

INHALT

Einführung	6
Ackerschachtelhalm	11
Bärlauch	23
Brennnessel	39
Dost und Thymian (Echter Dost, Feldthymian)	53
Feldthymian	61
Franzosenkraut	65
Gemeiner Frauenmantel	73
Giersch	85
Gundermann, Gundelrebe	97
Schwarzer Holunder	109
Echtes Johanniskraut	117
Laubbäume (Spitzahorn, Birke, Buche, Linde)	130
<i>Baumknospen</i>	152
<i>Gemmotherapie mit Knospenmazerat</i>	158
Gemeiner Löwenzahn	167
Nadelbäume (Fichte, Lärche, Latschenkiefer)	181
<i>Waldbaden</i>	207
<i>Propolis (Bienenkittharz)</i>	212
Rotklee	217
Gewöhnliche Schafgarbe	227
Taubnessel	239
Gewöhnliche Vogelmiere	249
Gemeiner Wacholder	259
Wegeriche	269
Wildbeeren (Heidelbeere, Preiselbeere, Schlehe, Vogelbeere)	281
<i>Fuchsbandwurm</i>	314
So wird's gemacht – Sammeln und verarbeiten	316
Quellen	318
Verzeichnis der Rezepte	319