

Inhalt

Vorwort	11
Kräuterkunde	13
Tees und Öle sind unsere Freunde: Regeln der Freundschaft	15
Kräuter vorbereiten, sammeln und aufbewahren	15
Kräutertees	17
Ackerschachtelhalm	19
Ackerstiefmütterchen	20
Ahorn	20
Alant.....	21
Aloe.....	22
Alraune.....	24
Ampfer	24
Ananas	25
Angelikawurzel	27
Anis.....	28
Arganbaum.....	29
Arnika	30
Augentrost	31
Bärlauch	33
Baldrian	34
Banane.....	35
Baobab.....	36
Basilikum.....	37
Bärentraube	38
Bärlappkraut.....	39
Beifuß.....	39
Beinwell	40
Bertramwurzel	41
Biberwurz.....	42
Birke	43
Blutwurz.....	44
Bockshornklee	45
Bohnenkraut.....	46
Borretsch	46
Brennnessel	47
Brombeere	48
Brunnenkresse	49
Buchweizenkraut.....	50
Calendula	51
Chininbaum.....	52
Cistrosenkraut	53
Citronellgras.....	54
Currykraut und gelbes Katzenpfötchen...	55
Curcuma.....	56
Damiankraut	56
Datteln.....	57
Dill	58
Distel, Mariendistel	58
Dostenkraut	60
Eberesche	60
Eberwurz.....	61

Echinacea.....	62	Holunder, roter	90
Efeu	63	Hopfen.....	90
Ehrenpreis	64	Huflattich.....	91
Eibisch.....	64	Ingwer	92
Eisenkraut	65	Johannisbeere rot/schwarz	93
Eiche.....	66	Johanniskraut	94
Engelwurz	67	Kalmus	95
Erdbeere, Walderdbeere.....	67	Kamille, echte	96
Estragon	68	Kapuzinerkresse.....	97
Eucalyptus.....	69	Kartoffel	98
Farnkraut.....	70	Kastanien	99
Fenchel	70	Kava-Kava.....	100
Fingerhut, roter.....	71	Kerbel.....	100
Flohsamen	72	Kigelia oder	101
Frauenmantelkraut	72	Leberwurstbaum	101
Galgantwurzel.....	74	Klette, große.....	102
Gänseblümchen.....	74	Knoblauch	103
Ginkgo	75	Königskerze.....	104
Ginseng	76	Koriander	105
Gartenkresse	77	Kresse.....	106
Goldbart	78	Kümmel/Kreuzkümmel	106
Goldmelisse.....	80	Kurkuma	106
Goldrute, gemeine.....	80	Labkraut	107
Gottesgnadenkraut	81	Lavendel	108
Guarana.....	82	Leinsamen.....	109
Gundelrebe.....	82	Lemongras, Zitronengras	110
Hafer und Haferstroh	83	Liebstockelkraut.....	110
Hagebutten	84	Lilie	111
Hamamelis	85	Linde	111
Harnkraut.....	86	Löffelkraut	113
Haselnuss	86	Lorbeer	113
Heidelbeere	87	Löwenzahn.....	114
Herzgespann.....	87	Mädesüß.....	116
Hibiskus	88	Maggikraut.....	117
Himbeere.....	89	Mango	117

Maisbart	117	Schafgarbe.....	144
Malve	118	Schlüsselblume.....	145
Männertreu.....	119	Schnittlauch.....	146
Mariendistelkraut.....	119	Schöllkraut	146
Meerrettich.....	120	Schwarzkümmel.....	148
Meisterwurz	121	Seifenwurz	149
Melisse	122	Sellerie	149
Minze	122	Senf	150
Mistelkraut	123	Sesam	151
Mohn	123	Silbermantel	151
Mönchspfeffer	124	Sonnenblume.....	151
Nachtkerze	125	Spargel	152
Nelken	126	Spirulina.....	153
Nonibaum.....	126	Spitzwegerich	154
Odermennig	127	Stachelbeere	155
Olive.....	128	Stechpalme.....	156
Passionsblumenkraut.....	129	Stiefmütterchenkraut.....	157
Petersilie.....	130	Süßholzwurzel.....	158
Pfefferminze.....	131	Taubnessel, rote/weiße	158
Preiselbeere	131	Tausendgüldenkraut	159
Primelwurzel.....	132	Teufelskralle.....	160
Quecke	133	Thymian.....	160
Quendel	134	Tomate.....	161
Raute	135	Topinamburknolle	162
Ringelblume	135	Tulsikraut	163
Rizinus	135	Ulme.....	163
Rosmarin.....	136	Veilchen.....	164
Rotklee	137	Venushaar.....	165
Sabal.....	138	Verbena (Verbene)	166
Salbei	138	Vergissmeinnicht.....	166
Sanddorn	139	Vogelknöterich	167
Sauerampfer	140	Wacholder	168
Sauerkirsche.....	142	Waldmeister	169
Sauerkraut/Weißkohl	142	Walnuss (Blätter).....	170
Schachtelhalm	143	Wegwartenkraut.....	170

Weide	172	Zichorienwurzel	176
Weißdorn.....	172	Zimt.....	176
Wermutkraut	173	Zinnkraut	177
Ysop.....	174	Zitrone.....	177
Zaubernussstrauch.....	175	Zistrosenkraut	179
Zeder	175	Zitronenmelisse.....	179

Anhang.....	181
Kraft der Bäume und der Blumen.....	182
Ausgewählte Kräuter-Rezepte.....	183
Erfahrungsberichte	187
Alphabetisches Verzeichnis der Kräuter in Deutsch.....	191
Alphabetisches Verzeichnis der Kräuter in Latein.....	197
Kontaktanschriften	204