

Von der Idee zur Umsetzung	4	Kräuter gegen Halsschmerzen	
Dreidimensionales Kräuterbeet	5	und Husten	56
Geschichte des Kräuteranbaus	7	Frauenkräuter	58
Lebensformen und			
Anbauvoraussetzungen von Kräutern	11		
Aufbau der Kräuterspirale	13	Eine Kräuterspirale	
Zonierung – welche Kräuter		für Hummeln, Bienen & Co.	61
für welche Zone?	15	Ein Paradies für Schmetterlinge	
Bau der Kräuterspirale	17	und andere Insekten	62
		Porträts Insektenpflanzen	64
Lage und Gestaltung	20	Räucherpflanzen	68
Kräuter griffbereit	21	Düfte fürs Wohlbefinden	69
Gut kombiniert	23	Porträts Räucherpflanzen	71
Klassische Bepflanzungen	27	Färberpflanzen	75
Küchenkräuter – kleines Sortiment	28	Farbenfrohes Miteinander	76
Porträts Küchenkräuter (Teil 1)	30	Porträts Färberpflanzen.....	77
Küchenkräuter – großes Sortiment	34	Kräuterdüfte	80
Porträts Küchenkräuter (Teil 2)	36	Pflanzendüfte liegen in der Luft	81
Für Kinder – schmecken,		Porträts Duftpflanzen.....	82
riechen, fühlen	44	Die Pflege der Kräuterspirale	86
Porträts – Kräuter für Kinder	46	Kräuter anbauen – säen – pflegen	87
Besondere Heilkräuter	52	Kräuter ernten, trocknen, aufbewahren	88
Magenkräuter und		Register	92
verdauungsregulierende Heilkräuter	54	Literatur, Weblinks, Bezugsquellen	95