

# INHALT

**EINLEITUNG: NATÜRLICHES GLEICHGEWICHT ERLANGEN 9**

**TEIL 1: DIE GRUNDLAGEN GANZHEITLICHER GESUNDHEIT**

1. Die Grundbedürfnisse des Körpers 20
2. Grundlegende Nährstoffe 30
3. Stress und Energie 43
4. Entspannung, Stimmung und Schlaf 55
5. Verdauung und Ausscheidung 69
6. Entgiftung: Raus damit! 92

**TEIL 2: SELBSTBEHANDLUNG MIT HEILPFLANZEN**

7. Das Immunsystem: die körpereigene Armee 110
8. Das Atemsystem: tief durchatmen 123
9. Der Blutzuckerspiegel: die richtige Balance 138
10. Das Herz-Kreislauf-System: die Autobahnen des Körpers 150
11. Gedächtnis und Gehirn: den Geist schärfen 168
12. Schmerztherapie: auf den Körper hören 182
13. Die Schilddrüse: Gleichgewicht herstellen 204
14. Haut und Bindegewebe: stärken und straffen 215
15. Reproduktive Gesundheit: das Frühwarnsystem 232
16. Lange gesund leben und in Würde altern 258
17. Kinder und Haustiere: Heilpflanzen für die ganze Familie 276

**TEIL 3: PFLANZLICHE HEILMITTEL**

18. Heilpflanzen sammeln, kaufen, aufbewahren und verarbeiten 292
19. Pflanzliche Heilmittel selbst herstellen 301

**ANHANG I: LATEINISCHE BEZEICHNUNGEN  
VON HEILPFLANZEN 322**

**ANHANG II: WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN 324**

**REGISTER 326**