

Herzlich willkommen in meinem Heilpflanzengarten

Wie ich zu den
Kräutern kam 6

Heilkraft in
Töpfen & Beeten 10

Aroma auf Balkon und Terrasse 12
Heilende Gärten anlegen 19

Kost & Logis
für Kräuter 28

Ein Wohlfühlplatz für Kräuter 30
Der Boden – eine gute Grundlage 33

Was „Zeigerpflanzen“ erzählen 37

Leichte Kost für Kräuter 42
Aus eins mach' mehr 46

Heilkräuter kaufen und pflanzen 55

Gesund durch Mischen und Wechseln 56
„Alles bio“ beim Pflanzenschutz 62

Unbeliebte Garten-Gourmets 68

Gut in Form und winterfit 74

Wirkstoff & Geschmack konservieren 76

Zum richtigen Zeitpunkt ernten 78

Wie Heilpflanzen wirken 81

Eine Uhr aus Blüten 85

Schonend ernten 86

Rezepte für Wellness & Würze 90

Die Kunst des Teemischens 92

Tinkturen aus dem Heilgarten 98

Heilsame Ölauszüge für die Haut 102

Badevergnügen mit Kräutern 106

Kräuter für Gourmets 108

Meine Lieblingskräuter 114

Von Anis-Ysop bis

Zitronenverbene

Service 140

Erste Hilfe für Ihre Pflanzen 142

Jedem seinen gebührenden Platz 144

Wo bekomme ich was? 145

Wo erfahre ich mehr? 146

Wo finde ich was im Buch? 147