

Claudia Ritter



Heimische Nahrungspflanzen als Heilmittel

**Gemüse, Früchte und Getreide – von Ackerbohne bis Zwiebel
Pflanzenkunde, Heilanwendungen und Rezepte**

AT Verlag

Inhaltsverzeichnis

- 9 Die Idee zu diesem Buch
- 11 Evolution und Ernährung in Mitteleuropa
- 15 Die pflanzlichen Wirkstoffe

Die Pflanzen von A bis Z

- 28 Ackerbohne (*Vicia faba*)
- 31 Amaranarten (*Amaranthus* spp.)
- 34 Ampfer (*Rumex* spp.)
- 38 Apfel (*Malus domestica*, *Pirus malus*)
- 42 Berberitze (*Berberis vulgaris*)
- 46 Birne (*Pyrus communis*)
- 50 Bohnenkraut (*Satureja hortensis*, *Satureja montana*)
- 53 Brennnessel (*Urtica dioica*)
- 58 Brombeere (*Rubus fruticosus*)
- 62 Buchweizen (*Fagopyrum esculentum*)
- 65 Dill (*Anethum graveolens*)
- 69 Dinkel und Grünkern (*Triticum spelta*)
- 72 Dost, Echter (*Origanum vulgare*)
- 77 Eberesche (*Sorbus aucuparia*)
- 81 Eberraute (*Artemisia abrotanum*)
- 85 Einkorn (*Triticum monococcum*)
- 88 Emmer (*Triticum dicoccum*)
- 91 Erbse, Gartenerbse (*Pisum sativum*)
- 94 Erdbeere (*Fragaria* × *ananassa* und *Fragaria vesca*)
- 99 Fenchel (*Foeniculum vulgare*)
- 103 Gartenmelde (*Atriplex hortensis*)
- 106 Gemüsekohl (*Brassica oleracea*)
- 111 Gerste (*Hordeum vulgare*)
- 115 Giersch (*Aegopodium podagraria*)
- 118 Gurke (*Cucumis sativus*)
- 121 Guter Heinrich (*Chenopodium bonus-henricus*)
- 124 Hafer (*Avena sativa*)
- 128 Haferwurzel (*Tragopogon porrifolius*)
- 130 Hagebutte (*Rosa canina*)
- 134 Hasel (*Corylus avellana*)
- 139 Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*)
- 143 Himbeere (*Rubus idaeus*)
- 147 Hirse (*Panicum miliaceum*)

- 150 Holunder (*Sambucus nigra*)
155 Honig
159 Hopfen (*Humulus lupulus*)
163 Johannisbeere, Rote und Schwarze (*Ribes rubrum*, *Ribes nigrum*)
168 Karotte (*Daucus carota*)
172 Kartoffel (*Solanum tuberosum*)
175 Kirsche (*Prunus avium*)
179 Knoblauch (*Allium sativum*)
183 Kopfsalat (*Lactuca sativa*)
186 Kümmel (*Carum carvi*)
190 Kürbis, Gartenkürbis (*Cucurbita pepo*)
194 Lavendel (*Lavandula angustifolia*)
198 Lein (*Linum usitatissimum*)
202 Liebstöckel (*Levisticum officinale*)
206 Linsen (*Lens esculenta/Lens culinaris*)
209 Lorbeer (*Laurus nobilis*)
212 Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)
216 Mangold (*Beta vulgaris* var. *cicla*)
220 Meerrettich (*Armoracia rusticana*)
223 Pastinake (*Pastinaca sativa*)
227 Petersilie (*Petroselinum crispum*)
231 Pfefferminze (*Mentha x piperita*)
235 Pfirsich (*Prunus persica*)
239 Pflaumen und Zwetschgen (*Prunus domestica*)
242 Pilze
248 Porree, Lauch (*Allium porrum*)
251 Portulak (*Portulaca oleracea*)
254 Preiselbeere (*Vaccinium vitis-idaea*)
257 Quitte (*Cydonia oblonga*)
260 Radieschen (*Raphanus sativus* var. *sativus*)
262 Rettich (*Raphanus sativus*)
266 Rhabarber (*Rheum rhabarbarum*, *Rheum palmatum*)
270 Roggen (*Secale cereale*)
273 Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)
278 Rote Bete (*Beta vulgaris* var. *curenta rubra*)
281 Salbei (*Salvia officinalis*)
286 Sanddorn (*Hippophae rhamnoides*)
290 Schlehe (*Prunus spinosa*)
295 Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*)
297 Schwarzwurzel (*Scorzonera hispanica*)
300 Sellerie (*Apium graveolens*)
303 Senf, Weißer (*Sinapis alba*, *Brassica alba*)
307 Sonnenblume (*Helianthus annuus*)
310 Stachelbeere (*Ribes uva-crispa*)

- 313 Thymian (*Thymus vulgaris*)
- 317 Wacholder (*Juniperus communis*)
- 321 Walnuss (*Juglans regia*)
- 326 Wegericharten (*Plantago* spp.)
- 330 Wegwarte (*Cichorium intybus*)
- 334 Weintraube (*Vitis vinifera*)
- 340 Weißkohl (*Brassica oleracea* convar. *capitata* var. *alba*)
- 344 Weizen (*Triticum aestivum*)
- 348 Wermut (*Artemisia absinthium*)
- 352 Wurzelpetersilie (*Petroselinum Radix*)
- 355 Zwiebel (*Allium cepa*)

Anhang

- 359 Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung
- 360 Überblick über bedeutende alte Naturheiler, Botaniker und ihre Schriften
- 364 Indikationsverzeichnis
- 372 Literaturverzeichnis
- 375 Bezugsadressen für Saatgut, Pflanzen, Kräuter und Arzneien
- 376 Dank