

de la Foret, Rosalee
Heilende Wildkräuter

Leseprobe

[Heilende Wildkräuter](#)

von [de la Foret, Rosalee](#)

Herausgeber: Narayana Verlag



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

Einleitung.....	viii
-----------------	------

TEIL I: Aneignung von Grundwissen.....xviii

Kapitel 1: Die Wirksamkeit der Pflanzenmedizin.....	2
Kapitel 2: Die eigene Region kennenlernen.....	12
Kapitel 3: Prinzipien des Wildsammelns.....	22
Kapitel 4: Die Praxis des Wildsammelns.....	32
Kapitel 5: Grundlagen der Botanik.....	52
Kapitel 6: Verarbeitung von Pflanzen.....	64
Kapitel 7: Von der Freude, wieder im Einklang mit den Jahreszeiten zu leben.....	78

TEIL II: Frühling.....86

Kapitel 8: Vogelmiere.....	89
Kapitel 9: Löwenzahn – Blatt und Blüte.....	101
Kapitel 10: Wilder Senf.....	115
Kapitel 11: Brennnessel.....	127
Kapitel 12: Wegerich.....	141
Kapitel 13: Veilchen.....	151

TEIL III: Frühsommer.....162

Kapitel 14: Holunderblüten.....	165
Kapitel 15: Malve.....	175
Kapitel 16: Minze.....	185
Kapitel 17: Kleine Braunelle.....	195
Kapitel 18: Echtes Johanniskraut.....	203
Kapitel 19: Schafgarbe.....	215





TEIL IV: Spätsommer.....224

Kapitel 20: Apfel.....	227
Kapitel 21: Brombeere und Himbeere.....	239
Kapitel 22: Holunder.....	251
Kapitel 23: Königskerze.....	263
Kapitel 24: Portulak.....	275

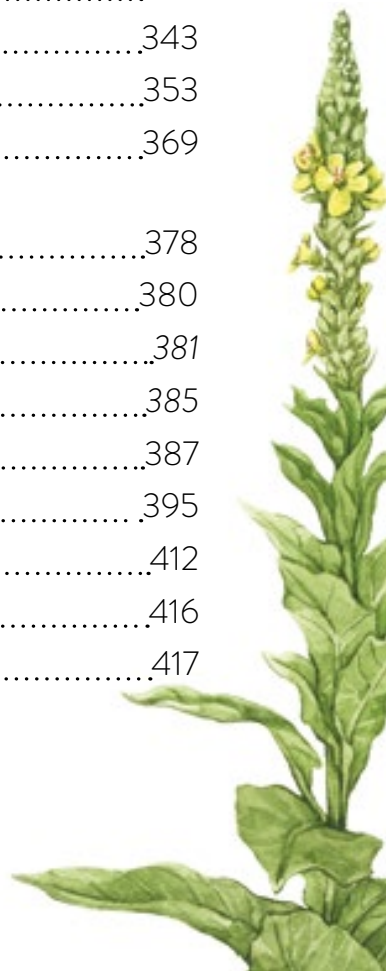
TEIL V: Herbst.....284

Kapitel 25: Klette.....	287
Kapitel 26: Löwenzahnwurzel.....	301
Kapitel 27: Sonnenhut.....	309
Kapitel 28: Hagebutte.....	321

TEIL IV: Winter.....330

Kapitel 29: Zitrus.....	333
Kapitel 30: Pappel.....	343
Kapitel 31: Immergrüne Nadelbäume.....	353
Kapitel 32: Weide.....	369

<i>Nachwort: Was passiert, wenn jeder in der Natur wildsammelt?</i>	378
<i>Metrische Tabelle: Umrechnungstabellen</i>	380
<i>Glossar</i>	381
<i>Bezugsquellen</i>	385
<i>Referenzen</i>	387
<i>Index</i>	395
<i>Danksagung</i>	412
<i>Über die Autorinnen</i>	416
<i>Abbildungsverzeichnis</i>	417



The page is decorated with various botanical and insect illustrations. In the top left, there are white and yellow flowers. In the top right, a brown butterfly is shown. On the right side, there is a green plant with serrated leaves. In the bottom right, there are yellow dandelions and a bee. Along the bottom edge, there are several purple violets and other green plants. The background is a light blue and white watercolor wash.

Die Ideale von *Heilende Wildkräuter*

- **Bewusstsein:** Bauen Sie eine tiefe Verbindung zur natürlichen Welt um Sie herum auf, indem Sie sich in Präsenz, Staunen und Dankbarkeit üben.
- **Interdependenz:** Erkennen Sie die gegenseitige Wechselbeziehung aller Wesen.
- **Wechselseitigkeit:** Bauen Sie wechselseitige Beziehungen zu den Pflanzen auf.
- **Fürsorge:** Entwickeln Sie Praktiken zur Selbstfürsorge und zur Pflege der Erde.
- **Jahreszeitliche Lebensführung:** Aktivieren Sie Ihre Sinne und leben Sie in Harmonie mit den Jahreszeiten.
- **Handlungsfähigkeit:** Gewinnen Sie das Vertrauen in Ihre Intuition und stellen Sie Ihre eigenen nahrhaften Lebensmittel und pflanzlichen Heilmittel her.
- **Gemeinschaft:** Pflegen Sie die Gemeinschaft, hören Sie anderen zu und lernen Sie von ihnen. Arbeiten Sie zusammen, um eine gesündere Welt zu schaffen.



KAPITEL 1

DIE WIRKSAMKEIT DER PFLANZENMEDIZIN

Wenn wir in der Lage sind, unseren Körper als Wunder zu betrachten, haben wir auch die Möglichkeit, die Erde als solches zu erkennen, und die Heilung des Körpers kann von der Erde ausgehen. Wenn wir nach Hause gehen und Fürsorge für uns selber tragen, heilen wir nicht nur unseren eigenen Körper und Geist, sondern helfen auch der Erde.

— THICH NHAT HANH

Solange wir zurückdenken können, wurden Pflanzen medizinisch genutzt. Archäologen haben herausgefunden, dass der *Homo erectus* mindestens schon seit 800.000 Jahren Heilpflanzen isst!¹ Im Laufe der Geschichte und bis in die Gegenwart hinein hat sich die Pflanzenmedizin in mündliche Überlieferungen wie Geschichten, Lieder und Zeremonien eingewoben. In Kulturen, die die Schriftsprachen schufen, wurde oft als erstes die Verwendung von Pflanzen als Medizin dokumentiert.

Zeitgenössische westliche Kräuterkundler führen ihre Wurzeln auf eine vielfältige Mischung der medizinischen Kenntnisse von den Griechen, Persern, der afrikanischen Diaspora sowie den Ureinwohnern des amerikanischen Kontinents zurück. Kräuterkundler

beziehen auch Heilpraktiken der Traditionellen Chinesischen Medizin, des Ayurveda und anderer Traditionen mit ein. Es gibt eine lange Tradition der Pflanzenmedizin, und es ist nicht ungewöhnlich, dass sich die Menschen heute auf die gleiche Weise auf Kräuter verlassen, wie es unsere Vorfahren vor Hunderten oder gar Tausenden von Jahren taten.

Doch selbst angesichts dieses reichen Erbes wurden viele von uns in eine Gesellschaft hineingeboren, die die Natur nicht nur fürchtet, sondern glaubt, von ihr getrennt zu sein. Es ist vielleicht dieser spezielle Mythos, der unserer Erde heute den größten Schaden zufügt. In der Unternehmenskultur werden immer wieder Gewinn, Eigeninteresse und Bequemlichkeit über alles andere gestellt. Infolgedessen fließen Giftstoffe durch unsere



Backofen: Verwenden Sie diese Methode nur, wenn der Ofen sehr niedrig eingestellt werden kann (etwa 40 °C) oder wenn Sie eine Kontrollleuchte haben. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und verteilen Sie die Kräuter einlagig darauf. Stellen Sie das Blech bei angelehnter Tür in den Ofen, kontrollieren Sie den Vorgang regelmäßig und wenden Sie die Kräuter nach Bedarf, damit sie gleichmäßig trocknen.

AUSSORTIEREN BZW. ABREBELN VON PFLANZENTEILEN

Beim Aussortieren bzw. Abrebeln von Pflanzenteilen trennen Sie die gewünschten Pflanzenteile von denen, die Sie nicht benötigen. Sie können dies vor oder nach dem Trocknen der Pflanzen tun. Zum Aussortieren getrockneter Blätter, legen Sie sie in eine große Schale oder einen anderen Behälter und reiben Sie die Blätter oder Blüten

mit sauberen, trockenen Händen vorsichtig von den Stielen. Ein Drahtgeflecht kann verwendet werden, um die Kräuter zu filtern und in feinere Stücke zu sieben.

LAGERUNG GETROCKNETER PFLANZEN

Wenn Sie Kräuter und Gewürze vor Feuchtigkeit, Licht, Hitze und Luft schützen, behalten sie ihre Wirkung und ihr Aroma. Lagern Sie die getrockneten Pflanzen in luftdichten Behältern wie Glasgefäßen oder Edeltahldosen an einem kühlen, trockenen Ort. Ein Schrank, eine Schublade oder ein Regal ohne direkte Sonneneinstrahlung sind ebenfalls geeignet. Vermeiden Sie die Lagerung über dem Herd oder der Spülmaschine. Beschriften Sie Etiketten mit dem Namen der Pflanze und anderen nützlichen Informationen wie Datum und Ort der Ernte oder des Kaufs.



