

ZUR EINFÜHRUNG

Heilen ist weiblich	
von Wolf-Dieter Storl	5
Die Natur hilft!	
von Christine Storl	19

HEILEN MIT PFLANZEN

Ackerschachtelhalm	20
Augentrost	24
Beifuß	28
Beinwell	32

Brennnessel	38
Frauenmantel	42
Goldrute	46
Holunder	52
Huflattich	56
Die grüne Neune	62
Johanniskraut	64
Kamille	68
Karde	74
Unser Haustee	78

Salbei	80
Schafgarbe	84
Spitz-/Breitwegerich	88
Weißdorn	92
Weitere wichtige Pflanzen in unserer Hausapotheke	96

HEILMITTEL AUS DER KÜCHE

Apfelessig	100
Heilerde	104
Kartoffel	108
Wasser	112
Wirsing/Weißkohl	116
Zwiebel und Knoblauch	120
Magische Heilmittel	124
Grundrezepte	135

ANHANG

Register der Pflanzen	140
Register der Beschwerden	140
Service	142
Wichtige Hinweise	142
Impressum	144
Die Autorin	144