

Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	6
 Schafgarbe – eine Pflanze der Superlative	 15
Die Schafgarbe in der Geschichte	16
»Gesammeltes« Wissen	18
Aus aller Welt	20
Die »Magie« der Pflanze	24
Zur Botanik der Schafgarbe	27
Die Ernte	32
Der Anbau zu Hause	32
Ein Plus für Wild-, Haus- und Nutztiere	35
Die Inhaltsstoffe und ihre gesundheitliche Bedeutung	38
Mineralstoffe und Spurenelemente	38
Kohlenhydrate	40
Eiweiß	40
Vitamine	40
Fettsäuren	41
Chlorophyll	41
Ballaststoffe	42
Bitterstoffe	42
Bioaktive Substanzen/sekundäre Pflanzenstoffe	44
Ätherische Öle	51
Allergisch auf Schafgarbe?	53
Was sagt die Wissenschaft?	57
Hilfe bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen	57
Unterstützung bei Diabetes	61
Ein echtes Plus für Darm und Gehirn	69
Positive Wirkung auf die Haut	76
Top gegen Entzündungen	88
Unterstützung bei Krebs	89
Hilfe bei der Wundheilung	90
Linderung von Menstruationsbeschwerden	91
Positive Wirkung auf die Verdauung	92
Hilfe für Seele und spirituelles Wachstum	94

Schafgarbe – Hilfe aus der Hausapotheke	101
Die Anwendung für Gesundheit und Wohlbefinden ..	102
Äußere Anwendungen	103
Innere Anwendungen	118
Erfahrungsberichte rund um die Schafgarbe	124
Arthritis	125
Herzprobleme	126
Seelische und neurologische Themen	126
Unterleibsbeschwerden	127
Verdauungsbeschwerden und -krankheiten	128
Die Schafgarbe für die Schönheit von Haut und Haar	130
Schmackhafte und gesunde Rezepte	137
Sättigendes Frühstücksmüsli	138
Kartoffelpüree zum Genießen	138
Feines Rührei	139
Kreativer Nudelsalat	140
Sommersuppe	140
Blätterpüree	141
Wildkräuter-Aufstrich I	141
Wildkräuter-Aufstrich II	142
Wertvolle Kräuterpaste	142
Kräutercreme	143
Pesto mal anders	144
Herzhafte Kekse	144
Peppiger Orangensalat	145
Gesunde Würzpaste oder Brotaufstrich	145
Blätter-Tempura	146
Kräutersalz	146
Schafgarbenprodukte	147
Bezugsadressen für Schafgarbenprodukte	149
Ein paar Worte zum Schluss	150
Empfehlenswerte Literatur	153
Endnoten	154
Register	159