

DAS WICHTIGSTE ZUERST 4

Kapitel 1

DER GARTEN IN ALL SEINER VIELFALT 6

- Gartengedanken 10
 - Schule für die Sinne 24
 - Der Garten als Therapie 36
-

Kapitel 2

PRAKTISCHES IM UMGANG MIT KRÄUTERN 38

- Verwendung frischer Kräuter 45
-

Kapitel 3

KRÄUTERPORTRÄTS 48

- | | |
|---------------------|-------------------|
| Küchenkräuter 58 | Bienenkräuter 84 |
| Streukräuter 59 | Blüten 94 |
| Frühlingskräuter 66 | Duftkräuter 100 |
| Herbstkräuter 73 | Winterkräuter 104 |
| Kräuterkissen 78 | Frauenkräuter 105 |
-

Kapitel 4

KRÄUTER FÜR JEDE LEBENSLAGE 110

- Kräuterbuschen selber binden 122
-

REGISTER 124

VERZEICHNIS DER HEILKRÄUTER

A	K		
Arnika <i>für Trost und Schutz</i>	49	Kapuzinerkresse <i>für Liebe und Lebens- freude</i>	Geduldkräuter 111
Augentrost <i>für Licht und Frohsinn</i>	51	Königskerze <i>für nachdenkliche Lebens- phasen</i>	Grollkräuter 112
B		Kornblume <i>für Frieden und Freude</i>	Mutkräuter 113
Baldrian <i>für die Nerven</i>	53	L	Schlafkräuter 114
Basilikum <i>für die sanfte Liebe</i>	56	Labkraut <i>bei Angst, als Trostkraut</i>	Konzentrationskräuter 115
Bohnenkraut <i>für den klaren Blick, bei Trauer</i>	60	<i>für Gebärende</i>	Trauerkräuter 116
Borretsch <i>für Geborgenheit, bei Schwermut</i>	62	Lavendel <i>für Harmonie und Geborgenheit</i>	Dunkle Zeiten 117
Brennnessel <i>für magische Begegnungen und Liebespraxis</i>	64	R	Zauberkräuter 118
E		Ringelblume <i>für Kraft im Herzen und Gemüt</i>	Herzkräuter 120
Engelwurz (Angelika) <i>für Stärke und Vertrauen</i>	68	Rose <i>für Liebe und Selbst- bewusstsein</i>	Liebeskräuter 121
G		Rosmarin <i>für Liebe und Beständigkeit</i>	
Gundelrebe <i>bei Ängstlichkeit</i>	70	Rotklee <i>für Seelentrost, als Wegbegleiter für Neues</i>	102
H		S	
Hirtentäschel <i>für Erdung und gutes Abschließen</i>	74	Salbei <i>für Schutz und inneren Frieden</i>	106
Hopfen <i>für Ruhe, Kraft und einen klaren Blick</i>	76		108
J			
Johanniskraut <i>für Heilung von Leib und Seele</i>	80		

TEE

Arnikatee	49
Augentrosttee	51
Baldriantee	54
Basilikumtee	57
Beruhigender Tee	77
Bohnenkrauttee	61
Borretschtee	63
Brennnesseltee	65
Entspannungstee am Abend	55
Gundelrebentee	71
Herbsttee für Melancholische	86
Hirtentäscheltee	75
Hopfentee	77
Johanniskrauttee	81
Kornblumentee	89
Labkrauttee	91
Lavendeltee	93
Morgentee für einen anstrengenden Tag	115
Rosenblütentee	99
Rosmarintee	103
Rotkleetee	107
Salbeitee	109
Schlaftee	114
Tee bei Depressionen	77
Tee für Pubertierende mit Hautproblemen	72
Tee gegen die Angst	63

WEIN, LIKÖR, MAGENBITTER

Augentrostwein	52
Baldrianwein	55
Basilikumwein	57
Blütenlikör als Glücksbringer	121
Brennnesselwein	65
Engelwurz-Magenbitter	69
Engelwurzwein	69
Frühlingswein	67
Grundrezept für Kräuterlikör	45
Grundrezept für Kräuterwein	47
Johanniskrautwein	81
Kornblumenwein	89
Rosmarinwein	103
Salbeiwein	109

SIRUP

Engelwurzsirup	69
Grundrezept für Kräutersirup	47
Rosensirup	99
Rotkleesirup	107

ÖL

Arnikaöl	50
Baldrianöl	55
Basilikumöl	57
Grundrezept für Kräuteröl	46
Johanniskrautöl	81
Königskerzenöl	86
Lavendelöl	93
Ringelblumenöl	97

ANWENDUNGEN UND BÄDER

Bohnenkraut für Atemfrische	61
Gundelrebenbad	71
Kräuter gegen Menstruationsbeschwerden	105
Kräuter zur Unterstützung der Geburt	105
Kräuterbad als Schlafhilfe	114
Lavendelbad	93
Salbeiblatt auflegen	109

ESSIG

Basilikumessig	57
Brennnesselessig	65
Grundrezept für Kräuteressig	46

SALZ

Grundrezept für Kräutersalz	46
Gundermannsalz	72

ESSENZ, TINKTUR, WASSER

Arnikatinktur	50
Baldriantinktur	54
Brennnesseltinktur	65
Grundrezept für Kräuteressenz/-tinktur	45
Hirtentäschelessenz	75
Hopfentinktur	77
Königskerzentinktur	86
Lavendeltinktur	93
Rosenwasser	99

SALBEN

Labkrautsalbe	91
Ringelblumensalbe	97

FÜR DIE WOHNUNG

Duftlampe	114
Kräuterbuschen	122
Kräuterkissen	78
Kräuterpotpourris	100
Räuchern mit Bohnenkraut	61
Schlafkissen	114

KRÄUTER IM GARTEN

Duftpflanzen für den Garten	26
Duftrasen	27
Kräuter anbauen	39, 44
Kräuter ernten	42
Kräuter trocknen und aufbewahren	43
Kräuter zum Mulchen	29
Schnecken mit Kräutern bekämpfen	34

KULINARISCHES*

Blüten in Backteig	95
Blüten in Eiswürfeln	95
Blüten kandieren	95
Blütenzucker	45
Brennnesseln	29
Frühlingskräuterbasis	67
Frühlingskräutersalat	67
Gänseblümchen-»Kapern«	83
Giersch	29
Hirntäschel-Butterbrot	75
Kapuzinerkresse-»Kapern«	83
Kapuzinerkressesaft	83
Kräuterbutter	58
Kräuterlimonade	72
Kräutersuppe	30
Löwenzahnblätter, -blüten und -wurzeln	29
Ringebumenblütenblätter als Safranersatz	97
Rosenbowle	95
Salbeinudeln	109
Veilchenbowle	95