

# INHALT

## KAPITEL 1

### **Willkommen in der wunderbaren Welt der Heilkräuter** . . . . . 6

*Was ist eine Heilpflanze?* . . . . . 9

*Wie werden Heilpflanzen eingesetzt?* . . . . . 10

*Die Vorteile der Kräutermmedizin.* . . . . . 12

*Heilkräuter aus dem eigenen Garten.* . . . . . 14

## KAPITEL 2

### **Heilkräuter selbst verarbeiten** . . . . . 22

*So wird die Küche zur Apotheke* . . . . . 24

*Kräutertee* . . . . . 27

*Sirups* . . . . . 32

*Kräuteröle* . . . . . 34

*Salben* . . . . . 37

*Tinkturen* . . . . . 39

*Kräuterpillen* . . . . . 42

*Bäder, Umschläge und Kompressen* . . . . . 44

*Dosierung und Dauer einer Kräuterbehandlung: Grundsätzliches* . . . . . 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

**Königskerze** 156

**Lavendel** 161

**Löwenzahn** 168

**Pfefferminze** 173

**Ringelblume** 177

**Rotklee** 182

**Schafgarbe** 187

**Sonnenhut** 192

**Süßholz** 197

**Vogelmiere** 202

**Wegerich** 205

**Weißdorn** 209

**Zitronenmelisse** 214

Abbildungsverzeichnis 220

Bezugsquellen ..... 221

Index ..... 222