

7 DEN LEBENSGARTEN PFLEGEN

- 8 LUST AUF GANZ VIEL LEBEN**
8 Anti-Aging: Funktioniert das überhaupt?
9 Goldene Jahre, aktiv gestaltet
11 Ab wann bin ich alt?
13 *Wie will ich wohnen?*
- 14 FÜR DIE GESUNDHEIT VORSORGEN**
14 Wie genau will ich es wissen?
15 Natürlich vorbeugen
16 Krankheitsgewinn
17 *Tierische Gefährten*
18 Glück und Gesundheit
19 Wie viele Medikamente brauchen wir?
21 Im Lebensgarten heute säen, was wir morgen ernten möchten

23 HEILPFLANZENPORTRÄTS

- 24 NATURMEDIZIN ANWENDEN**
24 Was macht Pflanzen heilkraftig?
26 *Die Energie der Pflanzen*
27 Darreichungsformen
30 Kräuter selbst sammeln?
31 *Überblick: Darreichungsformen*
- 32 HAUSAPOTHEKE**
32 Aufbau der Pflanzensteckbriefe
33 Ackerschachtelhalm
34 Angelika
35 Augentrost
36 Baldrian
37 Bärlauch
38 Birke
39 Brennnessel
40 Damiana
41 Frauenmantel
42 Ginkgo
43 Ginseng
44 Goldrute

45	Hauhechel	102	Arthrose
46	Herzgespann	104	Augen, trockene
47	Hohlzahn	106	Bindegewebe stärken
48	Johanniskraut	108	Blähungen
50	Knoblauch	110	Blutdruck, niedriger
51	Lavendel	112	Bluthochdruck
52	Löwenzahn	114	Bronchitis, chronische
53	Mariendistel	116	Cholesterinwerte, erhöhte
54	Melisse	118	Demenz
55	Mönchspfeffer	120	<i>Demenz verstehen</i>
56	Olivenbaum	121	Depressive Verstimmungen
57	Passionsblume	123	<i>Das Altern annehmen</i>
58	Rosmarin	124	Diabetes Typ II
60	Rotklee	126	Durchblutungsstörungen
61	Sägpalme	128	Durchfall
62	Salbei	130	<i>Darmsanierung</i>
64	Schafgarbe	134	Gedächtnisschwäche
65	Sonnenhut	136	Gicht
66	Süßholz	138	Grauer Star
68	Taigawurzel	140	Haare kräftigen
69	Teufelskralle	142	Hämorrhoiden
70	Traubensilberkerze	144	Hauttrockenheit
71	Wasserdost	146	Herzschwäche
72	Weide	148	Inkontinenz
73	Weißdorn	150	Koronare Herzerkrankung
74	Wermut	152	Krampfadern
76	<i>89 Ergänzungspflanzen</i>	154	Makuladegeneration
80	SPEZIALPFLANZEN	156	Nächtliches Wasserlassen
80	Ein kurzer Blick in die Geschichte	158	Osteoporose
83	Fingerhut	160	Potenzstörungen
84	Hanf	162	Prostatavergrößerung
86	Herbstzeitlose	164	Reizblase
87	Indische Schlangenwurzel	166	Rheuma
88	Maiglöckchen	168	Scheidientrockenheit
90	Mistel	170	Schlafstörungen
90		172	Schwindelgefühl
93	SO HELFEN UNS DIE PFLANZEN	174	Sodbrennen
94	ZURÜCK ZUM WOHLBEFINDEN	176	Übersäuerung
94	Krankheit als Wegweiser	178	Verspannungen
95	Aufbau der Indikationen	180	Verstopfung
96	Abwehr stärken	182	Wechseljahre
98	Altersweitsichtigkeit	183	<i>Leben ist Wandel</i>
100	Arteriosklerose	184	Bücher & Adressen
		186	Register
		191	Impressum