

6	Vorwort
8	Einleitung
10	<i>Über dieses Buch</i>
11	<i>Dein Kräuterweg</i>
13	<i>Was sind Kräuter?</i>
15	<i>Eine kurze Geschichte der Kräuterkunde</i>
18	Die Grundlagen der Kräuterverarbeitung
20	<i>Kräuter sammeln</i>
20	<i>1. Der richtige Zeitpunkt</i>
22	<i>2. Der phänologische Kalender – die 10 biologischen Jahreszeiten</i>
24	<i>3. Die 10 goldenen Sammelregeln</i>
28	<i>Kräuter anbauen</i>
30	<i>Kräuter trocknen</i>
35	<i>Kräuter lagern</i>
36	Herstellung von Kräuterauszügen
37	<i>Ölauszüge</i>
39	<i>Wässrige Auszüge</i>
41	<i>Alkoholische Auszüge</i>
42	<i>Essigauszüge</i>

46	Grundrezepte
47	<i>Salben- und Balsamherstellung</i>
51	<i>Gelherstellung</i>
54	Die natürliche Hausapotheke
55	<i>Grundlagen</i>
57	<i>Ätherische Öle</i>
60	Pflanzenportraits
61	<i>Beinwell</i>
64	<i>Blutwurz</i>
67	<i>Große Brennnessel</i>
70	<i>Frauenmantel</i>
74	<i>Gänseblümchen</i>
78	<i>Johanniskraut</i>
82	<i>Kamille</i>
86	<i>Kapuzinerkresse</i>
89	<i>Mädesüß</i>
92	<i>Ringelblume</i>
96	<i>Salbei</i>
99	<i>Schafgarbe</i>
103	<i>Spitzwegerich</i>
107	<i>Wilde Malve</i>
110	<i>Wilder Thymian</i>

114 Baumportraits

115 *Fichte*

117 *Linde*

120 *Schwarzer Holunder*

124 Hilfreiches für dich

124 *Bestimmungsbücher*

124 *Pflanzenbestimmungs-Apps*

125 Bonus

125 *Phänologischer Kalender*

126 *Sammelkalender*

128 Über die Autorin