

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	7
<b>1 Warum Wildkräuter sammeln?</b> .....	11
Die Stadt und ihre Umgebung als Naturraum .....	12
Es macht Spaß, sich mit Wildkräutern zu beschäftigen ..	16
<b>2 Gesunde Wildlinge</b> .....	21
Inhaltsstoffe – ein Vergleich .....	22
Häufig vorkommende Inhaltsstoffe in Wildpflanzen .....	38
<b>3 Das ABC des Wildkräutersammelns</b> .....	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
<b>4 Gefahren und Bedenken</b> .....	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
<b>5 Wildkräuter in der Schwangerschaft &amp; Stillzeit .....</b>	<b>115</b>
Während der Schwangerschaft .....	116
Während des Stillens .....	122
Heilkräuter in der Schwangerschaft – Tradition vs. Wissenschaft .....	125
<b>6 Pflanzen bestimmen .....</b>	<b>128</b>
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
<b>7 Steckbriefe .....</b>	<b>186</b>
<b>8 Artenvielfalt erhalten – was kann ich tun? .....</b>	<b>307</b>
Register .....	315
Quellenangaben .....	321
Quellenverzeichnis Wildkräuter-Tabelle .....	329
Abbildungsverzeichnis .....	333