



## DAS WICHTIGSTE ZUERST 4

### Kapitel 1

## DER GARTEN IN ALL SEINER VIelfALT 6

Gartengedanken 10  
Schule für die Sinne 24  
Der Garten als Therapie 36

### Kapitel 2

## PRAKTISCHES IM UMGANG MIT KRÄUTERN 38

Verwendung frischer Kräuter 45

### Kapitel 3

## KRÄUTERPORTRÄTS 48

Küchenkräuter 58      Bienenkräuter 84  
Streukräuter 59      Blüten 94  
Frühlingskräuter 66      Duftkräuter 100  
Herbstkräuter 73      Winterkräuter 104  
Kräuterkissen 78      Frauenkräuter 105

### Kapitel 4

## KRÄUTER FÜR JEDE LEBENSLAGE 110

Kräuterbuschen selber binden 122

## REGISTER 124



## VERZEICHNIS DER HEILKRÄUTER

<b>A</b>		<b>K</b>	
Arnika für Trost und Schutz	49	Kapuzinerkresse für Liebe und Lebensfreude	82
Augentrost für Licht und Frohsinn	51	Königskerze für nachdenkliche Lebensphasen	85
<b>B</b>		Kornblume für Frieden und Freude	88
Baldrian für die Nerven	53	<b>L</b>	
Basilikum für die sanfte Liebe	56	Labkraut bei Angst, als Trostkraut für Gebärende	90
Bohnenkraut für den klaren Blick, bei Trauer	60	Lavendel für Harmonie und Geborgenheit	92
Borretsch für Geborgenheit, bei Schwermut	62	<b>R</b>	
Brennnessel für magische Begegnungen und Liebespraxis	64	Ringelblume für Kraft im Herzen und Gemüt	96
<b>E</b>		Rose für Liebe und Selbstbewusstsein	98
Engelwurz (Angelika) für Stärke und Vertrauen	68	Rosmarin für Liebe und Beständigkeit	102
<b>G</b>		Rotklee für Seelentrost, als Wegbegleiter für Neues	106
Gundelrebe bei Ängstlichkeit	70	<b>S</b>	
<b>H</b>		Salbei für Schutz und inneren Frieden	108
Hirtentäschel für Erdung und gutes Abschließen	74		
Hopfen für Ruhe, Kraft und einen klaren Blick	76		
<b>J</b>			
Johanniskraut für Heilung von Leib und Seele	80	Geduldkräuter	111
		Grollkräuter	112
		Mutkräuter	113
		Schlafkräuter	114
		Konzentrationskräuter	115
		Trauerkräuter	116
		Dunkle Zeiten	117
		Zauberkräuter	118
		Herzkräuter	120
		Liebeskräuter	121

