

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	7
Einleitung	9
Januar	11
Die erste Jahresblüte	11
Huflattich	12
Die ersten Schritte ins Kräuterpraktikum	19
Februar	21
Heilpflanzen in der Küche, Wildsalate, Wildgemüse	21
Brunnenkresse	23
Carl von Linné, Taufvater der Pflanzen	27
Die botanische Blumenuhr	28
Bärlauch	29
März	34
Blutreinigung mit Frühlingskräutern	34
Löwenzahn	35
Leodegar, ein Altvater der natürlichen Heilweise	44
April	45
Wer rastet der rostet	45
Wald — Quelle der Gesundheit	48
Vogelstimmen berühmter Musiker	48
Waldmeister/Veilchen	49
Bowlenzeit	52
Mai	57
Maiwanderung	57
Schlüsselblume	58
Heilpflanzenherbarium	62
Ernte- und Sammelregeln der Kräuter	69
Juni	72
Der Kräutergarten	72
Gewürze und Kräuter auf dem Balkon	73
Kamille	75
Die Pflanze im Kinderspiel	82
Johanniskraut	86
Orakelpflanzen	88
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
	Königsckerze	120
	Das Land der Königsckerze	128
September	Alpenwanderung - Alpenkräuter -	131
	Rezepte - Alpenbitter	134
	Quendel - Thymian	135
	120 Jahre Pfarrer Künzle	146
	Ringelblume	156
Oktober	Kurze Geschichte der Kräterkunde 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 —	220
	Wirkung	221
	Gewürze sind gewachsene Arzneien	223
	Geschichte der Gewürze	223
	Gewürzliste ausländischer Gewürzstoffe	226
	Gewürzliste unserer Gewürzpflanzen	233
	Wichtige Gewürzregeln	246
	Literaturverzeichnis	247
	Sachverzeichnis/ Rezepte/ Krankheitsregister	248