

Vorwort	6
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