

# **INHALT**

## **WARUM DIESES BUCH ENTSTANDEN IST**

Das Löffinger  
Heilkräuterbüble ..... 8

## **Wissenswertes über Heil- pflanzen**

## **GESCHICHTE DER HEILPFLANZEN**

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  
 Hirntäschel ..... 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
Liebstöckel .....	120
Herzgespann .....	121
Koriander .....	122
Große Klette .....	122
Bucco Agothosma .....	123
Bibernelle, Kleine und Große- .....	124
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

## Herbst

<b>EINFACHE MITTEL SELBST HERSTELLEN</b>	<b>145</b>
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

## Praktische Anwendungen

### SCHÜSSLER-SALZE – FREUNDE DER HEIL-PFLANZEN

140

<b>DIE HEILKRÄUTER- TEE-HAUSAPOTHEKE</b>	<b>150</b>
<b>HEILKRÄUTER FÜR IHRE GESUNDHEIT</b>	<b>160</b>
Von A bis Z .....	161
<b>SAMMEL- KALENDER</b>	<b>178</b>
<b>ANHANG</b>	<b>182</b>
Kräuterverzeichnis .....	182
Beschwerdebilder .....	186
Literaturverzeichnis .....	190