

Oskar Peter Spandl

Gesundheit aus dem Kräutergarten

Bewährte Rezepte
aus alten Klosterapotheken
zur Selbstbehandlung

Herderbücherei

Inhalt

Vorwort	9
Einführung	11
1. KAPITEL	
Die Bedeutung der Klosterapotheken und „Arzneygärten“ in früheren Jahrhunderten	13
2. KAPITEL	
Die heilwirksamen Inhaltsstoffe der Pflanzen	27
3. KAPITEL	
Das Sammeln, Trocknen und Aufbewahren der Heilpflanzen	33
4. KAPITEL	
Die Formen der Zubereitung der Heilpflanzen	43
5. KAPITEL	
Wichtige Heilpflanzen in der freien Natur und im Kräutergarten	49
6. KAPITEL	
Spezielle „Kräuterrezepte“ bei Beschwerden und im Krankheitsfall	77
7. KAPITEL	
Die Einrichtung einer Kräuter-Hausapotheke	101

8. KAPITEL

Der Anbau von Heilpflanzen im eigenen Garten 111

9. KAPITEL

Gefahren und Grenzen der Selbstbehandlung mit
Heilpflanzen. 119

ANHANG

Übersicht über die gebräuchlichsten heimischen
Heilkräuter. 123

Bezugsquellen von Heilkräutern, Kräutersamen und
Kräuterpflanzen. 154

Übersicht über stark wirkende Heilpflanzen. 156

Literaturhinweise. 157