

Inhalt

Begleitwort 5

Meine ausgewählten Pflanzen 6

Apfel 8

Arnika 10

Bärlauch 11

Beinwell, Gewöhnlicher 12

Birke, Hänge- 14

Blutwurz 16

Brennnessel, Große 18

Eberesche, Vogelbeere 20

Erdbeere, Wald- 22

Brombeere 22

Fichte, Gewöhnliche 23

Frauenmantel 24

Gänseblümchen 26

Gurke 27

Hagebutte 28

Himbeere 29

Hirse 30

Holunder, Schwarzer 31

Johanniskraut, Tüpfel-Johanniskraut 32

Kartoffeln 34

Kleinblütiges Weidenröschen 35

Kornelkirsche 36

Kohl 37

Kürbis 38

Linde, Sommer- und Winter- 39

Löwenzahn 40

Lungenkraut, Geflecktes 42

Meerrettich 43

Möhre, Gelbe Rübe oder Karotte 44

Petersilie 45

Quitte 46

Ringelblume 46

Salbei, Echter 48

Schafgarbe, Wiesen-Schafgarbe 50

Senf 51

Spitzwegerich 52

Thymian 53

Wacholder 54

Weißdorn, Eingrifflicher und Zweigrifflicher 54

Walnuss 55

Zinnkraut, Ackerschachtelhalm 57

Zwiebel 58

Meine Ratschläge

bei gesundheitlichen Problemen 60

Blase und Niere 62

Blut 64

Erkältungskrankheiten 65

Frauenleiden 66

Gelenke, Ellenbogen und Knie 67

Haare 68

Haut 70

Herz 72

Traurigkeit 73

Magen und Darm 74

Abnehmen 77

Schlafen 78

Andere Probleme von A bis Z 79

Einige persönliche Worte 86

Meine Tees, Salben und das Kräuterkissen 88

Register 91

Impressum 95