

# Inhalt

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| Vorwort .....                                       | 7         |
| <b>Einführung .....</b>                             | <b>9</b>  |
| Küchenkräuter = Heilkräuter? .....                  | 11        |
| Pflanztipps für Ihre Fensterbank-Apotheke .....     | 13        |
| Die verschiedenen Arten der Zubereitung .....       | 17        |
| <b>Pflanzenportraits .....</b>                      | <b>21</b> |
| Basilikum .....                                     | 23        |
| Calendula (Ringelblume) .....                       | 25        |
| Currykraut (Immortelle) .....                       | 27        |
| Heidelbeere (Blaubeere) .....                       | 29        |
| Ingwer .....                                        | 31        |
| Kamille .....                                       | 33        |
| Lavendel .....                                      | 35        |
| Majoran .....                                       | 37        |
| Melisse .....                                       | 39        |
| Oregano .....                                       | 41        |
| Pfefferminze .....                                  | 43        |
| Rosmarin .....                                      | 45        |
| Salbei .....                                        | 47        |
| Thymian .....                                       | 49        |
| Zitronenverbene .....                               | 51        |
| Zwiebel .....                                       | 53        |
| <b>Gegen alles ist ein Kraut gewachsen .....</b>    | <b>55</b> |
| Welche Pflanze hilft bei welchen Beschwerden? ..... | 57        |
| Erkältung .....                                     | 58        |
| Magen-Darm-Beschwerden .....                        | 62        |
| Kopfschmerzen .....                                 | 67        |
| Unruhe, Nervosität .....                            | 69        |
| Kleine Wehwehchen .....                             | 71        |
| Literatur .....                                     | 73        |
| Bildnachweis .....                                  | 74        |
| Die Autorin .....                                   | 75        |