

# Siegrid Hirsch

## Frühjahrskur mit heimischen Wildpflanzen

Leseprobe

[Frühjahrskur mit heimischen Wildpflanzen](#)

von [Siegrid Hirsch](#)

Herausgeber: Freya Verlag



<http://www.unimedica.de/b11946>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# Inhalt

- 7 EINFÜHRUNG**
- 12 Vor unseren Augen
- 14 Zu wenig Bewegung
- 17 Wie man Frühjahrspflanzen für eine Frühjahrskur nützt
- 19 Ein Überblick, wie Sie die Pflanzen einsetzen können
- 23 BÄRLAUCH**
- 31 HÄNGEBIRKE**
- 39 BRENNESSEL**
- 45 BRUNNENKRESSE**
- 51 GÄNSEBLÜMCHEN**
- 57 GUNDELREBE**
- 63 LÖWENZAHN**
- 69 SCHAFGARBE**
- 75 SCHARBOCKSKRAUT**
- 79 SPITZWEGERICH**
- 84 Warum ist die Frühjahrskur so wichtig?
- 86 Weitere Wildpflanzen, die für eine Frühjahrskur möglich sind
- 87 Ernährung in der Zeit der Frühjahrskur
- 88 Knospenkur





Siegrid Hirsch

[Frühjahrskur mit heimischen Wildpflanzen](#)

Aus dem Erfahrungsschatz unserer Vorfahren

80 Seiten, geb.  
erschienen 2011



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)