

- 6 Unsere Naturverbundenheit
zurückholen

8 Im Wald

- 12 Birke
17 Eiche und Buche
18 Knoblauchsrauke
23 Gundermann und
Wald-Sauerklee
24 Bärlauch
28 Waldmeister
32 Fichte
37 Nadelbäume

38 In Hecken & Waldsäumen

- 42 Schlehe
47 Vogelkirsche
48 Weißdorn
53 Sanddorn
54 Wildrose
58 Schwarzer Holunder
63 Roter Holunder und
Zwerg-Holunder
64 Brombeere

68 Auf Wiesen & an Wegen

- 72 Löwenzahn
- 76 Brennnessel
- 81 Kleine Braunelle
- 82 Spitzwegerich
- 87 Breitwegerich und
Mittlerer Wegerich
- 88 Kamille
- 92 Beifuß
- 96 Nachtkerze

100 Auf Ödland & Magerwiesen

- 104 Thymian
- 110 Wilder Dost
- 116 Schafgarbe
- 120 Johanniskraut
- 125 Goldrute
- 126 Königskerze

130 An Bächen, Flüssen & Seen

- 134 Weiden
- 138 Wassermintze
- 142 Bitteres Schaumkraut
- 145 Brunnenkresse und
Wiesenschaumkraut
- 146 Baldrian
- 151 Wilder Hopfen

152 Service

- 154 Autoren-Interview
- 156 Zum Weiterlesen
- 157 Register
- 159 Impressum