

Das steckt im Buch

Soforthilfe
aus der Natur 4

Wenn's außen wehtut 8

Bei Schrammen, Sonnenbrand
und Insektenstichen helfen
Ampfer, Gundermann, Spitz-
Wegerich, Wald-Erdbeere und
Co. blitzschnell. Probieren
Sie's aus.

Mehr Wissen

Schnell gemacht:
Breiumschläge 20

Wenn's innen schmerzt 40

Gegen Muskelkater, müde Füße,
Verstauchungen und auch bei
Bauchweh, Zahnschmerzen,
Kopfschmerzen helfen neben
Beifuß, Gänseblümchen, Hirten-
täschel und Vogelmiere noch
viele weitere Wildpflanzen.

Mehr Wissen

Fit ins Frühjahr 50
Husten, Schnupfen,
Heiserkeit ... 64

Wenn der kleine Hunger kommt 70

Verlaufen, falsche Richtung,
keine Busverbindung? Bei
knurrendem Magen unterwegs
überbrücken Brennnessel, Weiß-
dorn und Wiesen-Labkraut noch
so manche Strecke.

Mehr Wissen

Knabbereien für Kids 82

Outdoor Life Hacks 96

Bei Pannen aller Art helfen
zum Beispiel Waldrebe, Ahorn,
Königskerze und Weide als
Schnurersatz, Deo, Klopapier
oder Zahnbürste.

Service 90

Alle Pflanzen und ihre Anwen-
dung im Überblick 118

Zum Weiterlesen 122

Pflanzen und Beschwerden
schnell finden 124