

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	9
Vorwort	10
1. Einleitung	11
1.1 Umgang mit dem Buch	12
1.2 Geschichtliches	13
2. Grundlagen der Phytotherapie	21
2.1 Pflanzenbestandteile und Inhaltsstoffe	22
2.2 Signaturen-Lehre	31
2.3 Energetik	35
2.4 Geschmack	39
3. Rezepturen-Lehre	45
3.1 Verordnung einer Individual-Rezeptur	46
3.2 Hierarchie in einer Rezeptur	47
3.3 Anleitung zur Teezubereitung	50
4. Tonika für Qi, Yang, Yin und Blut	53
4.1 Qi-Tonika	54
4.2 Yang-Tonika	76
4.3 Yin- und Blut-Tonika	102
5. Pflanzensteckbriefe und Pflanzenmonographien	137
Alant – Steckbrief	139
Alant – Monographie	140
Algen – Steckbrief	143
Algen – Monographie	144
Aloe vera – Steckbrief	149
Aloe vera – Monographie	149
Anis – Steckbrief	152
Anis – Monographie	152
Artischocke – Steckbrief	155
Artischocke – Monographie	156
Baldrian – Steckbrief	159
Baldrian – Monographie	160
Basilikum – Steckbrief	164
Basilikum – Monographie	165
Beinwell – Steckbrief	169
Beinwell – Monographie	170
Benediktendistel – Steckbrief	173
Benediktendistel – Monographie	173

Berberitzen – Steckbrief	177
Berberitzen – Monographie	178
Besenginster – Steckbrief	183
Besenginster – Monographie	184
Birke – Steckbrief	186
Birke – Monographie	186
Bitterorange/Pomeranze – Steckbrief	189
Bitterorange – Monographie	190
Blütenpollen – Steckbrief	194
Blütenpollen – Monographie	195
Bockshornklee – Steckbrief	200
Bockshornklee – Monographie	200
Bohnenkraut – Steckbrief	203
Bohnenkraut – Monographie	204
Bohnschalen – Steckbrief	209
Bohnschalen – Monographie	210
Borretsch – Steckbrief	214
Borretsch – Monographie	214
Brennnessel – Steckbrief	217
Brennnessel – Monographie	218
Brunnenkresse – Steckbrief	222
Brunnenkresse – Monographie	223
Cayenne-Pfeffer – Steckbrief	226
Cayenne-Pfeffer – Monographie	227
Curcuma – Steckbrief	232
Curcuma – Monographie	232
Damiana – Steckbrief	235
Damiana – Monographie	235
Ebereschen – Steckbrief	238
Ebereschen-Monographie	239
Eibisch – Steckbrief	243
Eibisch – Monographie	244
Engelwurz – Steckbrief	247
Engelwurz – Monographie	248
Enzian – Steckbrief	252
Enzian – Monographie	253
Fenchel – Steckbrief	257
Fenchel – Monographie	258
Fieberklee/Bitterklee – Steckbrief	261
Fieberklee/Bitterklee – Monographie	261
Galgant – Steckbrief	265
Galgant – Monographie	265
Goldmohn – Steckbrief	268
Goldmohn – Monographie	269
Goldrute, gemeine – Steckbrief	271

Goldrute, gemeine – Monographie	271
Hafer, grüner–Steckbrief	275
Hafer, grüner–Monographie	275
Hagebutten – Steckbrief	280
Hagebutten – Monographie	280
Heidelbeere – Steckbrief	284
Heidelbeere – Monographie	285
Himbeere – Steckbrief	287
Himbeere – Monographie	288
Hopfen – Steckbrief	294
Hopfen – Monographie	295
Huflattich – Steckbrief	299
Huflattich – Monographie	300
Ingwer – Steckbrief	304
Ingwer – Monographie	305
Islandflechte – Steckbrief	308
Islandflechte – Monographie	309
Johanniskraut, echtes – Steckbrief	314
Johanniskraut, echtes – Monographie	314
Kalmus, echter – Steckbrief	319
Kalmus, echter – Monographie	319
Kampher – Steckbrief	322
Kampher – Monographie	322
Knoblauch – Steckbrief	325
Knoblauch – Monographie	326
Königskerze – Steckbrief	331
Königskerze – Monographie	331
Kümmel – Steckbrief	337
Kümmel – Monographie	338
Kürbis – Steckbrief	341
Kürbis – Monographie	341
Leinsamen – Steckbrief	345
Leinsamen – Monographie	346
Liebstock – Steckbrief	350
Liebstock – Monographie	351
Lorbeer – Steckbrief	355
Lorbeer – Monographie	356
Lungenkraut – Steckbrief	361
Lungenkraut – Monographie	362
Maisbart – Steckbrief	366
Maisbart – Monographie	366
Majoran – Steckbrief	368
Majoran – Monographie	369
Malven, wilde – Steckbrief	373
Malven, wilde – Monographie	373

