

# Inhalt

## **8 Selbst heilen mit Heilkräutern**

- 8 Auf die Heilkräuter ist Verlass
- 11 Was schon die Alten wussten
- 14 Die Pflanzenheilkunde in der ärztlichen Praxis
- 16 Was es mit den Kräuterhexen auf sich hat
- 17 Was uns die Natur zu bieten hat
- 20 Was wissenschaftlich bewiesen ist
- 23 Was die Forscher herausfanden
- 27 Was wächst wie und wo
- 32 Pflanzenheilkunde im Netz
- 36 Pflanzenheilkunde und Schulmedizin,  
zwei auf einem Weg
- 39 Welche Funktion haben die wesentlichen  
wissenschaftlichen Institutionen?

## **43 Mögliche Darreichungsformen**

- 51 Wickel dich gesund! - Wickel und Kompressen

## **59 Inhaltsstoffe**

### **71 Was hilft?**

- 87 Rezepte - Kombinierte Heilkräuteranwendungen

## **93 Die bedeutendsten Heilpflanzen für die Anwendung zu Hause**

## **362 Weitere wichtige Heilpflanzen**

## **374 Anwendungsgebiete Heilpflanzen - Übersicht**

- 376 Glossar
- 378 Stichwortverzeichnis mit Beschwerderegister
- 381 Bildnachweis
- 383 Dank
- 384 Impressum