



Das BLV
Heilkräuter-Buch

blv

Gesundheit aus der Natur

PETER SPIEGEL

Was Sie in diesem Buch finden

Warum dieses Buch entstanden ist	6	Giftpflanzen	29	Himbeere	58
Das Löffinger Heilkräuterstüble	8	Wirkstoffe der Heilpflanzen	30	Walderdbeere	59
<i>Wissenswertes über Heilpflanzen</i>		Besonders mineralstoffhaltige Heilkräuter	31	Pappel, Espe	60
Geschichte der Heilpflanzen	12	Begegnung mit Heilpflanzen	32	<i>Sommer</i>	
Die ältesten Quellen	12	Der Heilkräuterlehrpfad		Johanniskraut	61
Hippokrates und seine Erben	13	Löffingen-Dittishausen	32	Ackerschachtelhalm	63
Hildegard von Bingen	14	Besuchenswerte Heilkräutergärten	34	Feldstiefmütterchen	64
Paracelsus	15	Das Sammeln und Aufbewahren von Heilkräutern	37	Spitzwegerich	65
Segenssprüche und andere Rituale	16	Anlegen eines Herbariums	38	Arnika	66
»Buckelapotheke« ...	17	<i>Die wichtigsten Heilpflanzen</i>		Hirtentäschel	68
... und ihre modernen Nachfolger	18	Unsere Heilkräuter	42	Tausendgüldenkraut	69
Die Kräuterkundigen von der Urzeit bis zur Gegenwart	18	Frühling		Eberraute	70
Heilkräuter in der christlichen Tradition	19	Hufplattich	42	Salbei	70
Heilkräuter aus anderen Klimazonen und Kulturkreisen	21	Schlüsselblume	44	Frauenmantel	72
Kräuter der Bibel	23	Löwenzahn	45	Heidelbeere	73
Wie wirken Heilkräuter und Giftpflanzen?	28	Weißdorn	46	Linde	74
»Natürlich« ist nicht gleich ungefährlich	28	Fichte	48	Gänsefingerkraut	76
		Birke	49	Goldrute	76
		Brennnessel	52	Schafgarbe	78
		Weiße Taubnessel	54	Beifuß	79
		Bärlauch	55	Quendel	80
		Schöllkraut	56	Thymian	81
		Gänseblümchen	57	Engelwurz	82
				Kamille	83
				Fenchel	85
				Ringelblume	86
				Malve	87
				Holunder	88
				Melisse	90
				Walnuss	91



Pfefferminze	92	Bärentraube	118	Einfache Mittel selbst	
Fuchssches Kreuzkraut	93	Bittersüßer Nachtschatten	118	herstellen	145
Königskerze	94	Hafer	119	Aufguss	145
Steinklee	95	Seifenkraut	120	Abkochung und Sirup	145
Kleinblütiges Weidenröschen	96	Liebstöckel	120	Kaltauszug	146
Beinwell	97	Herzgespann	121	Tinkturen, Medizinalweine	
Mädesüß	98	Koriander	122	und Kräuterliköre	146
Hopfen	98	Große Klette	122	Öle und Salben	147
Pestwurz	99	Bucco Agothosma	123	Umschläge und Kompressen	147
Bärwurz	100	Bibernelle, Kleine und Große	124	Kräuterbäder	148
Mistel	101			Verwendung in Kosmetik	
Wegwarte	101			und Küche	149
Heidekraut	102	Herbst		Die Heilkräutertee-	
Echtes Labkraut	103	Augentrost	125	Hausapotheke	150
Odermennig	104	Wacholder	126	Heilkräuter	
Eiche	104	Vogelbeere	127	für Ihre Gesundheit	160
Weinraute	106	Heckenrose	127	Von A bis Z	161
Lavendel	107	Kalmus	130	Sammelkalender	178
Majoran	107	Blutwurz	131		
Bohnenkraut	108	Baldrian	132		
Basilikum	109	Enzian, Gelber	134		
Ehrenpreis	110	Eibisch	135		
Anis	111	Berberitze	135		
Kümmel	111	Petersilie	136		
Mariendistel	112	Süßholz	137		
Sonnentau	113			Anhang	
Schwarze Schlangenzwurz	114			Kräuterverzeichnis	182
Mönchspfeffer, Keuschlamm	115			Beschwerdebilder	186
Eisenkraut	116			Literaturverzeichnis	189
Rosmarin	117			Über den Autor	191
		Praktische			
		Anwendungen			
		Die Schüßler-Salze –			
		Freunde der Heilpflanzen	140		

