraut 64

11 Beinwurz 67

Anmerkung:

Span. Schwarzwurzel 70

12 Berberitze 71

13 Birken-Arten 74

a) Warzige Birke

b) Weichhaar. Birke

Anmerkung:

Zwerg-Birke 77

14 Bohnenkraut 78

15 Boretsch 80

16 Brennessel 82

17 Brombeerstrauch 87

18 Brunnenkresse 91

19 Dill 93

20 Distel-Arten 95

a) Benedikten-Distel 95

b) Esels-Distel 98

c) Marien-Distel 99

d) Silber-Distel 101

21 Eberesche 103

22 Echter Ehrenpreis 105

Anmerkung:

1) Bachbunge 108

2) Gamander-Ehrenpreis 108

3) Alpen-Ehrenpreis 108

23 Eibisch 109

Anmerkung:

Rosen-Eibisch 112

24 Eichen-Arten 112

a) Sommer-Eiche

b) Winter-Eiche

Anmerkung: 116

1) Färber-Eiche

2) Rot-Eiche

3) Sumpf-Eiche

25 Engelsüß 116

26 Enzian-Arten 118

Gelber Enzian

Anmerkung: 123

1) Punktierter Enzian

2) Roter Enzian

3) Ungarischer Enzian

27 Wald-Erdbeere 125

28 Esche 128

29 Estragon 130

30 Farnkraut 132

31 Faulbaum 135

32 Fenchel 137

33 Fichte - Tanne 139

Anmerkung:

Schwarzfichte 143

34 Fingerkraut-Arten

a) Tormentillwurz 144

b) Gänsefingerkraut 147

c) Goldenes Fünffingerkraut 149

- Anmerkung:
 1) Großblättr. Fünffingerkraut 149
 2) Kriechendes Fünffingerkraut 150
- 35 Flachs (Lein) 150
 Anmerkung:
 Abführflachs 152
- 36 Frauenmantel 154
 Anmerkung:
 Silbermantel 156
- 37 Gänseblümchen 157
- 38 Geißbart-Arten
 a) Wiesen-Geißbart 159
 b) Knolliger Geißbart 161
- 39 Gerste 162
 Anmerkung:
 Hirse 164
- 40 Gundelrebe 166
- 41 Gurke 168
- 42 Hafer 171
- 43 Harnkraut 177
- 44 Hauhechel 178
- 45 Hauswurz 181
- 46 Hederichkraut 184
 Anmerkungen:
 1) Hederich 185
 2) Rettich 186
- 47 Heidelbeere 189
 Anmerkung:
 Rauschbeere 193
 Heidekraut 194
- 48 Herzgespann 195
- 49 Himbeerstrauch 197
- 50 Hirtentäschel 199
- 51 Hohlzahn 202
- 52 Holunder-Arten
 a) Schwarzer Holunder 205
 b) Attich 211
 c) Trauben-Holunder 213
 Anmerkung:
 Holunderschwamm 213
- 53 Hopfen 214
- 54 Huflattich 217
- 55 Hülsenfrüchte 220
 a) Bohnen 222
 b) Erbsen 225
 c) Linsen 226

