

# Inhalt

## Was mich strahlt lässt

- 8 Der ärztliche Blick
- 8 Aus der Perspektive der Ganzheitsmedizin
- 9 Mein Universum der Pflanzenheilkunde
- 9 Mein Zugang als Genießerin
- 10 Die Naturliebhaberin
- 10 Und ich bin auch Mutter ...
- 11 Freundin des Humors, der Leichtigkeit und der Freude

## Verwöhnen, nähren & pflegen

- 14 Vitamine und andere Nährstoffe
- 14 Vitamine
- 20 Mineralstoffe, Spurenelemente und Fettsäuren
- 23 Sekundäre Pflanzenstoffe
- 26 Mit Kräutern und Blumen verwöhnen
- 26 Aloe vera
- 28 Rosen
- 31 Echter Jasmin
- 32 Ringelblume
- 35 Rosengeranie
- 35 Nachtkerze
- 36 Echter Beinwell
- 37 Wilde Malve
- 38 Schönheitselixier Wasser
- 39 Wasser lässt uns strahlen

- 39 Trinken, trinken, trinken!
- 41 Mahlzeiten als Flüssigkeitsquelle
- 42 **So lasse ich meine Seele strahlen**
- 42 Sorry, ich kann heute nicht. Ich habe einen Termin mit mir selbst.
- 45 Achtung, Selbstoptimierungsfalle!

## Entspannen, loslassen & durchatmen

- 66 Stress lass nach!
- 66 Unser vegetatives Nervensystem
- 68 Vorsicht vor chronischem Stress
- 68 Vielfältige Stressursachen
- 69 Ins Gesicht geschrieben
- 69 Zum Aus-der-Haut-Fahren!
- 69 Den Stress wegessen?
- 70 Heilsames Wasser
- 70 Hydrotherapie nach Sebastian Kneipp
- 72 **Schlaf dich schön und gesund**
- 72 Tipps für einen erholsamen Schlaf
- 74 Ein- und Durchschlafen für Mutter und Kind
- 75 Pflanzliche Ein- und Durchschlafhilfen
- 75 Baldrian
- 76 Hopfen
- 76 Passionsblume
- 77 Johanniskraut
- 78 Entspannende Kräuter, die auch der Haut guttun

78 Rosmarin

80 Lavendel

81 Zitronenmelisse

82 Waldkiefer

82 Die Zistrose

**84 Entspannung für die Haut**

84 Arnika

84 Zaubernuss

85 Echte Kamille

85 Pfefferminze

87 Gänseblümchen

88 Tonerde und Heilerde

**90 Mit sanfter Bewegung entspannen**

91 Einfache Yoga-Übungen zum Entspannen

93 Gesichtsyoga

**96 Regenerieren in der Natur**

96 Entspannung in meinem Garten

**98 Nerven- und Schönheitsnahrung für zwischendurch**

98 Mandeln

98 Walnüsse

100 Haselnüsse

100 Argannüsse

**Entgiften & entschlacken**

118 Aufräumen für die Schönheit

119 Antioxidantien

119 Vitamin C

120 Vitamin E

121 Curcumin

121 Resveratrol

121 Coenzym Q10

122 Lycopin

122 Chlorophyll

123 Spermidin

**124 Die entgiftende Kraft der Bitterstoffe**

124 Bittersalate

125 Löwenzahn

128 Artischocke

128 Echte Brunnenkresse

129 Salbei

**134 Heil- und Wildkräuter zum Entschlacken**

134 Brennnessel

136 Schafgarbe

138 Gewöhnliche Vogelmiere

139 Bärlauch

**140 Mehr Entgiftungs-Tipps**

140 Bewegung

140 Lymphdrainage

140 Leberwickel

**156 Rezeptregister**

**158 Naturkosmetikregister**