

Was Sie in diesem Buch finden

Warum dieses Buch
entstanden ist

6

Das Löffinger Heilkräuterstüble

8

Wissenswertes über Heilpflanzen

Geschichte der Heilpflanzen

12

Die ältesten Quellen

12

Hippokrates und seine Erben

13

Hildegard von Bingen

14

Paracelsus

15

Segenssprüche und andere Rituale

16

»Buckelapotheker« ...

17

... und ihre modernen Nachfolger

18

Die Kräterkundigen von der
Urzeit bis zur Gegenwart

18

Heilkräuter in der christlichen
Tradition

19

Heilkräuter aus anderen
Klimazonen und Kulturreichen

21

Kräuter der Bibel

23

Wie wirken Heilkräuter
und Giftpflanzen?

28

»Natürlich« ist nicht gleich
ungefährlich

28

Giftpflanzen

29

Wirkstoffe der Heilpflanzen

30

Besonders mineralstoff-
haltige Heilkräuter

31

Begegnung mit Heilpflanzen

32

Der Heilkräuterlehrpfad

32

Löffingen-Dittishausen

32

Besuchenswerte Heilkräutergärten

34

Das Sammeln und Aufbewahren
von Heilkräutern

37

Anlegen eines Herbariums

38

Die wichtigsten Heilpflanzen

Unsere Heilkräuter

42

Frühling

42

Huiflatisch

42

Schlüsselblume

44

Löwenzahn

45

Weißdom

46

Fichte

48

Birke

49

Brennnessel

52

Weißer Taubnessel

54

Bärlauch

55

Schöllkraut

56

Gänseblümchen

57

Himbeere

58

Walderdbeere

59

Pappel, Espe

60

Sommer

Johanniskraut

61

Ackerschachtelhalm

63

Feldstiefmütterchen

64

Spitzwegerich

65

Arnika

66

Hirntäschel

68

Tausendgüldenkraut

69

Eberraute

70

Salbei

70

Frauenmantel

72

Heidelbeere

73

Linde

74

Gänsefingerkraut

76

Goldrute

76

Schafgarbe

78

Beifuß

79

Quendel

80

Thymian

81

Engelwurz

82

Kamille

83

Fenchel

85

Ringelblume

86

Malve

87

Holunder

88

Melisse

90

Walnuss

91

Pfefferminze	92	Bärentraube	118	Einfache Mittel selbst herstellen	145
Fuchssches Kreuzkraut	93	Bittersüßer Nachtschatten	118		
Königskerze	94	Hafer	119		
Steinklee	95	Seifenkraut	120	Aufguss	145
Kleinblütiges Weidenröschen	96	Liebstöckel	120	Abkochung und Sirup	145
Beinwell	97	Herzgespann	121	Kaltauszug	146
Mädesüß	98	Koriander	122	Tinkturen, Medizinalweine und Kräuterliköre	146
Hopfen	98	Große Klette	122	Öle und Salben	147
Pestwurz	99	Bucco Agothosma	123	Umschläge und Kompressen	147
Bärwurz	100	Bibemelle, Kleine und Große	124	Kräuterbäder	148
Mistel	101			Verwendung in Kosmetik und Küche	149
Wegwarte	101	Herbst			
Heidekraut	102	Augentrost	125		
Echtes Labkraut	103	Wacholder	126	Die Heilkräutertee- Hausapotheke	150
Odermennig	104	Vogelbeere	127		
Eiche	104	Heckenrose	127		
Weinraute	106	Kalmus	130	Heilkräuter	
Lavendel	107	Blutwurz	131	für Ihre Gesundheit	160
Majoran	107	Baldrian	132		
Bohnenkraut	108	Enzian, Gelber	134	Von A bis Z	161
Basilikum	109	Eibisch	135	Sammelkalender	178
Ehrenpreis	110	Berberitze	135		
Anis	111	Petersilie	136		
Kümmel	111	Süßholz	137	<i>Anhang</i>	
Mariendistel	112			Kräuterverzeichnis	182
Sonnentau	113			Beschwerdebilder	186
Schwarze Schlangenwurzel	114			Literaturverzeichnis	189
Mönchspfeffer, Keuschlamm	115			Über den Autor	191
Eisenkraut	116				
Rosmarin	117				
		<i>Praktische Anwendungen</i>			
		Die Schüßler-Salze – Freunde der Heilpflanzen	140		