

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

Tiefrieren 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