Löwenzahn (*Taraxacum officinale*), mit Marienkäfer (*Hippodamia convergens*)

Lebenszyklus: krautig, mehrjährig

Vermehrung: Samen, Wurzel

Wuchsform: grundständige Blattrosette mit aufrechtem Stängel, 5 bis 30 Zentimeter hoch

Vorkommen: Ruderalflächen, Felder, Rasenflächen, Wiesen, Weiden, Wegränder, Risse in Gehwegen

Standort: volle Sonne bis Halbschatten

Boden: bevorzugt lehmig, feucht

USDA-Klimazonen: 5–9

AVOCADO-TOAST MIT SENFBLÜTEN

Milder als die Blätter, aber immer noch ein würziger Kick, sind die Senfblüten, die eine fabelhafte Garnierung für Salate, Eier und Sandwiches abgeben. Ihre pfeffrige Note paart sich wunderbar mit der cremigen Avocado, und dazu gehört natürlich auch der Avocado-Toast! Betrachten Sie dieses Rezept als Orientierung und fügen Sie ruhig eine Prise von diesem oder jenem hinzu. Oft finden auch Vogelmiere, Fenchelpollen und wilde Radieschenblüten ihren Weg auf unsere Toasts. Für eine vegane Version können Sie anstelle von Eiern zerkleinerte gekochte Kichererbsen verwenden.



BRENNNESSEL-FRITTATA

Dieses Rezept wurde von Kuku Sabzi inspiriert, einer persischen Frittata, die mit einer Fülle von Grünzeug zubereitet wird. Das Ergebnis ist eine leichte und köstliche Art, die Gaben des Frühlings zu genießen. Dies ist ein sehr unkompliziertes Rezept, das sich beliebig variieren lässt. Verwenden Sie das Grün, das in Ihrem Kühlschrank auf Sie wartet oder im Garten gerade üppig wächst. Es kann warm oder bei Zimmertemperatur serviert werden.

Ergibt: 4 bis 6 Portionen

6 EL Olivenöl, aufgeteilt
 7 große Frühlingszwiebeln,
 in Scheiben geschnitten
 (einschließlich der
 grünen Teile)
 3 Knoblauchzehen, gehackt
 1 TL gemahlener
 schwarzer Pfeffer
 1 TL getrockneter Rosmarin
 1 TL getrockneter Thymian
 1 TL getrocknetes Senfpulver
 6 große Eier
 1 1/2 TL Salz
 1 TL Backpulver
 450 g Brennnesselblätter,
 fein gehackt (beim Hacken
 Handschuhe verwenden)
 10 g Dill, fein gehackt
 40 g Petersilie, fein gehackt

1. Den Ofen mit Grillfunktion auf hoher Stufe vorheizen. 3 Esslöffel Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne (20 cm Durchmesser) auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Die Frühlingszwiebeln dazugeben und 3 bis 5 Minuten anbraten bzw. so lange, bis sie weich sind und die weißen Teile durchsichtig scheinen. Knoblauch, Pfeffer, Rosmarin, Thymian und Senf hinzufügen und alles noch etwa 1 Minute braten. Vom Herd nehmen.
2. Eier, Salz und Backpulver in einer mittelgroßen Schüssel mischen. Gut verquirlen, bis die Masse gründlich vermischt und etwas schaumig ist. Die fein gehackte Brennnessel, den Dill und die Petersilienblätter sowie die Frühlingszwiebel-Mischung vorsichtig unter die Eier rühren.
3. Die restlichen 3 Esslöffel Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Eiermasse in die Pfanne gießen und gleichmäßig verteilen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 8 bis 10 Minuten garen, bis der Boden fest wird.
4. Den Deckel von der Pfanne nehmen und diese für 1 bis 2 Minuten auf dem Ofenrost unter den Grill stellen, bis die Frittata durchgegart ist. Lassen Sie sie nicht unbeaufsichtigt und kontrollieren Sie sie, bis die Eiermasse fest geworden ist, denn sie kann schnell anbrennen.



FRÜHLINGSBLÜTEN- MASSAGEÖL

Veilchen- und Löwenzahnblüten ergeben zusammen ein sanftes und nährendes Öl. Es kann auf Bauch, Brüste, Achselhöhlen oder überall dort, wo Lymphdrüsen vorhanden sind, eingerieben werden. Verwenden Sie dies als tägliches Ritual der präventiven Pflege, um einen gesunden Lymphfluss aufrechtzuerhalten.

Ergibt: etwa 480 ml

1 große Handvoll frische
Veilchenblüten

1 große Handvoll frische
Löwenzahnblüten

480 ml Trägeröl (z. B.
Olivenöl, Aprikosenkernöl,
süßes Mandelöl)

30 bis 50 Tropfen (1/4
bis 1/2 TL) ätherisches
Lavendelöl (*Lavandula
angustifolia*) (optional)

1. Blüten und Öl in den herausnehmbaren Teil eines Simmertopfes geben oder in eine Schüssel, die über einem 5 cm hoch mit Wasser gefüllten Topf hängt (das Wasser darf den Boden der Schüssel nicht berühren).
2. Das Wasser zum Kochen bringen, anschließend die Temperatur reduzieren, bis das Wasser nur noch simmert. Das Öl gelegentlich umrühren und weiter erhitzen, bis es sich gut warm anfühlt. Den Herd (bzw. den Simmertopf) ausschalten und die Mischung mehrere Stunden lang ruhen lassen.
3. Diesen Vorgang (Wiedererwärmen und Abkühlen lassen) mehrmals innerhalb von 48 bis 72 Stunden wiederholen, um das Pflanzenmaterial vollständig in das Öl zu extrahieren. Lassen Sie das Öl während dieses Prozesses nicht so heiß werden, dass es zu rauchen oder das Pflanzenmaterial zu »brauten« beginnt – es reicht, wenn das Öl erwärmt ist, um das Gute im Pflanzenmaterial zu extrahieren.
4. Anschließend die Blüten durch ein doppelt gelegtes Sehtuch abseihen. Nach Belieben das ätherische Öl hinzufügen und gut umrühren. In ein verschließbares Glasgefäß füllen.
5. Das Gefäß beschriften und an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren. Innerhalb von 1 Jahr verwenden.

FLOWER-POWER- RACHENSPRAY

Diese wunderschöne Blumenmischung ist ein kraftvolles Mittel zur Linderung von Halsschmerzen. Die besten Ergebnisse erzielen Sie zu Beginn einer Halsentzündung oder bei Bedarf während einer Erkältung oder Grippe. Wir empfehlen, die Flüssigkeit in eine kleine Sprühflasche zu füllen, aber Sie können sie auch einfach teelöffelweise einnehmen.

Ergibt: 360 ml

5 frische *Echinacea-purpurea*-Blüten, gehackt
1 kleine Handvoll frische Braunellenblüten
und -blätter, gehackt
½ Handvoll frische Schafgarbenblüten
90 g Honig
360 ml Wodka oder Brandy

1. Das Pflanzenmaterial und den Honig in ein 500-ml-Schraubglas füllen.
2. Das Glas mit genügend Alkohol auffüllen, so dass das Pflanzenmaterial vollständig bedeckt ist. (Möglicherweise verwenden Sie nicht die gesamten 360 ml.) Das Glas fest verschließen und beschriften.
3. Das Glas 4 Wochen an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren, dabei in der ersten Woche täglich einmal schütteln und darauf achten, dass das Pflanzenmaterial während der gesamten Einweichzeit untergetaucht bleibt.
4. Die Tinktur durch ein Seihtuch gießen und gut ausdrücken, um die gesamte Flüssigkeit zu extrahieren.
5. Mithilfe eines Trichters die Mischung in saubere Pipetten- oder Sprühflaschen füllen und diese beschriften. An einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren und am besten innerhalb von 2 Jahren verwenden.



