

- 7 Liebe Leserin, lieber Leser

- 9 Die Heilkraft der Knospen

- 10 Gemmotherapie: Kleine Knospen – große Wirkung
- 10 Gemmotherapie: Heilen mit der Kraft der Knospen
- 13 Knospen selber sammeln
- 18 So wenden Sie Gemmomittel richtig an

- 20 Gemmomittel selbst herstellen

- 23 Die 23 Top-Pflanzen

- 24 Das passende Gemmomittel finden
- 26 Birke – Hängebirke (*Betula pendula*) & Moorbirke (*Betula pubescens*)
- 30 Brombeere (*Rubus fruticosus*)
- 32 Esche (*Fraxinus excelsior*)
- 34 Feigenbaum (*Ficus carica*)
- 36 Feldulme (*Ulmus minor*)
- 38 Haselstrauch (*Corylus avellana*)
- 40 Heckenrose (*Rosa canina*)

- 42 Himbeere (*Rubus idaeus*)
- 44 Olivenbaum (*Olea europaea*)
- 46 Preiselbeere (*Vaccinium vitis-idaea*)
- 48 Riesenmammutbaum (*Sequoiadendron giganteum*)
- 50 Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)
- 52 Rosskastanie (*Aesculus hippocastanum*)
- 54 Roter Hartriegel (*Cornus sanguinea*)
- 56 Schwarze Johannisbeere (*Ribes nigrum*)
- 60 Schwarzerle (*Alnus glutinosa*)
- 62 Schwarzpappel (*Populus nigra*)
- 64 Silberlinde (*Tilia tomentosa*)
- 66 Stieleiche (*Quercus robur*)
- 68 Wacholder (*Juniperus communis*)
- 70 Walnussbaum (*Juglans regia*)
- 72 Weißdorn (*Crataegus oxyacantha*)
- 74 Wolliger Schneeball (*Viburnum lantana*)

- 76 Indikationstabelle

- 91 Literatur

- 91 Danksagung

- 92 Stichwortverzeichnis