

Inhalt

Vorwort	8	Bierhefe zur Kräftigung	57
Die Welt der Hausapotheke	12	Wegerich gegen Verstopfungen	58
Das können Pflanzen bewirken	14	Weitere Pflanzen für Schwangere	59
Innere Einnahme	16		
Äußerliche Anwendung	20		
Vorsichtsmaßnahmen	22		
Bezugsquellen	24		
Pflanzen, die vom Aussterben bedroht sind	26		
Chinesische Phytotherapie	28		
Für jeden Anlass	30		
Für Reisende	34		
Gemeiner Odermenning		Für Kinder	60
gegen Durchfallerkrankungen	34	Kamille gegen Koliken	60
Amika gegen Entzündungen	35	Hopfen für einen ruhigen Schlaf	61
Ringelblume gegen Insektenstiche	36	Malve gegen Grippe und Erkältungen	62
Ingwer gegen Schwindelgefühl und Übelkeit	37	Andorn gegen Husten	63
Zitrone zum Desinfizieren	38	Hafer gegen Dermatitis	64
Weitere Pflanzen für den Reisenden	39	Weitere Pflanzen für Kinder	66
Für ältere Personen	40		
Ginkgo für das Gedächtnis	40		
Luzerne für die Knochengesundheit	41		
Knoblauch für die Arterien	42		
Esche gegen Arthrose	43		
Orangenblüte für die Energie	44		
Weitere Pflanzen für ältere Personen	45		
		Für den Mann	68
		Sägepalme für die Prostata	68
		Buchu gegen Harnwegsentzündungen	69
		Damiana gegen sexuelle Unlust	70
		Olivenöl gegen hohen Blutdruck	71
		Rosmarin gegen vorzeitigen Haarausfall	72
		Weitere Pflanzen für den Mann	74
		Im ganzen Haus	76
		Auf dem Balkon	78
		In der Küche	84
		Im Badezimmer	88
		Im Kulturbetuel	94
		Für die Gesundheit	102
		Zur Entspannung	106
		Kalifornischer Klatschmohn	106
		Weißdorn	108
		Lavendel	110
		Hopfen	112
		Passionsblume	114
		Linde	116
		Baldrian	118
		Eisenkraut	120
		Zur Anregung	122
		Damiana	122
		Spirulina	124
		Guarana	126

Johanniskraut	128	<i>Für die Leber</i>	184
Kolanuss	130	Zichorie	184
Grüner Tee	132	Artischocke	186
Gegen Entzündungen	134	Boldo	188
Kanadisches Berufkraut	134	Mariendistel	190
Esche	136	Löwenzahn	192
Schwarze Johannisbeere	138	Erdrusch	194
Teufelskralle	140	<i>Für die Nieren</i>	196
Silber-Weide	142	Birke	196
Mädesüß	144	Heidekraut	198
Für die Atemwege	146	Bärentraube	200
Eukalyptus	146	Mais	202
Königskerze	148	<i>Für die Haut</i>	204
Großer Wegerich	150	Aloe vera	204
Waldkiefer	152	Hafer	206
Lungenkraut	154	Große Klette	208
Schwarzer Holunder	156	Borretsch	210
Für die Verdauung	158	Ringelblume	212
Wermutkraut	158	Stechwinde	214
Anis	160	<i>Für das Immunsystem</i>	216
Fenchel	162	Knoblauch	216
Kamille	164	Borstige Taigawurzel	218
Pfefferminze	166	Sonnenhut (Echinacea)	220
Papaya	168	Sanddorn	222
Für den Kreislauf	170	Ginseng	224
Hirtentäschelkraut	170	Katzenkralle	226
Rosskastanie	172	<i>Für die Augen und den Mund</i>	228
Ginkgo	174	Nelke	228
Zaubermost	176	Augentrost	230
Honigklee	178	Salbei	232
Mäusedorn	180	Index	234
Rote Weinrebe	182	Glossar	236