

	Vorwort	13
1	Ein Spaziergang im Frühling Mit Ehrfurcht zu Boden schauen	18
2	Rosmarin hebt das Gemüt macht munter und lebendig	20
3	Brüderchen und Schwesterchen Das Lungenkraut tritt vor den Vorhang	22
4	Pflanzen speichern Mineralien Sie nützen unserem Organismus	24
5	Hör auf das Herzklopfen und schau auf das Veilchen	26
6	Gesunder Magen – frisches Gedächtnis Auf den Bärlauch keinesfalls vergessen	28
7	Der Duft der Nacht Die Nachtkerze lockt viele Besucher an	30
8	Eine Nessel, die nicht brennt Die Weiße Taubnessel	32
9	Die Zeit des Lindenbaums Fest verwurzelt im Vertrauen	34

10	Kleiner Freund am Boden Gänseblümchen helfen dem Kopf	36
11	Verschenkte Liebe Die Pflege der Bettlägerigen	38
12	Kosmetikum von der Böschung Lupinen geben ihre Schönheit weiter	40
13	Wunden und Narben erzählen eine Geschichte	42
14	Alternative und gesunde Ernährung Der Buchweizen liefert dazu einen Beitrag	44
15	Eine Auszeichnung pflanzlicher Art Der Ehrenpreis ist eine heilsame Pflanze	46
16	Eine Rose am Stock Dennoch keine Alterserscheinung	48
17	Frische von innen heraus Selbst die Schale einer Zitrone nutzen	50
18	Erröten ist keine Schande Immerhin sind es Kirschen	52
19	Straßen werden repariert Und wer denkt an die Nervenbahnen?	54
20	Die Herausforderung des Reifens Im Rhythmus des Lebens die Kamille nutzen	56
21	Auf der Wiese Ernte halten Den Rotklee dabei nicht übersehen	58

22	Sich seelisch wappnen und den Körper stärken	60
23	Eine gute Atmosphäre herstellen Mit der Goldmelisse das Herz öffnen	62
24	Nicht nur schön anzuschauen Die Eberraute ist durchaus wirkkräftig	64
25	Diskussion um Pestizide Umdenken in der Praxis	66
26	Eine Unsitte anwenden Natürlichen Kaugummi kauen	68
27	Eine Pflanze mit Kulturgeschichte Der Waldmeister blüht, wenn der Kuckuck ruft	70
28	Die Himbeeren pflücken Dabei die ganze Pflanze schätzen	72
29	Schöne Augen machen Sich ums Sehorgan kümmern	74
30	Der Hitze gewachsen Lavendelblüten beruhigen die Nerven	76
31	Die heimische Konkurrenz des Pfeffers Unsere Bienen fliegen auf Bohnenkraut	78
32	Pflanzenmode in Gelb Der Steinklee liegt da ganz im Trend	80
33	Auftanken und frisch werden mithilfe der Hainbuche	82

34	Unangenehmes Aufstoßen bereitet Probleme Der Heilziest kann dabei helfen	84
35	Ein Lichtblick lenkt zum Ausweg hin Im Schwarzkümmel ein Angebot entdecken	86
36	Ein anhänglicher Korbblütler Die Große Klette an der Wurzel packen	88
37	Trotz der schönen Blüten Die Hauhechel hat dennoch Dornen	90
38	Feiertage für den Magen Er muss nicht permanent etwas leisten	92
39	Am Ufer dahinschlendern und dabei vielleicht das Seifenkraut erspähen	94
40	Standort mit bester Aussicht Die Hauswurz erklimmt selbst Dächer	96
41	Dezenter Gartenschmuck Der Estragon bringt Würze in den Alltag	98
42	Schwarze Ribisel, wahre Kraftspender Früchte und Blätter nutzen	100
43	Bei Sonne einen Hut aufsetzen und das Immunsystem stärken	102
44	Ein legales Hanfgewächs Der Hopfen trägt wieder reiche Frucht	104
45	Alternative zu Kürbiskernen Das Kleinblütige Weidenröschen	106

46	Vielschichtig und kraftvoll	
	Wieder einmal die Zwiebel verwenden	108
47	Prominent und viel Verwandtschaft	
	Die Pfefferminze hilft bei Stress	110
48	Ein pflanzlicher Blutdruckregler	
	Das Hirtentäschel hat noch mehr zu bieten	112
49	Die Mariendistel	
	Nicht gerade schmeichelnd, aber wirksam	114
50	Das »Silber des Westens«	
	Die Krenwurzel hat viel Kraft	116
51	Am Boden bleiben	
	Die Käsepappel macht es uns vor	118
52	Am ganzen Körper behaart	
	Der Beinwell ist aber kein Macho	120
53	Steinfrucht und Scheinfrucht	
	Der Feigenbaum trägt beides in einem	122
54	Rauf auf die Alm	
	Den Gelben Enzian entdecken	124
55	Unbeliebt und trotzdem heilsam	
	Die Brombeere verschafft sich Respekt	126
56	Genießen, stärken und heilen	
	Die heilige Hildegard und der Knoblauch	128
57	Augenaufschlag auf prächtigen Blüten	
	Mit Phantasie den Augentrost betrachten	130

58	Nicht auf die verschriebene Kur warten Zu den Weintrauben greifen	132
59	Ein Kloster, ein Kraut und ein Likör Der Ysop hilft Augen und Rachen	134
60	Ausprobieren und studieren Kräutertinkturen selbst herstellen	136
61	Gefährliche Waffen und gehaltvolle Früchte Am Sanddorn finden wir beides	138
62	Selbstüberwindung Ein Fremdwort oder ein Reizwort?	140
63	Ein Baum mit Sinn und heilenden Kräften Am Wegrand steht die Eberesche	142
64	Duftende Früchte Die Quitten helfen der Haut	144
65	Die Fülle des Lebens aufspüren Mit der Rosskastanie Ausschau halten	146
66	Was von den Wildrosen übrig bleibt Rot leuchten Hetscherln im Hag	148
67	Experimente mit Ingwer Versuche in mehrere Richtungen	150
68	Sie dürfen ruhig rot werden Über den Kontakt mit der Roten Rübe	152
69	Entsprechungen im Pflanzenreich Der Baldrian ist eine nervenbezogene Pflanze	154

70	Weißer Blütenschleier und herb-saure Frucht Der Schlehdorn hat seinen Wert	156
71	Heiter in den Winter Die Lärche erhellt unser Gemüt	158
72	Ein befreiendes Rosengewächs Mit dem Weißdorn aufs Herz achten	160
73	Die Tanne begleitet uns Ästhetisches und Heilsames	162
74	Der Durst ist ein Laster muss es aber nicht sein	164
75	Zur Weihnachtszeit im Trend Die Mistel als Heilpflanze	166
76	Ausschau ins ferne Morgenland Der Zimtbaum und seine Rinde	168
77	Einen Ausweg aus der Krankheit suchen Das Heidekraut stärkt den Willen zur Gesundheit	170
	Ausklang: Mit dem Hut in der Hand	173
	Die Pflanzenaquarelle des Naturmalers Adolf Blaim ...	176
	Register	
	Hilfe bei gesundheitlichen Beschwerden	178
	Rezepte und Anwendungsmöglichkeiten	181
	Pflanzenregister	182