

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
»Buckelapotheke« ...	17
... und ihre modernen Nachfolger	18
Die Kräuterkundigen von der Urzeit bis zur Gegenwart	18
Heilkräuter in der christlichen Tradition	19
Heilkräuter aus anderen Klimazonen und Kulturkreisen	21
Kräuter der Bibel	23
Wie wirken Heilkräuter und Giftpflanzen?	28
»Natürlich« ist nicht gleich ungefährlich	28

Giftpflanzen	29
Wirkstoffe der Heilpflanzen	30
Besonders mineralstoffhaltige Heilkräuter	31
Begegnung mit Heilpflanzen	32
Der Heilkräuterlehrpfad Löffingen-Dittishausen	32
Besuchenswerte Heilkräutergärten	34
Das Sammeln und Aufbewahren von Heilkräutern	37
Anlegen eines Herbariums	38

Die wichtigsten Heilpflanzen

Unsere Heilkräuter	42
Frühling	
Huflattich	42
Schlüsselblume	44
Löwenzahn	45
Weißdorn	46
Fichte	48
Birke	49
Brennnessel	52
Weißes 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
Hirtentäschel	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	Aufguss	145
Steinklee	95	Seifenkraut	120	Abkochung und Sirup	145
Kleinblütiges Weidenröschen	96	Liebstockel	120	Kaltauszug	146
Beinwell	97	Herzgespann	121	Tinkturen, Medizinalweine und Kräuterliköre	146
Mädesüß	98	Koriander	122	Öle und Salben	147
Hopfen	98	Große Klette	122	Umschläge und Kompressen	147
Pestwurz	99	Bucco Agothosma	123	Kräuterbäder	148
Bärwurz	100	Bibemelle, Kleine und Große	124	Verwendung in Kosmetik und Küche	149
Mistel	101				
Wegwarte	101	Herbst			
Heidekraut	102	Augentrost	125		
Echtes Labkraut	103	Wacholder	126	Die Heilkräutertee-Hausapotheke	150
Odermennig	104	Vogelbeere	127		
Eiche	104	Heckenrose	127	Heilkräuter für Ihre Gesundheit	160
Weinraute	106	Kalmus	130	Von A bis Z	161
Lavendel	107	Blutwurz	131		
Majoran	107	Baldrian	132	Sammelkalender	178
Bohnenkraut	108	Enzian, Gelber	134		
Basilikum	109	Eibisch	135		
Ehrenpreis	110	Berberitze	135		
Anis	111	Petersilie	136		
Kümmel	111	Süßholz	137	Anhang	
Mariendistel	112			Kräuterverzeichnis	182
Sonnentau	113			Beschwerdebilder	186
Schwarze Schlangenzwurzel	114			Literaturverzeichnis	189
Mönchspfeffer, Keuschlamm	115			Über den Autor	191
Eisenkraut	116				
Rosmarin	117				