

Inhalt

Vorwort.....	7
TEIL 1	
Haus und Küche	15
Kräuter rund ums Haus.....	16
<i>Pflanzen gegen Umweltverschmutzung</i>	19
<i>Insektenvertreiber</i>	23
<i>Betörende Düfte im ganzen Haus</i>	32
<i>Natürliche Desinfektionsmittel</i>	40
In der Küche.....	43
<i>Kräuter</i>	51
<i>Gewürze</i>	80
<i>Wildpflanzen und -früchte</i>	99
<i>Teatime</i>	113
TEIL 2	
Schönheitspflege	131
Einführung.....	132
<i>Badezusätze</i>	139
<i>Haare</i>	151
<i>Augen</i>	167
<i>Mund, Zähne und Zahnfleisch</i>	174
<i>Die Haut</i>	184
<i>Hände und Füße</i>	201

TEIL 3

Arzneien	211
Einleitung	212
<i>Reinigung oder Drainage</i>	219
<i>Der Blutkreislauf</i>	227
<i>Das Verdauungssystem</i>	244
<i>Gelenke und Muskeln</i>	252
<i>Das Nervensystem</i>	266
<i>Der Atmungsapparat</i>	281
<i>Die Haut</i>	293
<i>Besonderheiten für Frauen</i>	306
<i>Kräuterheilmittel für Kinder</i>	326
<i>Wie man Kräuterarzneien herstellt</i>	349
<i>Erste Hilfe</i>	356
<i>Der Kräuterarzneischrank für die ganze Familie</i>	379
Anhang	383
Bibliographie	383
Nützliche Adressen	385
Sachregister	390