

Inhalt

Vorwort	7
Klosterkräuter – Historisches und Wissenswertes	9
Ringelblume	11
Echte Kamille	14
Melisse	18
Beinwell	23
Roter Sonnenhut	26
Klosterkräuter-Steckbriefe:	
Botanische Informationen, Ernte und Konservierung	31
Ringelblume	31
Echte Kamille	34
Melisse	38
Beinwell	40
Roter Sonnenhut	45
Klosterkräuter im Einzelnen:	
Heilrezepturen und Anwendungsbereiche	48
Ringelblume – das Multitalent	48
Echte Kamille – die Allrounderin	80
Melisse – die Wohlschmeckende	100
Beinwell – der Klassiker	112
Roter Sonnenhut – Heilkraft aus der Prärie	131

Klosterkräuter in der Kosmetik	141
Ringelblume	141
Echte Kamille	147
Melisse	153
Beinwell	157
Verzeichnis der Klosterkräuter-Rezepturen	160
Verzeichnis der Klosterkräuter-Anwendungsbereiche	163
Anhang	165
Der Autor	165
Bildquellen	166