

4 INHALT

Impressum 6

Geleitwort 7

I WISSENSWERTES VOR NEWEG 8

Zum Sammeln von Kräutern 10

Die richtige Pflanze finden 11

Über das Aufbewahren 12

Allgemeines zur Teezubereitung 13

2 TEEREZEPTE 14

Abnehmen 16

Blase und Niere 16

Blut 20

Zur Erfrischung 20

Erkältungskrankheiten 22

Für Frauen und Mädchen 24

Gelenke 25

Haare 25

Herz 27

Für Kinder 27

Magen und Darm 28

Für Männer 29

Pubertät 30

Schlafen und Beruhigung 31

Verstimmungen, depressive; Beruhigung 33

Zusätzliche Teerezepte 34

3 SPEISEN 36

Suppen 38

Salate 44

Hauptgerichte 50

Aufstriche & Co. 66

Süßes 71

Honige und Sirupe 76

Heilende Getränke 80

Eines meiner Lieblingsrezepte
ist das Bärlauch-Pesto (S. 66).

4. BÄDER, ÖLE, HAARWASSER UND SALBEN 84

Voll- und Teilbäder 86

Öle 92

Haarwasser 93

Salben 94

5. KRÄUTERSCHNÄPSE UND LIKÖRE 96**6. TINKTUREN, AUFLAGEN UND UMSCHLÄGE 104**

Tinkturen 106

Auflagen und Umschläge 108

7. WEITERE HEILMITTEL 114

Ängste und depressive Verstimmungen 116

Nicht erfüllter Kinderwunsch 117

Inhalieren und Dampfbäder 118

Extra-Rezepte 119

Gebete 122

Übungen und Tipps 123

Negative Gedanken 124

Zeit für Kinder 124

Schlafstörungen 125

Verhalten in schwierigen Situationen 126

8. WELCHES REZEPT HILFT 128

Rezepte-Übersicht dieses Buches 136