

HEILKRÄUTER – DAS METIER DER PFLANZENHEILKUNDE	05
HEILEN MIT PFLANZEN – EIN URALTES MYSTERIUM	06
DIE VERWENDUNG VON HEILKRÄUTERN: VON DER FRÜHGESCHICHTE BIS ZUR ANTIKE	06
KRÄUTERKUNDE IM MITTELALTER	11
Die Äbtissin Hildegard von Bingen	12
Avivenna – Der große Medicus	13
Der Vater der Naturheilkunde: Theophrast von Hohenheim	13
DIE PFLANZENHEILKUNDE HEUTE	14
 HEILKRÄUTER – ANBAU IM EIGENEN GARTEN	 16
BASILIKUM	18
BOHNENKRAUT	21
JOHANNISKRAUT	24
KAMILLE	28
GROßE KAPUZINERKRESSE	31
LAVENDEL	33
PFEFFERMINZE	36
RINGELBLUME	40
SALBEI	43
ZITRONENMELISSE	46
Legende	49
 STECKBRIEFE	 50
Steckbrief Basilikum	50
Steckbrief Bohnenkraut	51
Steckbrief Johanniskraut	52
Steckbrief Kamille	53
Steckbrief Große Kapuzinerkresse	54
Steckbrief Lavendel	55
Steckbrief Pfefferminze	56
Steckbrief Ringelblume	57
Steckbrief Salbei	58
Steckbrief Zitronenmelisse	59
 Außerdem	 61

WILDKRÄUTER AUS DEM GARTEN DER NATUR	63
BEINWELL	64
GROßE BRENNNESSEL	67
GÄNSEBLÜMCHEN	70
GIERSCH	73
GUNDERMANN / GUNDELREBE	76
SCHWARZER HOLUNDER	79
LÖWENZAHN	83
SCHAFGARBE	86
SPITZWEGERICH	89
TANNEN- ODER FICHTENWIPFEL	91
 AUS DEM GARTEN ODER WALD IN DIE HAUSAPOTHEKE	 94
Am bekanntesten: der Tee	94
Keine Hexerei: Die Tinktur	97
Der Ölauszug	98
Wohltuend und pflegend: Wirkungsvolle Salben	101
Nur saisonal möglich: der Frisch-Pflanzensaft	102
Nicht nur für Kinder empfehlenswert: Der Pflanzen-Sirup	103
Einfach und schnell einzunehmen: Heilkräuter-Pulver	104
Heilkräuterweine	105
Heilkräuterschnäpse und -liköre	106
Heilkräuteressig für die innerliche und äußerliche Anwendung	108
Kräuter-Gesichtsdampfbäder	108
Wohltuende Kräuterbäder	109
Kräuter-Fußbäder: Nicht nur für die Füße	110
Kräuterwickel-, Säckchen-, Packungen- und Umschläge	110

REZEPTSAMMLUNG GEGEN DIE HÄUFIGSTEN BESCHWERDEN	112
AKNE	112
INSEKTENSTICHE	113
VERBRENNUNGEN, VERBRÜHUNGEN UND SONNENBRAND	115
WARZEN	116
HERPES	117
EINSCHLAFPROBLEME UND UNRUHEZUSTÄNDE	118
KOPFSCHMERZEN	120
SCHNUPFEN	121
HALSSCHMERZEN	122
HUSTEN	123
FIEBRIGE ERKÄLTUNGEN	124
ENTZÜNDUNGEN DES MUNDRAUMS/ ZAHNFLEISCHENTZÜNDUNGEN/APHTEN	126
VERDAUUNGSPROBLEME, MAGEN-DARM-BESCHWERDEN	127
Übelkeit und Erbrechen	128
Völlegefühle und Blähungen	129
Verstopfung	131
Durchfall	132
FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT	133
STUMPFE VERLETZUNGEN	134
SCHLUSSWORT	136
IMPRESSUM	138