

Inhalt

Wenn die Regel Probleme macht — das prämenstruelle Syndrom (PMS) ...	11
Viele verschiedene Beschwerden – unklare Ursachen	12
Innere Ruhe und die richtige Ernährung sind wichtig	14
Schulmedizinische Methoden	15
Ergänzende Behandlungsformen	15
Die PMS-Therapie mit Pflanzen	17
Mönchspfeffer (Vitex agnus castus)	17
Anwendung	20
Andere pflanzliche Therapien	21
Auch eine Zeit des Wohlfühlens: die Wechseljahre ...	23
So funktioniert die „Regel“	24
Hormonelle Veränderungen rund um die Menopause	26
Die Wechseljahre	26
Das können Sie selbst tun	30
Die Wechseljahre mit Pflanzen besser überstehen	33
Traubensilberkerze	34
Anwendung	35
Isoflavone aus Rotklee und Soja	36
Anwendung	36
Ein oft wiederkehrendes Leiden: Harnwegsinfekte ...	39
Frauen „bevorzugt“	40
Entstehung	40
Ärztliche Untersuchung und Therapie	41
Das können Sie selbst tun	41
Pflanzen gegen Harnwegsinfekte	44
Cranberry – rote Frucht mit Power	44
Anwendung	46
Kresse, Meerrettich – oft unterschätzte Hausmittel	46
Nieren- und Blasentees	48

Blasenschwäche muss kein Schicksal sein ...	51
Warum Frauen häufiger betroffen sind	52
Abklärung durch den Arzt ist notwendig	54
Das können Sie selbst tun	54
Beckenstärkende Übungen für zuhause	56
Pflanzenkraft bei schwacher Blase	62
Steirischer „Arzneikürbis“	62
Anwendung	64
Andere Heilpflanzen	65
So machen Sie sich fit – Verdauung und Entgiftung ...	67
Belastungen überall	68
Das können Sie selbst tun	69
Pflanzenkraft für Leber und Verdauung	70
Mariendistel stärkt die Leber	70
Anwendung	72
Artischocke für gute Verdauung	72
Anwendung	74
Tipps für eine funktionierende Verdauung	74
Rechtzeitig die Bremse ziehen –	
Stress bis zum Burnout ...	77
Was ist Stress eigentlich?	78
Dysstress – der „böse“ Stress	78
Eustress – der „gute Stress“	79
Ursachen	80
Achten Sie auf Alarmsignale	80
Was passiert im Körper?	80
Die Stressreaktion passt nicht in die heutige Zeit	81
Achtung Burnout-Gefahr	82
Das können Sie selbst tun	82
Pflanzenkraft gegen Stress und Burnoutgefahr	84
Passionsblume	84
Anwendung	86
Melisse	86
Anwendung	87
Lavendel	88
Hopfen	88

Baldrian	88
Anwendungen	91
Nicht in bester Stimmung – Schatten auf der Seele ... 93	
Unterschied „depressive Verstimmung“ und „Depression“	94
Das können Sie selbst tun	96
Pflanzenkraft gegen depressive Verstimmung	100
Johanniskraut	100
Anwendung	101
Auch morgen noch vital – Best Aging als Lebenseinstellung ... 103	
Was passiert beim Altern?	104
Das können Sie selbst tun	104
Pflanzenkraft, um vital zu bleiben	107
Knoblauch – gut für die Gefäße	107
Ginseng für den Geist	108
Rote Weintrauben als Anti-Aging	109
Tomaten als Zellschutz	110
Olivenöl hat ungesättigte Fettsäuren	110
Rezepte aus der traditionellen griechischen Küche	110
Patates Tiganites Me Trimeni Kefalograviera	110
Feta Psiti – gegrillter/gebratener griechischer Feta-Käse	111
Piperies Psites Gemistes Me Feta – gegrillte Pfefferoni mit Feta gefüllt	112
Salata Me Tomates. Elies Kai Kapari	112
Hirtensalat	112
Oktopus-Salat	114
Gemista – gefüllte Tomaten und Aubergine	115
Gefüllte Sardinen	116
Garides Jouvetsi – überbackene Garnelen	118
Lamm-Stifado	118
Wie ein Fertigpräparat entsteht ... 121	
Primäre und sekundäre Pflanzenstoffe	124
Auf einen Blick von A bis Z ... 127	
Welche Pflanzen werden wo eingesetzt?	128

Glossar ... 131

Literatur ... 133

Über den Autor ... 134

Abbildungsnachweis ... 135

