

Inhaltsverzeichnis

Jürgen Knauss	
Kräuter, Drogen und Gewürze – ein Vorwort	5
Jürgen Knauss & Cornelia Richter	
Von Kräutlein und Tinkturen – Pflanzen und Volksheilkunde	8
Cornelia Richter	
Heilkräuter, Würzkräuter, Pflanzenheilkunde	16
Wichtige Aspekte und Entwicklungsschritte der Pflanzenheilkunde (Phytotherapie)	18
Neuere Ansätze der Pflanzenheilkunde	22
Ursprung der Teekultur	24
Heilpflanzen – Was ist Phytotherapie?	27
Definition Heilkraut / Wildkraut / Würzkraut	30
Renaissance der „Kräuteranwendungen“	32
Wissenswertes zur risikofreien Anwendung von Wild- bzw. Heilkräutern	33
Heil- und Würzkräuter - was die Wirkung ausmacht	34
Erläuterungen zu Pflanzeninhaltsstoffen	35
Pflanzenbasierte Therapieverfahren	47
Homöopathie	53
Spagyrik	58
Ayurveda	61
Alphabetische Pflanzenporträts von Anis bis Ysop mit Bild	64
Giftpflanzen – Pflanzengifte	135
Grundregeln der Tee-Anwendung	139
Rezepte aus der Kräuterheilkunde	139
Rezepte aus der Kräuterküche	145
Tipps rund um Gewürze und Kräuter	151
Quellen	153

Exkurs ¹	156
Ralph Herrmann	
Heilkräuter im Museum	156
Susanna Kosmale (†)	
Historische Streiflichter auf Besonderheiten bei der Nutzung und Einführung von Heilpflanzen im Westerzgebirge und seinem Vorland	164
Peter Meese	
Wildwachsende Arzneipflanzen der Region um Zwickau, Werdau und Crimmitschau	168
Karl-Heinz Weißflog	
Bockau der Laborantenort im Erzgebirge	173
Wulf Xylander	
Das Thüringer Kräuterland - von Buckelapothekern, Laboranten und Kräuterweibern	181
Ute Helm	
Phytotherapie in der modernen Pharmazie	184
Cornelia Richter und Jürgen Knauss	
Heilwirkung von Bienenerzeugnissen – äußerst wirksam, kaum bekannt	187
Jürgen Knauss und Cornelia Richter	
Süßstoffe aus der Tier- und Pflanzenwelt	193
Autorenverzeichnis	201
Kräutertafeln	202