INDEX

A

- Abführmittel (laxativ) 275, 301
- Abies. *Siehe* Immergrüne Nadelbäume
- Abkochung.
Siehe Verwendung und Zubereitungen einzelner Pflanzen
- Abmessen 69
- Abschneiden, beschneiden und graben 42
- Abszesse 196
- Achillea millefolium.
Siehe Schafgarbe
- Actaea racemosa L. 27
- Adoxaceae. *Siehe* Holunder; Holunderblüte
- Adstringens. *Siehe* Apfel; Brombeere und Himbeere; Pappel; Brennnessel; Wegerich; Hagebutte; Johanniskraut; Weide;
Siehe Schafgarbe
- Agriopodes teratophora 199
- Ahornsirup 73, 111, 113, 258, 259, 327
- Aletris farinosa 27
- Alkohol-Extrakte 70
- Alkohol, Verwendung von 71
- Allergien 129, 146, 195, 221, 240. *Siehe auch* Asthma
- Alliaria petiolata.
Siehe Wilder Senf
- Allzweck-Heilsalbe 212
- Alterativ 381. *Siehe auch* Klette; Vogelmiere; Löwenzahnblatt und -blüte; Löwenzahnwurzel; Sonnenhut; Johanniskraut; Veilchen
- Amerikanischer Ginseng 27
- Anacardiaceae (Cashew- oder Sumach-Gewächse) 58
- Anbau, Pflanzen von 47
- Antimikrobielle Mittel 186, 219, 313, 344, 345, 382
- Antioxidantien. *Siehe* Pappel; Löwenzahnblatt und -blüte; Holunder; Holunderblüte; Kleine Braunelle; Portulak; Hagebutte
- Antivirale Wirkung 91, 196, 205, 265, 313
- Apfel 227
- Adstringens 228
- Apfel-Beeren-Konzentrat 234
- Apfelessig aus Schalen oder Fallobst 236
- Besondere Hinweise 232
- Botanischer Name und Familie 227
- Empfohlene Mengen 232
- Ernte 231
- Gebratene Äpfel 233
- Geschmack 227
- »Hält den Doktor fern« 228
- Identifizierung 229
- Medizin für Kinder, als 229
- Medizinische Eigenschaften und Energetik 228
- Ökologische Zusammenhänge 231
- Pflanzengaben 228
- Soft versus Cider 231
- Tipps für die Gartenarbeit 232
- Verwendung und Zubereitung 227
- Aphthen (im Mund) 143
- Apiaceae oder Umbelliferae (Petersilie) 58
- Arctium minus. *Siehe* Klette
- Aristolochia serpentaria 27
- Arthritis 103, 127, 153, 289, 322, 370, 375.
Siehe Brennnessel
- Asteraceae (Korbblütler) 59. *Siehe* Klette; Löwenzahnblatt und -blüte; Löwenzahnwurzel; Sonnenhut; Schafgarbe
- Asthma 127, 153, 263, 264
- Atemwegsinfektionen 176, 313. *Siehe auch* Husten

Ätherisches Lavendelöl
(*Lavandula angustifolia*)
73, 200

Aufgüsse. *Siehe* Getränke;
Öle

Augen

Hitze in den 196

Rötung 196

Tränenfluss 196

Augengesundheit 103, 253

Augentrost 27

Ausläufer 199

Ausputzen 199

Aussaat 199

Aussortieren,
Pflanzenteilen, von 67

Aussuchen, Pflanzen von 48

Auszüge. *Siehe* Pflanzliche
Zubereitungen

Avocado-Toast mit
Senfblüten 124

B

Baden, Wald- 355

Badeprodukte. *Siehe* Haut-
und Badeprodukte

Badezusatz,
Weidenblatt 375

Ballaststoffreiche
Brombeer-Muffins 249

Bedürfnisse herausfinden 14

Beeren. *Siehe* Brombeere
und Himbeere;
Holunderbeere

Apfel-Beeren-
Konzentrat 234

Lagerung von frischen 65

Begutachten, Pflanzen,
von 64

Behälter, geerntete
Pflanzen, für 43

Behälter, Reinigen und
Sterilisieren 75

Beschriften 70

Besprühen der
Straßenränder mit
Herbiziden reduzieren 30

Bewusstsein xiv, xvi, 3, 10,
17, 23, 239, 285, 310, 371

Bezugsquellen 47,
71, 315, 385

Bienen

Honigbienen 197

Wildbienen 197

Bienenwachs 73, 98, 99,
212, 349, 360, 365, 366

Bindehautentzündung 196

Bioregion verstehen,
die eigene 17

Blähungen 59, 185, 186,
302, 333, 334, 384

Blätter 43, 54, 65, 66

behaart 197

Blattaufteilung 55

Blätteranordnung
gegenständige 93, 179, 197
paarweise 197

Blätteranordnungen 54

Blattformen 56

eiförmig 197, 198

lancettlich 197, 198

Blattränder 56

gewellt 197

glatt 197

leicht gezahnt 197

Blattstellung 55

gegenständig 198

Hochblätter, scharf-
spitz 197

Blauer Hahnenfuß 27

Blume, Betrachtung einer 61

Blutbildung 127, 381

Blutbild verbessernd 381

Blüten 45, 65

Blütenteile 57

Blütenverteilung oder
Blütenstände 58

Identifizierung 55

Lagerung frischer
Pflanzen 65

Pflanzenteil, als 54

Pflücken von 45

röhrenförmig 198

Blütenrispe, endständig 198

Bluthochdruck 195

Blutwurz 27

Blutzucker- und
Insulinspiegel 103

Boden, gestört 197

Botanik, Grundlagen der 52

Blattaufteilung 55

Blattformen 56

Blattränder 56

Blattstellung 55

Blattteile 57

Blütenteile 57

Blütenverteilung oder
Blütenstände 58

Lebenszyklen der Pflanze 60

Pflanzenfamilien 58

Pflanzengemeinschaften 62

Pflanzen identifizieren 53

Pflanzennamen 53

Botanik und Pflanzen xviii

Botanische Studien im
Lebensmittelgeschäft 60

Kräutergärten,
gemeinschaftlich 1

Liste der gefährdeten
Pflanzenarten 27

Pflanzen aussuchen 8

Pflanzen kennenlernen 6

Brassicaceae
(Kreuzblütler) 59, 115

Brassica spp.
Siehe Wilder Senf

Braunelle. *Siehe* Kleine Braunelle
Braunellen-Hautserum 200
Brennnessel 127, 131
 Andere gebräuchliche Bezeichnung 127
 Besondere Hinweise 133
 Blutbildung 129
 Botanische Namen und Familie 127
 Brennnessel-Frittata 134
 Brennnessel-Spargelsuppe 136
 Eigenschaften 127
 Empfohlene Mengen 133
 Entzündungen reduzierend 129
 Ernte 132
 Vorsichtsmaßnahmen bei der 132
 Geschmack 127
 Identifizierung 130
 Kartoffelpuffer mit Brennnesseln 138
 Medizinische Eigenschaften und Energetik 128
 Milchbildung 129
 Nährstoffversorgung, intensive 129
 Nieren und Nebennieren, Wirkung auf 130
 Nutzen 133
 Ökologische Zusammenhänge 130
 Pflanzengaben 129
 Prostatagesundheit 130
 Tipps für die Gartenarbeit 132
 Überblick über 128
 Verwendete Teile 127
 Verwendung und Zubereitung 127

Brennnessel-Frittata 134
Brombeere und Himbeere 239
 Adstringenz 240
 Ballaststoffreiche Brombeer-Muffins 249
 Besondere Hinweise 244
 Botanische Namen und Familie 239
 Brombeer-Shrub 246
 Brombeer-Shrub-Cocktail 246
 Diabetes Typ 2 241
 Eigenschaften 239
 Empfohlene Mengen 244
 Ernte 243
 Vorsichtsmaßnahmen bei der 244
 Geschmack 239
 Herzgesundheit 241
 Himbeerblattinfusion 245
 Identifizierung 243
 Medizinische Eigenschaften und Energetik 240
 Nährstofflieferanten 241
 Nutzen 244
 Ökologische Zusammenhänge 243
 Pflanzengaben 240
 Tipps für die Gartenarbeit 244
 Uterus stärkend 241
 Verwendete Teile 239
 Verwendung und Zubereitungen 239
Brombeer-Shrub 246
Brombeer-Shrub-Cocktail 246
Brustgesundheit 151

C

Capsella bursa-pastoris. *Siehe* Wilder Senf
Caryophyllaceae. *Siehe* Vogelmiere
Cashew- oder Sumach-Gewächse (Anacardiaceae) 58
Caulophyllum thalictroides 27
Chamaelirium luteum 27
Checkliste, Wildsammeln, zum 51
Chemikalien, Versprühen von 229
Chermoula aus Senfgrün 122
Chinesische Medizin 196
Cicuta spp. 40, 169, 358
Citrus spp. *Siehe* Zitrus
Colias philodice. *Siehe* Weißling
Conium maculatum 40, 169, 220, 358
Cypripedium spp. 27

D

Dankbarkeit zeigen 26, 28
Dehydrator. *Siehe* Dörrgerät
Depressionen ix, 204, 205, 206
Dermatitis 275, 359, 360
Desserts. *Siehe* Süßigkeiten
Diabetes 103, 127, 129, 196, 239, 241, 276, 322, 383
Diaphores. *Siehe* Klette; Holunderblüten; Immergrüne Nadelbäume; Minze; Wilder Senf; Schafgarbe
Digitalis purpurea 41, 268
Dionaea muscipula 27
Dioscorea villosa, D. spp. 27

Diphtherie 197
 Dip-Soße 139, 193
 Diuretikum.
Siehe Harntreibende Mittel
 Dörrgerät (Dehydrator) 66
 Douglasie. *Siehe* Immergrüne
 Nadelbäume;
 Getrocknete Pflanzen
 Douglasie (Pseudotsuga
 spp.) 357
 Drosera spp. 27
 Durchfall 94, 204,
 227, 228, 229, 239,
 240, 275, 370
 Dysmenorrhoe 215,
 239, 382

