



Inhalt

- 5 Vorwort
- 6 Sanfte Hilfe durch Heilpflanzen
- 7 Grenzen der Selbstbehandlung
- 8 Heilpflanzen richtig anwenden



Die Heilpflanzen

- 14 Baldrian
- 21 Bärentraube
- 26 Birke
- 33 Holunder
- 40 Hopfen
- 45 Johanniskraut
- 51 Kamille
- 59 Kümmel





- 66 Melisse
- 72 Pfefferminze
- 77 Salbei
- 84 Spitzwegerich
- 90 Tausendgüldenkraut
- 94 Thymian
- 100 Quendel
- 101 Weißdorn



Anhang

- 107 Tipps für die Aufbewahrung von Tees
- 108 Heilpflanzen auf einen Blick
- 110 Behandlungsmöglichkeiten auf einen Blick
- 112 Stichwort-Register