

	Die Welt zu unseren Füßen.	8
1	Die versteckten Tricks der Pflanzen.	11
	Und wie wir Menschen sie nutzen	
1.1	Konzepte des Überlebens: Ein Blick ins Innerste der Pflanze	14
1.2	Geniale Nahrung: Was wir essen, schützt und steuert uns	18
1.3	Die Kraft aus der Erde: Hier entsteht das Leben	20
1.4	Uraltes Wissen: Wann die Pflanzenheilkunde begann	23
1.5	Wissenschaftlich erfasst: Pflanzenstoffe, die für uns wirken	26
1.6	Angekommen in der Gegenwart: Die moderne Phytotherapie	31
2	Gefahren für unsere Gesundheit.	37
	Und Bedarf an Gegenstrategien	
2.1	Zuständig für Entzündungen: Zwei Fettsäuren namens Omega	40
2.2	Angriff ohne Vorwarnung: Silent Inflammations	42
2.3	Die dunkle Seite des Sauerstoffs: Freie Radikale	47
2.4	Das Leiden unserer Zeit: Krebs	51
2.5	Alt werden: Biologisch kein Vorteil	57
3	Wie unsere Ernährung versagt.	61
	Und was uns rettet	
3.1	Unter dem Siegel der Wissenschaft: Convenience Food	64
3.2	Nahrung der Urzeit: Sauer, bitter, nährstoffreich	67
3.3	Pizza, Burger, Chips & Cola: Der Hunger spielt verrückt	69
3.4	Fehler im System: Die grüne Apotheke springt ein	72

4	Hilfreiche Substanzen.	77
	Und unsere innere Uhr	
4.1	Die neuen Phytamine: Sie wirken seit Jahrtausenden	80
4.2	Die klassischen Vitamine: Unentbehrlich für alle Lebewesen	88
4.3	Chronobiologie: Wissenschaft der inneren Rhythmen	91
5	Phytostoffe	99
	Im Einsatz	
5.1	Herz, Hirn und Psyche – <i>Anspruchsvolles Herz Gefährdetes Gehirn Energie und Burn-out Verbreitetes Leiden Depression Gesundheitsfaktor Schlaf</i>	102
5.2	Stoffwechsel und Zellregulation – <i>Volkskrankheit Diabetes Tückischer Prä-Diabetes Gewichtsmanagement Ein gesunder Darm Krebsabwehr</i>	121
5.3	Knochen, Gelenke und Augen – <i>Prävention von Osteoporose Maßnahmen gegen Arthrose Die Kraft der Augen</i>	141
5.4	Speziell für Frauen – <i>Multi-Vitamin-Mineral-Schub für Frauen Frauengesundheit Lust der Frauen Prämenstruelles Syndrom Weibliche Fruchtbarkeit</i>	154
5.5	Speziell für Männer – <i>Multi-Vitamin-Mineral-Schub für Männer Männergesundheit Lust der Männer Gesunde Prostata Männliche Fruchtbarkeit</i>	169
5.6	Haut, Haare, Nägel – <i>Schwachstelle Haut Cellulite, ein Thema der Frauen Schöne Haare und Nägel Akne bei Erwachsenen Entgiftung</i>	181

6	Hormone	197
	Starke Helfer	
6.1	Aus eigener Erzeugung: Schönheit, Weisheit, Lebenskraft	200
6.2	Vielseitiges Östrogen	206
6.3	Aufbauendes Progesteron	207
6.4	Stärkendes Testosteron	210
6.5	Taktgeber Melatonin	212
6.6	Aktivierendes Pregnenolon	216
6.7	Lange unterschätztes DHEA	219
6.8	Human Growth Hormone HGH	223
7	Was wir bekommen.	225
	Und was wir brauchen	
7.1	Was wir bekommen: Mangel und Krankheit	228
7.2	Was wir brauchen: Vorsorge durch Ergänzung	232
	Das Alter in unserer Hand.	236
	Quellenangaben	239
	Webtipps	249
	Die Autoren	250
	Weiterführende Literatur	252