E

Earthseed Detroit 63
 Echinacea spp. 27, 219
 Eier, in Brennnessel-
 Frittata 134
 Einen »Sitzplatz« finden
 (Übung) 16
 Einfacher Veilchen-
 Cocktail 159
 Einfrieren, Pflanzen von 68
 Einjährige Pflanzen, über 60
 Einladung an Sie x
 Ekzeme 91, 127
 Elixier, Holunder 251
 Ellen Hutchins
 Geschichte ix
 Empfindungen, die sich gut
 anfühlen und fließen 15
 Entzündungen 89, 129,
 130, 142, 153, 156, 167,
 177, 185, 196, 212, 228,
 240, 241, 253, 275, 310,
 321, 322, 323, 344, 369,
 370, 375, 377, 382
 Ephemere (kurzlebige
 Pflanzen) 62

Erkältungen und Grippe
 165, 309, 321. *Siehe*
auch Husten
 Erlaubnis fragen, um 34
 Ernte 43
 Erntemethoden 43
 Handwerkszeug 42
 nach Hause bringen 42
 Rinde 46
 Zubehör, sonstiges 43
 Ernten 32, 51, 385
 Bedacht, mit 24
 Blätter 43
 Blüten 45
 Erntezeitpunkt kennen 33
 erste Pflanze nie 33
 Früchte 45
 Wurzeln 45
 Ziel, mit bewusstem 35
 Ersetzen, getrockneten bzw.
 frischen Pflanzen, von 68
 Essig 73
 Apfelessig viii, 95, 125,
 191, 227, 236, 362
 Veilchen-Essig 157
 Vogelmierenessig 95
 Weinessig 73
 Etiketten 53, 67, 71
 Euphrasia pp. 27
 Expektorans.
Siehe Vogelmiere;
 Zitrusgewächse;
 Pappel; Immergrüne
 Nadelbäume; Malve;
 Wegerich; Wilder Senf
 Extrakt
 Rosmarin-Antioxidans-
 200. *Siehe*
auch Rosmarin-
 Antioxidant

F

Fabaceae
 (Hülsenfrüchtler) 59
 Fallobst 42, 232, 236
 Falsches Einhorn 27
 Fermentierte
 Löwenzahnknospen
 mit Radieschen 107
 Fichte (Picea spp.) 358
 Fieber 58, 116, 151, 165, 166,
 170, 185, 187, 203, 205,
 215, 217, 222, 228, 275,
 277, 294, 309, 313, 343,
 355, 369, 370, 371, 382.
Siehe auch Diaphoresis;
 Fiebersenkendes Mittel
 Fiebersenkendes Mittel.
Siehe Vogelmiere;
 Portulak; Weide
 Fiederblätter 168
 Fingerhut 41
 Flower-Power-
 Rachenspray 319
 Frauenschuh 27
 Frische Sommerrollen 192
 Früchte 45, 65. *Siehe*
auch Apfel; Beeren;
 Brombeere und Himbeere;
 Zitrusfrüchte; Holunder
 Ernte 45
 Funktion 54
 Lagerung frischer 65
 Trocknen von 66
 Fruchtgummis,
 Holundersaft, aus 258
 Frühjahr, Aktivitäten im 87
 Frühlingsblüten-
 Massageöl 160
 Frühlingspflanzen. *Siehe*
auch Vogelmiere;
 Löwenzahnblatt und
 -blüte; Brennnessel;
 Wegerich; Veilchen;
 Wilder Senf

Frühsommer,
Aktivitäten im 163
Frühsommerpflanzen. *Siehe*
auch Holunderblüten;
Malve; Minze;
Johanniskraut; Schafgarbe
Fünf-Gewürze-
Senfblütenknospen 121
Fürsorge, Prinzip der.
Siehe Selbstfürsorge
Furunkel 196
Fußabdruck des weißen
Mannes 141

G

Galle anregend 301
Gastritis 229
gastrointestinale
Entzündungen 141
Gattung und Art, erklärt 58
Gebärmuttergesundheit 241
Geben, bevor man
nimmt 35
Gebratene Äpfel 233
Gebräu aus gerösteten
Wurzeln 111, 306
Gefährdete Pflanzen 33, 48
Gemeinschaft pflegen 28
Rote Liste 27
Schattenseiten des
Wildsammelns 29
Gefleckter Schierling
40, 220
Gefühle zulassen 14
Gefühl für den Ort
gewinnen 15
Gemeinschaften,
Communitys xiv,
xvi, xvii, 413
Journal xvii
Gemüse 60, 65, 72, 94,
96, 102, 117, 121, 127, 191,
193, 241, 275, 280, 294,
296, 298, 307, 322, 361
Geschichten aus der
Community 9, 21, 63
Earthseed Detroit 63
Land und Sprache 21
Geschmorte Klettenwurzel
296, 298
Geschwüre 141,
195, 240, 275
Gesichtscreme, Wald 366
Gesichtsdampfbad
mit Königskerze und
Schafgarbe 221, 271
Getränke. *Siehe* auch Tees
Getrocknete Pflanzen
Lagerung von 67
Tauschen von Pflanzen 48
Gewebe, trocken 201
Gewürzmühlen 75
Gewürzsalz,
Tannennadel- 361
Gewürzter Waldnadel-
Likör 363
Giftpflanzen, verbreitete 40
Giftsumach 41
Glasflaschen 71, 74
Glossar 381
Glycerin-Extrakte
Verwendung 70
Glycerite 70
Glyzerin-Extrakte 70
Gobo. *Siehe* Klette
Grabwerkzeuge 42
Grashüpfer 197
Gripes und Erkältung.
Siehe Erkältung und
Grippe; Husten;
Holunder; Holunderblüte;
Hagebutte; Schafgarbe
Grundständige Blattrosette
41, 106, 304
Gundermann (Glechoma
hederacea) 199

Gurken, in Portulak-
Gurken-Salat 282

H

Haar- und Körper-Shampoo
aus Wildkräutern 149
Hagebutte 321
Besondere Hinweise 326
Botanische Namen
und Familie 321
Eigenschaften 321
Empfohlene Mengen 326
Entzündungen lindernd 322
Ernte 325
Vorsichtsmaßnahmen
bei der 325
Geschmack 321
Herzgesundheit
unterstützend 323
Himbeer-Hagebutten-
Soße 327
Identifizierung 323
Medizinische Eigenschaften
und Energetik 322
Nährstofflieferant 323
Nutzen 326
Ökologische
Zusammenhänge 325
Pflanzengaben 322
Safranreis mit Hagebutten
und knusprigen
Schalotten 328
Schmerzenlinderung,
zur 322
Tipps für die
Gartenarbeit 326
Überblick über 322
Verwendete Teile 321
Verwendung und
Zubereitungen 321
Halbschatten 199
Halsbräune 197

- Halsentzündungen,
 Komplikation bei 197
 Halsschmerzen 151, 181, 195,
 196, 197, 213, 311, 316,
 319, 340, 345, 355, 376
 Hamamelis-Destillat 73
 Hämorrhoiden 195,
 217, 240
 Handlungsfähigkeit,
 Prinzip der xiv
 Handwerkszeug 42
 Harntreibende Mittel.
 Siehe Klette; Vogelmier; Löwenzahnblatt und
 -blüte; Löwenzahnwurzel;
 Holunderblüten;
 Siehe Immergrüne
 Nadelbäume; Brennnessel;
 Wegerich; Portulak;
 Schafgarbe
 Hautausschläge. *Siehe* Kleine
 Braunelle; Vogelmier
 Hautausschlag, heiß 196
 Hautpflege 196
 Hautverletzungen 196
 Heilender Verdauungstee
 143, 147
 Heracleum
 mantegazzianum 41
 Herbizide, Besprühen der
 Straßenränder 30
 Herbst, Aktivitäten im 285
 Herbstpflanzen. *Siehe* Klette;
 Löwenzahnwurzel;
 Sonnenhut; Hagebutte
 Herpes 91, 195,
 205, 251, 265
 Herpes-simplex-Virus
 (HSV) 196
 Herzerkrankungen 196
 Herzgesundheit 153, 241
 Himbeerblätterttee 241, 244
 Himbeerblattinfusion 245
 Himbeerblatt-Tinktur
 (getrocknet) 244
 Himbeer-Hagebutten-
 Soße 327
 Hitze 196
 Holunder 251, 254
 Abkochung/Sirup 256
 Besondere Hinweise 256
 Botanische Namen
 und Familie 251
 Eigenschaften 251
 Empfohlene Mengen 256
 Entzündungen lindernd 253
 Erkältung und Grippe
 verkürzend 252
 Ernte 255
 Vorsichtsmaßnahmen
 bei der 255
 Geschmack 251
 Holunderbeeren-Elixier 260
 Holunderbeerensirup 257
 Holunder-
 Fruchtgummis 258
 Holunder-Sidecar 261
 Identifizierung 255
 Medizinische
 Eigenschaften 252
 Nutzen 256
 Ökologische
 Zusammenhänge 255
 Pflanzengaben 252
 Schmerzen lindernd 253
 Tinktur (getrocknete
 Beeren) 256
 Tipps für die
 Gartenarbeit 256
 Verwendete Teile 251
 Verwendung 251
 Wirkung 251
 Zubereitungen 251
 Holunderbeeren-Elixier 260
 Holunderbeerensirup
 256, 257, 260
 Holunderblüten 165
 Besondere Hinweise 170
 Botanische Namen
 und Familie 165
 Eigenschaften 165
 Empfohlene Mengen 170
 Energetik 165
 entzündungsmodulierend
 167
 Ernte 169
 Vorsichtsmaßnahmen
 bei der 169
 Fieber, bei 166
 Geschmack 165
 Haut nährend 167
 Holunderblütensirup 172
 Holunder-Rosenblüten-
 Tonikum 171
 Identifizierung 167
 Medizinische
 Eigenschaften 166
 Nutzen 170
 Ökologische
 Zusammenhänge 169
 Pflanzengaben 166
 Schafgarben-
 Holunderblüten-Tee 222
 Tee (getrocknet) 170
 Tinktur (frisch) 170
 Tipps für die
 Gartenarbeit 169
 Überblick über 166
 Verwendete Teile 165
 Verwendung 165
 Zubereitungen 165
 Holunderblütensirup 77, 172
 Holunder-Fruchtgummis
 258
 Holunder-Rosenblüten-
 Tonikum 171
 Holunder-Sidecar 260, 261
 Honig 73
 Hornveilchen. *Siehe* Veilchen
 Hülsenfrüchtler
 (Fabaceae) 59

