

Inhalt

Machen wir's den Pflanzen nach: Schützen wir uns selbst! – Ein Vorwort	11
Von Kopf bis Fuß	14
Kopf und Nerven	16
Allgemein	16
Heilkräuter	16
Gegen Vergesslichkeit mit den Kräften aus der Natur	16
Frischer Geist und gute Nerven	19
Auch gegen Kopfschmerzen sind Kräuter gewachsen	20
Hausmittelschatz	22
Hausmittel gegen Kopf- schmerzen und Migräne	22
Probleme mit den Ohren	26
Strahlendes Lächeln	27
Akupressur	31
Der Kopfdruck am Morgen ...	31
Kopfschmerzen lindern	32
»Schöne« Augenblicke	34
Erste Hilfe bei Zahnschmerzen	37
Atemwege	39
Allgemein	39
Heilkräuter	40
Eukalyptus lässt uns wieder durchatmen	40

Holunder hilft den Atemwegen	41
Hagebutte macht stark gegen Umweltgifte	42
Salbei für ein langes Leben . .	44
Kräuter gegen Schnupfen . . .	45
Für den Mund	46
Hausmittelschatz	51
Wenn die Nase läuft	51
Hilfe bei Kratzen im Hals	53
Atmen heißt leben	57
Akupressur	59
Schnupfen und Erkältung . . .	59
Heuschnupfen	60
Husten lindern	60
Nebenhöhlenkatarrh	61
Heiserkeit und Halsschmerzen	61
Asthma – der geraubte Atem	63
Herz und Kreislauf	65
Allgemein	65
Heilkräuter	66
Für Herz und Kreislauf	66
Hausmittelschatz	70
Schach dem Herztod	70
Herzrhythmusstörungen	72
Akupressur	75
Niedriger Blutdruck	75
Hoher Blutdruck ist gefährlich	76

Seele	77
Allgemein	77
Heilkräuter	77
Johanniskraut gegen depressive Verstimmungen	77
Mit Naturkräften gegen das Spannungstief	79
Melisse beruhigt die Nerven.....	82
Mit der Natur gegen Wetterfühligkeit	84
Thymian und Anis gegen Liebeskummer	86
Hausmittelschatz.....	89
Stress und andere Sorgen...	89
Schlafstörungen	92
Akupressur	92
Seelische Krankheiten	92
Seelische Spannungen abbauen	94
Müdigkeit vertreiben	95
Die Liebeslust fördern	95
Verdauung	98
Allgemein	98
Heilkräuter	98
Die Mariendistel hilft der Leber	98
Pfefferminze gegen Koliken und Blähungen	99
Für den Magen	100
Für die Galle	103
Hausmittelschatz.....	105
Hausmittel gegen Verstopfung	105

Das schlägt auf den Magen	107
Wenn die Galle hochkommt .	110
Akupressur	113
Schnelle Hilfe bei Schluckauf	113
Sodbrennen – nicht immer harmlos	113
Magenbeschwerden lindern	114
Verstopfung	115
Durchfall schnell stoppen ...	116
Blase und Niere	117
Allgemein	117
Heilkräuter	117
Kresse für Nieren und Schilddrüse	117
Hilfe für die Nieren	118
Hausmittelschatz	120
Nierenstörungen vorbeugen	120
Wenn etwas an die Nieren geht	120
Akupressur	123
Wenn die Prostata Probleme macht	123
Blasenentzündungen	123
Harnstörungen	124
Haut und Haar	125
Allgemein	125
Heilkräuter	126
Kräuter für Haut und Haare	126

Hausmittelschatz	128
Glatte, schöne Haut	128
Damit Haare wieder sprießen	133
Akupressur	135
Mehr Farbe ins Gesicht	135
Faltenfrei älter werden	136

