

1	Sich unwohl fühlen	16
2	Gesundheit & Krankheit verstehen	24
3	Selbstfürsorge & Heilung	42
4	Häufige Beschwerden	56

5	Heilpflanzen im Porträt	164
6	Heilpflanzen richtig anwenden	220
	Kompetenter Rat	246
	Weitere nützliche Informationen	246
	Verzeichnis der Heilpflanzen	247
	Register	248
	Dank	256