

# Inhalt

Wie ich zu den Kräutern kam 6

## **HEILKRAFT IN TÖPFEN & BEETEN 8**

Aroma auf Balkon und Terrasse 10

Heilende Gärten anlegen 18

## **KOST & LOGIS FÜR KRÄUTER 28**

Ein Wohlfühlplatz für Kräuter 30

Der Boden – eine gute Grundlage 33

Was Zierpflanzen erzählen 38

Leichte Kost für Kräuter 43

Aus eins mach' mehr 50

Gesund durch Mischen und

Wechseln 61

„Alles bio“ beim Pflanzenschutz 67

Unbeliebte Garten-Gourmets 74

Gut in Form und winterfit 80

## **WIRKSTOFF & GESCHMACK KONSERVIEREN 82**

Zum richtigen Zeitpunkt ernten 84

Wie Heilpflanzen wirken 88

Eine Uhr aus Blüten 92

Schonend ernten 93

## **REZEPTE FÜR HAUSAPOTHEKE & WÜRZKÜCHE 98**

Die Kunst des Teemischens 100

Tinkturen aus dem Heilgarten 105

Heilsame Ölauszüge für die Haut 108

Badevergnügen mit Kräutern 112

Kräuter für Gourmets 114

## **LIEBLINGSKRÄUTER IM HEILPFLANZENGARTEN** 120

- Anis-Ysop 122
- Bärlauch 123
- Basilikum 124
- Bohnenkraut 125
- Dost, Oregano 126
- Fenchel 127
- Frauenmantel 128
- Indianernessel 129
- Johanniskraut 130
- Kamille 131
- Kapuzinerkresse 132
- Königsckerze 133
- Kornblume 134
- Lavendel 135
- Malve 16
- Pfefferminze 137
- Ringelblume 138
- Rosmarin 139
- Salbei 140
- Schafgarbe 141
- Purpur-Sonnenhut 142
- Spitzwegerich 143
- Thymian 144
- Wermut 145
- Zitronenmelisse 146
- Zitronenverbene 147

## **SERVICE** 148

- Erste Hilfe für Ihre Pflanzen 150
- Jedem sein gebührender Platz 152
- Wo bekomme ich was? 153
- Wo erfahre ich mehr? 152
- Der Autor 152
- Wo finde ich was im Buch? 154