

<b>Uraltes Pflanzen-Wissen neu entdeckt</b>	<b>6</b>
Sammeln mit Respekt · Schonend trocknen · Orientierung im Buch	
<b>Die Kräuter-Apotheke für zuhause</b>	<b>9</b>
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	
<b>Die Wirkstoffe und ihre Heilkraft</b>	<b>16</b>
Ätherische Öle · Alkaloide · Bitterstoffe · Flavo- noide · Glykoside · Gerbstoffe · Kieselsäure · Saponine · Schleime · Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente	
<b>Kräuter-Porträts</b>	<b>20</b>
von Augentrost bis Wald-Ziest	
<b>Extra-Teil: Giftpflanzen für Homöopathika</b>	<b>218</b>
<b>Welches Heilkraut helfen kann</b>	<b>240</b>
Nützliche Adressen	246
Zum Weiterlesen	246
Register	247
Über die Autorin	254