

Inhaltsverzeichnis

Einführung	5
Hinweise zur Benutzung des Buches	6
Sammeln, Trocknen und Konservieren von Wildpflanzen	9

Lebensräume und Pflanzenporträts

Wegrand	12
Große Brennnessel	16
Spitz-Wegerich	20
Breit-Wegerich	24
Weiße Taubnessel	28
Gewöhnlicher Beinwell	31
Gänse-Fingerkraut	34
Gewöhnlicher Dost	37
Wilde Möhre	40
Kriechender Günsel	43
Gewöhnliche Wegwarte	46
Pastinak	49
Meerrettich	52
Wiese und Weide	55
Gemeiner Löwenzahn	59
Großer Sauerampfer	63
Roter Wiesen-Klee	66
Gewöhnliche Schafgarbe	69
Wiesen-Schaumkraut	72
Wiesen-Bärenklau	75
Wiesen-Labkraut	78
Gewöhnlicher Frauenmantel	81
Kohl-Kratzdistel	84
Wald-Engelwurz	87

Hecke, Waldrand und Gebüsch	90
März-Veilchen	95
Scharbockskraut	98
Gewöhnlicher Giersch.....	101
Gewöhnliche Knoblauchsrauke.....	104
Gewöhnliche Nelkenwurz.....	107
Wald-Erdbeere	110
Schwarzer Holunder	113
Vogelkirsche	117
Himbeere.....	120
Echte Brombeere	123
Gewöhnlicher Hopfen	126
Weißdorn	129
Gewöhnliche Eberesche	132
Haselnuss	135
Hunds-Rose.....	138
Schlehe	141
 Wald	 144
Wald-Sauerklee	148
Bärlauch.....	151
Spitz-Ahorn.....	154
Waldmeister.....	157
Hänge-Birke	160
Gewöhnliche Fichte	163
Rot-Buche	166
Stiel-Eiche.....	169
 Bach und Graben	 172
Echtes Mädesüß	175
Echter Baldrian	178
Drüsiges Springkraut	181
 Brach- und Ruderalfläche	 184
Huflattich	189
Acker-Schachtelhalm.....	192
Gewöhnliches Hirtentäschel	195
Acker-Hellerkraut.....	198

Echte Kamille	201
Echtes Johanniskraut.....	204
Behaartes Knopfkraut	207
Echter Steinklee	210
Gewöhnliche Nachtkerze.....	213
Weißer Gänsefuß	216
Schmalblättriges Weidenröschen	219
Kanadische Goldrute	222
Gewöhnlicher Beifuß	225
Einzelbaum	228
Linden	230
Walnuss.....	233
Esskastanie.....	236
Garten	239
Gänseblümchen.....	243
Behaartes Schaumkraut.....	246
Gundermann	249
Gewöhnliche Braunelle.....	252
Vogelmiere	255
Kornelkirsche.....	258
Kartoffel-Rose.....	261

Rezepte für die Gesundheit

Entspannung und Schlaf	264
Erkältung.....	266
Für Frauen	268
Frühjahrskur	269
Haare.....	271
Haustee.....	272
Haut, kleine Verletzungen	272
Herz.....	276
Husten.....	277
Insektenstiche	281
Krämpfe.....	282

Leber und Galle	283
Nieren und Blase	284
Rheumatische Erkrankungen	285
Schmerzen	286
Stärkung und Fitness	288
Verdauung, Magen und Darm	290
Zerrungen, Verstauchungen, Knochenbrüche	292
 Übersichtstabelle: Rezepte für die Gesundheit	 294
 Inhaltsstoffe	 298

Rezepte für die Küche

Antialkoholische Getränke	307
Alkoholische Getränke	309
Salate	314
Suppen	316
Kleine Gerichte, Beilagen und Gemüse	319
Desserts, Süßes und Co.	328
Kuchen, Gebäck und Brötchen	332
Gelee und Marmelade	335
Herzhafte Aufstriche	338
Chutney, Pesto und Co.	342
Süßungsmittel	344
Würzmittel	346
 Literaturverzeichnis	 350
 Register der deutschen und wissenschaftlichen Pflanzennamen	 352
 Kalender der Sammelzeiten	 358