

INHALT

Kräuter – einst und heute	6	Lavendel – Balsam für die Sinne.....	56
Die Hausapotheke aus der Natur.....	7	Melisse – gut für den Schlaf.....	58
Kräuter – gewachsene Arzneien	8	Gutes für Herz und Kreislauf	62
Kräuter ernten und konservieren.....	10	Herzgespann – das Herzgold	63
Heilkräutertees – beliebte Hausmittel	11	Rosmarin – ein Muntermacher	64
Auf einen Blick – Welches Kraut wofür?	12	Weißdorn – stärkt das Herz.....	66
Erkältungszeit – Man nehme	16	Wenn der Magen streikt und der Bauch zwickt	70
Thymian – Antibiotikum der armen Leute.....	17	Anis – altbekannt und bewährt.....	71
Majoran – gegen Schnupfen und Gliederschmerzen	19	Beifuß – wilder Wermut.....	72
Meerrettich – Heilkraft vom Acker.....	21	Engelwurz – Aroma vom Feinsten.....	75
Salbei – heilendes Kraut	24	Fenchel – nicht nur für Kleinkinder	78
Schwarzer Holunder – die „Apotheke vor der Tür“	26	Kümmel – Gewürz mit Kraft.....	81
Spitzwegerich – der Hustenlöser	30	Pfefferminze – das Bauchwehkraut	85
Zwiebel – ein Multitalent.....	32	Schafgarbe – das Tausendblattkraut	86
Die kleine Blütenapotheke	36	Hausmittel aus Küche und Bad von A bis Z	90
Arnika – heilendes Gold	37	Frühjahrskur mit Wildkräutern	110
Echte Kamille – vielseitige Wirkung	38	Vitamine und Mineralstoffe	111
Königskerze – Wollblume.....	41	Was beim Sammeln zu beachten ist	112
Muskatellersalbei – Faszination für Geist und Seele	42	Gesunde Grünkraft aus Wald und Wiese	114
Ringelblume – beliebte Heilpflanze.....	43	Leichte Rezepte für die Frühjahrskur	118
Rose – Königin der Düfte	46	Rezepturenübersicht.....	124
Besser schlafen und entspannen	50	Literatur	127
Baldrian – hilft bei Stress	51		
Johanniskraut – Sonne für die Seele.....	52		