

Pflanzenportraits

Alant <i>Inula helenium</i>	12	Engelwurz <i>Angelica archangelica</i>	32
Anisyso <i>Agastache anisata</i>	13	Frauenmantel <i>Alchemilla xanthochlora</i> , syn. <i>A. vulgaris</i> ...	35
Baldrian <i>Valeriana officinalis</i>	14	Gänseblümchen <i>Bellis perennis</i>	36
Beifuß <i>Artemisia vulgaris</i>	16	Hauswurz <i>Sempervivum tectorum</i>	38
Beinwell <i>Symphytum officinale</i>	18	Herzgespann <i>Leonurus cardiaca</i>	39
Bertram <i>Anacyclus pyrethrum</i>	20	Himbeere <i>Rubus idaeus</i>	41
Birke <i>Betula pendula</i>	22	Holunder <i>Sambucus nigra</i>	43
Bohnenkraut <i>Satureja hortensis</i>	24	Hopfen <i>Humulus lupulus</i>	45
Brennnessel <i>Urtica dioica</i> (große), <i>Urtica urens</i> (kleine)...	25	Johanniskraut <i>Hypericum perforatum</i>	47
Brombeere <i>Rubus fruticosus</i>	27	Kapuzinerkresse <i>Tropaeolum majus</i>	50
Dost <i>Origanum vulgare</i>	29	Käsepappel <i>Malva sylvestris</i>	52
Eibisch <i>Althaea officinalis</i>	30	Lavendel <i>Lavandula angustifolia</i>	53
Eisenkraut <i>Verbena officinalis</i>	31	Liebstockel <i>Leuisticum officinalis</i>	56

Löwenzahn		Rosmarin	
<i>Taraxacum officinalis</i>	58	<i>Rosmarinus officinalis</i>	83
Mädesüß		Schafgarbe	
<i>Filipendula ulmaria</i>	61	<i>Achillea millefolium</i>	85
Majoran		Salbei	
<i>Origanum majorana</i>	63	<i>Salvia officinalis</i>	87
Melisse		Sonnenblume	
<i>Melissa officinalis</i>	64	<i>Helianthus annuus</i>	89
Mistel		Sonnenhut	
<i>Viscum album</i>	66	<i>Echinacea angustifolia</i>	90
Monarde		Spitzwegerich	
<i>Monarda didyma</i>	67	<i>Plantago lanceolata</i>	92
Mutterkraut		Tausendgüldenkraut	
<i>Tanacetum parthenium</i>	69	<i>Centaurium erythraea</i>	94
Odermennig		Thymian	
<i>Agrimonia eupatoria</i>	70	<i>Thymus vulgaris</i>	95
Petersilie		Wegwarte	
<i>Petroselinum crispum</i>	72	<i>Cichorium intybus</i>	96
Pfefferminze		Wermut	
<i>Mentha piperita</i>	74	<i>Artemisia absinthium</i>	98
Quendel		Zitronenverbene	
<i>Thymus pulegioides</i>	76	<i>Aloysia triphylla</i> syn. <i>Lippia citriodora</i>	100
Ringelblume			
<i>Calendula officinalis</i>	78		
Rose / Hagebutte			
<i>Rosa canina</i>	81		

Inhaltsverzeichnis

DIE GEHEIME KRAFT IN MEINEM LEBEN	9
HEILKRÄUTER FÜR FRAUEN	102
Phytotherapie	102
Der richtige Zeitpunkt	103
Frauenbeschwerden	104
Blasenentzündung	104
Menstruationsbeschwerden	106
Krämpfe	108
Zu starke Blutung	109
Blutung einleiten	109
Schwindel	110
Übelkeit – Schwangerschaft	110
Schmerzende Brüste	111
Wehenfördernd	111
Milchbildungsfördernd	112
Milchbildungshemmend	112
Wochenflusslindernd	112
Wechseljahre	113
Kopfschmerzen	118
KRÄUTER UND IHR HEILSAMER DUFT	122
Physiologie	123
Biologische Aufgabe des Geruchsinns	124
Verwendung der Heil- und Duftkräuter	126
Aromatherapie ist auch DUFT	130
Rezepturen	132
Tee aus Duftkräutern	135
Duftsäckchen für den Kleiderschrank oder das Auto	136
Kräuterkissen für JUNG und ALT	137
Duftkräuter für das Bad	140
Macht es Sinn mit Kräutern zu arbeiten?	142
Kräuterzuckerl selbst gemacht	143
Rezepturen	148

SAUERHONIG (OXYMEL)	
Medizin aus Honig, Essig und auserlesenen Heilkräutern	151
Sauerhonig, die Naturmedizin	151
Honig.....	153
Essig.....	153
Zusammengefasst	
über Sauerhonig	154
Kaltverfahren – Heißverfahren	156
Heilpflanzen für Sauerhonig	157
Sauerhonig selbst herstellen.....	159
Rezepturen	160
RÄUCHERN	167
Räuchern zur Reinigung	
für Wohnung, Haus und Hof	167
Kräuter für die	
Reinigungsräucherung	171
Räuchern für den Körper	177
Räuchern für die Seele	180
Wie aber kann Seelenleid	
gelindert werden?	181
TEEMISCHUNGEN	
SELBST HERSTELLEN	188
Grundregeln für die	
Zusammenstellung	188
Hauptkräuter	188
Ergänzungskräuter	189
Geschmacksfördernde Kräuter	190
Schmuckdrogen	190
Stabilisierung	190
Beispielteemischung	191
KRÄUTER ALS PROBLEMLÖSER	192
Kinder und Heilpflanzen	194
NACHGEDANKEN	198
Dank.....	204
Quellenverzeichnis und	
Literaturnachweis	205
Adressen, die ich sehr gerne	
weiterempfehle.....	206
Index	208
Rezeptindex.....	214