

INHALT

Heilen mit Hildegard von Bingen 4

Alant (*Inula helenium*) 8

Brennnessel (*Urtica dioica*) 11

Dill (*Anethum graveolens*) 12

Eberraute (*Artemisia abrotanum*) 15

Galgant (*Alpinia officinarum* und *a. galanga*) 16

Gundermann (*Glechoma hederacea*) 19

Heilziest (*Stachys officinalis* / *Betonica officinalis*) 20

Ingwer (*Zingiber officinale*) 23

Königskerze (*Verbascum*) 24

Gartensalat (*Lactuca sativa*) 27

Kümmel (*Cuminum cyminum* oder *Carum carvi*) 28

Lorbeer (*Laurus nobilis*) 31

Lungenkraut (*Pulmonaria officinalis*) 32

Mariendistel (*Silybum marianum*) 35

Muskateller-Salbei (*Salvia sclarea*) 36

Quendel (*Thymus pulegioides*) 39

Quitte (*Cydonia oblonga*) 40

Ringelblume (*Calendula officinalis*) 43

Rose (*Rosa*) 44

Salbei (*Salvia officinalis*) 47

Schafgarbe (*Achillea millefolium*) 48

Schlüsselblume (*Primula veris* oder *officinalis*) 51

Schöllkraut (<i>Cheilidonia</i>)	52
Tanne (<i>Abies</i>)	55
Veilchen (<i>Viola odorata</i>)	56
Wegerich (<i>Plantago</i>)	59
Zitwer (<i>Curcuma zedoaria</i>)	60
Verzeichnis der Anwendungen	62
Impressum und Bildnachweis	64