

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