

Der Naturgarten	4
Wie Sie dieses Buch verwenden	8
Kapitel 1: Kräuter und Kräuterkunde	12
Kräuter anbauen	16
Hinweis zum Kräutersammeln	17
Kapitel 2: Die Hausapotheke	18
Ausstattung und Zutaten	22
Ernten und trocknen	25
Kapitel 3: Herstellungsverfahren	28
Aufgüsse und Absude	31
Essige und Oxyms	36
Kräuterhonige	40
Kräutersirupe	43
Kräuteröle	44
Tinkturen & Glycerite	46
Salben und Balsame	49
Kapitel 4: Pflanzensteckbriefe	52
<i>Achillea millefolium</i> Schafgarbe	54
<i>Calendula officinalis</i> Ringelblume	58
<i>Chamaemelum nobile</i> & <i>Matricaria chamomilla</i> Kamille	66
<i>Crataegus</i> Weißdorn	72
<i>Galium aparine</i> Klettenlabkraut	78
<i>Lavandula angustifolia</i> Lavendel	84
<i>Melissa officinalis</i> Zitronenmelisse	90
<i>Mentha piperita</i> Pfefferminze	96
<i>Pinus</i> Kiefer	102
<i>Plantago major</i> oder <i>Plantago lanceolata</i> Spitzwegerich	108
<i>Rosa</i> Rose	114
<i>Rosmarinus officinalis</i> Rosmarin	122
<i>Salvia officinalis</i> Salbei	128
<i>Sambucus nigra</i> Holunder	132
<i>Stellaria media</i> Vogelmiere	138
<i>Taraxacum officinale</i> Löwenzahn	144
<i>Thymus vulgaris</i> Thymian	150
<i>Tropaeolum majus</i> Kapuzinerkresse	156
<i>Urtica dioica</i> Brennnessel	162
<i>Verbascum thapsus</i> Königskerze	166
Glossar	171
Die Autorin	172
Danksagungen	172
Quellen	174
Register	175