Hummeln 197
 Husten 90, 141, 143, 151,
 153, 158, 175, 177, 217,
 263, 264, 270, 275, 276,
 333, 334, 343, 355, 362
 trockener 89
 Hydrastis canadensis 27
 Hydrolat 199
 Hypericaceae.
 Siehe Johanniskraut
 Hypericum perforatum.
 Siehe Johanniskraut
 Hypothyreose 127

I

Ideale von Heilende
 Wildkräuter.
 Siehe Prinzipien des
 Wildsammelns
 Identifizierung 52
 Blätter und Blüten 55
 Lebenszyklus der Pflanze 60
 Igelköpfe. Siehe Sonnenhut
 Immergrüne
 Nadelbäume 353
 Andere gebräuchliche
 Namen 353
 Besondere Hinweise 360
 Botanische Namen
 und Familie 353
 Eigenschaften 353
 Empfohlene Mengen 360
 Energetik 353
 Ernte 359
 Vorsichtsmaßnahmen
 bei der 359
 Fieber senkend 355
 Geschmack 353
 Gewürzter Waldnadel-
 Likör 363
 Haut heilend 355
 Husten lindernd 355
 Identifizierung 357

Infektionen, bei 355
 Medizinische
 Eigenschaften 354
 Nutzen 360
 Ökologische
 Zusammenhänge 358
 Pflanzengaben 354
 Schmerzen lindernd 354
 Tannennadel-
 Gewürzsalz 361
 Tipps für die
 Gartenarbeit 359
 Überblick über 354
 Verstopfung, bei 355
 Verwendete Teile 353
 Verwendung 353
 Vitamin-C-Lieferanten 355
 Wald-Gesichtscreme 366
 Waldnadel-
 Lippenbalsam 365
 Waldnadelöl 364
 Waldnadel-Oxymel 362
 Zubereitungen 353
 Immunmodulatoren.
 Siehe Echinacea;
 Holunderbeere; Malve
 Immunsystem 196
 Identifizierung
 Pflanzenteile 54
 Infektionen abwehren 196
 Ingwer, in Klette-Ingwer-
 Limonade 295
 Insekten 199
 Insekten, abwehren 219
 Insekten, abzuwehren 354
 Insektenschutzmittel 43
 Insektenstiche oder
 -bisse 91, 195
 Insulinresistenz 103, 127,
 129, 133, 241, 383
 Interdependenz,
 Prinzip der xiv

Internet 14, 29, 73
 Intuition, sich
 verbinden mit 14

J

Jahreszeiten, leben in
 Harmonie mit den xiv
 Jahreszeitliche
 Lebensführung,
 Prinzip der xiv
 Jochlilie 41
 Johanniskraut 203, 208
 Allzweck-Heilsalbe 212
 Anti-Virusmittel 205
 Besondere Hinweise 210
 Depressionen, durch
 Lichtmangel,
 Behandlung mit 204
 Eigenschaften 203
 Empfohlene Mengen 209
 Ernte 209
 Vorsichtsmaßnahmen
 bei der 209
 Geschmack 203
 Gleichgewicht,
 hormonelles 206
 Identifizierung 207
 Johanniskrautöl 211
 Johanniskraut-
 Zitronenmelisse-Tee 213
 Lebergesundheit 205
 Medizinische Eigenschaften
 und Energetik 204
 Nervenschmerzen
 lindernd 204
 Nutzen 209
 Ökologische
 Zusammenhänge 207
 Pflanzengaben 204
 Schutz vor der Sonne 206
 Tipps für die
 Gartenarbeit 209
 Überblick über 204

Verwendete Teile 203
 Verwendung und
 Zubereitungen 203
 Wunden, Beulen und
 Prellungen, Heilung
 von 206
 Johanniskrautöl 211
 Johanniskraut-
 Zitronenmelisse-Tee 213
 Journal xiii, 15, 28, 49,
 60, 61, 62, 71, 82, 84,
 87, 163, 225, 285, 331
 Aktivierung der Sinne 11
 Bioregion 18
 Dankbarkeit zeigen 28
 Erste Schritte xiii
 Formulierung einer
 Affirmation xiii
 Gemeinschaften,
 Communitys xvii
 Herausforderungen xv
 Reflektion 75
 Reflektion der Absichten xiii
 Reflexion 19, 31, 49, 62, 80
 Selbstfürsorge 14
 Sinnesübungen,
 Notizen zu 82
 Suche nach der Natur,
 auf der 15
 Umgebung vor Ort 24
 Wechselseitige Beziehungen
 zu Pflanzen 8

K

Käfer. *Siehe* Insektenstiche
 oder -bisse; Insekten,
 abwehren
Kalt und scharf, sensorische
 Erfahrung von 11
Kanadische Gelbwurz 27, 29

Karminativ.
Siehe Zitruspflanzen;
 Minze; Wilder Senf;
 Schafgarbe
Kartoffelpuffer mit
Brennnesseln 138
Käsepappel. *Siehe* Malve
Kauf, Pflanzen von 47
Kiefer (Pinus spp.) 358
Kimmerer, Robin
Wall 35, 52, 412
Kindern, bei 103, 374
Kleine Braunelle 195, 198
 Andere gebräuchliche
 Namen 195
 Augen beruhigen 196
 Besondere Hinweise 199
 Botanische Namen
 und Familie 195
 Braunellen-Hautserum 200
 Eigenschaften 195
 Empfohlene Mengen 199
 Energetik 195
 Ernte 199
 Vorsichtsmaßnahmen
 bei der 199
 Familie 195
 Geschmack 195
 Halsschmerzen und
 Infektionen der oberen
 Atemwege, hilft bei 196
 Haut, schützt 196
 Identifizierung 197
 Immunsystem
 modulierend 196
 Krebs, wirkt gegen 197
 Kühlender Braunellen-
 Tee 201
 Medizinische Eigenschaften
 und Energetik 196
 Nutzen 199

Ökologische
 Zusammenhänge 197
 Pflanzengaben 196
 Sommerhitze kühlen 196
 Tipps für die
 Gartenarbeit 199
 Überblick über 195
 Verwendete Teile 195
 Verwendung und
 Zubereitung 195
 Viren abtötend 196
 Wunden, heilt 196
 Zubereitungen 195
Klette 287, 290
 Arthritis lindernd 289
 Besondere Hinweise 294
 Blätter als Medizin und
 Hilfsmittel 292
 Botanische Namen
 und Familie 287
 Eigenschaften 287
 Empfohlene Mengen 294
 Ernte 293
 Vorsichtsmaßnahmen
 bei 293
 Geschmack 287
 Geschmorte
 Klettenwurzel 296
 Harnsystem
 unterstützend 291
 Hautgesundheit
 fördernd 289
 Identifizierung 292
 Klette-Ingwer-
 Limonade 295
 Krebs, wirksam bei 291
 Medizinische Eigenschaften
 und Energetik 288
 Nutzen 294
 Ökologische
 Zusammenhänge 293
 Pflanzengaben 289

Präbiotika liefernd 291
 Seetang-Röllchen
 mit Klette 298
 Tipps für die
 Gartenarbeit 293
 Übersicht über die 287
 Verwendete Teile 287
 Verwendung und
 Zubereitungen 287
Klette-Ingwer-
 Limonade 295
Klimawandel 4, 25, 80, 347
 Beschleunigung des 25
 Reaktionen auf den 79
 veränderte Nahrungssuche
 in der Natur 25
Klinische Studien am
 Menschen 196
Knochen, gesündere 129
Kompostieren von Resten 71
Königskerze 263, 266
 Besondere Hinweise 269
 Blasenstärkung, zur 264
 Botanische Namen
 und Familie 263
 Empfohlene Mengen 269
 Ernte 268
 Vorsichtsmaßnahmen
 bei der 268
 Geschmack 263
 Gesichtsdampfbad
 mit Königskerze und
 Schafgarbe 271
 Identifizierung 265
 Infektionen, bei 265
 Lungenkräftigung, zur 264
 Medizinische Eigenschaften
 und Energetik 264
 Nutzen 269
 Ohrenschmerzen, bei 265
 Ökologische
 Zusammenhänge 267

