

Inhaltsverzeichnis

	Seite
1. Kapitel:	
Vorbeugen ist besser als Heilen	7
Zahnpflege	8
Erkältungen	8/9
Hustenkräuter	9/10
Halsschmerzen	10/11
Herzschwäche	11
Verdauungsstörungen	12
Probleme mit Bauchspeicheldrüse und Leber	12/13
Verstopfung	13/14
Hämorrhoiden	14/15
Nieren und Blase	15/16
Rheuma	16
Nervosität	17
Schlafstörungen	17
Frauenleiden	18
Fußleiden	19
Hautpflege	20
Hautpilz	21
Die Schuppenflechte	22
Haarpflege	23
Augenleiden	24
Entschlackungskuren	24
Kneippen	25
Wundbehandlung	27
2. Kapitel:	
Gartenpflanzen sind Heilkräuter besonderer Art	29
Die Kapuzinerkresse — eine leidenschaftliche Südamerikanerin	30/31
Rosen — etwas für Leib und Seele, für Herz und Gemüt	32/33
Die Lilien — Symbol, Arznei und Kosmetikmittel	34/35
Die Stockrose — ein Mittel gegen Husten und Heiserkeit	36/37
Die Passionsblume hilft bei Schlafstörungen	38/39
Die Ringelblume — eine Pflanze für Gesundheit und Schönheit	40/41
Die Kamille — ein Allheilmittel	42/43
Thymian und Quendel — die Antibiotika der armen Leute	44/45
Minze und Melisse — gut bei Magen- und Darmstörungen	46/47
Basilikum — ein Beruhigungsmittel	48/49
Majoran und Origano helfen bei nervösen Störungen	50/51
Borretsch — eine herzstärkende Pflanze	52/53
Das Bohnenkraut — die „Magensauce der Armen“	54/55
Das Liebstöckl — als Würze und Badeszusatz beliebt	56/57
Der Salbei — das „rettende Kraut“ der Römer	58/59
Rosmarin — gut nicht nur für die Schönheit	60/61
Lavendel — des Volkes „Schwindelkraut“	62/63
Die Weinraute — das „Gnadenkraut“ des Mittelalters	64/65
Wermut, Beifuß und Estragon — wertvolle Magenkräuter	66/67
Petersilie und Kerbel — bewährte Verjüngungsmittel	68/69

Die Bach- und Gartenkresse	70
Kümmel, Anis, Fenchel und Dill — gegen Winde und Blähungen	70
Knoblauch und Zwiebel — bei Aderverkalkung und Herzleiden	72
Der Kohl — ein Universalheilmittel	73
Die Karotte — nicht nur eine Babynahrung	74
Die Rote Rübe — gegen radioaktive Strahlungsschäden	75
Der Nußbaum — die Hausapotheke des Talbauern	76/77
Der Hafer — ein Diätetikum der hl. Hildegard	78/79
Die Weinrebe — der Menschen Segen oder Fluch	80/81
Die Heilkraft des Olivenbaums	82/83
Unkräuter als Heilkräuter	84/85
Täglich einen Apfel, und du kannst dir den Arzt sparen	86—88

