

Inhaltsverzeichnis

		Seite
Vorwort	von Robert Quinche, dem Altmeister der schweizerischen Herboristen	7
Einleitung		9
Januar	Die erste Jahresblüte	11
	Huflattich	12
	Die ersten Schritte ins Kräuterpraktikum	19
Februar	Heilpflanzen in der Küche, Wildsalate, Wildgemüse	21
	Brunnenkresse	23
	Carl von Linné, Taufvater der Pflanzen	27
	Die botanische Blumenuhr	28
	Bärlauch	29
März	Blutreinigung mit Frühlingskräutern	34
	Löwenzahn	35
	Leodegar, ein Altvater der natürlichen Heilweise	44
April	Wer rastet der rostet	45
	Wald — Quelle der Gesundheit	48
	Vogelstimmen berühmter Musiker	48
	Waldmeister/Veilchen	49
	Bowlenzzeit	52
Mai	Maiwanderung	57
	Schlüsselblume	58
	Heilpflanzenherbarium	62
	Ernte- und Sammelregeln der Kräuter	69
	Der Kräutergarten	72
	Gewürze und Kräuter auf dem Balkon	73
	Kamille	75
Juni	Die Pflanze im Kinderspiel	82
	Johanniskraut	86
	Orakelpflanzen	
	Sommer Sonnenwende «St. Johanni»	93
	Die Pflanze als Biochemiker und Physiker	94
	Salbei	96

	Der Kräutergarten vom Kloster St. Gallen	98
Juli	Schafgarbe	107
	Naturkosmetik selbst gemacht	113
August	Bauernregeln aus der Pflanze gesichtet	118
	Königskerze	120
	Das Land der Königskerze	128
September	Alpenwanderung - Alpenkräuter -	131
	Rezepte - Alpenbitter	134
	Quendel - Thymian	135
	120 Jahre Pfarrer Künzle	146
	Ringelblume	156
Oktober	Kurze Geschichte der Kräuterkunde aus antiker Zeit	160
	Holunder	164
	Signaturenlehre der Heilpflanzen	171
	Weissdorn	178
	Altweibersommer-Wanderung	182
November	Die Grippe und ihre Behandlung	186
	Hagebutte - Rose	189
	Rund um die Rose	195
	Natürlich leben — gesund sein	199
	Wacholder	202
Dezember	Kräuterweihnachtsgeschenke	210
	Der Brauch des Barbarastrauches	211
	Mistel	211
	Kräuterrezepte zum Jahreswechsel	219
	Gewürze:	220
	Würzen, eine Kunst — Anwendung — Wirkung	220
	Gewürze sind gewachsene Arzneien	221
	Geschichte der Gewürze	223
	Gewürzliste ausländischer Gewürzstoffe	226
	Gewürzliste unserer Gewürzpflanzen	233
	Wichtige Gewürzregeln	246
	Literaturverzeichnis	247
	Sachverzeichnis/Rezepte/Krankheitsregister	248