

6 Vorwort

8 Einleitung

10 *Über dieses Buch*

11 *Dein Kräuterweg*

13 *Was sind Kräuter?*

15 *Eine kurze Geschichte der Kräuterkunde*

18 Die Grundlagen der Kräuterverarbeitung

20 *Kräuter sammeln*

20 1. *Der richtige Zeitpunkt*

22 2. *Der phänologische Kalender – die 10 biologischen Jahreszeiten*

24 3. *Die 10 goldenen Sammelregeln*

28 *Kräuter anbauen*

30 *Kräuter trocknen*

35 *Kräuter lagern*

36 Herstellung von Kräuterauszügen

37 *Ölauszüge*

39 *Wässrige Auszüge*

41 *Alkoholische Auszüge*

42 *Essigauszüge*

46 Grundrezepte

47 *Salben- und Balsamherstellung*

51 *Gelherstellung*

54 Die natürliche Hausapotheke

55 *Grundlagen*

57 *Ätherische Öle*

60 Pflanzenportraits

61 *Beinwell*

64 *Blutwurz*

67 *Große Brennnessel*

70 *Frauenmantel*

74 *Gänseblümchen*

78 *Johanniskraut*

82 *Kamille*

86 *Kapuzinerkresse*

89 *Mädesüß*

92 *Ringelblume*

96 *Salbei*

99 *Schafgarbe*

103 *Spitzwegerich*

107 *Wilde Malve*

110 *Wilder Thymian*

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