



Inhalt

Was mich strahlen lässt

- 8 Der ärztliche Blick
- 8 Aus der Perspektive der Ganzheitsmedizin
- 9 Mein Universum der Pflanzenheilkunde
- 9 Mein Zugang als Genießerin
- 10 Die Naturliebhaberin
- 10 Und ich bin auch Mutter ...
- 11 Freundin des Humors, der Leichtigkeit und der Freude

Verwöhnen, nähren & pflegen

- 14 **Vitamine und andere Nährstoffe**
- 14 Vitamine
- 20 Mineralstoffe, Spurenelemente und Fettsäuren
- 23 Sekundäre Pflanzenstoffe
- 26 **Mit Kräutern und Blumen verwöhnen**
- 26 Aloe vera
- 28 Rosen
- 31 Echter Jasmin
- 32 Ringelblume
- 35 Rosengeranie
- 35 Nachtkerze
- 36 Echter Beinwell
- 37 Wilde Malve
- 38 **Schönheitselixier Wasser**
- 39 Wasser lässt uns strahlen

- 39 Trinken, trinken, trinken!
- 41 Mahlzeiten als Flüssigkeitsquelle
- 42 **So lasse ich meine Seele strahlen**
- 42 Sorry, ich kann heute nicht. Ich habe einen Termin mit mir selbst.
- 45 Achtung, Selbstoptimierungsfalle!

Entspannen, loslassen & durchatmen

- 66 **Stress lass nach!**
- 66 Unser vegetatives Nervensystem
- 68 Vorsicht vor chronischem Stress
- 68 Vielfältige Stressursachen
- 69 Ins Gesicht geschrieben
- 69 Zum Aus-der-Haut-Fahren!
- 69 Den Stress wegessen?
- 70 **Heilsames Wasser**
- 70 Hydrotherapie nach Sebastian Kneipp
- 72 **Schlaf dich schön und gesund**
- 72 Tipps für einen erholsamen Schlaf
- 74 Ein- und Durchschlafen für Mutter und Kind
- 75 Pflanzliche Ein- und Durchschlafhilfen
- 75 Baldrian
- 76 Hopfen
- 76 Passionsblume
- 77 Johanniskraut
- 78 Entspannende Kräuter, die auch der Haut guttun

- 78 Rosmarin
- 80 Lavendel
- 81 Zitronenmelisse
- 82 Waldkiefer
- 82 Die Zistrose
- 84 **Entspannung für die Haut**
- 84 Arnika
- 84 Zaubernuss
- 85 Echte Kamille
- 85 Pfefferminze
- 87 Gänseblümchen
- 88 Tonerde und Heilerde
- 90 **Mit sanfter Bewegung entspannen**
- 91 Einfache Yoga-Übungen zum Entspannen
- 93 Gesichtsyoga
- 96 **Regenerieren in der Natur**
- 96 Entspannung in meinem Garten
- 98 **Nerven- und Schönheitsnahrung für zwischendurch**
- 98 Mandeln
- 98 Walnüsse
- 100 Haselnüsse
- 100 Argannüsse

Entgiften & entschlacken

- 118 **Aufräumen für die Schönheit**
- 119 **Antioxidantien**
- 119 Vitamin C
- 120 Vitamin E
- 121 Curcumin
- 121 Resveratrol
- 121 Coenzym Q10
- 122 Lycopin



- 122 Chlorophyll
- 123 Spermidin
- 124 **Die entgiftende Kraft der Bitterstoffe**
- 124 Bittersalate
- 125 Löwenzahn
- 128 Artischocke
- 128 Echte Brunnenkresse
- 129 Salbei
- 134 **Heil- und Wildkräuter zum Entschlacken**
- 134 Brennnessel
- 136 Schafgarbe
- 138 Gewöhnliche Vogelmiere
- 139 Bärlauch
- 140 **Mehr Entgiftungs-Tipps**
- 140 Bewegung
- 140 Lymphdrainage
- 140 Leberwickel
- 156 **Rezeptregister**
- 158 **Naturkosmetikregister**