Gesunde Ernährung

Naturküche	138
Vollwertkost als Medizin	140
Vollkornbrot macht schlank!	141
Mit Müsli frisch in den Tag	143
Lebenselixier Getreide	145
Starke Nerven durch Naturreis	147
Gemüse weckt die Lebensgeister	149
Erbsen als Jungbrunnen	151
Spinat – das Anti-Stress- Gemüse	152
Die Zwiebel darf man nicht unterschätzen	153
Karotten helfen nicht nur unseren Augen	154
Mehr Lebens- und Liebeskraft durch Sauerkraut	156
Tomaten machen stark	157
Peperoni stärkt das Herz	158
Mit Vitalstoffen soll man sorgsam umgehen	159
Kürbis und Knoblauch: eine gute Kombination	161
Knoblauch hält die Gefäße jung	161
Kürbiskerne für Blase und Prostata	162

Obst statt Suppe	163
Apfel	165
Fleisch als Beilage	166
Zuviel Fleisch macht depressiv	168
Wenig Salz – viel Gewürz	169
Mit Unkraut kann man zaubern .	171
Die Hausapotheke soll voll mit Gewürzen sein	172
Basilikum	174
Petersilie	175
Genuss ohne Reue	176
Die Summe aller Laster bleibt gleich	178
Kleine Sünden verlängern das Leben	179
Schokolade macht glücklich. ...	180
Plaudern und Naschen hilft bei Stress	182
Gesundheit, die aus der Kälte kommt	183
Trockenfrüchte als Naturarznei und Energiespender	184
Festtagsbraten – genießen ohne schlechtes Gewissen	186
Rotkraut entschärft das Fleisch	187
Fleischtiger brauchen Basen ...	189
Heilerde bekämpft das Fett	190
Vitamine schützen vor Geräuchertem	191
Damit Gegrilltes nicht der Gesundheit schadet	193
So rauben uns Limos nicht das Kalzium	194
Damit Kaffee nicht gefährlich wird	197

Magnesium mindert den Kater..	199
Raucher brauchen Vitamine	200
Fastenkuren	202
Fasten und Abnehmen: Das sind keine zwei Paar Schuhe . . .	204
Fasten regeneriert den Körper . .	205
Was bedeutet eigentlich Fasten?	206
Beginn von Fastenkuren	207
1-Tag-Fasten	208
3-Tage-Fasten	208
So unterstützt man die Ausscheidung während des Fastens	210
Probleme bei Fastenkuren	211
Fastenbrechen und Kostaufbau .	213
Meine erfolgreichsten kleinen Fastenkuren	215
Schalttage	215
Kartoffel-Wochenende	218
Jogurt-Topfen-Wochenende	220
Brokkoli-Reis-Wochenende . .	221
Apfel-Bananen-Wochenende	223
Melonen-Wochenende	224
Vollkornnudeln-Wochenende	226
Schlankheitstraining	228
So bauen Sie auf gesunde Weise in 12 Lektionen Ihr Übergewicht ab	230
Lektion 1: So nehmen Sie beim essen nicht zu	230
Lektion 2: Die 7 Gründe fürs Schlankwerden	232

Lektion 3: Der einfache Weg zum Idealgewicht	233
Lektion 4: Dicke essen zu wenig!	234
Lektion 5: Heißhunger: Kurzschluss im Gehirn	235
Lektion 6: Zunehmen mit wenig Kalorien	236
Lektion 7: So meistern Sie die Krisen einer Diät.	237
Lektion 8: Die besten Tricks gegen den Hunger	238
Lektion 9: Kräuter helfen beim Abnehmen	239
Lektion 10: Heimliche Schlankheitskur	240
Lektion 11: Light-Produkte	241
Lektion 12: 12 goldene Regeln fürs Abnehmen.	242

Die heilenden Kräfte in den Farben von Obst und Gemüse 244

Die scharfen Glucosinolate entgiften die Harnwege.	246
Anthocyane in den Kirschen schützen vor Rheuma & Gicht	247
Darum senken Pflanzenöle und Nüsse den Cholesterinspiegel	249
Die Ferula-Säure im Rettich stärkt und schützt die Galle	250
Rot und Orange: Karotinoide schützen vor Umweltgiften	251
Das Blau in den Heidelbeeren macht Augen fit für die Nacht.	253
Das Katecholamin in der Banane beruhigt die Nerven	254
Reife Holunderbeeren stärken die Atemwege	255

