

# Was Sie in diesem Buch finden

## Einführung

---

- 6 **Vorwort**
- 7 **Hinweise zur Benutzung**
- 10 **Geschichtlicher Überblick**
- 13 **Inhaltsstoffe und ihre Wirkung**
- 15 **Sammeln – Trocknen – Aufbewahren**
- 18 **Zubereitungsarten**
- 21 **Hinweise zur Selbstbehandlung**

## Sammelkalender

---

- 26 **Die praktische Sammelhilfe**

## Beschreibung der Arten

---

- 28 **Kulturstandorte**
- 62 **Äcker, Wege, Ödländer u. ä.**
- 104 **Trockenrasen, Mauern u. ä.**
- 128 **Fettwiesen und -weiden**
- 146 **Gewässer, Gräben, Sümpfe u. ä.**
- 170 **Wälder, Hecken, Gebüsche u. ä.**
- 212 **Bäume und Sträucher**

## Anhang

---

- 249 **Erklärung häufig verwendeter Fachwörter**
- 250 **Register**
- 255 **Literatur**