

α 268676

Herausgegeben von

Dr. Alfred Klement

# Heilpflanzen

sammeln  
zubereiten  
genießen



615.32

<b>Vorwort</b> .....	10	<b>Die Kräuter</b> .....	24	Liebstöckel .....	84
<b>Kräuterwissen</b> .....	14	Alant .....	26	Löwenzahn .....	86
Einleitung .....	16	Aloe .....	28	Majoran .....	88
Wirkung .....	17	Angelika .....	30	Malve .....	90
Zubereitungen .....	19	Anis .....	32	Mariendistel .....	92
Nicht nur Tee – weitere Anwendungs- möglichkeiten .....	22	Arnika .....	34	Meisterwurz .....	94
		Baldrian .....	36	Melisse .....	96
		Basilikum .....	38	Odermennig .....	98
		Beifuß .....	40	Petersilie .....	100
		Beinwell .....	42	Pfefferminze .....	102
		Bibernelle .....	44	Ringelblume .....	104
		Bohnenkraut .....	46	Rosmarin .....	106
		Brennnessel .....	48	Salbei .....	108
		Dill .....	50	Schafgarbe .....	110
		Eibisch .....	52	Sonnentau .....	112
		Eisen .....	54	Spitzwegerich .....	114
		Estragon .....	56	Tausendguldenkraut .....	116
		Frauenmantel .....	58	Thymian .....	118
		Gänsefingerkraut .....	60	Waldmeister .....	120
		Hauhechel .....	62	Wegwarte .....	122
		Herzgespann .....	64	Ysop .....	124
		Johanniskraut .....	66	Zinnkraut .....	126
		Kamille .....	68		
		Kapuzinerkresse .....	70		
		Kardamom .....	72		
		Königskerze .....	74		
		Koriander .....	76		
		Kümmel .....	78		
		Lavendel .....	80		
		Leinkraut .....	82		





