

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**