

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