

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	