- 56 Isländ. Moosflechte 226
 Anmerkung:
 Isländ. Moos 230
- 57 Johannisbeersträucher
 a) Roter Johannisbeerstrauch 230
 b) Schwarzer Johannisbeerstrauch 232
 Anmerkung:
 Stachelbeerstrauch 234
- 58 Johanniskraut 235
- 59 Kalmus 238
- 60 Kamillen-Arten
 Echte Kamille 242
 Anmerkung:
 1) Römische Kamille 247
 2) Strahllose Kamille 248
- 61 Karotte 250
- 62 Kartoffel 253
- 63 Käspappel-Arten 257
 a) Kleine Käspappel
 b) Großblättrige Käspappel
- 64 Kerbel 260
- 65 Kiefern-Arten
 a) Weißkiefer 261
 b) Bergkiefer 263
 Anmerkung:
 Zirbelkiefer 264
- 66 Kirschbaum-Arten
 a) Trauben-Kirsche 264
 b) Vogel-Kirsche 266
 c) Weichsel-Kirsche 268
- 67 Klee-Arten
 a) Bockshornklee 268
 b) Sauerklee 272
 c) Steinklee 273
 d) Roter Wiesenklee 275
 Weißer Wiesenklee 276
 e) Wundklee 277
 Anmerkung:
 Bitterklee 278
- 68 Klette 278
- 69 Kleine Königskerze 281
 Anmerkung:
 Großblütige Königskerze 284
 Schwarze Königskerze 284
- 70 Kopfsalat 285
- 71 Kraut (Weißkohl) 288
- 72 Kren (Meerrettich) 299
- 73 Kümmel 302
- 74 Kürbis 305

- 75 Labkraut-Arten
 - a) Kletten-Labkraut 308
 - b) Wahres Labkraut 310
 - c) Weißes Labkraut 311
 Anmerkung:
 Wiesen-Labkraut 311
- 76 Lärche 311
 - Anmerkung:
 Lärchenschwamm 313
- 77 Lauch-Arten
 - a) Bärlauch 314
 - b) Knoblauch 316
 - c) Lauch (Poree) 320
 - d) Schnittlauch 322
- 78 Lavendel 323
- 79 Leberblümchen 326
- 80 Leinkraut 328
- 81 Liebstöckel 330
- 82 Linden-Arten
 - a) Sommerlinde 333
 - b) Winterlinde 333
- 83 Löwenzahn 338
- 84 Lungenkraut 341
- 85 Mais 344
 - Anmerkung:
 Maisbrand 348
- 86 Majoran 349
- 87 Meisterwurz 351
- 88 Melisse 354
- 89 Mistel 359
- 90 Nußbaum 367
- 91 Odermennig 370
- 92 Paprika 372
- 93 Paradeis (Tomate) 375
- 94 Petersilie 378
- 95 Pfefferminze 380
- 96 Preiselbeere 384
- 97 Quecke 386
- 98 Quendel 388
- 99 Quittenbaum 392
- 100 Rhabarber-Arten 394
 - a) Echter Rhabarber
 - b) Pontischer Rhabarber
- 101 Ringelblume 397
- 102 Rosen-Arten
 - a) Gartenrose 400
 - b) Heckenrose 402
 - c) Alpenrose 405

- 103 Rosmarin 406
- 104 Roßfenchel 409
- 105 Roßkastanie 415
- 106 Rote Rübe 417
- 107 Safran 420
- 108 Echter Salbei 423
 - Anmerkung:
 1) Wiesensalbei 426
 2) Salbeigamander 426
- 109 Sanddorn 427
- 110 Schafgarbe 429
 - Anmerkung:
 1) Rosablütige Schafgarbe 435
 2) Purpur-Schafgarbe 435
 3) Sudeten-Schafgarbe 435
 4) Pannonische Schafgarbe 435
 5) Moschus-Schafgarbe 435
- 111 Schellkraut 436
- 112 Schlehdorn 440
- 113 Schlüsselblumen-Arten
 - a) Arzneiliche Schlüsselblume 442
 - b) Hohe Schlüsselblume 445
 - c) Aurikel (Petersgamm) 445
- 114 Buntfarbige Schwertlilie 446
 - Anmerkung:
 Florentinische Schwertlilie 447
- 115 Sellerie 448
- 116 Schwarzer Senf 450
 - Anmerkung:
 Weißer Senf 454
- 117 Sonnentau 455
- 118 Spargel 458
- 119 Spitzwegerich 461
 - Anmerkung:
 Breitwegerich 465
- 120 Stiefmütterchen-Arten 467
 - a) Acker-Stiefmütterchen
 - b) Wiesen-Stiefmütterchen
 - c) Garten-Stiefmütterchen
- 121 Süßholz 470
- 122 Taubnessel-Arten
 - a) Weiße Taubnessel 472
 - b) Rote Taubnessel 475
 - c) Gefleckte Taubnessel 476
- 123 Tausendguldenkraut 477
- 124 Thymian 481
- 125 Wohlr. Veilchen 484
- 126 Vogelknöterich 487
- 127 Wacholder 489