Das Chlorophyll im Blattsalat macht geistig fit & stressfest . . .	257
Das Quercetin in der Zwiebel macht stark gegen Allergien. . . .	258
Das Resveratrol in roten Trauben erhält uns jung	260
Die Lignane im Leinsamen: eine gute Hormon-Therapie	261
Das Limonen in der Zitrone schützt die Zellen vor Krebs	263
Die Schwefelstoffe im Knoblauch wirken langsam aber faszinierend.	264
Das Lycopin in der Tomate stärkt Herz und Kreislauf	266
Das Xanthophyll im Pfirsich lässt uns lange jung bleiben. . . .	267
Preiselbeeren schützen vor Blasenentzündung	268
Linsen, Erbsen, Bohnen als Schutzstoffe gegen Krebs.	270
Die wärmeren Tage im Jahr ..	272
Im Frühling Energie tanken.	274
Frühlingskur für die Leber.	275
1. Tag: Ein spezieller Lebertee für den Start	276
2. Tag: Karottensaft und Löwenzahn machen frühlingsfit	276
3. Tag: Ein Heublumenwickel treibt Schadstoffe aus	277
4. Tag: Mit Wannenbad und Liegekur wird die Leber topfit!	278
5. Tag: 20 tiefe Atemzüge machen die Leber wieder jung	279
Mit Molke fit in den Frühling. . . .	280

Abnehmen im Frühling mit einfachen Naturrezepten	283
Sind Sie im Frühling anfällig für eine letzte Erkältung?	287
Das Trainingsprogramm für einen Frühling ohne Pannen.	288
So stärken Sie Ihre Immunkraft .	290
Wandern: Medizin für Beine, Herz und Kreislauf.	293
Laufen schenkt uns Glückshormone	295
Radfahren bringt den Kreislauf in Schwung.	296
Naturrezepte gegen die Frühjahrsmüdigkeit.	298
Entspannen schon vor dem Sommer-Urlaub!	299
Der Start in den Urlaub darf nicht zum Stress werden.	302
Vitamin E schützt vor Gefahren im Sommer.	304
Geben Sie Ihren Beinen Kraft	306
Die gute und die schlechte Seite der Sonne	309
Im Sommerurlaub braucht die Haut besondere Pflege	312
Hilfe, die Mücken kommen!	314
Damit die Haut länger braun bleibt	316
Fit im Wasser	317
Auch das Wasser birgt Gefahren!	318
Kein Urlaub ohne Vitamin C	320
Einfache Gymnastikübungen geben uns neue Lebenskraft	325
Die kälteren Tage im Jahr	326
Jahreszeitenwechsel für den Körper.	328

Positive Kraft für einen tristen Wintertag	332
Fröhliche Nahrung für trostlose Tage	333
Die Lichttherapie für zu Hause..	334
Die Sonnenbank als Naturarznei im Winter	335
So können Sie mit Wärme heilen	338
Stärken Sie Ihre Immunkraft für den Winter	339
Tee-Trinken für die Gesundheit	341
So stärken wir unsere Atemwege für den Winter	343
Freuen Sie sich auf den ersten Schnupfen!	346
Bewegung ist Leben: Die idealen Sportarten im Winter	347
Laufen stärkt das Herz	347
Eislaufen fördert die Konzentration	348
Wandern im Winter ist das beste Beintraining	348
Langlaufen tut den Venen gut	350
Mit gesunden Beinen durch den Winter	351
Kopf und Füße brauchen Wärme	352
Kreislauf-Service für kalte Wintertage	353
Augen brauchen im Winter eine besondere Pflege	356
Tipps für die ersten Erkältungen	357
Fieber hat heilende Kräfte	358
Gesünder wohnen, leben und arbeiten in der kalten Jahreszeit	360

