

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
Prolog	7
TEIL 1: DER BAUPLAN DES LEBENS	10
Die Zelle. Das kleine Ich im großen Wir	11
Die Balance von Aktivität und Ruhe, Reiz und Regeneration	20
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
Weisheit und Kraft im Hintergrund: Wie Hormonbalance und Nährstoffverwertung dein Leben lenken	29
Dein Immunsystem. Die stille Intelligenz im Hintergrund	33
TEIL 2: DER GANZHEITLICHE WEG ZU VITALITÄT UND LANGLEBIGKEIT	46
Die Weisheit der Wildpflanzen und warum Heilkräuter nicht nur Inhaltsstoffe, sondern Botschaften tragen	47
Die Natur spricht mit uns. Die Signaturen-Lehre	49
Naturapotheke für ein langes Leben. Eine Einführung in Wirkstoffe	52
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
Pflanzenkraft, konkret und anwendbar	92
Anwendung und Verarbeitung im Alltag	92

24 wichtige Heilpflanzen für Stoffwechsel und Immunsystem im Pflanzenportrait 118

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 - sprich: ein- oder zweigriffig</i>)	144
Wermut (<i>Artemisia absinthium</i>)	146

Gedanken, Rezepte & kleine Rituale für Vitalität und Achtsamkeit	148
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: Kräuterkomresse 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
Leben lernen. Die Natur als Lehrmeisterin	178
Bildquellenverzeichnis	180
Über die Autorin	185