

# *Inhalt*

Vorwort 4

## **GEMMOTHERAPIE KENNEN UND HERSTELLEN 6**

Die Kraft der Bäume und Sträucher 8

Was ist Gemmotherapie? 14

Gemmomazerate selbst herstellen 24

## **PORTRÄTS DER BÄUME UND STRÄUCHER 36**

24 Arten: Botanik, naturheilkundlicher Hintergrund und Anwendungsgebiete

## **BESCHWERDEN SELBST BEHANDELN 86**

Selbsthilfe – umsichtig und sicher 88

Atemwege 90

Mund 98

Herz-Kreislauf-System 100

Bewegungsapparat 102

Nervensystem 105

Haut 110

Magen und Darm 115

Leber-Galle-Stoffwechsel, metabolisches Syndrom 120

Nieren und Blase 123

Männerbeschwerden 125

Frauenbeschwerden 128

Kinder 131

Immunsystem 135

Spagyrik als Begleittherapie 136

## **SERVICE 144**

Bewährte Indikationen im Überblick 146

Schnell nachgeschlagen 152

Literatur 156