

# Inhalt

Vorwort von Dr. med. Rüdiger Dahlke	7
Vorwort von Dr.in Johanna Bartussek	9
Wilde Frauen und wilde Kräuter	11
TEM – Traditionelle Europäische Medizin	16
Pflanzliche Wirkstoffe	19
Grüne Naturapotheke	23
 FLORA MEDICA	 37
 ZYKLUS und WOHLBEFINDEN – Die Wilde	 39
Baldrian	40
Beifuß und Wermut	44
Nachtkerze	48
Preiselbeere	52
Weide	56
 NESTKRÄUTER – Die Liebende	 61
Johanniskraut	62
Liebstöckel	66
Mönchspfeffer	70
Mutterkraut	74
Storachschnabel	78
Das Johanniskraut oder die Nacht der Wunder	81
 SCHWANGERSCHAFT – Die Amazone	 83
Brennnessel	84
Frauenmantel	88
Himbeere	92
Schafgarbe	96
Zeder	100
Vom ewig blühenden Garten oder das Zauberkraut des Blütenweibleins	104
 GEBURT und WOCHENBETT – Die Mutter	 107
Blutweiderich	108
Hirtentäschel	112
Kümmel und Anis	116
Ringelblume	120
Verbene	124

WECHSEL – Die Weise	129
Hanf	130
Hopfen	136
Rotklee	140
Salbei	144
Waldmeisterin	148
Garten Eden	153
Kräuterkosmetik	155
Wilde Küche	159
Nachwort von Dr.in Doris Gansinger	169
Danke und Bitte	170
Haftungsausschluss	173
Bildnachweis	174
Bestellinfo für Teemischungen	174
Über die Autorin	175