

# Inhalt

Von Kräutern, Honigbienen und  
Jahreszeiten 5  
Meine Vorgehensweise 6

**Januar** Starkes Leben unter  
Schnee und Eis 8

Das Immunsystem stärken,  
den Körper unterstützen 9  
Rezepte und Tipps im Januar 17

**Februar** Reinigung und  
Neubeginn 20

Haut und Schleimhaut schützen,  
Regeneration fördern 21  
Rezepte und Tipps im Februar 29

**März** Pflege für Darm und  
Lunge 32  
Bärenkräfte sammeln 33  
Rezepte und Tipps im März 41

**April** Bitterstoffe für Leber  
und Galle 44  
Jungbrunnen und Lebensfreude 45  
Rezepte und Tipps im April 53

**Mai** Zeit der  
Frauengesundheit 58  
Zeit der Fruchtbarkeit 59  
Rezepte und Tipps im Mai 67

**Juni** Weißes Gold für die  
Erkältungszeit 70  
Blüten und Bienenprodukte gegen  
Fieber und Halsschmerzen 71  
Rezepte und Tipps im Juni 78

***Juli*** Bewegungsapparat und  
Kreislauf stärken **82**

Sommer, Sonne, Wanderlust **83**

Rezepte und Tipps im Juli **91**

***August*** Herz und Nerven  
stärken **94**

Übergang ins reife Lebensalter **95**

Rezepte und Tipps im August **100**

***September*** Rundum  
gesund **104**

Bunte Pflanzenkraft für Menschen  
und Bienen **105**

Rezepte und Tipps im September **112**

***Oktober*** Wurzelkraft für  
das Immunsystem **116**

Darmflora aufbauen,  
Immunsystem stärken **117**

Rezepte und Tipps im Oktober **123**

***November*** Hautpflege und  
Wellness **128**

Den Novemberblues genießen **129**

Rezepte und Tipps im November **136**

***Dezember*** Ängste abbauen,  
Atemwege befreien **140**

Ruhe und Düfte gegen den Alb  
auf der Brust **141**

Rezepte und Tipps im Dezember **149**

***Service*** **152**

Fachbegriffe **152**

Bezugsquellen **156**

Weiterführende Literatur und  
Internetlinks **156**

Dank **157**