3. Kapitel:

Heilkräuter aus dem großen Wildgarten	89
Der kleine Huflattich — Pfarrer Künzles „Huestenblüemli“	90/91
Der Löwenzahn — ein Leber- und Gallenmittel	92/93
Die Brennessel — gut für die Blutreinigung	94/95
Der Wegerich — wirksamer als Fischtran	96/97
Die Schlüsselblume — hilft bei Schlafstörungen	98/99
Das Gänseblümchen — eine altbekannte Heilpflanze	100/101
Die Gundelrebe — gegen Katarrhe und Schleim	102/103
Der Bärlauch — ein wirksamer Entschlacker	104/105
Die Birke — ein wassertreibendes Mittel	106/107
Der Holunder — die Hausapotheke des Einödbauern	108/109
Der Ackerschachtelhalm gegen Bindegewebschwäche	110/111
Die Schafgarbe — ein wertvolles Frauenkraut	112/113
Der Frauenmantel — das Zauberkraut unserer Großmütter	114/115
Das Hirtentäschel — gegen Blutungen und Kreislaufstörungen	116/117
Die Geranie — bewährt in der Dufttherapie	118/119
Der Waldmeister — der Sorgenbrecher des Volkes	120/121
Der Ehrenpreis — „Heil aller Schäden“	122/123
Das Johanniskraut — ein hervorragendes Nervenmittel	124/125
Die Linde — schweißtreibend und entgiftend	126/127
Die Königskerze — gegen Verschleimung der Atemwege	128/129
Die Fingerkräuter lindern Krämpfe und stillen Blutungen	130/131
Der Erdrauch heilt allerlei Hautausschläge	132/133
Das Schöllkraut — M. Mességués „Talismankraut“	134/135
Die Hauswurz — ein Blitzschutz und Wundpflaster	136/137
Die Arnika — die beliebteste Pflanze unserer Volkshelkunde	138/139
Die Isländische Flechte — die Geißtrauben der Tiroler Almten	140/141
Der Gelbe Enzian — eine der ältesten Arzneipflanzen	142/143
Das Heidekraut — gegen Entzündungen der Harnwege	144/145
Bärentraube und Weidenröschen bei Blasen- und Prostataleiden	146/147
Der verhaßte Geißfuß — ein vielgerühmtes Gichtkraut	148/149
Die Erdbeere — hilfreich bei Gichtanfällen	150/151
Die Himbeere — ein Mittel gegen hitzige Krankheiten	152/153
Die Johannisbeeren stärken die körpereigene Abwehr	154/155
Die Heidelbeere — gegen Durchfall und Verstopfung	156/157
Die Brombeere — vitaminreich und blutreinigend	158/159
Die Preiselbeere — hilfreich bei Blasenleiden	160/161

Die Berberitze — der bekannte und gesuchte Essigdorn	162/163
Der Weißdorn — ein ausgezeichnetes Herzmittel	164/165
Die Eberesche — ein verlässliches Mittel gegen Heiserkeit	166/167
Der Sanddorn — ein großartiger Vitamin-C-Lieferant	168/169
Der Augentrost — in der Volksheilkunde sehr bekannt	170/171
Die Goldrute — ein bewährtes Nierenkraut	172/173
Die Esche — die Hausapotheke der Bergbauern	174/175
Die Engelwurz — gegen allerlei Gifte	176/177
Die Nelkenwurz — eine bewährte Arznei bei Herzschwäche	178/179
Der Baldrian — die Liebesblume des 15. Jahrhunderts	180/181
Die Bibernelle — die „Bockswurz“ unserer Großeltern	182/183
Beinwell — bei Knochenbrüchen und Rheuma	184/185
Die Meisterwurz — das „göttliche Mittel“	186/187
Die Hagebutte — kochfestes Vitamin C	188/189
Das Farnkraut — auch ein bewährtes Rheumamittel	190/191
Der Wacholder — ein Sinnbild des Lebens und der Verjüngung	192/193
Die Mistel — ein wirksames Kreislaufmittel	194/195
Der immergrüne Efeu — ein Symbol für Freundschaft und Liebe	196/197
Von der Heilkraft der Bergkräuter	198/199
Lehmlied	200

4. Kapitel:

Unsere kleine Kräuterapotheke	201
Sammeln von Kräutern	202
Der Haus- und Gesundheitstee	203
Honig hilft für vielerlei	204
Oliven-, Johannis- und Latschenöl	205
Gewürze — die Vitamine des Gaumens	206
Kräuterbäder	207
Heublumen von der Bergwiese	208
Kräuter- und Fruchtsirupe	209
Kräuter- und Fruchtconfituren	210
Kräuterauflagen und Kräutersäcke	210
Kräuterweine	211
Tinkturen und Kräutergeiste	212
Ätherische Öle	213
Schön durch Heilkräuter	214/215
Lebenselixier	216

5. Kapitel:

Heilkräuter im Volksbrauch	217
Frühjahrsbräuche	218
Kräuterbuschen	219/220
Heilkräfte aus dem Erntekranz	221
Heilende Kräfte der Weihnachtszeit	222/223
Der gesunde Gabenteller	224/225
Bekannte Naturheiler der Pflanzenheilkunde	226
Literaturverzeichnis	227
Sachregister	228/229