

Das steckt im Buch

Soforthilfe
aus der Natur 4

**Wenn's außen
wehtut 8**

Bei Schrammen, Sonnenbrand und Insektenstichen helfen Ampfer, Gundermann, Spitz-Wegerich, Wald-Erdbeere und Co. blitzschnell. Probieren Sie's aus.

Mehr Wissen
Schnell gemacht:
Breiumschläge 20

**Wenn's innen
schmerzt 40**

Gegen Muskelkater, müde Füße, Verstauchungen und auch bei Bauchweh, Zahnschmerzen, Kopfschmerzen helfen neben Beifuß, Gänseblümchen, Hirgentäschel und Vogelmiere noch viele weitere Wildpflanzen.

Mehr Wissen
Fit ins Frühjahr 50
Husten, Schnupfen,
Heiserkeit ... 64

Wenn der kleine Hunger kommt 70

Verlaufen, falsche Richtung, keine Busverbindung? Bei knurrendem Magen unterwegs überbrücken Brennnessel, Weißdorn und Wiesen-Labkraut noch so manche Strecke.

Mehr Wissen

Knabberereien für Kids 82

Outdoor Life Hacks 96

Bei Pannen aller Art helfen zum Beispiel Waldrebe, Ahorn, Königskerze und Weide als Schnurersatz, Deo, Klopapier oder Zahnbürste.

Service 90

Alle Pflanzen und ihre Anwendung im Überblick 118
Weiterführende Infos 122
Pflanzen und Beschwerden schnell finden 124