

# Inhalt

- 4 Gesund sein – ein Jahr mit Heilpflanzen
- 6 Auf leichte Art gesund bleiben
- 10 In der Natur ernten, in der Küche zubereiten
- 14 Meine Medizin-Manufaktur
- 20 Kuren für Körper und Seele
- 25 Zeichen und Abkürzungen

## Frühling

- 28 LEBER UND GALLE
- 30 Mariendistel und Gelbwurz
- 38 *Plus-Kur*: Noch mehr Pflege für Leber und Galle
- 40 DER DARM
- 42 Bärlauch und Flohsamen
- 50 *Plus-Kur*: Wellness für Ihren Darm
- 52 DER MAGEN
- 54 Süßholz und Ingwer
- 62 *Plus-Kur*: Sie möchten mehr tun für Ihren Magen?

## Sommer

- 66 DIE HARNWEGE – NIEREN UND BLASE
- 68 Goldrute und Cranberry
- 76 *Plus-Kur*: Gutes für Nieren und Blase
- 78 DIE HAUT
- 80 Acker-Stiefmütterchen und Sanddorn
- 88 *Plus-Kur*: Hautpflege ist Seelenpflege
- 90 DER BEWEGUNGSAPPARAT
- 92 Brennnessel und Acker-Schachtelhalm
- 100 *Plus-Kur*: Alles für Ihre Beweglichkeit

# Herbst

- 104 IMMUNSYSTEM UND LYMPHE
- 106 Kapuzinerkresse und Gelber Steinklee
- 114 *Plus-Kur*: Ein extrastarkes Immunsystem
- 116 DIE LUNGE
- 118 Spitz-Wegerich und Thymian
- 126 *Plus-Kur*: Tun Sie noch mehr für Ihre Lungen
- 128 NERVENSYSTEM UND PSYCHE
- 130 Johanniskraut und Rosenwurz
- 138 *Plus-Kur*: Für starke Nerven und Ausgeglichenheit

# Winter

- 142 HERZ UND KREISLAUF
- 144 Weißdorn und Rosmarin
- 152 *Plus-Kur*: Alles für Ihr Herz
- 154 BLUTGEFÄSSE
- 156 Knoblauch und Buchweizen
- 164 *Plus-Kur*: Gefäßtraining hält jung
- 166 WEIBLICHKEIT UND MÄNNLICHKEIT
- 168 Frauenmantel und Kürbiskerne
- 178 *Plus-Kur*: Wenn wir mehr für uns tun wollen

# Service

---

- 180 Gesund durchs Jahr: Mein Sammelkalender
- 182 Heilkraft aus dem Bioladen und der Apotheke
- 182 Die Organ-Wanderkarte
- 183 Bezugsquellen
- 184 Gut zu wissen
- 184 Zum Weiterlesen
- 186 Nachgeschlagen