

Inhalt

Einleitung	7
1 Warum Wildkräuter sammeln?	11
Die Stadt und ihre Umgebung als Naturraum	12
Es macht Spaß, sich mit Wildkräutern zu beschäftigen ..	16
2 Gesunde Wildlinge	21
Inhaltsstoffe – ein Vergleich	22
Häufig vorkommende Inhaltsstoffe in Wildpflanzen	38
3 Das ABC des Wildkräutersammelns	54
Das Recht auf Wildkräuter	54
Welche Orte eignen sich zum Wildkräutersammeln?	58
Wann ist es zeitlich am besten, Wildkräuter zu sammeln?	74
Pflanzen, die innerhalb gewisser Zeitfenster giftig sind ...	78
Wie sammle ich am besten Wildkräuter?	79
4 Gefahren und Bedenken	82
Autoabgase und Hundeurin	83
Fuchsbandwurm – Reineke und seine Würmer	85

Leberegel	89
Belastete Böden	90
Giftpflanzen	92
Pyrrolizidinalkaloide	108
Was Hildegard nicht wissen konnte	112
5 Wildkräuter in der Schwangerschaft & Stillzeit	115
Während der Schwangerschaft	116
Während des Stillens	122
Heilkräuter in der Schwangerschaft – Tradition vs. Wissenschaft	125
6 Pflanzen bestimmen	128
Was ist eine Pflanzenart und was eine Pflanzenfamilie? ..	129
Heimische und nicht heimische Arten	135
Pflanzenbestimmung Basics	140
Pflanzenbestimmung – Buch oder App?	172
Faustregeln	182
7 Steckbriefe	186
8 Artenvielfalt erhalten – was kann ich tun?	307
Register	315
Quellenangaben	321
Quellenverzeichnis Wildkräuter-Tabelle	329
Abbildungsverzeichnis	333