

# DAS GROSSE KRÄUTERHEILBUCH

*Alles Wissenswerte über selbstgemachte  
Tinkturen, Öle, Salben, Cremes und vieles mehr*



Christopher Hedley

Non Shaw

NEFF

# Inhalt

## EINFÜHRUNG 6

Eine kurze Geschichte der häuslichen Heilmittel 6  
So benutzen Sie dieses Buch 11

## HEILMITTEL HERSTELLEN 13

Wasser-Aufgüsse 16	Salben 34
Abkochungen 18	Cremes 38
Tinkturen 21	Sirup und Honig 40
Essig 24	Haut- und Körperpflege 44
Ölextrakte 30	Kräuter im <i>ganzen</i> Haus 48

## ZUTATEN 55

Einige nützliche Zutaten 56	Gurke 65	Rosmarin 76
Knoblauch und Zwiebel 57	Möhre 66	Salbei 77
Hafer 58	Kardamom 67	Thymian 78
Kohl 59	Gewürznelke 68	Maisfäden 79
Ringelblume 60	Feige 69	Ingwer 80
Cayennepfeffer 61	Fenchel 70	Salz 81
Kamille 62	Gerste 71	Honig 82
Zimt 63	Wacholderbeeren 72	Öle 83
Zitrone 64	Pfefferminze 73	Essig 84
	Petersilie 74	Weine, Biere, Spirituosen 85
	Anissamen 75	

Heilmittel-Tabelle 86  
Behandlung alltäglicher  
Beschwerden 88  
Erste Hilfe 91  
Hausapotheke 92

Fachbegriffe 94  
Literaturverzeichnis 95  
Nützliche Adressen 95  
Register 96