

**6 ANBAUPRAXIS –
WICHTIGE GRUNDLAGEN**

- 8 Der heilende Garten
- 10 Einen Gartenplan erstellen
- 12 Gartenpflege
- 14 Ernten und haltbar machen

.....

**16 ANWENDUNGEN –
WIE PFLANZEN WIRKEN**

- 18 Pflanzen wahrnehmen
- 19 Inhaltsstoffe der Pflanzen
- 26 Zubereitungsformen

.....

**32 GEMÜSEGARTEN –
PFLANZEN UND IHRE HEILWIRKUNG**

- 34 Gemüse pflegen
- 36 Knoblauch – *Allium sativum*
- 38 Zwiebel – *Allium cepa*
- 40 Rote Bete – *Beta vulgaris var. vulgaris*
- 42 Kohl – *Brassica spec.*
- 46 Paprika und Chili – *Capsicum*
- 48 Endivie, Chicorée, Radicchio – *Cichorium*
- 50 Gartenkürbis – *Cucurbita pepo*

- 52 Artischocke – *Cynara scolymus*
- 54 Gartenmöhre – *Daucus carota ssp. sativus*
- 56 Rauke – *Eruca und Diplotaxis*
- 58 Tomate – *Solanum lycopersicum*
- 60 Bohne – *Phaseolus vulgaris, Vicia faba*
- 62 Rettich – *Raphanus sativus*
- 64 Kartoffel – *Solanum tuberosum*
- 66 Spinat – *Spinacia oleracea*

.....

**68 OBSTGARTEN –
PFLANZEN UND IHRE HEILWIRKUNG**

- 70 Obst und Beeren pflegen
- 71 Gewöhnliche Berberitze – *Berberis vulgaris*
- 72 Eingriffeliger Weißdorn – *C. monogyna*
- 74 Walnuss – *Juglans regia*
- 76 Wacholder – *Juniperus communis*
- 78 Apfel – *Malus domestica*
- 80 Aprikose – *Prunus armeniaca*
- 82 Schlehe – *Prunus spinosa*
- 84 Schwarze Johannisbeere – *Ribes nigrum*
- 86 Hunds-Rose – *Rosa canina*
- 88 Brombeere – *Rubus sect. Rubus*
- 90 Himbeere – *Rubus idaeus*
- 92 Schwarzer Holunder – *Sambucus nigra*
- 94 Heidelbeere – *Vaccinium myrtillus*

.....

**96 KRÄUTERGARTEN –
PFLANZEN UND IHRE HEILWIRKUNG**

- 98 Kräuter pflegen
- 99 Schafgabe – *Achillea millefolium*
- 100 Frauenmantel – *Alchemilla vulgaris*
- 102 Echte Aloe – *Aloe vera*
- 104 Zitronenverbene – *Alyosia triphylla*
- 106 Echter Eibisch – *Althaea officinalis*
- 108 Dill – *Anethum graveolens*
- 110 Echte Engelwurz – *Angelica archangelica*
- 112 Garten-Kerbel – *Anthriscus cerefolium*

114	Meerrettich – <i>Armoracia rusticana</i>
116	Echter Wermut – <i>Artemisia absinthium</i>
118	Gänseblümchen – <i>Bellis perennis</i>
120	Ringelblume – <i>Calendula officinalis</i>
122	Echter Kümmel – <i>Carum carvi</i>
124	Römische Kamille – <i>Chamaemelum nobile</i>
126	Wegwarte – <i>Cichorium intybus</i>
128	Gewürz-Fenchel – <i>Foeniculum</i>
130	Gundermann – <i>Glechoma hederacea</i>
132	Ysop – <i>Hyssopus officinalis</i>
134	Echter Lavendel – <i>Lavandula angustifolia</i>
136	Liebstöckel – <i>Levisticum officinale</i>
138	Echte Kamille – <i>Matricaria recutita</i>
140	Melisse – <i>Melissa officinalis</i>
142	Pfefferminze – <i>Mentha × piperita</i>
146	Basilikum – <i>Ocimum basilicum</i>
148	Petersilie – <i>Petroselinum crispum</i>
150	Anis – <i>Pimpinella anisum</i>
152	Spitzwegerich – <i>Plantago lanceolata</i>
154	Echte Schlüsselblume – <i>Primula veris</i>
156	Rosmarin – <i>Rosmarinus officinalis</i>
158	Echter Salbei – <i>Salvia officinalis</i>
160	Hauswurz – <i>Sempervivum tectorum</i>
162	Beinwell – <i>Symphytum officinale</i>
164	Mutterkraut – <i>Tanacetum parthenium</i>
166	Löwenzahn – <i>Taraxacum officinale</i>
168	Echter Thymian – <i>Thymus vulgaris</i>
170	Kapuzinerkresse – <i>Tropaeolum majus</i>
172	Große Brennnessel – <i>Urtica dioica</i>
174	Echter Baldrian – <i>Valeriana officinalis</i>
176	Großblütige Königskerze – <i>Verbascum</i>
178	Eisenkraut – <i>Verbena officinalis</i>
180	Wildes Stiefmütterchen – <i>Viola tricolor</i>

182 SERVICE

182	Pflanzenfinder gegen Beschwerden
188	Register