01

02

Schatzkammer „Grüne Apotheke“ 13

Zubereitung von Kräuterarzneien für den Hausgebrauch 14

Arzneitees 15

Ölauszüge 18

Salben 20

Cremes 22

Tinkturen 26

Medizinalweine 30

Sirupe 29

Praktische Anwendungen 30

Wickel, Auflagen und Kompressen 31

Breiauflagen 34

Inhalationen 35

Mundspülungen 35

Bäder 36

Waschungen 37

Ätherische Öle 38

Aromatherapie 39

Wirkung ätherischer Öle 41

Dosierung ätherischer Öle 42

Ätherische Öle richtig aufbewahren 44

Wie man gute Qualität erkennt 45

Kapuzinerkresse 48

Knoblauch 64

Koriander 84

Lavendel 106

Melisse 138

Petersilie 160

Pfefferminze 178

Rosmarin 200

Salbei 232

Thymian 256

03

Pflanztipps für die grüne Hausapotheke 281

Pflanzen im Garten 281
 Topf- und Kübelpflanzen 281
 Pflanzen in der Wohnung 281
 Auf Einkaufstour 282

Ernte und Verarbeitung 286

Richtig konservieren und aufbewahren 286

Trocknen 286
 Tiefrieren 287
 Lagerung und Haltbarkeit 287

04

Ein Blick in die Geschichte 289

Klostermedizin und Klostergärten 289
 Hildegard von Bingen 290
 Eine historische Gesundheitsreform 291
 Das erste gedruckte Kräuterbuch 291
 Paracelsus und die Heilpflanzenkunde 292

Die moderne Pflanzenheilkunde 293

Phytopharmaka – Definition der WHO 293
 Pflanzliche Arzneien in der Wissenschaft 294
 Forschungsfeld sekundäre Pflanzenstoffe 294
 Großes Potenzial für die Menschen 295
 Wichtige Inhaltsstoffe von Heilpflanzen 296
 Internationale Gremien und ihre Funktionen 298
 Studien richtig verstehen 300

Anhang 304

Auswahl wissenschaftlicher Studien 304
 Rezeptübersicht 312
 Dank 314
 Impressum 320