

Impressum	6
Geleitwort	7

I WISSENSWERTES VORNEWEG 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