

A close-up photograph of green leaves with a red ladybug on one of them. The leaves are vibrant green and have serrated edges. The ladybug is bright red with black spots. The background is dark, making the green leaves and the red ladybug stand out.

ADELHEID LINGG

Das Heilpflanzenjahr

KOSMOS

INHALT

6 Danke

9 *Das Heilpflanzenjahr*

13 *Frühlingspflanzen*

- 14 Frühling – grüne Kraft
- 16 Huflattich
- 20 Gänseblümchen
- 24 Gundermann
- 28 Veilchen
- 32 Giersch, Geißfuß
- 36 Brennnessel
- 40 Löwenzahn
- 46 Lärche
- 50 Waldmeister

55 *Sommerpflanzen*

- 56 Sommer – Licht und Feuer
- 58 Mädesüß
- 62 Melisse
- 66 Lavendel
- 70 Salbei
- 76 Betonie, Heil-Ziest
- 80 Großblütige Königskerze
- 84 Echte Kamille
- 88 Eisenkraut
- 92 Alant
- 96 Ringelblume



101 *Herbstpflanzen*

- 102 Herbst – voller Genuss
- 104 Gänsefingerkraut
- 108 Meisterwurz
- 112 Weißdorn
- 116 Eberesche
- 122 Rosskastanie
- 126 Schlehe

131 *Winterpflanzen*

- 132 Winter – Zeit der Ruhe
- 134 Wacholder
- 138 Efeu
- 142 Fichte
- 146 Weißtanne
- 150 Eibe
- 154 Stechpalme
- 158 Mistel

163 *Heilpflanzen verwenden*

- 164 Wege der Heilmittelfindung
- 168 Goldene Sammelregeln
- 169 Heilpflanzen trocknen und aufbewahren
- 170 Zubereitungen

- 178 Wirksame Heilpflanzen auf einen Blick
- 184 Service

