

Kräuter – einst und heute	8
Die Hausapotheke aus der Natur	9
Kräuter – gewachsene Arzneien	10
Kräuter ernten und konservieren	12
Heilkräutertees – beliebte Hausmittel	13
Auf einen Blick – Welches Kraut wofür?	14
Erkältungszeit – Man nehme	18
Thymian – Antibiotikum der armen Leute	19
Majoran – gegen Schnupfen und Gliederschmerzen	22
Meerrettich – Heilkraft vom Acker	24
Salbei – heilendes Kraut	26
Schwarzer Holunder – die „Apotheke vor der Tür“	29
Spitzwegerich – der Hustenlöser	33
Zwiebel – ein Multitalent	35
Die kleine Blütenapotheke	39
Arnika – heilendes Gold	40
Echte Kamille – vielseitige Wirkung	42
Königskerze – Wollblume	45
Muskatellersalbei – Faszination für Geist und Seele	47
Ringelblume – beliebte Heilpflanze	48
Rose – Königin der Düfte	51
Besser schlafen und entspannen	56
Baldrian – hilft bei Stress	57
Johanniskraut – Sonne für die Seele	59
Lavendel – Balsam für die Sinne	62
Melisse – gut für den Schlaf	65

Gutes für Herz und Kreislauf	68
Herzgespann – das Herzgold	69
Rosmarin – ein Muntermacher	71
Weißdorn – stärkt das Herz	74
Wenn der Magen streikt und der Bauch zwickt	77
Anis, Fenchel, Kümmel	78
Anis – altbekannt und bewährt	79
Beifuß – wilder Wermut	82
Engelwurz – Aroma vom Feinsten	85
Fenchel – nicht nur für Kleinkinder	88
Kümmel – Gewürz mit Kraft	91
Pfefferminze – das Bauchwehkraut	94
Schafgarbe – das Tausendblattkraut	97
Hausmittel aus Küche und Bad von A bis Z	100
Frühjahrskur mit Wildkräutern	117
Vitamine und Mineralstoffe	118
Was beim Sammeln zu beachten ist	120
Gesunde Grünkraft aus Wald und Wiese	121
Leichte Rezepte für die Frühjahrskur	123
Rezepturenübersicht	127