



# Inhalt

**4**  
Einleitung

**6**  
Sammeln & Verarbeiten  
von Heilpflanzen

**8**  
Wirkstoffe der  
Heilpflanzen

**10**  
Heilkräuter &  
Wildpflanzen

**110**  
Gesunde Kraftpakete  
aus Küche & Garten

**115**  
Gesunde Honigsorten

**116**  
Wohltuende Tees für jeden Tag

**122**  
Gesunde Tinkturen  
& Kräuterauszüge

**128**  
Heilpflanzen für eine  
gesunde & frische Haut

**130**  
Rezepturen für eine  
schöne & gesunde Haut

**136**  
Was hilft bei  
welchen Beschwerden?

**140**  
Register der Rezepturen



TIPP · TIPP · TIPP · TIPP · TIPP

Bei Interesse an Kräutern, Vorträgen, Naturkosmetikkursen oder Kräuterwanderungen für Vereine, Firmen oder Institutionen:

**Nehmen Sie bitte mit mir Kontakt auf:  
[j.schneider.neuenstein@hotmail.com](mailto:j.schneider.neuenstein@hotmail.com)**

