

KAPITEL 1

Kräuterverwendung

Einführung	10
Arten von Kräutern	12
Verwendete Teile	14
Wirkstoffe	16
Frühe Heilkunde	18
Kräuterezubereitungen	20
Kräuter in der heutigen Medizin	22
Kräuter in der Kosmetik	24
Küchenkräuter	26
Kräuter in den Küchen der Welt	28
Die Symbolkraft der Kräuter	30

KAPITEL 2

Gehölze

Chinarindenbaum	34	Holunder	62
Ginkgo	36	Mistel	66
Gewürznelkenbaum	38	Kokastrauch	70
Silber-Weide	40	Java-Teufelspfeffer	73
Blauer Eukalyptus	42	Kawapfeffer	74
GALERIE	46	Goji-Beere	76
Hautpflege		Scharlach-Sumach	78
Nimbaum	48	GALERIE:	80
Teebaum	50	Düfte	
Zitrone	52	Weihrauchbaum	82
Lorbeerbaum	54	Echte Myrrhe	84
Tamarinde	57	Apotheker-Rose	88
Granatapfel	58	Rosmarin	92
GALERIE:	60	Echter Lavendel	94
Religion und Rituale		Echter Thymian	100

KAPITEL 3

Stauden

Chili	106	Trauben-Silberkerze	141	Echter Galgant	168
Kurkuma	112	Milchweiße Pfingstrose	142	Ingwer	170
GALERIE:	116	Tüpfel-Hartheu	144	Kardamom	174
Speisen würzen		GALERIE:	146	Zitronengras	176
Knoblauch	118	Unterstützung für das Nervensystem		Kalmus	178
Safran	122	Hopfen	148	Pfefferminze	180
Feigenkaktus	124	Zitronenmelisse	150	Fenchel	186
Gewöhnlicher Dost	126	Tollkirsche	154	Arznei-Engelwurz	188
Winter-Bohnenkraut	129	Mutterkraut	156	GALERIE:	190
GALERIE:	130	Roter Scheinsonnenhut	158	Gegen Entzündungen	
Hilfreich für das Gehirn		Wermut	160	Echtes Süßholz	192
Echter Salbei	132	Estragon	164	Echtes Mädesüß	195
Indischer Wassernabel	136	GALERIE:	166	Aloe Vera	196
Ginseng	138	Gut für die Verdauung		Große Brennnessel	200

KAPITEL 4

Ein- und zweijährige Blütenpflanzen

Anis	206	Haschischpflanze	234
Echter Garten-Kerbel	208	Schwarzes Bilsenkraut	238
Kreuzkümmel	210	Roter Fingerhut	240
GALERIE:	212	Große Klette	242
Unterstützung für Geschlechtsorgane		Echte Kamille	244
Gewöhnliche Nachtkerze	214	Garten-Ringelblume	248
Bockshornklee	216	GALERIE:	252
Dill	218	Traditionen und Gebräuche	
Petersilie	220	Mariendistel	254
Koriander	222	Kleines Basilikum	256
Echter Sellerie	225	Sesam	262
GALERIE:	226		
Gifte und Rauschmittel			
Schlaf-Mohn	228		

KAPITEL 5

Farne, Algen, Pil

Königsfarn
Adlerfarn
GALERIE:
Für gesunde Atemwege
Gewöhnlicher Frauenhaarfarn
Hijiki
Knorpeltang
Lappentang
Chinesischer Raupenpilz
Rotschimmelpilz
Lingzhi
 Glossar
Register
Dank und Bildnachweis