

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9	Fichte	59
		Hauptbrotbaum mit beruhigender Wirkung	
Arnika	13	Gänseblümchen	67
Sonnengelbe Wundarznei		Magen-, Galle- und Lebermittel	
Aronia	17	Hagebutte	71
Vielfältige Stärkung des Immunsystems		Hausschatz gegen Erkältungen	
Bärlauch	21	Hasel	77
Wildwürziger Keimtöter		Botin von Vitaminen und Mineralstoffen	
Berberitze	27	Heidelbeere	83
Balsam für Leber, Magen und Darm		Wundheilerin und Nährstofflieferantin	
Brennnessel	33	Himbeere	91
Einst Armeleuteessen, heute für Gourmets		Einsatzvielfalt vom Durstlöscher bis zur Rheumamedizin	
Brombeere	41	Holunder	99
Verlässlicher Vitamin-C-Spender		Wundertäter bei Verkühlung und Grippe	
Brunnenkresse	47	Huflattich	109
Erweckerin der Lebensgeister		Reizlindernd und antibakteriell	
Enzian	53	Isländisches Moos	113
Alleskönnner aus schlichten Wurzeln		Lebensmittel und Futterpflanze	
Johanniskraut	119		
		Beliebter Stimmungsaufheller	

Kamille	125	Pilze	175
Geschenk vom Sonnengott		Gefragte Fastenkost im Mittelalter	
Königskerze	133	Preiselbeere	183
Wohltuend für Leib und Seele		Delikat und kräftigend	
Lärche	137	Rauschbeere	189
Reinigt, verschließt und heilt Wunden		Futterpflanze für den Hochmoorgelbling	
Latsche	145	Schlehndorn	193
Schleimlöser bei Atemwegserkrankungen		Entwässert und entschlackt	
Lavendel	149	Silberdistel	199
Nervenkraut der Klöster		Kraftwurzel und Jägerbrot	
Linde	153	Vogelbeere	205
Verborgene Kräfte in Tees und Kohle		Weihevoll und vielfältig einsetzbar	
Löwenzahn	159	Wacholder	211
Bitterfrisch Gesundheit tanken		Universalheilmittel der Volksmedizin	
Meisterwurz	165	Walderdbeere	217
Wurzel aller Wurzeln		Delikatesse mit speziellem Aroma	
Mistel	169	Zirbe	223
Gift in den Blüten, Heilkraft in den Blättern		Im Zeichen von Harmonie und Wohlbefinden	
		Exkurs: „Schnapsideen“	229
		Verzeichnis der Rezepte und Anwendungen	252