Putzen kann gefährlich sein	360
So bleiben Sie gesund in der Winterwohnung	361
So schützen Sie sich vor Allergien im Winter.....	363

Gesundheit, die vom Baum kommt

Naturrezepte aus Wäldern, Gärten und fernen Ländern	366
--	------------

Nussblätter: wirksame Waffe gegen viele Hautprobleme	368
Der Nopal-Kaktus senkt den Blutzucker und die Blutfette ...	369
Mit Tannennadeln gegen Husten und Schlafprobleme....	371
Entzündete Augenlider oder Husten: Kirschblütentee hilft ...	372
Naturarznei für den ganzen Körper: die Eiche	373
Die heilenden Kräfte aus dem Eukalyptus wirken bei Atemwegserkrankungen.....	375
Die Kastanie stärkt die Venen und fördert die Durchblutung	376
Holunderblüten: eine wertvolle Hilfe bei Sommer-Erkältungen ..	377
Mehr Lebensenergie und Fitness durch süße Feigen	379
Die Kraft der Birke hilft bei Rheuma, Gicht und Ekzemen	380
Mangos stärken die Nerven, senken das Krebsrisiko.....	382
Mit Lindenblüten kann man der Sommergrippe vorbeugen	383
Die Blätter und die Rinde der Haselnuss stärken die Venen ...	385

Mit der Kraft der Kiefer gegen Husten und schwache Nerven ..	386
Buchsblätter beruhigen Tiere und lindern Gichtschmerzen ...	387
Ginkgo-Extrakt kann das Augenlicht retten.....	388
Weißdorn stärkt das alte und das gestresste Herz.....	390
Mit Weidenrinde gegen Schmerzen	391
Wacholderbeeren stärken den Magen & entschlacken	393
Teebaumöl: ein Elixier gegen viele Beschwerden	394
Der Schlehdorn macht uns fit für den Winter	395
Weihrauch als Wunderwaffe gegen Rheuma & Psoriasis.....	397
Sirup aus der Ahornrinde gibt Kraft und beruhigt	398

Gesundheit aus exotischen Pflanzen und Früchten

Sie geben uns Vitalität	402
Bananen machen glücklich und stärken die Nerven	402
Länger leben und jung bleiben mit Oliven – Polyphenolen	403
Was unterscheidet Olivenöl von anderen Pflanzenölen?	404
Eine afrikanische Heilpflanze als optimale Bronchitis-Medizin ...	405
Die geheimnisvollen Kräfte im Mandarinenbaumessig.....	407
Medjoul-Datteln: Lebenskraft aus dem Jordantal	409
Aloe Vera repariert die Haut und stärkt die Immunkraft	411

Avocados gegen Streit und schlechte Laune.	413
Der Granatapfel stärkt das Herz und liefert pflanzliche Hormone.	415
Papayas: das optimale Service für den Magen	417
Lecithin aus der Sojabohne schützt uns gegen Stress	418
Gesundheit von den Tieren . .	422
Sie müssen nicht ihr Leben lassen und liefern Naturarzneien	424
Gesunde, junge und schöne Haut durch Ziegenbutter-Creme	424
Honig schützt vor Strahlen und Bakterien	426
Mit Gelée Royale gegen Stress, Erschöpfung und Vergesslichkeit.	427
Bienenpollen: neue Kraft für den Alltag und für die Liebe	428
Das Hühnerei: ein wertvoller Beitrag zur gesunden Ernährung	430
Schafwolle: Naturarznei gegen Kopfschmerz und Erkältungen	431
Mit Stutenmilch und Nährstoffen erfolgreich gegen Neurodermitis	432
Horchen Sie, bitte, jeden Tag in Ihren Körper – Ein Nachwort.	436
Prof. Bankhofer: Der Gesundheits-Experte, der so lebt, wie er schreibt . .	439