

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		Geduldkräuter	111
Arnika		Kapuzinerkresse		Grollkräuter	112
<i>für Trost und Schutz</i>	49	<i>für Liebe und Lebens-</i>		Mutkräuter	113
Augentrost		<i>freude</i>	82	Schlafkräuter	114
<i>für Licht und Frohsinn</i>	51	Königskerze		Konzentrationskräuter	115
B		<i>für nachdenkliche Lebens-</i>	85	Trauerkräuter	116
Baldrian		<i>phasen</i>		Dunkle Zeiten	117
<i>für die Nerven</i>	53	Kornblume	88	Zauberkräuter	118
Basilikum		<i>für Frieden und Freude</i>		Herzkräuter	120
<i>für die sanfte Liebe</i>	56	L		Liebeskräuter	121
Bohnenkraut		Labkraut			
<i>für den klaren Blick,</i>		<i>bei Angst, als Trostkraut</i>			
<i>bei Trauer</i>	60	<i>für Gebärende</i>	90		
Borretsch		Lavendel			
<i>für Geborgenheit, bei</i>		<i>für Harmonie und</i>			
<i>Schwermut</i>	62	<i>Geborgenheit</i>	92		
Brennnessel		R			
<i>für magische Begegnungen</i>		Ringelblume			
<i>und Liebespraxis</i>	64	<i>für Kraft im Herzen und</i>			
E		<i>Gemüt</i>	96		
Engelwurz (Angelika)		Rose			
<i>für Stärke und Vertrauen</i>	68	<i>für Liebe und Selbst-</i>			
G		<i>bewusstsein</i>	98		
Gundelrebe		Rosmarin			
<i>bei Ängstlichkeit</i>	70	<i>für Liebe und</i>			
H		<i>Beständigkeit</i>	102		
Hirtentäschel		Rotklee			
<i>für Erdung und gutes</i>		<i>für Seelentrost, als</i>			
<i>Abschließen</i>	74	<i>Wegbegleiter für Neues</i>	106		
Hopfen		S			
<i>für Ruhe, Kraft und einen</i>		Salbei			
<i>klaren Blick</i>	76	<i>für Schutz und inneren</i>			
J		<i>Frieden</i>	108		
Johanniskraut					
<i>für Heilung von Leib und</i>					
<i>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

ESSIG

Basilikumessig	57
Brennnesselessig	65
Grundrezept für Kräuternessig	46

SALZ

Grundrezept für Kräutersalz	46
Gundermannsalz	72

ESSENZ, TINKTUR, WASSER

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

SALBEN

Labkrautsalbe	91
Ringelblumensalbe	97

ANWENDUNGEN UND BÄDER

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

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