

INHALT

Vorwort von Mechthild Schroeter-Rupieper 8

Ein Willkommen vorab 10

Zitronenverbene, die duftende Biene unter den Pflanzen 12

Hilfe in der Traurigkeit 14

Praxis: Duftsäckchen 15

Steckbrief: Die Zitronenverbene (*Verbena triphylla*) 16

Wurzelbehandlung mit Löwenzahn 18

Hier geht es um Akzeptanz 20

Praxis: Tinktur 22

Steckbrief: Der Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) 24

Süße Träume mit Johanniskraut und Melisse 26

Einen Anker finden 28

Praxis: Schlafwein 30

Praxis: Gute-Träume-Kindertee 30

Steckbrief: Das Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) 32

Steckbrief: Die Melisse (*Melissa officinalis*) 35

Weißer Rauch mit Beifuß, Rosmarin und Salbei 36

Die Kraft der Rituale 38

Praxis: Räucherbündel 40

Steckbrief: Der Beifuß (*Artemisia vulgaris*) 42

Steckbrief: Der Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) 45

Steckbrief: Der Salbei (*Salvia officinalis*) 47

Schafgarbe, das heiße Schaf 50

Rund um die Familie 52

Praxis: Leberwickel 54

Steckbrief: Die Schafgarbe (*Achillea millefolium*) 55

Engelwurz, der Engel an deiner Seite 58

Wenn Schutz vonnöten ist 60

Praxis: Seelenbalsam 61

Steckbrief: Die Engelwurz 63

(*Angelica archangelica* und *Angelica sylvestris* L.)

Eisenkraut, Thymian, Gänseblümchen – Helden fallen nicht vom Himmel, sie wachsen auf der Wiese 66

Unterstützung für alle, die helfen 68

Praxis: Helden-Tee 70

Steckbrief: Das Eisenkraut (*Verbena officinalis*) 71

Steckbrief: Der Thymian (*Thymus vulgaris*) 73

Steckbrief: Das Gänseblümchen (*Bellis perennis*) 75

Zurück zum Wesentlichen mit der Brennnessel 78

Im Mittelpunkt steht die Identität 80

Praxis: Fußbad 81

Steckbrief: Die Brennnessel (*Urtica dioica* und *Urtica urens*) 82

Lavendel: Nasenflügelbeben 84

Jetzt geht es um Dankbarkeit 86

Praxis: Duftspray 88

Steckbrief: Der Lavendel 90

(*Lavandula officinalis* und *Lavandula angustifolia*)

Gut zu Fuß mit der Pfefferminze 92

Pflanzliche Hilfe fürs Alltägliche 94

Praxis: Powerpuder 96

Steckbrief: Die Pfefferminze (*Mentha piperita*) 97

Huflattich, der Kettenraucher 100

Verbindung mit den Ahnen 102

Praxis: Kräuterzigarette 103

Steckbrief: Der Huflattich (*Tussilago farfara*) 104

Untertauchen mit der Ringelblume 106

Zeit für Heilung 108

Praxis: Heilbad 110

Steckbrief: Die Ringelblume (*Calendula officinalis*) 112

Weißdorn, der Herzöffner 114

Kannst du verzeihen? 116

Praxis: Likör 118

Steckbrief: Der Weißdorn (*Crataegus monogyna* oder *laevigata*) 120

Die alte Heilerin – das Mädesüß 122

Erinnerungen transformieren 124

Praxis: Oxymerl 126

Steckbrief: Das Mädesüß (*Filipendula ulmaria*) 128

Wermut, die bittere Medizin 128

Thema Flashback 132

Praxis: Glücksfood 134

Steckbrief: Der Wermut (*Artemisia absinthium*) 136

Einfach göttlich – der Efeu 138

Ein erweitertes Bewusstsein 140

Praxis: Massage-Öl 142

Steckbrief: Der Efeu (*Hedera helix*) 143

Breitwegerich, ich steh auf dich 146

Die innere Freiheit 148

Praxis: Yogaübung 149

Steckbrief: Der Breitwegerich (*Plantago major*) 151

Es dreht sich immer um die Liebe – die Rose 152

Rund um die Selbstliebe 154

Praxis: Kräuterstempel 156

Steckbrief: Die Rose (*Rosa gallica* oder *Rosa centifolia*) 158

Himmlisches Vergnügen mit dem Stiefmütterchen 160

Hier geht es um den Sinn des Lebens 162

Praxis: Blütenplätzchen 164

Steckbrief: Das wilde Stiefmütterchen (*Viola tricolor*) 166

Wichtiges zur Wirkweise und zum Umgang mit Heilpflanzen 168

Pflanzen sammeln 169

Heilpflanzen trocknen 169

Getrocknete Pflanzen richtig aufbewahren 170

Löslichkeit der Heilpflanzen 170

Anwendungen pausieren 170

Weitere mögliche Schritte 171

Zum Schluss 172

Dank 173

Quellen und Literatur 174