

Inhalt

Warum tun Heilpflanzen so gut? 6

Vielfältig angewendet 8

Gutes für den Bauch

Aperitif und Digestif 12

Es rumort und schmerzt 20

Keine Laus über die Leber 24

Abwehrbereit

Starkes Immunsystem 30

Erkältet! 36

Keine Grippe bitte 48

Frühjahrskur 52

Alles fließt 58

Haut und Seele

Gesunde schöne Haut 62

Für starke Nerven 74

Schmerz, Herz und Kreislauf

Kopfweh	82
Beweglich bleiben	86
Herzunterstützer	92
Für den Kreislauf	98

Jung und Alt, Frau und Mann

Für Kinder	106
Well Aging	112
Für Frauen	118
Für Männer	128

Service

Bezugsquellen	138
Zum Weiterlesen	139
Schnell nachgeschlagen	140