

Wenn's außen wehtut 6

Bei Schrammen, Sonnenbrand
und Insektenstichen helfen
Ampfer, Gundermann, Spitz-
Wegerich, Wald-Erdbeere und
Co. blitzschnell. Probieren
Sie's aus.

Soforthilfe aus der Natur 4

So geht's 5
Sammeln leicht gemacht 5

Wenn's innen schmerzt 38

Gegen Muskelkater, müde Füße,
Verstauchungen und auch bei
Bauchweh, Zahnschmerzen,
Kopfschmerzen helfen neben
Beifuß, Gänseblümchen, Hir-
tentäschel und Vogelmiere noch
viele weitere Wildpflanzen.

Wenn der kleine Hunger kommt 66

Verlaufen, falsche Richtung, keine Busverbindung? Bei knurrendem Magen unterwegs überbrücken Brennnessel, Weißdorn und Wiesen-Labkraut noch so manche Strecke.

Mehr Pflanzen-Wissen

Schnell gemacht:
Breiumschläge 18
Fit ins Frühjahr 48
Husten, Schnupfen,
Heiserkeit ... 60
Knabbereien für Kids 78

Service 90

Alle Pflanzen und ihre Anwendung im Überblick 92
Pflanzen und Beschwerden schnell finden 95
Weiterführende Infos 94
Zum Weiterlesen 94