

Inhalt

6 Vorwort und Persönliches

Kapitel 1 TEM – Die Traditionelle Europäische Medizin

- 11 **Die Traditionelle Europäische Medizin**
- 12 Grundlagen der europäischen Medizingeschichte
- 15 Die Prinzipien der TEM
- 17 Die Archetypen
- 20 Heilpflanzen

Kapitel 2 Räuchern

- 24 **Immer der Nase nach**
- 33 **Über das Räuchern**
- 33 Räuchern – eine Zeitreise
- 36 Aus der Räucherpraxis

Kapitel 3 Pflanzen

50	Alant	82	Königskraut
52	Arnika	84	Lavendel
54	Baldrian	86	Löwenzahn
56	Basilikum	88	Mädesüß
58	Beifuß	90	Melisse
60	Dost	92	Mistel
62	Eisenkraut	94	Quendel
64	Engelwurz	96	Rose
66	Fenchel	98	Rosmarin
68	Fichte	100	Salbei
70	Holunder	102	Schafgarbe
72	Hopfen	104	Veilchen
74	Iriswurzel	106	Wacholder
76	Johanniskraut	108	Wermut
78	Kamille	110	Ysop
80	Kiefer		

Kapitel 4 Räucherrezepturen

115	Heilträucherungen
126	Sammelkalender
128	Literaturverzeichnis