

**Teekräuter selbst sammeln 6**  
**Die Kunst des Teemischens 20**  
**Die richtige Teezubereitung 26**

**Die Pflanzen im Porträt 32**  
**Von Anisysop bis Zitronenverbene**

**Nützliches**  
**Sammelkalender 18**  
**Tee-Mischungen 23**  
***Wie Teekräuter wirken* 24**  
**Die Pflanzenbestimmung 29**

**Adressen, Zum Weiterlesen 170**  
**Register 173**  
**Impressum, Bildnachweis 176**