

Inhalt

Hinweis	6
DAS SAMMELN UND VERARBEITEN DER HEILPFLANZEN	9
Wann ist die beste Sammelzeit?	10
Trocknen	10
Heilkräuter einfrieren	10
WOHLTUENDES AUS DER KRÄUTERAPOTHEKE	11
Tinkturen und ihre Herstellung	11
Elixiere, Magenbitter und ihre Herstellung	12
Verwendungsmöglichkeiten des Schwedenbitters	13
KRÄUTERTEES IN DER HAUSAPOTHEKE ..	17
Teezubereitung	17
Wohlfühl- und Gesundheitstees	18
(Berg-)Kräuter- und Hausteas nach Jürgen Schneider	19
Jürgen Schneiders beste Teemischungen	20
EINE GESUNDE HAUT AUS DER APOTHEKE DER NATUR	22
Johanniskraut	22
Nachtkerze und Borretsch	23
Kräutersalbe (Ringelblumensalbe)	25
Kräuteröle	27
DIE WIRKSTOFFE DER HEILPFLANZEN ...	28
AUF EINEN BLICK: WAS HILFT BEI BESCHWERDEN UND KRANKHEITEN	30

WILDKRÄUTER UND HEILPFLANZEN – WIRKUNG UND ANWENDUNG	35	Linde, Sommer/Winter	77
Anisysop	35	Löwenzahn	78
Arnika	36	Mariendistel	79
Aronia	38	Meerrettich	81
Baldrian	39	Melisse	82
Bärentraube	40	Mistel	84
Bärlauch	41	Moringa	86
Beinwell	42	Nachtkerze, gewöhnliche	89
Birke	44	Passionsblume	90
Brennnessel	45	Petersilie	92
Cranberry	47	Pfefferminze	93
Echinacea	48	Propolis	95
Enzian, gelber	50	Rettich, schwarz	96
Fenchel	51	Ringelblume	97
Flohsamen	53	Roskastanie	99
Frauenmantel	53	Salbei	101
Gänseblümchen	55	Schafgarbe	103
Ginkgo	56	Schwarzkümmel	105
Goldrute	57	Sennespflanze	106
Granatapfel	58	Spitzwegerich	107
Griechischer Bergtee	60	Teufelskralle	109
Hamamelis	61	Thymian	110
Holunder	62	Weißdorn	112
Hopfen	63	Zinnkraut	114
Ingwer	65	Zistrose	117
Johanniskraut	67	Zitronenverbene	119
Kalmus	69	Zwiebel	120
Kamille	70	DIE GESUNDEN KRAFTPAKETE – FRISCH AUS DEM GARTEN	122
Kapland-Pelargonie	72	Die gesündesten Gewürze und Küchenkräuter	122
Kapuzinerkresse	73	Die gesündesten Früchte	126
Knoblauch	74	Gesunde Honigsorten	127
Lavendel	76		