

Inhalt

Vorwort	8
Einführung	10
Wichtiges vorab	11
Was Sie sonst noch wissen sollten	13
Volksmedizin und Kräuterbrauchtum	14
Von Kräuterweibern und Bauerndoktoren	14
Zweifel an der Wissenschaft	15
Die langsame Akzeptanz der Schulmedizin	16
Schwierige Abgrenzung	17
Typische Maßnahmen der Volksmedizin	18
Belege aus der Vergangenheit	20
Eine Sonderausstellung im steirischen Volkskundemuseum Stainz	20
Die Familie Ragginer, 200 Jahre Volksmedizin in Südtirol	24
Typische Bräuche und Traditionen	27
Kräuterbuschen-Binden	27
Räuchern	29
Von einst ins Heute	34

Heilkräuter von A bis Z

Alant	38	Eisenkraut	95
Aloe vera	40	Engelwurz, Echte	98
Augentrost	43	Frauenmantel	101
Baldrian	46	Gänseblümchen	105
Bärlapp/Keulen-Bärlapp	50	Gänsefingerkraut	108
Bärlauch	52	Giersch	111
Beifuß	55	Gundermann/Gundelrebe	114
Beinwell	58	Guter Heinrich	118
Berberitze/Sauerdorn	61	Hagebutte/Heckenrose	120
Betonie/Heilziest	63	Hauhechel, Dornige	123
Birke	65	Himbeere	125
Blutweiderich	67	Hirtentäschel	127
Blutwurz	69	Holunder, Schwarzer	129
Borretsch	71	Hopfen	133
Brennnessel	73	Huflattich	135
Brombeeren	76	Johanniskraut, Echtes	137
Dost/Wilder Dost	78	Kamille, Echte	140
Eberesche/Vogelbeere	81	Kapuzinerkresse	143
Efeu	83	Kohl (Weißkohl/Weißkraut)	146
Ehrenpreis, Echter und		Königskerze, Großblütige	149
Gamander-	86	Kornelkirsche	152
Eibisch	89	Labkraut, Echtes	154
Eiche/Stieleiche	92	Lärche	157

Lein	161	Sauerklee/Wald-Sauerklee	200
Liebstöckel	164	Schafgarbe	202
Linde, Sommer- und Winter-	166	Schlehe/Schwarzdorn	205
Löwenzahn, Wiesen-	170	Spitzwegerich	207
Mädesüß, Großes	172	Thymian/Arznei-Thymian	209
Malve, Wilde	175	Vogelmiere	213
Meerrettich	179	Wacholder	215
Mistel	182	Walnuss	218
Nachtkerze	184	Wasserdost	221
Odermennig	186	Wassermintze	223
Ringelblume	190	Wegwarte/Zichorie	225
Ruprechtskraut	194	Weidenröschen, Kleinblütiges	227
Salbei	198	Weißdorn	229

Anhang

EXTRA: Giftige Heilpflanzen	234
EXTRA: Geschützte Pflanzen	242
Begriffserklärungen	248
Pflanzliche Inhaltsstoffe und ihre Bedeutung	250
Literatur/Bezugsquellen/Museen	252
Stichwortregister	253