

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

Knabberereien für Kids 82

Outdoor Life Hacks 96

Bei Pannen aller Art helfen
zum Beispiel Waldrebe, Ahorn,
Königsckerze 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