

# Inhalt

- 6 Übersicht der Pflanzen nach Blattform
- 8 Übersicht der Pflanzen nach Blütenfarben
- 11 Einleitung
- 12 Zum Gebrauch des Buches
- 13 Naturschutz und Grundregeln zum Sammeln von Wildpflanzen
- 15 Die 50 beliebtesten wildwachsenden Heilpflanzen nach ihren Lebensräumen**
- 17 Graslandschaften und Heiden  
Schafgarbe 18 • Frauenmantel 22 • Gänseblümchen 26 • Besen-  
heide 30 • Spitz-Wegerich 34 • Braunelle 38 • Wiesen-Salbei 42 •  
Großer Wiesenknopf 46 • Löwenzahn 50
- 55 Äcker, Gärten und Weinberge  
Acker-Gauchheil 56 • Hirtentäschel 60 • Schachtelhalm 64 •  
Strahlenlose Kamille 68 • Echte Kamille 72 • Steinklee 76 • Acker-  
Vergissmeinnicht 80 • Stiefmütterchen 84
- 89 Wälder  
Rosskastanie 90 • Bär-Lauch 94 • Hänge-Birke 98 • Ess-Kastanie 102 •  
Waldmeister 106 • Fichte 110 • Lungenkraut 114 • Stiel-Eiche 118 •  
Silber-Weide 122 • Wald-Sanikel 126 • Wald-Ziest 130 • Sommer-  
Linde 134
- 139 Säume, Ufer und Gebüsche  
Odermennig 140 • Hasel 144 • Weißdorn 148 • Wasserdost 152 •  
Mädesüß 156 • Stinkender Storchschnabel 160 • Johanniskraut 164 •  
Klatsch-Mohn 168 • Schlehe 172 • Hunds-Rose 176 • Holunder 180 •  
Vogelbeere 184 • Beinwell 188 • Brennnessel 192 • Baldrian 196 •  
März Veilchen 200
- 205 Wegränder und Schuttplätze  
Beifuß 206 • Schöllkraut 210 • Wegwarte 214 • Gänse-Fingerkraut 218 •  
Huflattich 222 • Königskerze 226

231	<b>Verwechslungsgefahr: Giftige Doppelgänger</b>
245	Die Herstellung von Heilmitteln
251	Wirkstoffe und Wirkstoffgruppen
258	Sammelzeittabelle
262	Glossar der medizinischen Fachausdrücke
266	Glossar der botanischen Fachausdrücke
268	Quellenverzeichnis
280	Register der Indikationen
282	Register der Pflanzennamen