

# Inhaltsverzeichnis

Einführung .....	5
Hinweise zur Benutzung des Buches .....	6
Sammeln, Trocknen und Konservieren von Wildpflanzen .....	9

## Lebensräume und Pflanzenporträts

<b>Wegrand .....</b>	<b>12</b>
Große Brennnessel .....	16
Spitz-Wegerich .....	20
Breit-Wegerich .....	24
Weiße Taubnessel .....	28
Gewöhnlicher Beinwell .....	31
Gänse-Fingerkraut .....	34
Gewöhnlicher Dost .....	37
Wilde Möhre .....	40
Kriechender Günsel .....	43
Gewöhnliche Wegwarte .....	46
Pastinak .....	49
Meerrettich .....	52
 <b>Wiese und Weide .....</b>	 <b>55</b>
Gemeiner Löwenzahn .....	59
Großer Sauerampfer .....	63
Roter Wiesen-Klee .....	66
Gewöhnliche Schafgarbe .....	69
Wiesen-Schaumkraut .....	72
Wiesen-Bärenklau .....	75
Wiesen-Labkraut .....	78
Gewöhnlicher Frauenmantel .....	81
Kohl-Kratzdistel .....	84
Wald-Engelwurz .....	87

<b>Hecke, Waldrand und Gebüsch.....</b>	90
März-Veilchen .....	95
Scharbockskraut .....	98
Gewöhnlicher Giersch.....	101
Gewöhnliche Knoblauchsrauke.....	104
Gewöhnliche Nelkenwurz.....	107
Wald-Erdbeere .....	110
Schwarzer Holunder .....	113
Vogelkirsche .....	117
Himbeere.....	120
Echte Brombeere .....	123
Gewöhnlicher Hopfen.....	126
Weißdorn .....	129
Gewöhnliche Eberesche .....	132
Haselnuss .....	135
Hunds-Rose.....	138
Schlehe .....	141
 <b>Wald.....</b>	144
Wald-Sauerklee .....	148
Bärlauch.....	151
Spitz-Ahorn.....	154
Waldmeister.....	157
Hänge-Birke .....	160
Gewöhnliche Fichte .....	163
Rot-Buche .....	166
Stiel-Eiche .....	169
 <b>Bach und Graben .....</b>	172
Echtes Mädesüß .....	175
Echter Baldrian .....	178
Drüsiges Springkraut .....	181
 <b>Brach- und Ruderalfäche .....</b>	184
Huflattich .....	189
Acker-Schachtelhalm .....	192
Gewöhnliches Hirtentäschel .....	195
Acker-Hellerkraut.....	198

Echte Kamille .....	201
Echtes Johanniskraut.....	204
Bahaartes Knopfkraut.....	207
Echter Steinklee .....	210
Gewöhnliche Nachtkerze.....	213
Weißer Gänsefuß .....	216
Schmalblättriges Weidenröschen.....	219
Kanadische Goldrute .....	222
Gewöhnlicher Beifuß .....	225
<b>Einzelbaum .....</b>	<b>228</b>
Linden .....	230
Walnuss.....	233
Esskastanie.....	236
<b>Garten .....</b>	<b>239</b>
Gänseblümchen.....	243
Bahaartes Schaumkraut.....	246
Gundermann .....	249
Gewöhnliche Braunelle.....	252
Vogelmiere .....	255
Kornelkirsche.....	258
Kartoffel-Rose.....	261

## Rezepte für die Gesundheit

Entspannung und Schlaf .....	264
Erkältung.....	266
Für Frauen .....	268
Frühjahrskur .....	269
Haare.....	271
Hauстee.....	272
Haut, kleine Verletzungen .....	272
Herz.....	276
Husten.....	277
Insektenstiche .....	281
Krämpfe.....	282

Leber und Galle .....	283
Nieren und Blase .....	284
Rheumatische Erkrankungen .....	285
Schmerzen .....	286
Stärkung und Fitness .....	288
Verdauung, Magen und Darm .....	290
Zerrungen, Verstauchungen, Knochenbrüche.....	292
Übersichtstabelle: Rezepte für die Gesundheit.....	294
<b>Inhaltsstoffe .....</b>	<b>298</b>

## Rezepte für die Küche

Alkoholfreie Getränke.....	307
Alkoholische Getränke .....	309
Salate .....	314
Suppen.....	316
Kleine Gerichte, Beilagen und Gemüse.....	319
Desserts, Süßes und Co. .....	328
Kuchen, Gebäck und Brötchen .....	332
Gelee und Marmelade .....	335
Herzhafte Aufstriche .....	338
Chutney, Pesto und Co. .....	342
Süßungsmittel .....	344
Würzmittel .....	346
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>350</b>
<b>Register der deutschen und wissenschaftlichen Pflanzennamen.....</b>	<b>352</b>
<b>Kalender der Sammelzeiten .....</b>	<b>359</b>