

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 Krautkraut
 - 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