

DAS STECKT IN DIESEM BUCH

SCHNELLE HILFE VOM BALKON

Pflanzung und Pflege 6

Ernte und Konservierung 8

12 PFLANZENKOMBINATIONEN

die auf Balkonen wachsen und bei kleinen Beschwerden schnell die passenden Heilpflanzen liefern:

1 | *Klarer Kopf* 14

Schlüsselblume, Mädesüß, Mutterkraut, Lavendel, Rosmarin und Echter Ziest

2 | *Nur die Ruhe* 16

Basilikum, Johanniskraut, Kamille, Kappemohn, Lavendel und Malve

3 | *Paroli bieten* 18

Thymian, Scheinsonnenhut, Parakresse, Salbei und Malve

4 | *Tief durchatmen* 20

Eibisch, Lungenkraut, Spitz-Wegerich, Anis-Ysop und Kapuzinerkresse

5 | *Anti-Aging* 22

Gotu Kola, Brahmi und Jiaogulan sowie Goji- und Aroniafrüchte

6 | *Erste Hilfe* 24

Arnika, Aloe, Hauswurz, Ringelblume und Spitz-Wegerich

7 | *Lust und Laune* 26

Johanniskraut, Zitronen-Melisse, Borretsch und Wiesenknopf

8 | *Gutes Bauchgefühl* 28

Kamille, Fenchel, Kümmel, Beifuß und Pfeffer-Minze

9 | *Frauenpower* 30

Frauenmantel, Echter Schwarzkümmel, Eisenkraut, Wiesen-Schafgarbe und Beifuß

10 | *Gesunde Süße* 32

Stevia, Aztekisches Süßkraut, Süßdolde und Chinesisches Süßblatt

11 | *Haut und Haar* 34

Rosmarin, Ringelblume, Arnika, Nachtkerze und Zistrose

12 | *Grüne Smoothies* 36

Brunnenkresse, Brahmi, Jiaogulan und Gotu Kola

DIE HEILPFLANZEN IM PORTRÄT

Aloe	40	Jiaogulan	66	Rosmarin	94
Anis-Ysop	42	Johanniskraut	68	Salbei	96
Apfelbeere	44	Kamille	70	Schafgarbe	98
Arnika	46	Kappenmohn	72	Scheinsonnenhut	100
Basilikum	48	Kapuzinerkresse	74	Schlüsselblume	102
Beifuß	50	Kümmel	76	Schwarzkümmel	104
Borretsch	52	Lavendel	78	Spitz-Wegerich	106
Brahmi	54	Lungenkraut	80	Stevie	108
Brunnenkresse	55	Mädesüß	81	Süßblatt	109
Eibisch	56	Malve	82	Süßdolde	110
Eisenkraut	57	Mutterkraut	84	Süßkraut	111
Frauenmantel	58	Nachtkerze	86	Thymian	112
Gewürzfenchel	60	Parakresse	88	Wiesenknopf	114
Goji-Beere	62	Passionsblume	89	Ziest	116
Gotu Kola	63	Pfeffer-Minze	90	Zistrose	118
Hauswurz	64	Ringelblume	92	Zitronen-Melisse	120

SERVICE

Zum Weiterlesen	124
Zum Weiterklicken	124
Bezugsquellen	124
Register	125