

Inhalt

- 7 Gesundheit und Wohlbefinden aus der Naturapotheke**
- 9 Was die Natur uns schenkt – Bewährte Heilpflanzen**
- 11 Die Kraft der Pflanzen**
 - 11 Die wichtigsten Pflanzenwirkstoffe
- 15 Heilpflanzen auf Vorrat**
 - 15 Heilpflanzen sammeln
 - 17 Heilpflanzen trocknen
 - 17 Heilpflanzen aufbewahren
- 19 Die wichtigsten Heilpflanzen**
 - 19 Heilpflanzenkultur einst und jetzt
 - 19 Die Gaben der Natur
 - 20 Ackerschachtelhalm – der Kieselsäurehaltige
 - 22 Beifuß – magisches Kraftkraut
 - 24 Beinwell – der Knochenheiler
 - 26 Brennnessel – die Tugendreiche
 - 28 Engelwurz – Schutz vor Krankheiten
 - 30 Frauenmantel – zum Wohl der Frauen
 - 32 Gänseblümchen – Lebensenergie pur
 - 34 Gänsefingerkraut – krampflösendes Kraut
 - 35 Goldrute – Nieren- und Wundheilerin
 - 36 Gundermann – reinigender Hausgeist
 - 38 Holunder – Erkältungsschutz mal zwei
 - 40 Johanniskraut – vielseitige kleine Sonnen
 - 42 Kamille – die Magenfreundliche
 - 43 Königskerze – die Hustenheilerin
 - 44 Labkraut – reinigt Lymphe und Blut
 - 46 Löwenzahn – der Entschlackende
 - 48 Mädesüß – duftendes Fieberkraut
 - 49 Malve – samtweicher Hautschutz
 - 50 Melisse – die Beruhigende
 - 52 Odermennig – das Sängerkraut
 - 53 Pfefferminze – die Verdauungsfördernde
 - 54 Ringelblume – die Pflegende
 - 56 Rose – die Vitaminreiche
 - 58 Rotklee – zellschützende Blüten
 - 59 Salbei – aromatischer Heiler
 - 60 Scharfgarbe – die Gesundmacherin
 - 62 Spitzwegerich – der Immunstärkende
 - 63 Steinklee – duftendes Venenkraut
 - 64 Thymian – das Mutkraut
 - 66 Weidenröschen – die Männerpflanze
 - 68 Weißdorn – gut fürs Herz
- 71 Gesundheit und Wohlbefinden – Alte Hausmittel**
- 73 Hausmittel einst und jetzt**
 - 73 Von den Großmüttern lernen

- 75 Die wichtigsten Hausmittel**
75 Die Speisekammer als Hausapotheke
76 Apfel – der Vielseitige
78 Bier – für Gesundheit und Schönheit
79 Ei – der Muntermacher
80 Essig – der Heilsame
83 Gewürze – exotische Heilkünstler
86 Honig – flüssiges Gold
89 Joghurt – der Vorbeugende
90 Kartoffel – die Nährende
92 Knoblauch – der Wundersame
94 Kohl – gesunder Kopf
96 Milch – für starke Knochen
98 Meerrettich – der Scharfe
99 Öle – die Salbungsvollen
102 Quark – weißes Wunder
104 Rettich – der Säubernde
106 Salz – weißer Edelstein
108 Wasser – das Lebendige
112 Zitrone – die Duftende
114 Zwiebel – die Gesundheitsknolle
- 117 Duftendes für die Seele und mehr**
117 Heilende Düfte einst und jetzt
118 Duftsäckchen selbst gemacht

- 122 Für Haut und Haar –
Natürliche Pflege
- 125 Schönheit aus der Natur**
125 Die Natur hilft
125 Schönheit kommt von innen
126 Ein natürlich schönes Gesicht
129 Ein natürlich gepflegter Körper
134 Natürlich glänzendes Haar
- 137 Natürliche Heilmittel
selbst herstellen
- 139 Heilpflanzenauszüge**
139 Tees
141 Ölauszüge
143 Alkoholische Auszüge
- 147 Salbe, Balsam, Creme, Lotion**
147 Die Qualität macht's
147 Salbe
148 Balsam
149 Creme
149 Lotion
- 150 Schnelle Hilfe von A–Z**