

# Inhalt

- 7 Gesundheit und Wohlbefinden aus der Naturapotheke**
- 9 Was die Natur uns schenkt – Bewährte Heilpflanzen**
- 11 Die Kraft der Pflanzen**
  - 11 Die wichtigsten Pflanzenwirkstoffe
- 15 Heilpflanzen auf Vorrat**
  - 15 Heilpflanzen sammeln
  - 17 Heilpflanzen trocknen
  - 17 Heilpflanzen aufbewahren
- 19 Die wichtigsten Heilpflanzen**
  - 19 Heilpflanzenkultur einst und jetzt
  - 19 Die Gaben der Natur
  - 20 Ackerschachtelhalm – der Kieselsäurehaltige
  - 22 Beifuß – magisches Kraftkraut
  - 24 Beinwell – der Knochenheiler
  - 26 Brennnessel – die Tugendreiche
  - 28 Engelwurz – Schutz vor Krankheiten
  - 30 Frauenmantel – zum Wohl der Frauen
  - 32 Gänseblümchen – Lebensenergie pur
  - 34 Gänsefingerkraut – krampflösendes Kraut
  - 35 Goldrute – Nieren- und Wundheilerin
  - 36 Gundermann – reinigender Hausgeist

- 38 Holunder – Erkältungsschutz mal zwei
- 40 Johanniskraut – vielseitige kleine Sonnen
- 42 Kamille – die Magenfreundliche
- 43 Königskerze – die Hustenheilerin
- 44 Labkraut – reinigt Lymphe und Blut
- 46 Löwenzahn – der Entschlackende
- 48 Mädesüß – duftendes Fieberkraut
- 49 Malve – samtweicher Hautschutz
- 50 Melisse – die Beruhigende
- 52 Odermennig – das Sängerkraut
- 53 Pfefferminze – die Verdauungsfördernde
- 54 Ringelblume – die Pflegende
- 56 Rose – die Vitaminreiche
- 58 Rotklee – zellschützende Blüten
- 59 Salbei – aromatischer Heiler
- 60 Scharfgarbe – die Gesundmacherin
- 62 Spitzwegerich – der Immunstärkende
- 63 Steinklee – duftendes Venenkraut
- 64 Thymian – das Mutkraut
- 66 Weidenröschen – die Männerpflanze
- 68 Weißdorn – gut fürs Herz
- 71 Gesundheit und Wohlbefinden – Alte Hausmittel**
- 73 Hausmittel einst und jetzt**
- 73 Von den Großmüttern lernen**

- 75 Die wichtigsten Hausmittel**
- 75 Die Speisekammer als Hausapotheke
  - 76 Apfel – der Vielseitige
  - 78 Bier – für Gesundheit und Schönheit
  - 79 Ei – der Muntermacher
  - 80 Essig – der Heilsame
  - 83 Gewürze – exotische Heilkünstler
  - 86 Honig – flüssiges Gold
  - 89 Joghurt – der Vorbeugende
  - 90 Kartoffel – die Nährende
  - 92 Knoblauch – der Wundersame
  - 94 Kohl – gesunder Kopf
  - 96 Milch – für starke Knochen
  - 98 Meerrettich – der Scharfe
  - 99 Öle – die Salbungsvollen
  - 102 Quark – weißes Wunder
  - 104 Rettich – der Säubernde
  - 106 Salz – weißer Edelstein
  - 108 Wasser – das Lebendige
  - 112 Zitrone – die Duftende
  - 114 Zwiebel – die Gesundheitsknolle
- 117 Duftendes für die Seele und mehr**
- 117 Heilende Düfte einst und jetzt
  - 118 Duftsäckchen selbst gemacht

- 122 Für Haut und Haar – Natürliche Pflege**
- 125 Schönheit aus der Natur**
- 125 Die Natur hilft
  - 125 Schönheit kommt von innen
  - 126 Ein natürlich schönes Gesicht
  - 129 Ein natürlich gepflegter Körper
  - 134 Natürlich glänzendes Haar
- 137 Natürliche Heilmittel selbst herstellen**
- 139 Heilpflanzenauszüge**
- 139 Tees
  - 141 Ölauszüge
  - 143 Alkoholische Auszüge
- 147 Salbe, Balsam, Creme, Lotion**
- 147 Die Qualität macht's
  - 147 Salbe
  - 148 Balsam
  - 149 Creme
  - 149 Lotion
- 150 Schnelle Hilfe von A–Z**