

Inhalt

FRAUEN UND HEILKUNDE	7
.....	
HEILKRÄUTER FÜR FRAUEN	12
Heilkräuter – Möglichkeiten	
und Grenzen	16
Heilkräuter sammeln, verarbeiten	
und zubereiten	19
Sammeln oder Einkauf	19
Verarbeitung und Zubereitung	21
.....	
FRAUENKRÄUTER	26
Ackerschachtelhalm	26
Beifuß	30
Eisenkraut	36
Engelwurz	40
Frauenmantel	45
Gänsefingerkraut	50
Hirtentäschel	54
Hopfen	58
Mönchspfeffer	62

Mutterkraut	66
Rotklee	70
Schafgarbe	75
Weißer Taubnessel	81
Traubensilberkerze	86

.....	
BESCHWERDEN & PFLANZLICHE HELFER	92
Gebärmutter, Eierstöcke	92
Brust	100
Harnwege	102
Zyklus und Menstruation	106
Konstitution	112
Schwangerschaft und Geburt	113
Wechseljahre	118
Infektionen	124

.....	
Verzeichnis Beschwerden	126
Verzeichnis Heilrezepte	127