

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Augentrost – Tröstet jedes Auge	10
Basilikum – Schafft Klarheit	18
Duftveilchen – Die Betörende	24
Fenchel – Der Kätzchenretter	28
Gänseblümchen – Die Unverwüstliche	34
Gundelrebe – Die Entgiftende	38
Heidelbeere – Stärkt die Augenkraft	44
Kamille – Die Trösterin bei Bauchweh	50
Kapuzinerkresse – Der Bakterienschreck	56
Lavendel – Der Entspannende	64
Löwenzahn – Der Antreibende	70
Melisse – Die Herzenswarme	78
Pfefferminze – Die königlich Duftende	82
Spitzwegerich – Der Hustenkönig	88
Wissenswertes zur Teezubereitung	92
Alle Rezepte auf einen Blick	96
Was hilft wann?	106
Anmerkungen	109
Quellenangaben	110
Die Autorin	111
Die Illustratorin	111