

# Inhalt

<b>Liebe Leserin, lieber Leser, .....</b>	<b>7</b>
<b>Zur 3. Auflage 2013 .....</b>	<b>11</b>
<b>Ein Frühlingstag ... ..</b>	<b>13</b>
Frühlingswanderung 16	
<b>Die wilden Kräuter im Einzelnen .....</b>	<b>43</b>
Bärlauch 44 / Baldrian 49 / Beifuß 52 / Beinwell 56 / Brennessel 59 / Brunnenkresse 64 / Dost 67 / Erdrauch 71 / Feldmannstreu 73 / Frauenmantel 75 / Gänseblümchen 78 / Gänse-Fingerkraut 80 / Goldrute 82 / Gundermann 84 / Hirtentäschel 87 / Hopfen 89 / Johanniskraut 91 / Kamille 94 / Kerbel 98 / Klette 101 / Knoblauchsrauke 105 / Königskerze 108 / Labkraut 111 / Leinkraut 115 / Löwenzahn 117 / Mädesüß 121 / Möhre 123 / Nachtkerze 124 / Nelkenwurz 128 / Odermennig 129 / Pastinak 132 / Petersilie 134 / Pfeilkresse 137 / Quendel 140 / Schachtelhalm 143 / Schafgarbe 145 / Seifenkraut 150 / Sauerampfer 152 / Stumpfbliättriger Ampfer 153 / Taubnessel 156 / Vogelknöterich 159 / Vogelmiere 162 / Wegerich 164 / Spitz-Wegerich 164 / Breit-Wegerich 167 / Weg-Malve 172 / Wegwarte 174 / Weidenröschen 179 / Wiesen-Klee 180 / Wiesenknopf 182 / Wilde Karde 185 / Wilde Rauke 187 / Ziest 190 / Aufrechter Ziest 191 / Heil-Ziest 192 / Wald-Ziest 193	
<b>Die mediterranen Kräuter im Einzelnen .....</b>	<b>194</b>
Majoran 194 / Rosmarin 196 / Salbei 199 / Thymian 202	
<b>Weitere empfehlenswerte wilde Kräuter .....</b>	<b>205</b>
Blauer Lattich 205 / Kleines Habichtskraut 206 / Knollen-Platterbse 206 / Kriechender Günsel 207 / März-Veilchen 208 / Mauer-Zimbelkraut 209 / Rote Spornblume 210 / Rundblättrige Glockenblume 211 / Taubenkropf-Leimkraut 212 / Wald-Erdbeere 213 / Weinbergs-Lauch 214 / Wiesen-Salbei 214 / Wiesen-Schlüsselblume 215 / Wildes Stiefmütterchen 216	
<b>Phytopharmazie .....</b>	<b>217</b>
Inhaltstoffe 217 / Heilmittel im Überblick 222 / Über das Trocknen der Kräuter 225 / Kräuter einfrieren 226	

<b>Die Autorin .....</b>	<b>228</b>
<b>Der Autor .....</b>	<b>229</b>
<b>Zum Weiterlesen .....</b>	<b>230</b>
<b>Verzeichnis der vorgestellten Pflanzen .....</b>	<b>232</b>
<b>Verzeichnis der Rezepte .....</b>	<b>235</b>