

Inhalt

EINLEITUNG	5		
GRUNDAUSSTATTUNG UND ZUTATEN	13	JULI	Echter Lavendel 89
ABKÜRZUNGEN & ZEICHENERKLÄRUNGEN	25		Rose 94
JANUAR			Arnika 97
Aloe Vera	26		Gemeine Schafgarbe 99
Efeu	30		Zitronenmelisse 102
Kresse	34		Petersilie 105
Kapuzinerkresse	36	AUGUST	Echte Kamille 107
Vogelmiere	38		Mädesüß 110
			Ringelblume 112
FEBRUAR			Die Weinrebe 115
Birke	40	SEPTEMBER	Rosskastanie 118
Honig	43		Sanddorn 121
Ingwer	46		Schlehe 124
Meerrettich	49	OKTOBER	Hagebutte 127
			Weißdorn 130
MÄRZ			Kümmel 133
Gänseblümchen	51	NOVEMBER	Gewöhnlicher Beinwell 136
Gundermann/Gundelrebe	54		Gemeiner Wacholder 139
Gemeiner Huflattich	56		Zwiebel 141
		DEZEMBER	Naturharz 143
APRIL			Tonerde 145
Brennnessel	59		Mistel 148
Löwenzahn	62		Zimt 151
Pfefferminze	65	GLOSSAR	153
Spitzwegerich	68	QUELLEN/ BEZUGSQUELLEN	
		MEINER ROHSTOFFE	158
MAI		AUTORIN	159
Flieder	71		
Maiwipfel	73		
Fichte	73		
Rotklee	75		
Weißes Taubnessel	78		
JUNI			
Ackerschachtelhalm/Zinnkraut	81		
Echter Salbei	83		
Johanniskraut	86		