

Inhalt

Einführung	6
Tees fürs Wohlbefinden	10
REINIGUNG & DETOX	20
VERDAUEN & KRÄFTIGEN	36
AUFTRIEB & SCHWUNG	52
RUHE & GELASSENHEIT	68
STÄRKE & SCHUTZ	84
GLÜCK & FREUDE	100
ÜBER TEE HINAUS	116
Kräuterpedia	132
Bezugsquellen	140
Register	141
Danksagungen	144