

# Das steckt im Buch

Zum Geleit 5  
Vorwort 6

## Wurzelwerk 8

### Wurzelernte 10

Erntezeitpunkt 10  
Verantwortungsvoll ernten 12  
Wie gräbt man Wurzeln? 12

### Nach der Ernte 14

Waschen und säubern 14  
Trocknen 14  
Verpacken und einlagern 15

### Heilen mit Wurzeln 16

Tee 16  
Tinkturen 16  
Weine 18  
Auszugsöle 21  
Salben 21  
Ätherische Öle 22  
Räuchern 23

## Wurzeln von Wildpflanzen 24

Alant 26  
Baldrian 32  
Bärwurz 38  
Beinwell 44  
Blutwurz, Tormentill 50  
Braunwurz 56  
Brennnessel 60  
Engelwurz 66  
Karde 72  
Klette 78  
Löwenzahn 84  
Meisterwurz 90  
Nelkenwurz 96  
Seifenkraut 102

## Wurzeln von Gemüsepflanzen 106

Haferwurz 108  
Meerrettich 114  
Pastinake 120  
Rote Bete 126  
Zuckerwurz 132

### Service 138

Bezugsquellen 139  
Zum Weiterlesen 139  
Register 141