

---

# 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  
**Die allgemeine Pflege der Gesundheit**  
Von Vitaminen und Süßstoffen bis zu gesunder Haut und gesundem Haar
- 191 KAPITEL 9  
**Materia Medica**  
Nomenclatura officinalis (Heilpflanzenverzeichnis)
- 199 KAPITEL 10  
**Ein westliches, auf die Gesundheit ausgerichtetes Konstitutionsmodell**  
Wisse gut über dich selbst Bescheid!
- 252 KAPITEL 11  
**Heilpflanzen für Männer**  
80 bemerkenswerte Heilpflanzen für Männer jeden Alters (und die Frauen, die sie lieben)
- 375 KAPITEL 12  
**Und nun stellt sich die Frage: Wohin fällt die Saat männlicher Reife?**  
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