Mannstreu – Steckbrief	378
Mannstreu – Monographie	378
Mariendistel – Steckbrief	381
Mariendistel – Monographie	382
Meerrettich – Steckbrief	386
Meerrettich – Monographie	387
Meisterwurz – Steckbrief	390
Meisterwurz – Monographie	390
Melisse – Steckbrief	393
Melisse – Monographie	394
Mistel – Steckbrief	398
Mistel – Monographie	399
Muire-Puama – Steckbrief	406
Muire-Puama – Monographie	406
Nachtkerzen, gemeine – Steckbrief	408
Nachtkerzen, gemeine – Monographie	408
Nelken – Steckbrief	411
Nelken – Monographie	412
Nelkenwurz, echte – Steckbrief	416
Nelkenwurz, echte – Monographie	416
Odermennig – Steckbrief	421
Odermennig – Monographie	421
Oregano – Steckbrief	425
Oregano – Monographie	425
Pestwurz – Steckbrief	429
Pestwurz – Monographie	430
Petersilie – Steckbrief	435
Petersilie – Monographie	436
Pfeffer, schwarzer – Steckbrief	440
Pfeffer, schwarzer – Monographie	440
Pfefferminze – Steckbrief	443
Pfefferminze – Monographie	444
Poleiminze – Steckbrief	448
Poleiminze – Monographie	449
Rosmarin – Steckbrief	454
Rosmarin – Monographie	455
Sägepalme – Steckbrief	460
Sägepalme – Monographie	460
Salbei – Steckbrief	463
Salbei – Monographie	464
Sanddorn – Steckbrief	467
Sanddorn – Monographie	468
Schachtelhalm – Steckbrief	471
Schachtelhalm – Monographie	472
Schafgarbe – Steckbrief	479

Schafgarbe – Monographie	480
Schöllkraut – Steckbrief	484
Schöllkraut – Monographie.	485
Sellerie – Steckbrief.	489
Sellerie – Monographie.	489
Senf – Steckbrief.	492
Senf – Monographie	492
Sibirischer Ginseng – Steckbrief	495
Sibirischer Ginseng – Monographie.	496
Sonnenhut – Steckbrief.	499
Sonnenhut – Monographie.	499
Spargel – Steckbrief	502
Spargel – Monographie	502
Spitzwegerich – Steckbrief	506
Spitzwegerich – Monographie	507
Süßholz – Steckbrief	511
Süßholz-Monographie	511
Taubnessel – Steckbrief.	514
Taubnessel – Monographie.	515
Tausendgüldenkraut – Steckbrief	518
Tausendgüldenkraut – Monographie	518
Thymian – Steckbrief	524
Thymian – Monographie	524
Traubensilberkerze – Steckbrief.	528
Traubensilberkerze – Monographie.	528
Veilchen – Steckbrief	532
Veilchen – Monographie.	533
Vogelknöterich – Steckbrief	536
Vogelknöterich – Monographie	537
Vogelmiere – Steckbrief	541
Vogelmiere – Monographie	541
Wacholder – Steckbrief.	546
Wacholder – Monographie.	546
Walnuss – Steckbrief.	550
Walnuss – Monographie.	550
Wasserdost – Steckbrief	557
Wasserdost – Monographie	558
Weißdorn – Steckbrief	563
Weißdorn – Monographie	564
Wermut – Steckbrief.	567
Wermut – Monographie.	568
Wolfstrapp – Steckbrief	571
Wolfstrapp – Monographie.	572
Yohimbe – Steckbrief	579
Yohimbe – Monographie	579

Ysop – Steckbrief	582
Ysop – Monographie	583
Zimt – Steckbrief	589
Zimt – Monographie.	589

5.1 Ergänzende Kräuter-Steckbriefe und Monographien	593
Augentrost – Steckbrief	593
Augentrost – Monographie	593
Eisenkraut, echtes – Steckbrief	596
Eisenkraut, echtes Monographie	596
Kamille, echte – Steckbrief	600
Kamille, echte – Monographie	601
Ringelblume – Steckbrief	605
Ringelblume – Monographie	606
Steinklee – Steckbrief	611
Steinklee – Monographie	611

6. Anhang	616
6.1 Quellenangaben	616
6.2 Literaturverweisungen	616
6.3 Literaturempfehlungen	617
6.4 Bezugsquellen	617
6.5 Bildverzeichnis	617
6.6 Stichwortverzeichnis.	618