

Inhalt

Read me first 7

Wissen

Gebrauchsinformation 11
Heimisches Superfood Nummer eins 13
Detox & Immunstärke 14
Schönheit für Haut & Haar 15
Wertvolles Eisen & Eiweiß 16
Stress & Burn-out 17
Vitalität in Potenz 18
Rheuma, Gicht & Arthrose 19

Praxis

Die Brennnessel für Selbstversorger 22
Verarbeiten & Vorräte anlegen 29

Ernährung

43 vegetarische/vegane Rezepte
Brennnesseln für jeden Tag 36
Die Rezepte 38

Gesundheit

13 Rezepte und Anwendungen fürs Wohlbefinden
Grüne Hausapotheke für Selbstversorger 112
Die Rezepte 114

Schönheit

12 naturreine Beauty-Rezepte
Brennnessel-Naturkosmetik: All in One 142
Kosmetika herstellen & lagern 143
Die Rezepte 144

Anhang

Lebensfreude – Ein Interview mit Johannes Gutmann von *Sonnentor* 160
Große Brennnessel (*Urtica dioica* L.), das Porträt 162
Gesund ist nur das pflanzliche Original! 164
Register der Rezepte - im Lauf der Jahreszeiten 166
Literatur, Websites & Bezugsquellen 170
Dank 173