

# Inhalt

07	30
Einführung	Reinigen & Entgiften
11	48
Die Sprache der Kräuter	Ernährung & Verdauung
15	66
Die Signaturenlehre	Aktivieren & Verjüngen
19	90
Die perfekte Mischung	Ruhe & Harmonie
23	110
Die Kunst der Kräuterteezubereitung	Glück & Freude
27	132
Nützliche Kräuterbegriffe	Abwehr & Schutz
28	158
Beschwerden & Heilmittel	Mann, Frau & Kind
	184
	Über den Tee hinaus

211

Über Ayurveda

222

Pukkapedia

231

Woher kommen die Heilpflanzen?

232

Bezugsquellen im Internet • Aus unserem Programm

234

Stichwortverzeichnis

240

Danksagungen