

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