

Uraltes Pflanzen-Wissen neu entdeckt

6

Sammeln mit Respekt · Schonend trocknen ·
Orientierung im Buch

Die Kräuter-Apotheke für zuhause

9

Zubereitung von Tee · Anwendungen von
Tee · Kräutersäckchen · Fuß- und Handbäder ·
Inhalations- und Dampfbäder · Vollbäder ·
Potpourris · Duftkissen · Tinkturen · Arznei-
weine · Öle · Pflanzenbalsam · Blütenhonig ·
Essig · Kräuterbutter · Blütenessenz

Die Wirkstoffe und ihre Heilkraft

16

Ätherische Öle · Alkaloide · Bitterstoffe · Flavo-
noide · Glykoside · Gerbstoffe · Kieselsäure ·
Saponine · Schleime · Vitamine, Mineralstoffe,
Spurenelemente

Kräuter-Porträts

20

von Augentrost bis Wald-Ziest

Extra-Teil: Giftpflanzen für Homöopathika

218

Welches Heilkraut helfen kann

240

Nützliche Adressen

246

Zum Weiterlesen

246

Register

247

Über die Autorin

254