Pflanzengaben 264
 Rücken- und
 Gelenkschmerzen,
 bei 264
 Tee für gesunde Lungen 270
 Tipps für die
 Gartenarbeit 268
 Verwendete Teile 263, 269
 Verwendung und
 Zubereitungen 263
Konservierungsmittel
 69, 343, 348
Kopfschmerzen 133,
 151, 185, 187, 275,
 277, 370, 383
Krampfadern 215, 217
Krampf lösende Mittel.
 Siehe Zitrusfrüchte;
 Minze; Portulak
Kratzer 196
Kräutergärten,
 gemeinschaftlich 1
Kräutergärten in der Stadt 9
Kräuterkunde, westlich 196
Kräuter und Gewürze
 kaufen 73
Krebs 6, 103, 152, 195,
 196, 276, 303, 322
Krebserkrankungen,
 östrogenabhängige 197
Krebszellen
 Lungen-, Leber- und
 Lymphom- 197
Kriechender Günsel
 (*Ajuga reptans*) 199
Küchengeräte und
 -zubehör 74
 Reinigungstipp 99, 212, 367
Kühlender Braunellen-
 Tee 201
Kultivierung 199
Kurzlebige Pflanzen
 (Ephemere) 61

L

Lagerung
 frischer Pflanzen 65
 getrockneter Pflanzen 67
Laktation fördernd 127
Lamiaceae. *Siehe* Minze
Land und Sprache 21
Larvenwirt 197
Lebensmittelgeschäft,
 Botanische Studien im 60
Leberbeschwerden,
 bei 101, 205
Leber unterstützend
 (hepatisch). *Siehe* Klette;
 Löwenzahnblatt und
 -blüte; Löwenzahnwurzel;
 Johanniskraut
Leukorrhöe 239,
 240, 370, 383
Lichtschutz 196
Lichtschutz, pflanzlich 196
Ligusticum porteri,
 L. spp. 27
Likör, Gewürzter
 Waldnadel- 363
Lippen 197
 helmförmige Oberlippe
 197, 198
 Unterlippe, unterteilt
 in drei Zähne mit
 einem gesäumten
 Mittelzahn 197, 198
Lippenbalsam,
 Waldnadel- 365
Lippenblütler. *Siehe* Minze
Lomatium dissectum 27
Lophophora williamsii 27
Löwenzahn 101, 106, 304
 Besondere Hinweise 105
 Botanischer Name und
 Pflanzenfamilie 101
 Empfohlene Mengen 105

Ernte 104
 Vorsichtsmaßnahmen
 bei der 105
 Fermentierte
 Löwenzahnknospen
 mit Radieschen 107
 Frühlingsblüten-
 Massageöl 160
 Geschmack 101
 harntreibend 103
 Haut schützend 103
 Identifizierung 104
 Löwenzahn-Ahornsirup-
 Kuchen 111
 Medizinische Eigenschaften
 und Energetik 102
 Nahrungsmittel 103
 Nutzen 105
 Ökologische
 Zusammenhänge 104
 Pflanzengaben 102
 Schmerzen lindernd 103
 Socca mit Löwenzahngrün
 108
 Tinktur (frisches Blatt) 105
 Tipps für die
 Gartenarbeit 105
 Topping 110
 Überblick 101
 Verdauungsbeschwerden
 102
 Verwendete Teile 101
 Verwendung 101
 Löwenzahn-Ahornsirup-
 Kuchen 111
 Löwenzahnwurzel 301
 Abkochung oder Pulver
 (getrocknete Wurzel) 305
 Besondere Hinweise 305
 Botanischer Name
 und Familie 301
 Empfohlene Mengen 305

Energetik 301
 Ernte 303
 Vorsichtsmaßnahmen
 bei der 305
 Gebräu aus gerösteten
 Wurzeln 306
 Geschmack 301
 Identifizierung 303
 Krebs 303
 Leberbeschwerden, bei 302
 Medizinische
 Eigenschaften 302
 Nutzen 305
 Ökologische
 Zusammenhänge 303
 Pfannengerührtes mit
 Löwenzahnwurzel 307
 Pflanzengaben 302
 Tinktur (frische Wurzel) 305
 Tipps für die
 Gartenarbeit 305
 Überblick 301
 Verdauung fördernd 302
 Verwendete Teile 301
 Verwendung und
 Zubereitungen 301
 lymphatisch 197
 Lymphdrüsen,
 geschwollen 195, 197
 Lymphe, Lymphagogen,
 lymphagogen 89, 151, 309

M

Magenbitter 70, 74, 219,
 294, 334, 337, 338
 Malus spp. *Siehe* Apfel
 Malvaceae. *Siehe* Malve
 Malve 179
 Andere gebräuchliche
 Bezeichnungen 175
 Besondere Hinweise 180
 Botanische Namen
 und Familie 175

Eigenschaften 175
 Empfohlene Mengen 180
 Entzündungen und
 Wunden heilend 177
 Erkältungs- und
 Grippe-symptome
 verringernd 177
 Ernte 178
 Vorsichtsmaßnahmen
 bei der 178
 Geschmack 175
 Harnwegssymptome
 lindernd 177
 Identifizierung 177
 Lungen beruhigend 176
 Malven-Kaltauszug 181
 Malve-Quinoa-Patties 182
 Medizinische Eigenschaften
 und Energetik 176
 Nahrungsmittel 177
 Nutzen 180
 Ökologische
 Zusammenhänge 178
 Pflanzengaben 176
 Tipps für die
 Gartenarbeit 178
 Überblick über 176
 Verwendete Teile 175
 Zubereitungen 175
 Malven-Kaltauszug 181
 Malve-Quinoa-Patties 182
 Mandarinen-Tannen-
 Bitter 338
 Mandelabszesse 197
 Massageöl,
 Frühlingsblüten- 160
 Mehrjährige Pflanzen 61
 Menstruationskrämpfe
 127, 187, 245
 Messwerkzeuge 74
 Metrische Tabelle 380
 Minz-Chimichurri 191

Minze 185, 188

Antimikrobielle Wirkung 186
 Anwendungsgebiete 185
 Appetit anregend 186
 Besondere Hinweise 190
 Botanische Namen
 und Familie 185
 Empfohlene Mengen 190
 Erkältungs- und
 Grippe-symptome
 verringernd 187
 Ernte 189
 Vorsichtsmaßnahmen
 bei der 189
 Frische Sommerrollen 192
 Geschmack 185
 Identifizierung 187
 Medizinische Eigenschaften
 und Energetik 186
 Minz-Chimichurri 191
 Mundwasser mit Sonnenhut
 und Pfefferminze 318
 Nutzen 190
 Ökologische
 Zusammenhänge 189
 Pflanzengaben 186
 Schmerzen lindernd 187
 Tipps für die
 Gartenarbeit 189
 Übelkeit verringernd 186
 Überblick über 186
 Verdauung fördernd 186
 Verwendete Teile 185
 Zubereitungen 185
**Muffins, Ballaststoffreiche
 Brombeer- 249**
Mundgeruch 185
 Mundwasser mit Sonnenhut
 und Pfefferminze 318

N

Nährstoffe. Siehe Apfel;
 Brombeere und Himbeere;
 Klette; Vogelmier;e;
 Löwenzahnblatt und
 -blüte; Löwenzahnwurzel;
Siehe Immergrüne
 Nadelbäume; Malve;
 Brennnessel; Wegerich;
 Hagebutte; Wilder Senf
Nasennebenhöhlen
 156, 184, 221, 271
Nektar 197
Nervenentspannende Mittel.
Siehe Zitrusgewächse;
 Holunderblüten;
 Johanniskraut
Niere und Nebenniere.
Siehe Brennnessel

O

Ödeme 91, 102, 288
Ofen, Pflanzen
 trocknen im 67
Ohrenschmerzen 263, 265
Ohrinfektionen 167
Öle 70, 72, 73, 190, 212.
Siehe auch Trägeröl;
 Ätherisches Lavendelöl
 Aprikosenkernöl 200
 Johanniskrautöl 212, 271
 Jojobaöl 200
 Pappelöl 103
 Schafgarbenöl 212
 Traubenkernöl 200
 Waldnadelöl 364
 Wegerichöl 212
Ölinfusion 199
Östrogen,
 überschüssiges 197
Oxymel 70, 158, 159,
 251, 362, 383

P

Panax quinquefolius 27
Pappel 343
 Besondere Hinweise 348
 Botanische Namen
 und Familie 343
 Eigenschaften 343
 Empfohlene Mengen 348
 Ernte 347
 Vorsichtsmaßnahmen
 bei der 348
 Geschmack 343
 Hautgesundheit
 unterstützend 345
 Identifizierung 345
 Infektionen der
 oberen Atemwege
 beruhigend 345
 Medizinische Eigenschaften
 und Energetik 344
 Nutzen 348
 Ökologische
 Zusammenhänge 347
 Pappelöl 350
 Pappelsalbe 349
 Pflanzengaben 344
 Schmerzlinderung zur 344
 Tipps für die
 Gartenarbeit 348
 Überblick über 344
 Verwendete Teile 343
 Verwendung und
 Zubereitungen 343
 Wundheilung zur 344
Pappelöl 349, 350
Pappelsalbe 349
Passiergeräte 75
Pesto, Vogelmieren- 96
Petersilie (Apiaceae oder
 Umbelliferae) 58
Peyote- oder Schnapskopf-
 Kaktus 27

