

Inhalt

Vorwort 4

GEMMOTHERAPIE KENNEN UND HERSTELLEN 6

Die Kraft der Bäume und Sträucher 8

Was ist Gemmotherapie? 14

Gemmomazerate selbst herstellen 24

PORTRÄTS DER BÄUME UND STRÄUCHER 36

24 Arten: Botanik, naturheilkundlicher Hintergrund und Anwendungsgebiete

BESCHWERDEN SELBST BEHANDELN 86

Selbsthilfe – umsichtig und sicher 88

Atemwege 90

Mund 98

Herz-Kreislauf-System 100

Bewegungsapparat 102

Nervensystem 105

Haut 110

Magen und Darm 115

Leber-Galle-Stoffwechsel, metabolisches Syndrom 120

Nieren und Blase 123

Männerbeschwerden 125

Frauenbeschwerden 128

Kinder 131

Immunsystem 135

Bewährte Indikationen im Überblick 136

Spagyrik als Begleittherapie 142

SERVICE 150

Literatur 152

Schnell nachgeschlagen 153