

Inhalt

Vorwort 7

Kapitel 1: Ein weiser Blick zurück 11

Auf den Spuren der alten Heilkundigen 12

Pedanos Dioskurides – der Vater der Kräutermmedizin. 13

Hildegard von Bingen – die Seherin mit Kräutergarten 16

Trotula von Salerno – die Mutter der Frauenheilkunde 19

Paracelsus – der Alchemist mit sturem Kopf und weitem Herzen 22

Hieronymus Bock – der Kräuterbischof mit botanischem Blick. 25

Kräuterwissen im Wandel der Zeiten – damals und heute. 27

Die Rückkehr des alten Wissens. 31

Kapitel 2: Die Heilkraft der Natur - Grundlegendes Wissen . 33

Traditionelle Heilpflanzenkunde und der ganzheitliche Blick. 34

Wichtige Heilpflanzen und deren moderne Verwendung 37

Vorbereitung, Lagerung und Herstellung von Heilmitteln. 42

Kapitel 3: Heilrezepte 49

Erkältung und Atemwegsbeschwerden. 52

Husten 58

Stärkung des Immunsystems 67

Herz-Kreislauf-System 72

Magen-Darm-Trakt 85

Blase und Niere 96

Schmerzen 107

Haut und Haar 124

Psyche und mentales Wohlbefinden 138

Gehirn und Gedächtnis. 147

Frauenleiden 158

Männerleiden. 170

Schlusswort 184

Verwendete Literatur. 186

Quellen. 187

Register. 189

Über die Autorin 191