

Alles über Heiltees 7

TEETRINKEN – BRINGT DAS ÜBERHAUPT WAS? 8	HEILTEES ZUBEREITEN 20
Qualität der Zutaten 8	Der Heißwasseraufguss (Infus) 20
Arzneitees 9	Die Abkochung (Dekokt) 21
	Der Kaltwasserauszug (Mazerat) 21
WIRKSTOFFE IN UNSEREN HEILPFLANZEN 10	HEILTEES TRINKEN 22
Ätherische Öle 11	Wie viel Tee tut gut? 23
Gerbstoffe 11	Dosierung für Kinder 23
Bitterstoffe 12	
Flavonoide 12	HEILTEES MISCHEN 24
Saponine 12	Gut kombiniert 24
Schleimstoffe 13	Ganz oder zerkleinert? 27
FRISCH ODER GETROCKNET? 14	
Wo sammeln? 15	EIN GARTEN FÜR TEEKRÄUTER 28
Wann und wie sammeln? 15	Den eigenen Garten entdecken 28
Sammelzeitpunkte 16	Standorte der Pflanzen 31
Richtig trocknen 17	
Richtig lagern 18	

Porträts der Teepflanzen 33

- | | | | |
|---------------------------|----|---------------------------|----|
| Ackerschachtelhalm | 34 | Echte Kamille | 59 |
| Apfel | 35 | Großblütige Königskerze | 60 |
| Basilikum | 36 | Lavendel | 61 |
| Beifuß | 37 | Löwenzahn | 62 |
| Birke | 38 | Majoran | 63 |
| Echtes Bohnenkraut | 39 | Melisse | 64 |
| Kleine Braunelle | 40 | Mutterkraut | 65 |
| Große Brennnessel | 41 | Echte Nelkenwurz | 66 |
| Dill | 42 | Petersilie | 67 |
| Dost | 43 | Pfefferminze | 68 |
| Eisenkraut | 44 | Quecke | 69 |
| Gewöhnlicher Frauenmantel | 45 | Ringelblume | 70 |
| Gänseblümchen | 46 | Rosmarin | 71 |
| Gänsefingerkraut | 47 | Salbei | 72 |
| Giersch | 48 | Sanddorn | 73 |
| Gewöhnliche Goldrute | 49 | Schafgarbe | 74 |
| Kriechender Günsel | 50 | Spitzwegerich | 76 |
| Gundermann | 51 | Stinkender Storchschnabel | 77 |
| Hagebutte | 52 | Thymian | 78 |
| Hirtentäschel | 54 | Walnuss | 79 |
| Schwarzer Holunder | 55 | Weide | 80 |
| Hopfen | 56 | Weißdorn | 82 |
| Huflattich | 57 | Zitronenverbene | 83 |
| Echtes Johanniskraut | 58 | | |

Heilpflanzen-Teemischungen 85

- MAGEN UND DARM 86
- ERKÄLTET 94
- NERVOSITÄT UND SCHLAF 100
- KOPFWEH 106
- FRAUENBESCHWERDEN 108
- NIERE UND BLASE 116
- FRÜHJAHRSKUR, ENTSCHLACKUNG 118
- HAUT 124
- HERZ UND KREISLAUF 134
- FARBEN TRINKEN 142

Service 148

- Sammelkalender 150
- Buchempfehlungen 152
- Adressen für gute Ganzblatt-Teedrogen 152
- Schnell nachgeschlagen 154
- Rezepte nachgeschlagen 157