

# Inhalt

---

- 8 Prolog
- 12 Vorwort
- 14 Vorwort zur deutschen Ausgabe
  
- 17 KAPITEL 1  
**Wo ist die Medizin für den Mann, die auf Allgemeinwissen und auf alter Weisheit beruht?**  
Oder: Warum kann ich keinen Männerarzt anrufen?
  
- 24 KAPITEL 2  
**Die Wiederverwertung unseres Erbes**  
Eine Einführung in die Pflanzenheilkunde und verwandte Themenbereiche
  
- 38 KAPITEL 3  
**Die Verbindung zwischen Mann und Frau**  
Die Pflege unserer Gleichheiten und Unterschiede
  
- 42 KAPITEL 4  
**Greens Hypothesen**  
Über Heilpflanzen für den Mann, bitter schmeckende Nahrung sowie Väter
  
- 53 KAPITEL 5  
**Eine Technologie der Unabhängigkeit**  
Ein Kurzlehrgang für die Zubereitung von Tees, Tinkturen und anderen Pflanzenextrakten
  
- 65 KAPITEL 6  
**Die Auswahl der richtigen Heilpflanzen**  
Die Wirkungen von Heilpflanzen und die Sprache der Pflanzenheilkunde
  
- 85 KAPITEL 7  
**Die spezifisch männliche Gesundheitspflege**  
Der Wald sei mit euch!

166	KAPITEL 8 <b>Die allgemeine Pflege der Gesundheit</b> Von Vitaminen und Süßstoffen bis zu gesunder Haut und gesundem Haar
191	KAPITEL 9 <b>Materia Medica</b> Nomenclatura officinalis (Heilpflanzenverzeichnis)
199	KAPITEL 10 <b>Ein westliches, auf die Gesundheit ausgerichtetes Konstitutionsmodell</b> Wisse gut über dich selbst Bescheid!
252	KAPITEL 11 <b>Heilpflanzen für Männer</b> 80 bemerkenswerte Heilpflanzen für Männer jeden Alters (und die Frauen, die sie lieben)
375	KAPITEL 12 <b>Und nun stellt sich die Frage: Wohin fällt die Saat männlicher Reife?</b> Unsere ehrwürdigen Männer
380	Danksagung
381	Literatur- und Quellenverzeichnis
385	Glossar
391	Zur Bestimmung der Konstitutionstypen
399	Produktliste
428	Autor und Herausgeber
429	Bildnachweis
430	Register