
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 heilkräftig?
- 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
46	Herzgespann
47	Hohlzahn
48	Johanniskraut
50	Knoblauch
51	Lavendel
52	Löwenzahn
53	Mariendistel
54	Melisse
55	Mönchspfeffer
56	Olivenbaum
57	Passionsblume
58	Rosmarin
60	Rotklee
61	Sägepalme
62	Salbei
64	Schafgarbe
65	Sonnenhut
66	Süßholz
68	Taigawurzel
69	Teufelskralle
70	Traubensilberkerze
71	Wasserdost
72	Weide
73	Weißdorn
74	Wermut
76	89 Ergänzungspflanzen

80 SPEZIALPFLANZEN

80	Ein kurzer Blick in die Geschichte
83	Fingerhut
84	Hanf
86	Herbstzeitlose
87	Indische Schlangenzwurzel
88	Maiglöckchen
90	Mistel

93 SO HELFEN UNS DIE PFLANZEN

94 ZURÜCK ZUM WOHLBEFINDEN

94	Krankheit als Wegweiser
95	Aufbau der Indikationen
96	Abwehr stärken
98	Altersweitsichtigkeit
100	Arteriosklerose

102	Arthrose
104	Augen, trockene
106	Bindegewebe stärken
108	Blähungen
110	Blutdruck, niedriger
112	Bluthochdruck
114	Bronchitis, chronische
116	Cholesterinwerte, erhöhte
118	Demenz
120	<i>Demenz verstehen</i>
121	Depressive Verstimmungen
123	<i>Das Altern annehmen</i>
124	Diabetes Typ II
126	Durchblutungsstörungen
128	Durchfall
130	<i>Darmsanierung</i>
134	Gedächtnisschwäche
136	Gicht
138	Grauer Star
140	Haare kräftigen
142	Hämorrhoiden
144	Hauttrockenheit
146	Herzschwäche
148	Inkontinenz
150	Koronare Herzerkrankung
152	Krampfadern
154	Makuladegeneration
156	Nächtliches Wasserlassen
158	Osteoporose
160	Potenzstörungen
162	Prostatavergrößerung
164	Reizblase
166	Rheuma
168	Scheidentrockenheit
170	Schlafstörungen
172	Schwindelgefühl
174	Sodbrennen
176	Übersäuerung
178	Verspannungen
180	Verstopfung
182	Wechseljahre
183	<i>Leben ist Wandel</i>

184	Bücher & Adressen
186	Register
191	Impressum