**Gesund durch****Gewürzkräuter** . . . . . 128

Gewürzkräuter haben

Geschichte. . . . . 130

Kochsalz – unverzichtbar

in der Küche. . . . . 132

Gewürzkräuter-

Katalog. . . . . 134

Anis . . . . . 134

Angelika . . . . . 134

Basilikum. . . . . 134

Beifuß. . . . . 134

Bibernelle . . . . . 134

Bohnenkraut . . . . . 135

Borretsch. . . . . 135

Brunnenkresse . . . . . 135

Chilli. . . . . 135

Currypulver . . . . . 135

Dill. . . . . 136

Dost. . . . . 136

Estragon . . . . . 136

Fenchel. . . . . 136

Gewürznelken . . . . . 137

Ingwer . . . . . 137

Kalmus . . . . . 137

Kapern . . . . . 137

Kerbelkraut . . . . . 138

Knoblauch. . . . . 138

Koriander . . . . . 138

Kümmel . . . . . 139

Kubeben. . . . . 139

Liebstöckel . . . . . 139

Lorbeer. . . . . 140

Maccis . . . . . 140

Majoran . . . . . 140

Mandeln . . . . . 140

Meerrettich . . . . . 141

Melisse . . . . . 141

Minze . . . . . 141

Mohn . . . . . 142

Muskat . . . . . 142

Paprika . . . . . 142

Pastinak . . . . . 142

Petersilie . . . . . 143

Pfeffer. . . . . 143

Piment . . . . . 143

Portulak . . . . . 143

Pomeranzen. . . . . 144

Rettich . . . . . 144

Rosmarin. . . . . 144

Safran. . . . . 145

Salbei . . . . . 145

Schnittlauch. . . . . 145

Sellerie . . . . . 146

Senf. . . . . 146

Thymian . . . . . 146

Vanille . . . . . 147

Wacholder. . . . . 147

Weinraute . . . . . 147

Wermut. . . . . 148

Ysop. . . . . 148

Zimt. . . . . 149

Zwiebel. . . . . 149



<b>Hausapotheke</b> . . . . .	150	Durchfall (Diarrhö). . . . .	164	Kniegelenkprobleme . . . . .	194
Akne . . . . .	152	Dystonie, vegetative . . . . .	165	Kopfschmerzen. . . . .	194
Alzheimer . . . . .	152	Ekzem. . . . .	166	Krebs . . . . .	195
Aphten . . . . .	153	Endometriose. . . . .	167	Magenbeschwerden . . . . .	196
Arthrose . . . . .	154	Erbrechen . . . . .	168	Neuralgien. . . . .	197
Augenprobleme . . . . .	155	Erkältung . . . . .	168	Neurodermitis . . . . .	197
Bindehautentzündung . . . . .	155	Fettstoffwechselstörungen . . . . .	170	Nierenprobleme . . . . .	198
Blähungen. . . . .	156	Fieber. . . . .	170	Prostatitis, Prostatavergrößerung . . . . .	200
Blasenentzündung . . . . .	157	Furunkel . . . . .	171	Rauchen . . . . .	201
Blutdruck, hoher. . . . .	158	Gallenblasenprobleme. . . . .	172	Regelbeschwerden . . . . .	202
Blutdruck, niedriger. . . . .	158	Gastritis . . . . .	173	Schlafstörungen . . . . .	203
Bronchitis . . . . .	159	Gicht . . . . .	174	Schwitzen, übermäßiges. . . . .	204
Burn-out-Syndrom . . . . .	160	Grippaler Infekt. . . . .	175	Venenprobleme . . . . .	205
Chronische Müdigkeit . . . . .	161	Haarausfall. . . . .	176	Verstauchungen . . . . .	206
Depressive Verstimmungen . . . . .	162	Halsentzündung . . . . .	178	Verstopfung. . . . .	207
Diabetes mellitus . . . . .	163	Hämorrhoiden . . . . .	179	Wechselbeschwerden . . . . .	208
Drüsenfieber . . . . .	163	Harnwegsentzündung . . . . .	181	Zahnprobleme . . . . .	209
Durchblutungsstörungen, periphere, arterielle . . . . .	164	Hautprobleme . . . . .	181		
		Heiserkeit . . . . .	182		
		Hepatitis . . . . .	183		
		Herzbeschwerden . . . . .	183	<b>Wellness mit Kräutern</b> . . . . .	210
		Herzkrankheit, koronare . . . . .	184	Badevergnügen mit selbst gemachtem Kräutertee . . . . .	212
		Herzmuskelschwäche. . . . .	185	Wohlfühl Tipps. . . . .	213
		Heuschnupfen . . . . .	186	Baden wie Cleopatra – Milchbäder . . . . .	214
		Husten . . . . .	186	Schönes Haar mit Kräutern. . . . .	216
		Kaltfuß, kalte Hände. . . . .	189	Die hohe Kunst des Seifensiedens . . . . .	218
		Kehlkopfentzündung . . . . .	190		
		Kinderkrankheiten, allgemein . . . . .	190		
		Kind, Dreitagefieber. . . . .	193		





**Die besten****»Schönheits-Kräuter«** 222

Arnika . . . . . 226

Augentrost . . . . . 230

Bohnenkraut . . . . . 232

Eibisch . . . . . 234

Gurke . . . . . 236

Holunder –  
auch eine Wohltat für  
unsere Schönheit . . . . . 238

Johanniskraut . . . . . 240

Kamille . . . . . 242

Karotte . . . . . 246

Kartoffel . . . . . 248

Lavendel . . . . . 250

Löwenzahn . . . . . 252

Malve . . . . . 254

Melisse . . . . . 256

Petersilie . . . . . 258

Pfefferminze . . . . . 260

Ringelblume . . . . . 262

Sinnbild der Liebe  
und Vollkommenheit –  
die Rose . . . . . 264

Rosmarin . . . . . 266

Schafgarbe . . . . . 268

Sonnenblume . . . . . 270

Spitzwegerich . . . . . 272

Thymian . . . . . 274

Wacholder . . . . . 276

Weißdorn . . . . . 278

Zitrone . . . . . 280

**Kräuterzauber –****Zauberkräuter** . . . . . 284Im Garten der Liebes-  
und Zauberkräuter . . . . . 286Mystische Pflanzbeispiele  
für jeden Hausgarten . . . . . 288

Schutzpflanzen . . . . . 288

Pflanzen für Glück  
und Erfolg . . . . . 289Kräuterernte nach allen  
Künsten der Mystik . . . . . 290Uralte »magische«  
Kräuterrezepte . . . . . 291Liebeszauber-Pflanzen  
für Ihren Garten . . . . . 296