

Inhalt

Warum Schwarzkümmel?	7
Die Heilkräfte der Pflanzen und Samen	11
Wie Pflanzen Leben aufrechterhalten	12
Die Wirkung der Pflanzen	13
Heilpflanzenanwendung leichtgemacht	16
Von den Pyramiden in die Klostergärten	21
Bibel: die Urquelle?	22
Geheimnis der Pharaonen	23
Schwarzkümmel in Deutschland	25
Mantel der Vergessenheit	26
Sonnenkraft und sanftes Gold	29
Pflanzenfamilie	29
Anbau	31
Arznei	32
Einsatz in der Küche	34
Schwarzkümmel unter der Lupe	37
Fettsäuren	37
Bitterstoffe	40
Gerbstoffe	41
Weitere Inhaltsstoffe	41
Internationale Studien	43

Gesundheitsstörungen und deren Behandlung mit Schwarzkümmel	47
Eine komplexe Welt	47
Krankheitsregister	50
Kochen mit Schwarzkümmel für Leib und Seele	109
Fast food contra Vollwertkost	109
Schwarzkümmel in der Pfanne und auf dem Tisch . . .	113
Die Rezepte	115
Weitere Küchentips	130
Körperpflege mit Schwarzkümmel	133
Barometer Haut	133
Gesicht	136
Körper	139
Hände und Füße	141
Haare	143
Über Blüten, Glück und Augenkissen	145
Schwarzkümmel im Garten	145
Schädlingsbekämpfung	146
Augenkissen	149
Schwarzkümmelöl in der Duftlampe	150
Räucherung	152
Amulette	153
Glückssamen	153
Schlußbemerkung	154
Literatur	155
Register	157