

Die Kraft der Pflanzen

Die Geschichte der Heilpflanzen	8	Winter – dem Körper Wärme spenden	20
Gesundheit aus der Natur	10		
Wie meine Urgroßmutter mit „Krankheit“ umging	10	Heilpflanzen aus Natur und Garten	21
Heilsame Pflanzeninhaltsstoffe	13	Wildkräuter – geballte Kraft aus der Natur	21
Kräuter, Früchte und Wurzeln im Jahreslauf	17	Küchen- und Heilkräuter	27
Frühling – die Zeit der Reinigung	17	Exoten aus aller Welt	29
Sommer – die Hitze macht zu schaffen	18	Weiterverarbeitung: Was Sie benötigen	32
Herbst – Abwehrkräfte stärken	19		

Heilkräuter von A–Z

Aloe (<i>Aloe barbadensis</i> Miller)	36	Dill (<i>Anethum graveolens</i>)	68
Anis (<i>Pimpinella anisum</i>)	38	Dost (<i>Origanum vulgare</i>)	69
Apfel (<i>Malus</i> Miller)	39	Eibisch (<i>Althea officinalis</i>)	70
Arnika (<i>Arnika spec.</i>)	43	Eiche (<i>Quercus robur</i>)	71
Augentrost (<i>Euphrasia officinalis</i>)	45	Eisenkraut (<i>Verbena officinalis</i>)	72
Baldrian (<i>Valeriana officinalis</i>)	46	Erzengelwurz (<i>Angelica archangelica</i>)	73
Bärlauch (<i>Allium ursinum</i>)	48	Erzengelwurz, chinesische (<i>Angelika sinensis</i>)	74
Basilikum (<i>Ocimum spec.</i>)	50	Eukalyptus (<i>Eucalyptus globulus</i>)	75
Beifuß (<i>Artemisia vulgaris</i>)	53	Fenchel (<i>Foeniculum vulgare</i>)	76
Beinwell (<i>Symphytum officinale</i>)	54	Fichte (<i>Picea abies</i>)	78
Birke (<i>Betula pendula</i>)	55	Frauenmantel (<i>Alchemilla vulgaris</i>)	81
Braunelle (<i>Prunella vulgaris</i>)	57	Galgant (<i>Alpinia officinarum</i>)	82
Bohnenkraut (<i>Satureja hortensis</i>)	58	Gänseblümchen (<i>Bellis perennis</i>)	84
Brennnessel (<i>Urtica dioica</i>)	59	Gänsefingerkraut (<i>Potentilla anserina</i>)	86
Brombeere (<i>Rubus fruticosus</i>)	63	Gelbwurzel (<i>Curcuma longa</i>)	87
Brunnenkresse (<i>Nasturtium officinale</i>)	65	Ginkgo (<i>Ginkgo biloba</i>)	88
Chili (<i>Capsicum frutescens</i>)	66	Ginseng (<i>Panax ginseng</i>)	89
Chrysantheme (<i>Chrysanthemum morifolium</i>)	67	Goldmelisse (<i>Monarda didyma</i>)	90

Goldrute, echte (<i>Solidago virgaurea</i>)	91	Minze (<i>Mentha spec.</i>)	142
Gundelrebe, Gundermann (<i>Glechoma hederaceae</i>)	92	Mutterkraut (<i>Tanacetum parthenium</i>)	144
Günsel, kriechender (<i>Ajuga reptans</i>)	94	Nachtkerze (<i>Oenothera biennis</i>)	145
Guter Heinrich (<i>Chenopodium bonus henricus</i>)	95	Odermennig (<i>Agrimonia eupatoria</i>)	146
Heckenrose, Hundsrose (<i>Rosa canina</i>)	96	Petersilie (<i>Petroselinum crispum</i>)	147
Heidelbeere (<i>Vaccinium myrtillus</i>)	99	Ringelblume (<i>Calendula officinalis</i>)	148
Heublumen (<i>Graminaea</i>)	100	Rosmarin (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	151
Holunder, schwarzer (<i>Sambucus nigra</i>)	102	Rotklee (<i>Trifolium pratense</i>)	154
Honig	105	Salbei (<i>Salvia officinalis</i>)	155
Hopfen (<i>Humulus lupulus</i>)	107	Schafgarbe (<i>Achillea millefolium</i>)	158
Ingwer (<i>Zingiber officinale</i>)	109	Schlehe (<i>Prunus spinosa</i>)	160
Johannisbeere, schwarze (<i>Ribes nigrum</i>)	111	Schöllkraut (<i>Chelidonium majus</i>)	161
Johanniskraut (<i>Hypericum perforatum</i>)	112	Sellerie (<i>Apium graveolens</i>)	162
Jujube – chinesische Dattelfrüchte (<i>Zisiphis jujuba</i>)	114	Spitzwegerich (<i>Plantago lanceolata</i>)	163
Kamille, echte (<i>Matricaria chamomilla</i>)	115	Stevia (<i>Stevia rebaudiana</i>)	165
Kamille, römische (<i>Chamaemelum nobile</i>)	117	Süßdolde (<i>Myrrhis odorata</i>)	166
Kapuzinerkresse (<i>Tropaeolum majus</i>)	118	Süßholz (<i>Glycyrrhiza glabra</i>)	167
Kardamom (<i>Elettaria cardamomum</i>)	119	Teebaum (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	168
Klette (<i>Arctium lappa</i>)	120	Thymian (<i>Thymus vulgaris</i>)	170
Knoblauch (<i>Allium sativum</i>)	121	Topinambur (<i>Helianthus tuberosus</i>)	172
Königskerze (<i>Verbascum thapsus</i>)	123	Wacholder (<i>Juniperus communis</i>)	174
Koriander (<i>Coriandrum sativum</i>)	124	Walderdbeere (<i>Fragaria vesca</i>)	175
Kornblume (<i>Centaurea cyanus</i>)	125	Wegwarte (<i>Cichorium intybus</i>)	176
Kornelkirsche (<i>Cornus mas</i>)	126	Weide (<i>Salix alba</i>)	177
Lavendel (<i>Lavandula officinalis</i>)	127	Weidenröschen (<i>Epilobium parviflorum</i>)	179
Liebstockel (<i>Levisticum officinalis</i>)	130	Weißdorn (<i>Crataegus laevigata</i> , <i>Crataegus monogyna</i>)	180
Linde (<i>Tilia cordata</i> Miller)	131	Wermut (<i>Artemisia absinthum</i>)	182
Lorbeer (<i>Laurus nobilis</i>)	132	Yacon (<i>Yacon polymnia sonchifolia</i>)	183
Löwenzahn (<i>Taraxacum officinale</i>)	133	Zitronenverbene (<i>Aloysia triphylla</i>)	184
Mädesüß (<i>Filipendula ulmaria</i>)	134	Zitronengras (<i>Cymbopogon citratus</i>)	185
Majoran (<i>Origanum majoranum</i>)	136	Zwiebel (<i>Allium cepa</i>)	186
Malve (<i>Malva sylvestris</i>)	137	Adressen	188
Mariendistel (<i>Sylibum marianum</i>)	138	Literatur	188
Maulbeere (<i>Morus alba</i> , <i>Morus nigra</i>)	139	Register	189
Melisse (<i>Melissa officinalis</i>)	140	Impressum	192