

Mein Weg zu den Kräften der Natur 6

Frühling – die Natur erwacht 17

Der Winter war lange genug 18

Mit Pflanzen spielen 20

Die Natur ist farbig 22

Ferienzeiten 27

Bionik – von Pflanzen lernen 29

Der „Hopfensitz“ von Sillenbuch 31

Vorfrühling 34

Frühlingsfarben 36

Die Vögel kommen 38

Wildkräuterwissen 40

Unser Wildgemüsetag 47

In den Wildkräutern 49

Frühjahrskur 60

Heilpflanzen für Kinder 65

Sommer – die Welt hebt an, zu blühen 71

Endlich fängt er an, der Sommer 72

Sommer meines Lebens 77

Kräuter sammeln 86

Auf Reisen 96

Pflanzen verbinden weltweit 109

Sommerliebe – Liebespflanzen 114

Pflanzen der Liebesgöttin 118

Heilpflanzen für Frauen 124

Herbst – Erntedank und
Zeit der Reife 127
Der Herbst fährt die Ernte ein 128
Füllhorn des Herbstes 134
Die Gründung
meiner Heilpflanzenschule 144
Heilpflanzen kennenlernen 156
Heilen mit der Kraft der Pflanzen 167
Heilpflanzen für die Wechseljahre 170

Winter – Kraft der Ruhe 177
Auf einmal ist der Winter da 178
Mutige Winterpflanzen 184
Wohlige Wärmetherapie 188
Erkältungszeiten 192
Winterzeit ist Gewürzzeit 199
Heilpflanzen für das Alter 212

Die Kunst der Heiltee-Zubereitung 218
Richtig trocknen – auf einen Blick 219
Service 220
Register 221