

Das steckt in diesem Buch

Schnelle Hilfe vom Balkon

Pflanzung und Pflege 6

Ernte und Konservierung 8

Pflanzrezepte

Pflanzrezepte nach Indikationen 12

12 Pflanzenkombinationen, die auf Balkonien wachsen und bei kleinen Beschwerden schnell die passenden Heilpflanzen liefern:

1 Klarer Kopf 14

Schlüsselblume, Mädesüß, Mutterkraut, Lavendel, Rosmarin und Echter Ziest

2 Nur die Ruhe 16

Basilikum, Johanniskraut, Kamille, Kappenmohn, Lavendel und Malve

3 Paroli bieten 18

Thymian, Scheinsonnenhut, Parakresse, Salbei und Malve

4 Tief durchatmen 20

Eibisch, Lungenkraut, Spitz-Wegerich, Anis-Ysop und Kapuzinerkresse

5 Anti-Aging 22

Gotu Kola, Brahmi und Jiaogulan sowie Goji- und Aroniafrüchte

6 Erste Hilfe 24

Arnika, Aloe, Hauswurz, Ringelblume und Spitz-Wegerich

7 Lust und Laune 26

Johanniskraut, Zitronen-Melisse, Borretsch und Wiesenknopf

8 Gutes Bauchgefühl 28

Kamille, Fenchel, Kümmel, Beifuß und Pfeffer-Minze

9 *Frauenpower* 30

Frauenmantel, Echter Schwarzkümmel, Eisenkraut, Wiesen-Schafgarbe und Beifuß

10 *Gesunde Süße* 32

Stevia, Aztekisches Süßkraut, Süßdolde und Chinesisches Süßblatt

11 *Haut und Haar* 34

Rosmarin, Ringelblume, Arnika, Nachtkerze und Zistrose

12 *Grüne Smoothies* 36

Brunnenkresse, Brahmi, Jiaogulan und Gotu Kola

Die Heilpflanzen im Porträt

Aloe	40	Mädesüß	81
Anis-Ysop	42	Malve	82
Apfelbeere	44	Mutterkraut	84
Arnika	46	Nachtkerze	86
Basilikum	48	Parakresse	88
Beifuß	50	Passionsblume	89
Borretsch	52	Pfeffer-Minze	90
Brahmi	54	Ringelblume	92
Brunnenkresse	55	Rosmarin	94
Eibisch	56	Salbei	96
Eisenkraut	57	Schafgarbe	98
Frauenmantel	58	Scheinsonnenhut	100
Gewürzfenchel	60	Schlüsselblume	102
Goji-Beere	62	Schwarzkümmel	104
Gotu Kola	63	Spitz-Wegerich	106
Hauswurz	64	Stevie	108
Jiaogulan	66	Süßblatt	109
Johanniskraut	68	Süßdolde	110
Kamille	70	Süßkraut	111
Kappenmohn	72	Thymian	112
Kapuzinerkresse	74	Wiesenknopf	114
Kümmel	76	Ziest	116
Lavendel	78	Zistrose	118
Lungenkraut	80	Zitronen-Melisse	120

Service

Zum Weiterlesen	124
Zum Weiterklicken	124
Bezugsquellen	124
Register	125