

# Inhalt

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