

INHALT

Beeren & Früchte

Vitaminreiche Wildfrüchte	
Hagebutte	
Stärkt die Immunabwehr und Gelenke	20
Rezepte	22
Aroniabeere	
Schutz für die Zellen	26
Rezepte	27
Holunderbeere	
Altes Hausmittel bei Erkältung	28
Rezepte	29
Kornelkirsche	
Schmackhafter Vitaminlieferant	30
Rezepte	31
Schlehe	
Heilkraft in blauen Beeren	34
Rezepte	35
Quitte	
Kerngesundes aus Schale und Samen	36
Rezepte	40
Roskastanie	
Hilfe bei Venenleiden	42
Rezepte	46
Granatapfel	
Reich an Antioxidantien	50
Rezepte	54
Weißdorn	
Heilpflanze fürs Herz	56
Rezepte	60

Heilsame Gewürze

Fenchel	
Bewährt bei Magen-Darm-Beschwerden	64
Rezepte	68
Wacholder	
Traditionelle Heilpflanze	72
Rezepte	75
Lorbeer	
Küchengewürz mit Heilwirkung	78
Rezepte	82
Wurzelkraft	
Ingwer	
Wärmende Schärfe	88
Rezepte	90
Kurkuma	
Goldgelb und gesund	94
Rezepte	96
Meerrettich	
Senfölglykoside gegen Viren und Bakterien	98
Rezepte	99

Gesund durch den Winter

Zwiebel	
Heilmittel aus der Küchenapotheke	102
Rezepte	106
Wickel & Auflagen	
Bei Fieber und Verspannungen	110
Rezepte	113
Aus dem Bienenstock	
Honig, Propolis und Pollen	116
Rezepte	121
 Heiß & Gut	
Fürs Immunsystem	
Teemischung bei Erkältung	126
Rezept	126
Griechischer Bergtee	
Mediterranes Heilkraut	128
Rezepte	129
Abendtees	
Kräutermischungen für guten Schlaf	130
Rezepte	132
Wohlfühltee	
Sechs Pflanzen fürs Gemüt	134
Rezept	135
Gewürztees	
Wintergewürze in der Tasse	136
Rezepte	137
Erkältungstees	
Stark gegen Husten	138
Rezepte	139
Früchtepunsch	
Unterstützung fürs Immunsystem	140
Rezept	143

Wärme & Wohlbefinden

Leinsamen	
Heilkräftige Samen, wertvolles Öl	146
Rezepte	150
Hafer	
Kraftfutter für Körper und Geist	152
Rezepte	158
Rapsbad	
Mobilisiert die Gelenke	162
Rezept	167
Wärmekissen	
Entspannung mit Körnern und Kernen	168
Anleitung zum Nähen	173
Wohltuende Düfte	
Gutes aus der Aromatherapie	174
Rezepte	179
Badezusätze	
Zum Entspannen, Verwöhnen oder für neuen Schwung	184
Rezepte	187

Allgemein

Sammeln, Trocknen, Lagern	6
Von Tee bis Salbe	8
Heilpflanzen: Das steckt drin	12
Mit der Kraft der Natur – Interview mit Heilpflanzenexpertin Ellen Huber	14
Fachliche Begleitung	193
Stichwortverzeichnis	194
Text- und Bildnachweise	198
Impressum	200