

Inhalt

Einleitung	7
Alpenmedizin – Eine ganzheitliche Sichtweise.....	7
Eine Schatztruhe alten Wissens.....	8
Immer schon heiß begehrt: Seltene Alpenheilkräuter	9
Heilendes Kraut und heiliges Wort:	
Die Medizin der Alpenklöster	10
Von Bergdoktoren, Bauernärzten und Volksheilern.....	11
Alpenmedizin für alle – Vom Berg ins Tal	14
Sissis Alpenlust, Heidi und der Zauberberg.....	15
Die Höhenstufen: Was wächst wo und wann am Berg?	16
Heilkräuter kennenlernen	19
Wie verwende ich die Kräuter?.....	23
Der Almrausch	27
Das Alpenveilchen	29
Das Alpen-Vergissmeinnicht	33
Die Arnika	37
Der Augentrost	41
Die Bergrose	45
Der blaue Enzian	49
Das Edelweiß	52
Die Gebirgsfichte	56
Der gelbe Enzian	61
Die Glockenblume	65
Die Heidelbeere	68
Das Johanniskraut.....	72
Die Lärche	76
Die Latschenkiefer	81
Das Leberblümchen	86
Der Löwenzahn	89
Das Mädesüß	93
Die Margerite.....	98
Die Meisterwurz	101
Die Melisse	105
Die Schafgarbe.....	110
Die Schlüsselblume.....	115
Die Schneerose.....	120
Die Silberdistel	124
Die Silberwurz.....	127
Der Spitzwegerich	131
Die Vogelbeere	134
Der Wacholder.....	137
Die Zirbe.....	141
Bezugsquellen.....	146
Literatur	147