

Inhalt

Vorwort - Valeriana celtica	7
Geschichte und Handel	10
Was ist »Echter Speik«?	14
Wie wächst Speik?	17
Speik Vorkommen	21
Ernte	23
Qualitäten und Sorten	27
Heilwirkungen der Speikwurzel	29
Verarbeitung	31
Mehr Interessantes	33
Lohnenswerte Ausflüge in Kärnten/Österreich	37
Quellenverzeichnis	39
Danke	40
Bildquellenverzeichnis	41
Mehr von Karin Müller	42