

Inhalt

Vorwort	11
Kräuterkunde	13
Tees und Öle sind unsere Freunde	15
Kräuter vorbereiten, sammeln und aufbewahren.....	15
Kräutertees.....	18

Kräuer von A bis Z

Ackerschachtelhalm	19	Bertramwurzel	49
Ackerstiefmütterchen ..	21	Biberwurz.....	50
Ahorn.....	22	Birke	51
Alant	22	Blutwurz	52
Aloe	24	Bockshornklee.....	54
Alraune.....	26	Bohnenkraut	55
Ampfer	27	Borretsch.....	56
Ananas.....	28	Brennnessel.....	57
Angelikawurzel	30	Brombeere	59
Anis.....	31	Brunnenkresse	60
Arganbaum.....	33	Buchweizenkraut.....	61
Arnika	34	Calendula.....	63
Augentrost.....	35	Chininbaum	64
Bärlauch	37	Cistrosenkraut.....	65
Baldrian	38	Citronellgras	67
Banane	40	Currykraut und gelbes	
Baobab	42	Katzenpfötchen	68
Basilikum	43	Curcuma	69
Bärentraube	44	Damiankraut.....	70
Bärlappkraut.....	45	Datteln.....	71
Beifuß	46	Dill	72
Beinwell	48	Distel, Mariendistel	73

Dostenkraut	74	Hamamelis.....	109
Eberesche	75	Harnkraut	111
Eberwurz	76	Haselnuss	112
Echinacea	77	Heidelbeere.....	113
Efeu	78	Herzgespann.....	114
Ehrenpreis	80	Heublumen.....	114
Eibisch	81	Hibiskus	115
Eisenkraut.....	82	Himbeere.....	116
Eiche	83	Holunder, roter.....	117
Engelwurz	84	Hopfen.....	118
Erdbeere,		Huflattich.....	119
Walderdbeere	86	Ingwer	120
Estragon	87	Johannisbeere	
Eucalyptus	88	rot/schwarz	121
Farnkraut.....	89	Johanniskraut	123
Fenchel	90	Kalmus.....	124
Fingerhut, roter	91	Kamille, echte.....	125
Flohsamen	92	Kapuzinerkresse	126
Frauenmantelkraut	93	Kartoffel	127
Galgantwurzel	94	Kastanien.....	129
Gänseblümchen	95	Kava-Kava	130
Ginkgo	96	Kerbel	131
Ginseng.....	97	Kigelia oder	
Gartenkresse	99	Leberwurstbaum.....	132
Goldbart	99	Klette, große.....	133
Goldmelisse.....	102	Knoblauch.....	134
Goldrute, gemeine	103	Königskerze	136
Gottesgnadenkraut	104	Koriander.....	137
Guarana.....	105	Kresse	138
Gundelrebe	106	Kurkuma	
Hafer und Haferstroh ...	107	(Siehe Curcuma)	139
Hagebutten.....	108	Labkraut	139

Lavendel	140	Pfefferminze	171
Leinsamen	142	Preiselbeere	171
Lemongras,		Primelwurzel	172
Zitronengras	142	Quecke	174
Liebstöckelkraut	143	Quendel.....	175
Lilie	144	Raute	176
Linde.....	145	Ringelblume	177
Löffelkraut	146	Rizinus	177
Lorbeer	147	Rosmarin	178
Löwenzahn	148	Rotklee	179
Mädesüß	150	Sabal	180
Maggikraut.....	151	Salbei	181
Mango	151	Sanddorn.....	182
Maisbart.....	152	Sauerampfer.....	184
Malve.....	153	Sauerkirsche.....	186
Männertreu	154	Sauerkraut/Weißkohl...	187
Mariendistelkraut.....	155	Schachtelhalm	188
Meerrettich	156	Schafgarbe.....	189
Meisterwurz	157	Schlüsselblume.....	190
Melisse	158	Schnittlauch.....	191
Minze.....	159	Schöllkraut	192
Mistelkraut.....	160	Schwarzkümmel	193
Mohn.....	161	Seifenwurz.....	195
Mönchspfeffer.....	162	Sellerie.....	195
Nachtkerze	163	Senf	196
Nelken	164	Sesam	197
Nonibaum.....	165	Silbermantel	198
Odermennig	166	Sonnenblume	198
Olive	167	Spargel.....	200
Oregano.....	167	Spirulina	201
Passionsblumenkraut...	168	Spitzwegerich	202
Petersilie.....	169	Stachelbeere	203

Stechpalme.....	204	Wacholder	221
Stiefmütterchenkraut...	205	Waldmeister	222
Süßholzwurzel	207	Walnuss (Blätter)	224
Taubnessel, rote/weiße ..	208	Wegwartenkraut	225
Tausendgüldenkraut.....	209	Weide	226
Teufelskralle	210	Weißdorn	227
Thymian.....	211	Wermutkraut.....	228
Tomate	212	Ysop	230
Topinamburknolle	213	Zaubernussstrauch.....	230
Tulsikraut.....	214	Zeder	231
Ulme	215	Zichorienwurzel.....	232
Veilchen.....	216	Zimt	232
Venushaar.....	217	Zinnkraut	233
Verbena (Verbene)	218	Zitrone	233
Vergissmeinnicht	219	Zistrosenkraut	235
Vogelknöterich	220	Zitronenmelisse.....	235

Anhang

Kraft der Bäume und der Blumen.....	237
Ausgewählte Kräuter-Rezepte	238
Alphabetisches Verzeichnis der Kräuter in Deutsch	244
Alphabetisches Verzeichnis der Kräuter in Latein	252
Kontaktanschriften	260
Index.....	261