

Inhalt

Über die Kraft der Knospen	1
Gemmotherapie – Die Kraft der Knospen	2
Über den Grundsatz der Gemmotherapie.....	8
Historie – Über die Geschichte und die Entwicklung der Gemmotherapie.....	10
Die Knospe aus botanischer Sicht	12
Heilmittel Knospe – Das sollten Sie wissen	16
Was verstehen wir unter Phytotherapie?	17
Wichtige Inhaltsstoffe – Wirksame Vitalstoffe der westlichen Pflanzenheilkunde	23
Knospenkunde von A – Z	27
Anwendungshinweise und allgemeine Dosierungsempfehlung	27
Anwendungsgebiete.....	29
Beschwerden mit Gemmotherapeutika selbst behandeln.....	57
Indikationsliste von A – Z.....	57
Neben- und Wechselwirkungen: Das sollten sie wissen	101
Die 11 wichtigsten Gemmotherapeutika für Ihre Hausapotheke.....	103
Kleine Knospen – große Wirkung: So stellen Sie Therapeutika selbst her	106
Schönheitstipps mit Gemmomitteln	112
Bonus: So bauen Sie Pflanzen für Gemmotherapeutika Zuhause an	116
Die Kraft der Natur nutzen	140
Begriffserklärungen.....	141
Quellenverzeichnis	144