

INHALT

Die unerschöpfliche Kraft
unserer Heilpflanzen 7

DAS BESTE AUS HEIMISCHEN HEILPFLANZEN 9

Heilpflanzenauszüge einmal anders 10

ALTERNATIVE SÜSSUNGSMITTEL 21

Was ist eigentlich Zucker? 22

Natürliche Süße aus Pflanzen 25

Zuckeraustauschstoffe
auf pflanzlicher Basis 42

Honig 46

Kann jeder alternative
Süßungsmittel anwenden? 50

SÜSSE HEILPFLANZEN- AUSZÜGE 57

Basisrezepte 58

• Teezubereitungen 61

• Tonixier 62

• Honigauszüge 64

• Oxymel 68

• Sirup 70

• Bonbons 74

Grundsätzliches
zu den Anwendungen 78

HILFREICHE REZEPTUREN 81

• Abwehr stärken im (Vor-)Frühling 82

• Abwehr stärken im Frühsommer 84

• Abwehr stärken im Spätsommer 86

• Abwehr stärken im Herbst 88

• Abwehr stärken im Spätherbst
und Winter 90

- Beginnende Erkältungsbeschwerden lindern 92
- Schnupfen 94
- Halsweh 96
- Trockener Reizhusten 98
- Produktiver Husten 100
- Darmgesundheit 102
- Energie gewinnen 104
- Erschöpfung und Rekonvaleszenz 106
- Frauengesundheit 108
- Krampfartige Regelbeschwerden 110
- Wechseljahre 112
- Männergesundheit 114
- Gelenke 116
- Hautstoffwechsel 118
- Herz und Kreislauf 120
- Konzentrationsschwäche 122
- Kopfweh 124
- Leber und Galle 126
- Magen 128
- Nieren und Blase 130

- Säure-Basen-Haushalt 132
- Stoffwechsel aktiv 134
- Erholsamer Schlaf 136
- Anspannung und nervöse Unruhe 138
- Verstimmung und Melancholie 140

SERVICE 143

- Heimische Wild- und Gartenpflanzen und ihre Wirkungen 144
- Süßungsmittel: Zubereitungen, Indikationen mit Pflanzen und Erntezeiten 149
- Informationen im Internet 152
- Zum Weiterlesen 153
- Bezugsquellen 153
- Dank 154
- Kräuterexkursionen 155
- Register 156