

# 01

---

## **Heilmittel selbst herstellen und richtig anwenden 12**

Schatzkammer »Grüne Apotheke« 13

### **Zubereitung von Kräuterarzneien für den Hausgebrauch 14**

Tees 15

Ölauszüge 18

Salben 20

Cremes 22

Tinkturen 26

Medizinalweine 28

Sirupe 29

### **Praktische Anwendungen 30**

Wickel, Auflagen und Kompressen 31

Breiauflagen 34

Inhalationen 35

Mundspülungen 35

Bäder 36

Waschungen 37

### **Ätherische Öle 38**

Aromatherapie 39

Wirkung ätherischer Öle 41

Dosierung ätherischer Öle 42

Ätherische Öle richtig aufbewahren  
und lagern 44

Wie man gute Qualität erkennt 45

# 02

---

## **Meine Top 10 heilsamer Küchenkräuter 47**

Kapuzinerkresse 48

Knoblauch 64

Koriander 84

Lavendel 106

Melisse 138

Petersilie 160

Pfefferminze 178

Rosmarin 200

Salbei 232

Thymian 256

# 03

---

**Heilpflanzen selbst  
anbauen 280**

**Pflanztipps für die grüne  
Hausapotheke 281**

Pflanzen im Garten 281  
Topf- und Kübelpflanzen 281  
Pflanzen in der Wohnung 281  
Auf Einkaufstour 282  
Übersicht Arzneipflanzen 283

**Erntezeit - die wichtigsten  
Tipps 286**

**Richtig konservieren und  
aufbewahren 286**

Trocknen 286  
Tieffrieren 287  
Lagerung und Haltbarkeit 287

# 04

---

**Pflanzenheilkunde früher  
und heute 288**

**Ein Blick in die Geschichte 289**

Klostermedizin und Klostergärten 289  
Hildegard von Bingen 290  
Eine bedeutende Gesundheitsreform 291  
Das erste gedruckte Kräuterbuch 291  
Paracelsus systematisiert die  
Heilpflanzenkunde 292

**Die moderne  
Pflanzenheilkunde 293**

Phytopharmaka - Definition der  
WHO 293  
Pflanzliche Arzneien in der  
Wissenschaft 294  
Forschungsfeld sekundäre  
Pflanzenstoffe 294  
Großes Potenzial für die Menschen 295  
Wichtige Inhaltsstoffe von  
Heilpflanzen 295  
Internationale Gremien und ihre  
Funktionen 298  
Studien richtig verstehen 300

**Anhang 302**

Auswahl wissenschaftlicher  
Studien 304  
Rezeptübersicht 312  
Sachregister 313  
Dank 315  
Impressum 320