

# INHALT

## 5 Vorwort

## DIE GRÜNE APOTHEKE

### 8 KLEINE GESCHICHTE DER NATURHEILKUNDE

- 8 Die Anfänge der Medizin
- 12 Die Rückkehr der »Naturapotheke«
- 15 Gesundheit aus der eigenen Küche

### 16 DIE WICHTIGSTEN

#### ANWENDUNGSFORMEN

- 16 Naturheilmittel selbst herstellen
- 16 Nur die beste Qualität
- 18 Tee
- 20 Tinktur
- 21 Heilessig
- 22 Inhalation
- 23 Wickel
- 24 Kräuterbad
- 25 Aromatherapie
- 26 Die wichtigsten Utensilien

- 53 Wundreiniger

- 54 Salbeibonbons

- 56 Franzbranntwein

- 58 Fichtennadel-Badesalz

### 60 HUSTEN, SCHNUPFEN, HEISERKEIT

- 62 Meerrettich-Hustensaft

- 64 Fenchelhonig

- 66 Meersalz-Schnupfenspray

- 67 Mischung zum Inhalieren

- 68 Gurgellösung

- 70 Grippetea

- 71 Schleimlösertee

- 72 Reizhustentee

- 73 Nebenhöhlentee

- 74 Zitronenwickel

- 76 Thymiancreme

### 78 STRESS LASS NACH!

- 80 Herz-Nerven-Tonikum

- 81 Heilessig

- 82 Rosen-Riechpulver

- 84 Anti-Stress-Tee

- 85 Bockshornklee-Auszug

### 86 ALLES MIST!

- 88 Johanniskraut-Tinktur

- 90 Melissengeist

- 91 Frühlingstee

- 92 Lavendelöl

- 94 Anti-Kater-Tee

- 95 Hallo-Wach-Öl

### 96 FRAUENSACHEN

- 98 Lavendel-Roll-on

- 99 Bärentraubenblätter-Tee

- 100 Goji-Beeren-Muffins

- 102 Mönchspfeffer-Heilessig

- 103 Schlanköl

- 104 Traubensilberkerzen-Tinktur

### 106 EIN BABY KOMMT!

- 108 Ingwerbonbons

- 110 Kartoffelsud

- 112 Hautöl

- 114 Dammöl

- 115 Stilltee

- 116 Schafgarbensalbe

### 118 MÄNNERSACHEN

- 120 Liebeslikör

- 122 Virilitätstee

- 123 Haarwasser

- 124 Brennnesselwein

### 126 GENERATION 50 PLUS

- 128 Knoblauchtrunk

- 130 Rosmarinwein

- 132 Rheumatinktur

- 133 Granatapfelsaft

- 134 Kraut-der-Unsterblichkeit-Tee

### 136 WAS MAN SONST NICHT BRAUCHT

- 138 Feigensirup

- 140 Anti-Herpes-Salbe

## REZEPTE AUS DER NATUR

### 30 »ZWergen-APOTHEKE«

- 32 Petersilienkissen
- 33 Majoransalbe
- 34 Rosengel
- 36 Vier-Winde-Tee
- 37 Nelkenkissen
- 38 Blutwurztee
- 39 Anti-Läuse-Shampoo
- 40 Holunder-Honig-Sirup
- 42 Augentrost-Kompresse
- 43 Stiefmütterchen-Umschlag

### 44 ICH BIN SCHON GROSS

- 46 Gewinnerfrühstück
- 48 Johanniskrautöl
- 50 Beinwellsalbe
- 52 Heilerdermaske

141 Teebaumöl-Mundwasser  
142 Magenbitter  
144 Flohsamen  
145 Moringa-Smoothie  
146 Heusäckchen

## **DIE WICHTIGSTEN HEILPFLANZEN**

---

### **150 PFLANZENPORTRÄTS VON A-Z**

152 Anis  
153 Augentrost  
154 Australischer Teebaum  
155 Baldrian  
156 Bärentraube  
158 Beinwell  
159 Birke  
160 Blutwurz  
162 Bockshornklee  
163 Brennnessel  
164 Echter Ehrenpreis  
165 Efeu  
166 Feige  
168 Fenchel

170 Fichte  
171 Flohsamen  
172 Gelber Enzian  
173 Gewürznelke  
174 Goji-Beere  
176 Granatapfel  
178 Gundermann  
179 Holunder  
180 Hopfen  
182 Ingwer  
184 Johanniskraut  
186 Kartoffel  
187 Knoblauch  
188 Koriander  
190 Kraut der Unsterblichkeit  
192 Kümmel  
193 Lavendel  
194 Lein  
196 Linde  
197 Löwenzahn  
198 Mädesüß  
200 Majoran  
202 Meerrettich  
203 Melisse  
204 Moringa

206 Niembaum  
207 Petersilie  
208 Pu-Erh  
209 Ringelblume  
210 Rose  
212 Rosmarin  
214 Salbei  
216 Schafgarbe  
218 Schlüsselblume  
219 Schöllkraut  
220 Stiefmütterchen  
221 Tausendgüldenkraut  
222 Thymian  
224 Traubensilberkerze  
226 Tulsi  
227 Veilchen  
228 Zitrone  
230 Weitere Heilkräuter  
für die Rezepte

## **ZUM NACHSCHLAGEN**

---

234 Bücher, die weiterhelfen  
234 Adressen, die weiterhelfen  
236 Sachregister  
239 Rezeptregister  
240 Impressum