

INHALT

KAPITEL 1

Willkommen in der wunderbaren Welt der Heilkräuter	6
<i>Was ist eine Heilpflanze?</i>	9
<i>Wie werden Heilpflanzen eingesetzt?</i>	10
<i>Die Vorteile der Kräutermedizin</i>	12
<i>Heilkräuter aus dem eigenen Garten</i>	14

KAPITEL 2

Heilkräuter selbst verarbeiten	22
<i>So wird die Küche zur Apotheke</i>	24
<i>Kräutertee</i>	27
<i>Sirups</i>	32
<i>Kräuteröle</i>	34
<i>Salben</i>	37
<i>Tinkturen</i>	39
<i>Kräuterpillen</i>	42
<i>Bäder, Umschläge und Kompressen</i>	44
<i>Dosierung und Dauer einer Kräuterbehandlung: Grundsätzliches</i>	47

KAPITEL 3

Neun bekannte Kräuter und Gewürze: Anbau und Verwendung 52

Basilikum 55

Ingwer 62

Knoblauch 67

Kurkuma 75

Rosmarin 80

Salbei 83

Cayennepfeffer,

Chilli und Spani-

scher Pfeffer 87

Thymian 91

Zimt 95

KAPITEL 4

24 unbedenkliche, wirksame Heilkräuter: Bestimmung, Anbau und Verwendung . . . 102

Aloe Vera 104

Baldrian 109

Brennnessel 113

Echter Eibisch 118

Große Klette 122

Grüne Minze 127

Hafer 132

Holunder 136

Johanniskraut 141

Kamille 147

Kanadische

Gelbwurz 151

Königsckerze 156

Lavendel 161

Löwenzahn 168

Pfefferminze 173

Ringelblume 177

Rotklee 182

Schafgarbe 187

Sonnenhut 192

Süßholz 197

Vogelmiere 202

Wegerich 205

Weiβdorn 209

Zitronenmelisse 214

Abbildungsverzeichnis 220

Bezugsquellen 221

Index 222