

Inhalt

Vorwort	7
Die Vorbereitung	11
Eignungstest	12
Das Konzept	17
Wie hilft Wildkräutersammeln gegen Stress?	18
Wer kann Wildkräuter sammeln gehen?	28
Was brauche ich?	30
Wie funktioniert's?	32
Wann, wo und welche Wildkräuter sammeln?	40
Die Wildkräuter	43
Hinweise zu den verwendeten Icons	44
Löwenzahn	46
Gänseblümchen	52
Brennnessel	58
Giersch	64

Spitzwegerich	70
Sauerampfer	76
Gundermann	82
Beifuß	88
Schafgarbe	94
Linde	100
Johanniskraut	106
Brombeere	112
Schwarzer Holunder	118
Apfelrose	124
Fichte	130
Tipps und Tricks	137
Tipps zur Kräuterverarbeitung	138
Heilsame Teerezepte	142
Erntekalender	146
Nachwort	150
Anhang	153
Register	154
Literaturverzeichnis	160