

Inhalt

Einführung.....	8
Vor dem Start	13
Auf der Suche nach guten Pflanzen	14
Ernten, Reinigen, Trocknen und Aufbewahren	25
Wie extrahiert man die Wirkstoffe aus der Pflanze?	48
Klassische Zubereitungen	65
Frischer Saft	66
Kräutertee und Dekokt	70
Kaltmazeration	105
Tinkturen	109
Sirup	158
Kapseln	167
Glycerinmazerat	172

Zubereitungen zur äußerlichen Anwendung	185
Ölmazerat	187
Salben	216
Cremes	222
Breiumschläge	233
Weitere Zubereitungen	241
Arzneiessig	242
Pastillen	247
Arzneiwein	254
Arzneielixier	263
Arzneibad	268
Anhang	274
Glossar	274
Autorenvita	277
Literaturempfehlungen	277
Register	278
Register der Steckbriefe	284
Register der Praxisseiten	284
Bildnachweis	285