

INHALT

WARUM DIESES BUCH ENTSTANDEN IST 6

Das Löffinger
Heilkräuterstüble 8

Wissenswertes über Heil- pflanzen

GESCHICHTE DER HEILPFLANZEN 12

Die ältesten Quellen 12
Hippokrates und seine
Erben 13
Hildegard von Bingen 14
Paracelsus 15
Segenssprüche und andere
Rituale 16
»Buckelapotheker« 17
... und ihre modernen
Nachfolger 18
– Die Kräuterkundigen von
der Urzeit bis zur Gegen-
wart 18
Heilkräuter in der christlichen
Tradition 19
Kräuterweihe zu
Mariä Himmelfahrt 20
Heilkräuter aus anderen Klima-
zonen und Kulturkreisen. . . . 21
Amerika, Afrika und Asien . . . 22

KRÄUTER DER BIBEL 23

WIE WIRKEN HEIL- KRÄUTER UND GIFT- PFLANZEN? 28

»Natürlich« ist nicht gleich
ungefährlich 28
– Giftpflanzen 29
Wirkstoffe der Heilpflanzen . . . 30
– Besonders mineralstoff-
haltige Heilkräuter 31

BEGEGNUNG MIT HEILPFLANZEN 32

Der Heilkräuterlehrpfad
Löffingen-Dittishausen 32
Unterhaltsam und lehrreich . 32
Besuchenswerte Heilkräuter-
gärten 34
Einladung zum Schauen
und Staunen 34
Das Sammeln und Aufbe-
wahren von Heilkräutern . . . 37
Anlegen eines Herbariums . . . 38
»Geliebtes Heu« 38
Die ersten Schritte 39
Pflanzen pressen 39
Das Herbarium 39

Die wichtigsten Heilpflanzen

UNSERE HEILKRÄUTER 42

Frühling

Huflattich 42
Schlüsselblume 44
Löwenzahn 45
Weißdorn 46
Fichte 48
Birke 49
Brennnessel 52
Weiße Taubnessel 54
Bärlauch 55
Schöllkraut 56
Gänseblümchen 57
Himbeere 58
Walderdbeere 59
Pappel, Espe 60

Sommer

Johanniskraut 61
Ackerschachtelhalm 63
Feldstiefmütterchen 64
Spitzwegerich 65
Arnika 66
Hirtentäschel 68
Tausendgüldenkraut 69
Eberraute 70
Salbei 70
Frauenmantel 72
Heidelbeere 73
Linde 74
Gänsefingerkraut 76
Goldrute 76
Schafgarbe 78

Beifuß	79
Quendel	80
Thymian	81
Engelwurz	82
Kamille	83
Fenchel	85
Ringelblume	86
Malve	87
Holunder	88
Melisse	90
Walnuss	91
Pfefferminze	92
Fuchssches Kreuzkraut	93
Königskerze	94
Steinklee	95
Kleinbl. Weidenröschen	96
Beinwell	97
Mädesüß	98
Hopfen	98
Pestwurz	99
Bärwurz	100
Mistel	101
Wegwarte	101
Heidekraut	102
Echtes Labkraut	103
Odermennig	104
Eiche	104
Weinraute	106
Lavendel	107
Majoran	107
Bohnenkraut	108
Basilikum	109
Ehrenpreis	110
Anis	111
Kümmel	111
Mariendistel	112
Sonnentau	113
Schwarze Schlangen- wurzel	114
Mönchspfeffer, Keusch- lamm	115
Eisenkraut	116
Rosmarin	117
Bärentraube	118
Bittersüßer Nachtschatten	118

Hafer	119
Seifenkraut	120
Liebstockel	120
Herzgespann	121
Koriander	122
Große Klette	122
Bucco Agothosma	123
Bibernelle, Kleine und Große-	124

Herbst

Augentrost	125
Wacholder	126
Vogelbeere	127
Heckenrose	127
Kalmus	130
Blutwurz	131
Baldrian	132
Enzian, gelber	134
Eibisch	135
Berberitze	135
Petersilie	136
Süßholz	137

Praktische Anwendungen

SCHÜSSLER-SALZE – FREUNDE DER HEIL- PFLANZEN 140

EINFACHE MITTEL SELBST HERSTELLEN 145

Aufguss	145
Abkochung und Sirup	145
Kaltauszug	146
Tinkturen, Medizinalweine und Kräuterliköre	146
Öle und Salben	147
Umschläge und Kompressen	147
Kräuterbäder	148
Verwendung in Kosmetik und Küche	149

DIE HEILKRÄUTER- TEE-HAUSAPOTHEKE 150

HEILKRÄUTER FÜR IHRE GESUNDHEIT 160

Von A bis Z	161
-------------------	-----

SAMMEL- KALENDER 178

ANHANG 182

Kräuterverzeichnis	182
Beschwerdebilder	186
Literaturverzeichnis	190