

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 |