

# Inhaltsverzeichnis

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>3</b>
<b>Prolog</b>	<b>7</b>
<b>TEIL 1: DER BAUPLAN DES LEBENS</b>	<b>10</b>
<b>Die Zelle. Das kleine Ich im großen Wir</b>	<b>11</b>
<b>Die Balance von Aktivität und Ruhe, Reiz und Regeneration</b>	<b>20</b>
Zwischen Jogginghose und Flow-Zustand – die Kunst der Balance	20
Aktivität – dein täglicher Weckruf	20
Ruhe – das unterschätzte Superfood	21
Reiz mich ruhig – aber bitte mit Stil	24
Die Brennnessel – der grüne Rebell	25
Rosmarin – die Espresso-Tasse unter den Heilkräutern	25
Scharfgarbe – Lady Balance lässt bitten	26
Ingwer – der scharfe Reiz mit warmer Wirkung	26
Bitterstoffe – der Reiz auf den ersten Schluck	26
<b>Weisheit und Kraft im Hintergrund: Wie Hormonbalance und Nährstoffverwertung dein Leben lenken</b>	<b>29</b>
<b>Dein Immunsystem. Die stille Intelligenz im Hintergrund</b>	<b>33</b>
<b>TEIL 2: DER GANZHEITLICHE WEG ZU VITALITÄT UND LANGLEBIGKEIT</b>	<b>46</b>
<b>Die Weisheit der Wildpflanzen und warum Heilkräuter nicht nur Inhaltsstoffe, sondern Botschaften tragen</b>	<b>47</b>
Die Natur spricht mit uns. Die Signaturen-Lehre	49
<b>Naturapotheke für ein langes Leben. Eine Einführung in Wirkstoffe</b>	<b>52</b>
Bitterstoffe. Bitter ist das neue Süß	54
Flavonoide. Zellschutz zum Löffeln	57
Schleimstoffe. Die stille Umarmung von innen	60

Ätherische Öle. Duftgewordene Pflanzenintelligenz	63
Gerbstoffe. Pflanzliche Türsteher mit Samthandschuhen	66
Mineralien & Spurenelemente. Das stille Fundament	69
Pflanzenhormone & Adaptogene. Wenn die Natur feine Antennen ausfährt	73
Chlorophyll. Das flüssige Licht im Blatt	77
Saponine. Pflanzen wie Seifenblasen, spielerisch heilend	81
Vitamine & Co. Das grüne Multiwunder, das zu deinen Füßen wächst	84
Sekundäre Pflanzenstoffe. Die unsichtbare Kraft der Pflanze	89
<b>Pflanzenkraft, konkret und anwendbar</b>	<b>92</b>
Anwendung und Verarbeitung im Alltag	92
 <b>24 wichtige Heilpflanzen für Stoffwechsel und Immunsystem im Pflanzenportrait</b>	 <b>118</b>
Ackerschachtelhalm ( <i>Equisetum arvense</i> )	120
Baldrian ( <i>Valeriana officinalis</i> )	121
Beifuß ( <i>Artemisia vulgaris</i> )	122
Brennnessel ( <i>Urtica dioica</i> )	123
Frauenmantel ( <i>Alchemilla vulgaris</i> )	124
Giersch ( <i>Aegopodium podagraria</i> )	125
Gundermann ( <i>Glechoma hederacea</i> )	126
Schwarzer Holunder ( <i>Sambucus nigra</i> )	127
Johanniskraut ( <i>Hypericum perforatum</i> )	128
Johanniskraut ( <i>Hypericum perforatum</i> )	129
Königskerze ( <i>Verbascum thapsus</i> )	130
Löwenzahn ( <i>Taraxacum officinale</i> )	131
Mädesüß ( <i>Filipendula ulmaria</i> )	132
Pfefferminze ( <i>Mentha × piperita</i> )	133
Rosmarin ( <i>Rosmarinus officinalis</i> )	134
Rotklee ( <i>Trifolium pratense</i> )	135
Salbei ( <i>Salvia officinalis</i> )	136
Schafgarbe ( <i>Achillea millefolium</i> )	137
Scharbockskraut ( <i>Ficaria verna</i> )	138
Spitzwegerich ( <i>Plantago lanceolata</i> )	139
Süßholz ( <i>Glycyrrhiza glabra</i> )	140
Thymian ( <i>Thymus vulgaris</i> )	141
Vogelmiere ( <i>Stellaria media</i> )	142
Weißdorn ( <i>Crataegus monogyna/laevigata</i> – sprich: ein- oder zweigriffelig)	144
Wermut ( <i>Artemisia absinthium</i> )	146

<b>Gedanken, Rezepte &amp; kleine Rituale für Vitalität und Achtsamkeit</b>	<b>148</b>
Ritual 1: Ein Morgenschluck mit Sonne. Ein Brief an deinen Alltag.	150
Ritual 2: Der bittere Moment. Brief Nr. 2 an deinen Alltag	154
Ritual 3: Fußbad mit Fichtennadeln: Erdung für zwischendurch. Brief an deinen Alltag	158
Ritual 4: Kräuterkompresse bei Gedankenstau: Auflegen & Loslassen. Brief an deinen Alltag	162
Ritual 5: Abendräucherung: Aufräumen ohne Besen. Brief an deinen Alltag	166
Ritual 6: Neumondtee: Trinken für das, was noch nicht da ist. Brief an deinen Alltag	170
Ritual 7: Der Sonntagslöffel: Wildkräuter-Honig für die Seele. Brief an deinen Alltag	174
 <b>Leben lernen. Die Natur als Lehrmeisterin</b>	 <b>178</b>
 <b>Bildquellenverzeichnis</b>	 <b>180</b>
 <b>Über die Autorin</b>	 <b>185</b>