

INHALT



Ein Wort zuvor

5



SELBSTHILFE MIT HEILPFLANZEN

9

Was Sie über Heilpflanzen wissen sollten

10

Die Selbstbehandlung

20



BESCHWERDEBILDER

25

Nervosität und Schlafstörungen

27

Erkältungskrankheiten

41

Blasen- und Nierenbeschwerden

57

Magen- und Darmbeschwerden

74

Rheuma und Gicht

95

Gallen- und Leberbeschwerden

115

Kinderkrankheiten	123
Frauenbeschwerden und Wechseljahre	141
Altersbeschwerden	151
Herz- und Kreislaufstörungen	175
Leichte Verletzungen, Hautreizungen	181

KLEINE HEILPFLANZENKUNDE	185
Heilpflanzen kennenlernen	186
Heilpflanzen von A bis Z	189



Bücher, die weiterhelfen	283
--------------------------	-----

