

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 Heilkräutermanwendungen

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