

# Was Sie in diesem Buch finden

## Einführung

- 6 Vorwort
- 7 Hinweise zur Benutzung
- 10 Geschichtlicher Überblick
- 13 Inhaltsstoffe und ihre Wirkung
- 15 Sammeln – Trocknen – Aufbewahren
- 18 Zubereitungsarten
- 21 Hinweise zur Selbstbehandlung

## Sammelkalender

- 26 Die praktische Sammelhilfe

## Beschreibung der Arten

- 28 Kulturstandorte
- 62 Äcker, Wege, Ödländer u.ä.
- 104 Trockenrasen, Mauern u.ä.
- 128 Fettwiesen und -weiden
- 146 Gewässer, Gräben, Sumpfe u.ä.
- 170 Wälder, Hecken, Gebüsche u.ä.
- 212 Bäume und Sträucher

## Anhang

- 249 Erklärung häufig verwendeter Fachwörter
- 250 Register
- 255 Literatur