

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, Hirzentäschel und Vogelmiere noch viele weitere Wildpflanzen.

Wenn der kleine Hunger kommt 66

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

Mehr Pflanzen- Wissen

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

Service 90

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