- 128 Waldmeister 497
- 129 Wegwarte 499
- 130 Weiden-Arten 503
- 131 Weinrebe 506
- 132 Weißdorn 517
- 133 Weizen 521
- 134 Wermut 528
 - Anmerkung:
 - 1) Pontischer Wermut 533
 - 2) Eberraute 534
 - 3) Edelrauten 534
- 135 Wintergrün 535
- 136 Ysop 537
- 137 Ziestkraut 539
- 138 Acker-Zinnkraut 541
- 139 Zwetschenbaum 548
- 140 Zwiebel 550

Anhang A:

Die heilsamen Heublumen und deren richtige Anwendung 555

Anhang B:

Der naturechte Honig als Kraftspender und vielseitiges Heilmittel 563

Anhang C:

Das Originalrezept „Zur Bereitung eines Kleinenbrottes“ von Sebastian Kneipp 583

Anhang D:

Heilsame pflanzliche Öle für die Küche 587

- a) Ölbaum 590
- b) Sojabohne 591
- c) Sonnenblume 593
- d) Erdnuß 595

Kapitel II. Die wichtigsten giftigen Heilpflanzen

- 141 Bilsenkraut 599
- 142 Eibe 600
- 143 Einbeere 601
- 144 Blauer Eisenhut 602
- 145 Roter Fingerhut 604
- 146 Weißer Germer 606
- 147 Giftlattich 609
- 148 Gnadakraut 610
- 149 Hahnenfuß-Arten
 - a) Giftiger Hahnenfuß 611
 - b) Knolliger Hahnenfuß 612

- 150 Haselwurz 613
- 151 Herbstzeitlose 614
- 152 Kuh- od. Küchenschellen 616
 - Anmerkung:
 - Gemeine Küchenschelle 618
 - Berg-Küchenschelle 618
- 153 Lebensbaum 618
- 154 Lolch 619
- 155 Maiglöckchen 621
- 156 Echter Mohn 623
 - Anmerkung:
 - Wilder Mohn 624
- 157 Mutterkorn 625
- 158 Nachtschatten
 - a) Bittersüßnachtschatten 627
 - b) Schwarzer Nachtschatten 628
- 159 Nieswurz
 - a) Grüne Nieswurz 630
 - b) Schwarze Nieswurz 631
 - c) Stinkende Nieswurz 632
- 160 Osterluzei 633
- 161 Wilde Petersilie 634
- 162 Pfingstrose 635
- 163 Röhrlige Rebendolde 637
 - Anmerkung:
 - Giftige Dolde 638
- 164 Schierling-Arten
 - a) Gefleckter Schierling 638
 - b) Wasserschierling 640
- 165 Schwalbenwurz 641
- 166 Roter Seidelbast 642
 - Anmerkung:
 - Lorbeer-Seidelbast 644
- 167 Sevenbaum 644
- 168 Stechapfel 646
- 169 Tollkirsche 648
- 170 Zaunrübe 651

Kapitel III. Das richtige Ernten und Konservieren der Heilpflanzen 655 Der Sammelkalender 659

Kapitel IV. Übersicht über die wichtigsten Heilwirkungen der ungiftigen Heilpflanzen 675

Kapitel V. Register

- Pflanzennamen
 - a) Deutsche Pflanzennamen 719
 - b) Lateinische Pflanzennamen 739
 - c) Personen-Register 745
 - d) Literaturnachweis 747