

6	Vorwort	
	von Jules Sentman: Die kleine Kräuterrevolution	
8	Einleitung	
	Wie wilde Feuerkräuter dir helfen, dich rundum wohlfühlen	8
12	Wild, feurig und heilsam: Pflanzenkraft richtig nutzen	
	Heilkräuter	14
	Heilpflanzen richtig trocknen	25
	Früchte und Gemüse	26
	Zubereitungsformen	30
	Hygiene	31
36	Zaubertrank aus Honig und Essig: Oxymel	
	Was ist Oxymel und wie wirkt es?	38
	Herstellung	39
	Rezepte	44
	Einer für alles: Fire Cider	54
	Vegane Alternativen für Honig	60
62	Erfrischung im Alltag: Wasserkefir, Kombucha und Tepache	
	Was ist Wasserkefir?	64
	Herstellung	67
	Rezepte für Wasserkefir	68
	Statt Champagner: Die festliche Variante	78
	Was ist Kombucha?	80
	Herstellung	80
	Rezepte für Kombucha	82
	Was ist Tepache?	86
	Herstellung	86
	Rezepte für Tepache	88
	Wenn's schnell gehen soll: Ruck-zuck-Kräuterlimonade	91

94	Wohlfühlen in jeder Lebenslage: Kräutertee	
	Welche Kräuter eignen sich und wie wirkt der Tee?	96
	Rezepte.....	98
	Zeit für dich: Deine ganz persönliche Teemischung	100

104	Hausapotheke für Kräutergehen: Tinkturen	
	Was sind Tinkturen und wie wirken sie?	106
	Herstellung	107
	Rezepte.....	107

110	Feuer und Flamme: Weiter so!	
	Kräuterexperte werden	112
	Kräuter, Oxymels und Tee verkaufen.....	114

116	Mein Kräutergarten: Impressionen	
-----	----------------------------------	--

120	Anhang	
	Bezugsquellen und andere hilfreiche Links	121
	Autorin und Fotografin im Portrait	123
	Danksagung	124
	Stichwortregister	126

128	Buchtipps	
-----	-----------	--