

# INHALT

## Beeren & Früchte

Vitaminreiche Wildfrüchte

### Hagebutte

Stärkt die Immunabwehr und Gelenke

20  
Rezepte

### Aroniabeere

Schutz für die Zellen

26  
Rezepte

### Holunderbeere

Altes Hausmittel bei Erkältung

28  
Rezepte

### Kornelkirsche

Schmackhafter Vitaminlieferant

30  
Rezepte

### Schlehe

Heilkraft in blauen Beeren

34  
Rezepte

### Quitte

Kerngesundes aus Schale und Samen

36  
Rezepte

### Roskastanie

Hilfe bei Venenleiden

42  
Rezepte

### Granatapfel

Reich an Antioxidantien

50  
Rezepte

### Weißdorn

Heilpflanze fürs Herz

56  
Rezepte

## 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

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

# Wärme & Wohlbefinden

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