

Zum Geleit 6

Der moderne Zugang zur Heilkraft der Pflanzen 7

Gesundheit fördern und Beschwerden heilen 7

Kleiner Exkurs in die Fachsprache: eingeführte Begriffe verstehen 7

Heilmethoden aus der Pflanzenkunde entdecken und anwenden 9

Mit Vertrauen und in Achtsamkeit auf die Pflanzen zugehen 9

Porträts zu den 333 Heilpflanzen: bewährtes Erfahrungswissen
und persönlicher Umgang 11

So finden Sie sich im Buch zurecht 12

Gesundsein fördern – ein wichtiges Anliegen 14

Die Leitmotive von Pflanzen erspüren und nutzen 15

Heilmethoden – wie Pflanzen wirken 17

Die fünf Phasen im Heilungsprozess 17

Die Phytotherapie und ihre Wurzeln 17

Die Bach-Blüten-Therapie – ein feinstofflicher Ansatz für die Seele 18

Aromamedizin, Aromatherapie und Aromakunde:
Wirkung durch ätherische Öle 19

Homöopathie: Wirkung durch Dynamisierung und
Potenzierung 20

Die wichtigsten Wirkstoffe kennen 20

Das Abc der Anwendungen 22

Große Inspiratoren der Heilpflanzenkunde 26

Die europäische Kräuterkunde entdecken 26

Die wichtigsten Persönlichkeiten und ihre Impulse 26

Porträtteil zu 333 Pflanzen 32

Kräuter, Bäume, Nahrungsmittel, Gewürze

Gesundheit unterstützen & Beschwerden heilen

Phytotherapie, Homöopathie, Aromakunde

Schnellfinder 414

Aktivität 414

Atemfreiheit 415

Balance und Stabilität 416

Frauengesundheit 417

Gefühl und Stimmung 418

Herzstärke 419

Männergesundheit 420

Schönheit 421

Verdauung 422

Widerstandskraft und Immunsystem 423

Anhang

Zum Weiterlesen: Literatur und Quellen 424

Bezugsquellen und Institute 425

Porträt der Autoren 427

Register 428