- Pfannengerührtes mit
 Löwenzahnwurzel 307
 Pfannkuchen 69, 108,
 109, 138, 139, 252, 257
 Pfeifenblume 27
 Pflanzaktion starten 50
 Pflanzbehälter 199
 Pflanzen anbauen 47
 Pflanzenbegutachtung 64
 Pflanzen einfrieren 68
 Pflanzenkauf 47
 Pflanzenmedizin xi, xv, 1,
 2, 3, 13, 28, 63, 204
 Geschichte der 2
 Grundlagen der 10
 Wirksamkeit der 2
 Pflanzentauschen 48
 Pflanzen trocknen 66
 Pflanzen zum Trocknen
 aufhängen 66
 Pflanzenverarbeitung 64
 Pflanzenzubereitungen 69
 Alkohol-Extrakte 70
 Essig 70
 Glyzerin-Extrakte 70
 Öle 70
 Sirups 69
 Wasser-Extrakte 69
 Phytonährstoffe 5,
 127, 228, 231, 241
 Picea spp. *Siehe* Immergrüne
 Nadelbäume
 Pinaceae. *Siehe* Immergrüne
 Nadelbäume
 Pinus spp. *Siehe* Immergrüne
 Nadelbäume
 P. lanceolata 195
 Plantaginaceae.
 Siehe Wegerich
 Plantago major.
 Siehe Wegerich
 Pollen 197
 Polysaccharide 196
 Portulacaceae. *Siehe* Portulak
 Portulak 275, 278
 Andere gebräuchliche
 Namen 275
 Besondere Hinweise 280
 Botanische Namen
 und Familie 275
 Eigenschaften 275
 Empfohlene Mengen 280
 Ernte 279
 Vorsichtsmaßnahmen
 bei der 279
 Geschmack 275
 Haut beruhigend 276
 Identifizierung 277
 Medizinische Eigenschaften
 und Energetik 276
 Muskelentspannung, zur 277
 Nahrung, nährstoffreiche
 276
 Nutzen 279
 Ökologische
 Zusammenhänge 277
 Pflanzengaben 276
 Portulak-
 Erfrischungsgetränk 281
 Portulak-Gurken-Salat 282
 Tipps für die
 Gartenarbeit 279
 Überblick über 276
 Verwendete Teile 275
 Verwendung und
 Zubereitung 275
 Portulak-
 Erfrischungsgetränk 281
 Portulak-Gurken-Salat 282
 Präbiotika 103, 384
 Prinzipien des
 Wildsammelns 22
 Prostatagesundheit 130
 Pseudotsuga spp.
 Siehe Immergrüne
 Nadelbäume
 Purpurrote Taubnessel
 (Lamium purpureum) 199
 Purpur-Sonnenhut 27.
 Siehe Sonnenhut
- ## Q
- Quinoa, in Malve-
 Quinoa-Patties 182
- ## R
- Rachenspray, Flower-
 Power- 319
 Radicans, T. diversilobum,
 T. vernix 41
 Radieschen, in Fermentierte
 Löwenzahnknospen
 mit Radieschen 107
 Räucherbündel 272, 273
 geeignete Pflanzen 273
 Herstellung eines 273
 Kräutern, aus 272
 Verwendung der 273
 Reduktion des Besprühens
 der Straßenränder
 mit Herbiziden 30
 Region kennenlernen,
 die eigene 12
 Reinigen und Sterilisieren,
 Behältern, von 75
 reizlindernd.
 Siehe Vogelmiere; Malve;
 Königskerze; Wegerich;
 Portulak; Hagebutte
 Reziprozität 23, 26
 Rheuma 353. *Siehe*
 auch Arthritis
 Rhizome 45, 55, 132, 155,
 189, 209, 219, 220, 325
 Riesen-Bärenklau 41
 Rinde 46
 Rispen 197

Rosaceae. *Siehe* Apfel;
Brombeere und Himbeere
Rosa spp. *Siehe* Hagebutte
Rosmarin-Antioxidant 73
Rotulme 27
Rötung 196
Rubus spp. *Siehe* Brombeere
und Himbeere
Rückenschmerzen 263,
264. *Siehe* Arthritis
Ruhr. *Siehe* Durchfall
Rutaceae. *Siehe* Zitrus

S

Safranreis mit Hagebutten
und knusprigen
Schalotten 328
Salat
Portulak-Gurken-Salat 282
Salbe 89, 91, 94, 98, 99,
141, 151, 156, 165, 206,
212, 215, 343, 344,
349, 353, 355, 360
Salicaceae. *Siehe* Pappel;
Weide
Salix spp. *Siehe* Weide
Samen 55
Sandelholzbaum 27
Sandwiches 96, 107,
120, 122, 124, 279
Sanguinaria canadensis 27
Santalum spp. 27
Schafgarbe 215, 218
Allzweck-Heilsalbe 212
Anwendungsgebiete und
Zubereitung 215
Besondere Hinweise 221
Blutfluss harmonisierend 216
Botanischer Name
und Familie 215
Empfohlene Mengen 221

Erkältungs- und
Grippe-symptome
lindernd 217
Ernte 220
Vorsichtsmaßnahmen
bei der 220
Geschmack 215
Gesichtsdampfbad
mit Königskerze und
Schafgarbe 271
Harnsystem
unterstützend 219
Identifizierung 219
Insektenabwehr 219
Medizinische Eigenschaften
und Energetik 216
Ökologische
Zusammenhänge 219
Pflanzangaben 216
Schafgarben-
Holunderblüten-Tee 222
Schafgarben-Spray
gegen Insekten 223
Tipps für die
Gartenarbeit 220
Überblick über 216
Verdauung
unterstützend 219
Verwendete Teile 215
Wundheilung 216
Schafgarben-
Holunderblüten-Tee 222
Schafgarben-Spray
gegen Insekten 223
Schamanenwurzel 27
Schere 45, 46, 92, 104,
118, 132, 144, 155, 189,
268, 279, 373, 379
Schierlingstanne
(Tsuga spp.) 357
Schlaflosigkeit ix, 153

Schmerzlinderung. *Siehe*
auch Entzündungen/
Infektionen;
Insektenstiche oder -bisse;
Menstruationskrämpfe
Schmerzstillende Mittel.
Siehe Löwenzahnblatt
und -blüte; Königskerze;
Weide; Schafgarbe
Schmetterlinge 197
Schnitte 196
Schraubgläser mit dicht
schließenden Deckeln 74
Schwarzer Holunder 168
Scrophulariaceae.
Siehe Königskerze
Seetang-Röllchen
mit Klette 298
Selbstfürsorge xiv, 14, 15, 84
Senf. *Siehe* Wilder Senf
Sensorische Erfahrungen
10, 11, 81
Shampoo, Haar- und
Körper- 149
Sich selbst kennenlernen 13
Sidecar-Cocktail.
Siehe Holunder-Sidecar
Silber-Weide. *Siehe* Weide
Sinapis spp.
Siehe Wilder Senf
Sinne, Aktivierung der 11
Sinnesübungen 82
Notizen zu 82
Sitzplatz, am 81
Sinneswahrnehmungen 82
Sirups 69, 156, 170,
256, 360
Herstellung 69
Holunderbeeren- 257
Holunderblüten- 172
Lagerung 69
Löwenzahn-Ahorn- 111

