

# 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 Zeigerpflanzen 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  
Königskerze 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