

Das steckt im Buch

Natürlich gesund – Basiswissen Wildpflanzen 4

Medizin selber machen, geht das denn? Ja. Viele heimische, wild wachsende Pflanzen haben Heilkräfte, denen wir seit langer Zeit vertrauen. Am Wegrand, auf der Wiese und im Wald finden Sie Hilfe, mit der sich die Hausapotheke füllen lässt.

.....

Wildpflanzen von Frühling bis Winter 10

Für alles ist ein Kraut gewachsen. Welches genau, erfahren Sie hier: Wiesenpflaster, Beifuß im Schuh, Lindenblütentee oder Veilchenblütenhonig klingen nicht nur nett, sondern helfen auch noch – gegen Mückenstiche, müde Beine, Erkältungen, Husten ...

FRÜHLING

Bärlauch	12
Duftveilchen	16
Birke	20
Huflattich	24
Vogelmiere	28
Löwenzahn	32
Spitzwegerich	36
Gänseblümchen	40
Hirtentäschel	44
Weide	48
Fichte	52
Gundermann	56
Weißdorn	60
Frauenmantel	64
Weißes Taubnessel	68

SOMMER

Schwarzer Holunder	72
Wilde Malve	76
Echte Kamille	80
Linde	84
Echtes Johanniskraut	88
Mädesüß	92
Gewöhnlicher Beifuß	96
Gänsefingerkraut	100
Rotklee	104

HERBST

Schafgarbe	108
Weidenröschen	112
Königskerze	116
Baldrian	120
Brennnessel	124
Beinwell	128

WINTER

Eiche	132
Pappel	136

.....

Service 140

Rezepte schnell finden 142

Linktipps 143

Zum Weiterlesen 144