

INHALT

- 9 Vorwort
- 15 »Ars Herbaria« – eine ganzheitliche, praktische Heilkräuterkunde
- 16 Heilpflanzen und Herboristen
- 17 Was ist eine Heilpflanze?
- 18 Droge und Phytokomplex
- 19 Auf natürliche Weise gesund bleiben
- 20 Mit dem Leben in Verbindung bleiben
- 20 Leitmotive in der Arbeit mit Heilkräutern
- 25 Beziehungen zwischen Pflanze und Mensch
- 28 Der „dreieggliederte Mensch“
- 29 Die drei funktionellen Bereiche im Menschen
- 30 Die drei Bereiche der Pflanze
- 34 Die therapeutische Beziehung zwischen Pflanze und Mensch
- 39 Heilpflanze, Landschaft und Mensch im Dialog
- 41 Leben – schwer begreifbar
Wie lässt sich wissenschaftliches Erkennen durch Anthroposophie erweitern?
- 46 Landschaft wahrnehmen
- 48 Landschaft „von innen“ her betrachten
- 50 Schritte zur Wahrnehmung von Heilpflanzen und Landschaften
- 53 Betrachtungsübung in einem sommerlichen Lavendelfeld
- 55 Die zwölf Sinne des Menschen
- 57 Rhythmen im Jahr, Rhythmen der Erde
- 58 Die Erde, ein lebendiger Organismus
- 60 Der Jahreslauf als Atmungsprozess der Erde: Jahreszeiten und Feste
- 63 Feste, Traditionen, Heilpflanzen und Kräuter
- 71 Frühling
- 74 Frühlingskräuter für die Küche und die Hausapotheke
- 76 Die traditionelle „Frühjahrskur“
- 78 Was Frühlingskräuter enthalten und wie sie wirken
- 80 Wo man Wildkräuter sammelt
- 84 **Mandelbaum** *Prunus amygdalus* L.
- 88 **Schwarzer Holunder** *Sambucus nigra* L.
- 92 **Märzveilchen** *Viola odorata* L.
- 96 Bitterkräuter – »Amara-Pflanzen« und ihre Verwendung
- 100 **Mariendistel** *Silybum marianum* Gaertn.
- 106 **Löwenzahn** *Taraxacum officinale* L.
- 112 **Schnittlauch** *Allium schoenoprasum* L.
- 117 Sommer
- 128 Sommerbeginn (Pfingsten – Johanni)
- 129 Hochsommer (Johanni – Maria Himmelfahrt)
- 129 Sommerende (Maria Himmelfahrt – Michaeli)
- 130 Kräuter aus der Familie der Lippenblütler
- 135 Duftstoffe aus der Pflanzenwelt: die ätherischen Öle
- 140 Intermezzo
- 140 »Achtsames Gehen“

- 142 **Ringelblume** *Calendula officinalis* L.
- 148 **Kamille** *Matricaria recutita* L.
- 154 **Immortelle** *Helichrysum italicum* Don
- 160 Herstellung eines Ölauszugs
- 162 **Schafgarbe** *Achillea millefolium* L.
- 170 **Tausendgüldenkraut** *Erythraea centaurium* L.
- 176 **Ackerschachtelhalm** *Equisetum arvense* L.
- 182 **Thymian** *Thymus vulgaris* L.

189 Herbst

- 191 Herbstatmosphäre
- 196 Pflanzliche Farbstoffe (Flavonoide)
und ihre helfende und
heilende Wirkung
- 198 Zeit für den Erntedank
- 202 Stachelige Beerenfrüchte
- 204 **Sanddorn** *Hippophae rhamnoides* L.
- 208 **Hundsrose** *Rosa canina* L.
- 214 Stärkung in der Übergangszeit:
Pflanzensamen
- 216 **Edelkastanie** *Castanea sativa* Mill.
- 222 **Eiche** *Quercus* spp.
- 230 **Olivenbaum** *Olea europaea* L.
- 238 **Brennnessel** *Urtica dioica* L.
- 244 **Beinwell** *Symphytum officinale* L.
- 250 **Baldrian** *Valeriana officinalis* L.

259 Winter

- 262 **Wacholder** *Juniperus communis* L.
- 266 **Kiefer** *Pinus sylvestris* L.
- 272 **Erzengelwurz** *Angelica archangelica* L.
- 280 **Mistel** *Viscum album* L.
- 286 **Christrose** *Helleborus* spp.
- 292 **Ingwer** *Zingiber officinale* Roscoe
- 298 **Meerrettich** *Armoracia rusticana* Gaertner

305 Hülle aufbauen im Winter

- 311 Umschläge, Wickel und Kräuterpflaster
- 327 **Ernte und Aufbewahrung
von Heilpflanzen und Kräutern**
- 328 Internationaler Standard für die nachhaltige
Wildsammlung von Heil- und Aromapflanzen
(ISSC-MAP)
- 329 Nachhaltige Wildsammlung
- 330 Die Ernte von Heilkräutern, Duft-
und Gewürzpflanzen
- 332 Tipps für eine gute Ernte
- 336 Säubern, Trocknen, Aufbewahren
- 340 Heilpflanzen – Giftpflanzen
- 340 Offizielle Liste giftiger Pflanzenarten
- 344 Danksagung
- 345 Register: Pflanzen, Kräuter, Sträucher, Bäume
- 347 Register: Rezepte, Tipps, Übungen
- 348 Literaturhinweise
- 349 Fußnoten
- 350 Bildnachweise