- Veilchensirup 153
Sisymbrium spp.
 Siehe Wilder Senf
 Sitzplatz xvii, 16, 82
 Socca 109
 Socca mit Löwenzahngrün 108
 Sodbrennen 143, 190, 228, 240, 333
 Sommerausschlag 196
 Sommerhitze, Vorbeugung und Bekämpfung 196
 Sommerrollen 192, 193
 Sonnenbrand lindernd 167, 187, 207, 276
 Sonnenhut 309
 Andere gebräuchliche Namen 309
 Besondere Hinweise 315
 Botanische Namen und Familie 309
 Eigenschaften 309
 Empfohlene Mengen 315
 Energetik 309
 Erkältung und Grippe stoppend 313
 Ernte 314
 Flower-Power-Rachenspray 319
 Geschmack 309
 Giftbisse und Stiche lindernd 310
 Identifizierung 313
 Immunsystem stimulierend 311
 Infektionen heilend 310
 Medizinische Eigenschaften 310
 Mundwasser mit Sonnenhut und Pfefferminze 318
 Nutzen 315
 Ökologische Zusammenhänge 314
 Pflanzengaben 310
 Sonnenhut-Glyzerit 316
 Tee oder Pulver 315
 Tinktur (frische Pflanze) 315
 Tipps für die Gartenarbeit 314
 Überblick über 310
 Verwendete Teile 309
 Verwendung 309
 Zubereitungen 309
 Sonnenhut-Glyzerit 316
 Sonnenschäden 196, 200
 Sonnenschutz 196, 206
 Sonnenstich 196
 Sonnentau 27
 Soßen 256
 Dip- 139
 Himbeer-Hagebutten- 327
 sozialen Wandel herbeizuführen 36
 Spargeln in, Brennnessel-Spargelsuppe 136
 Spätsommer xvi, 33, 120, 163, 224, 225
 Aktivitäten im 225
 Spätsommerpflanzen.
 Siehe auch Apfel; Brombeere und Himbeere; Holunderbeere; Königskerze; Portulak
 Speichelfluss anregend 309
 Speisekammer-Vorräte 71
 Speiseöle, über 72
 Spitzwegerich.
 Siehe Wegerich
 Splitter, Herausziehen von 141
 Stämme 54, 61
 Standortbewertung durchführen 38
 Stängel 54, 197
 quadratisch 198
 Sternwurz 27
 Strahlung, UVA- und UVB- 196
 Stratifizieren 199
 Stress von Pflanzen 6
 Studien 196
 in vitro 196
 In-vitro-Studie 196
 Suche nach der Natur 15
 Suppe 116, 136, 137, 271
 Brennnessel-Spargelsuppe 136
T
 Talgdrüsen, Über- oder Unterfunktion 287, 289
 Tanne (*Abies* spp.) 357
 Tannennadel-Gewürzsalz 361
 Taschen, für geerntete Pflanzen 42
 Tauschen, Pflanzen von 48
 Tee für gesunde Lungen 264, 270
 Tees 69, 71, 73, 75, 94, 146, 147, 156, 177, 180, 185, 190, 196, 199, 209, 219, 269, 334, 337, 360, 385
 Heilender Verdauungstee 147
 Johanniskraut-Zitronenmelissen-Tee 213
 Kühlender Braunellen-Tee 201
 Schafgarben-Holunderblüten-Tee 222
 Tee für gesunde Lungen 270
 Thlaspi spp.
 Siehe Wilder Senf

Tinktur 199
 Tonikum, Holunder-
 Rosenblüten- 171
 Töpfe und Pfannen 74
 Tragblätter, spitz zulaufend,
 behaart 198
 Trägeröl 72, 200
 Trauben-Silberkerze 27
 Trichter 74, 171
 Trillium spp. 27
 Trocken und feucht,
 sensorische
 Erfahrung von 11
 Trocknen, Pflanzen von 66
 Trocknungsverfahren 66
 Aufhängen 66
 Backofen 67
 Dörrgerät 66
 Trocknungsgestell 66

U

Übelkeit 94, 156, 170, 185,
 186, 255, 256, 384
 Übung: Einen »Sitzplatz«
 finden 16
 Ulmus rubra 27
 Umgebung vor Ort 24
 Umrechnungstabellen 380
 Umsichtiges Verhalten 36
 United Plant Savers 27
 Urticaceae.
Siehe Brennnessel

V

Veilchen 151
 Andere gebräuchliche
 Bezeichnung 151
 Besondere Hinweise 156
 Botanische Namen
 und Familie 151
 Einfacher Veilchen-
 Cocktail 159

Empfohlene Mengen 156
 Ernte 155
 Vorsichtsmaßnahmen
 bei der 156
 Frühlingsblüten-
 Massageöl 160
 Geschmack 151
 Hautgesundheit 152
 Husten, trockenen 153
 Identifizierung 155
 Lymphsystem
 unterstützend 152
 Medizinische Eigenschaften
 und Energetik 152
 Nahrungsmittel,
 schmackhaftes 153
 Nervensystem
 beruhigend 153
 Nutzen 156
 Ökologische
 Zusammenhänge 155
 Pflanzengaben 152
 Schlaflosigkeit, bei 153
 Tipps für die
 Gartenarbeit 156
 Trockenheit, bei 153
 Überblick über 151
 Veilchen-Essig 157
 Veilchen-Gin-Fizz 158
 Veilchen-Oxymel 158
 Verwendete Teile 151
 Verwendung und
 Zubereitungen 151
 Veilchen-Essig 157
 Veilchen-Gin-Fizz 158
 Veilchen-Oxymel 158
 Veilchensirup 153
 Venusfliegenfalle 27
 Verarbeitung, Pflanzen,
 von 64

Verbrennungen 142, 146,
 175, 177, 195, 196, 275,
 276, 292, 344, 349, 350.
Siehe auch Sonnenbrand
 lindernd
 Verdauung. *Siehe*
auch Adstringens;
 Sodbrennen und Gastritis
 schwache 199
 Verhalten, umsichtiges 36
 Vermehrung
 Teilung 199
 Wurzelstecklinge 199
 Versprühen von
 Chemikalien 229
 Verstopfung 177, 185,
 227, 229, 244, 275,
 288, 382, 384
 Violaceae. *Siehe* Veilchen
 Viola odorata. *Siehe* Veilchen
 Viren. *Siehe* Antivirale
 Wirkung
 Virusausbrüche stoppen 196
 Virus, Bindungsfähigkeit
 eines 196
 Vitamin C 90, 102,
 276, 322, 323, 325,
 334, 355, 360
 Vogelmiere 89, 93
 Augen beruhigend 91
 Besondere Hinweise 94
 Botanischer Name
 und Familie 89
 Empfohlene Mengen 94
 Ernte 92
 Vorsichtsmaßnahmen
 bei der 94
 Geschmack 89
 Hauterkrankungen
 heilend 91
 Hustenanfälle lindernd 90
 Identifizierung 91

- Infektionen heilend 91
- Lymphsystem aktivierend 91
- Medizinische Eigenschaften und Energetik 90
- Nutzen 94
- Ökologische Zusammenhänge 92
- Pflanzengaben 90
- Tipps für die Gartenarbeit 94
- Überblick über 89
- Verwendung als nährstoffreiche Nahrung 90
- Vogelmierenessig 95
- Vogelmierenpesto 96
- Vogelmierensalbe 98
- Vogelmierenessig 95**
- Vogelmierenpesto 96, 108**
- Vogelmierensalbe 82, 91, 98, 212**
- Vorspeisen und Beilagen**
- Frische Sommerrollen 192
- Kartoffelpuffer mit Brennesseln 138
- Pfannengerührtes mit Löwenzahnwurzel 307
- Portulak-Gurken-Salat 282
- Safranreis mit Hagebutten und knusprigen Schalotten 328
- Seetang-Röllchen mit Klette 298
- W**
- Waldbaden 355, 357**
- Waldbaden, Vorteile des 355**
- Wald-Gesichtscreme 271, 364, 366**
- Waldlilien 27**
- Waldnadel-Lippenbalsam 364, 365**
- Waldnadelöl 364, 365, 366**
- Waldnadel-Oxymel 362**
- Wärme 196**
- Warriors Pistol Bullet, Sandra 21, 413**
- Warzen 309, 345**
- Waschen oder nicht waschen 64**
- Wasser 73**
- Wasser-Extrakte 69**
- Wasserschierling 40, 358**
- Wechselseitigkeit, Prinzip der xiv**
- Wechselständige Blätter 58, 218, 266, 278, 336, 346, 372**
- Wegerich 141, 145**
- Allzweck-Heilsalbe 212
- Andere gebräuchliche Namen 141
- Besondere Hinweise 146
- Bisse, Stiche und Wunden 142
- Botanische Namen und Familie 141
- Eigenschaften 141
- Empfohlene Mengen 146
- Entzündungen des Magen-Darm-Trakts lindernd 143
- Ernte 144
- Vorsichtsmaßnahmen bei der 146
- Geschmack 141
- Haar- und Körper-Shampoo aus Wildkräutern 149
- Heilender Verdauungstee 147
- Husten lindernd 143
- Identifizierung 144
- Medizinische Eigenschaften und Energetik 142
- Nutzen 146
- Ökologische Zusammenhänge 144
- Pflanzengaben 142
- Tipps für die Gartenarbeit 146
- Überblick über 142
- Verwendete Teile 141
- Verwendung und Zubereitung 141
- Wehen, Förderung der 239**
- Weide 369**
- Adstringierende Wirkung 370
- Antiseptische Wirkung 370
- Besondere Hinweise 374
- Botanische Namen und Familie 369
- Eigenschaften 369
- Empfohlene Mengen 374
- Entzündungen lindernd 370
- Erkältungs- und Grippe-symptome lindernd 371
- Ernte 373
- Vorsichtsmaßnahmen bei der 373
- Geschlechtstrieb dämpfend 371
- Geschmack 369
- Identifizierung 371
- Medizinische Eigenschaften und Energetik 370
- Nutzen 374
- Ökologische Zusammenhänge 373
- Pflanzengaben 370
- Schmerzlinderung 370
- Tipps für die Gartenarbeit 373
- Überblick über 369

Verwendete Teile 369
 Verwendung und Zubereitung 369
 Weiden-Abkochung 376
 Weidenblatt-
 Badezusatz 375
 Weiden-Tinktur 377
Weiden-Abkochung 376
Weidenblatt-
 Badezusatz 375
Weiden-Tinktur 377
Weißling (Colias philodice) 198, 199
Werkzeuge, Schneiden, Beschneiden und Graben, für das 42
Wilder Senf 115, 119
 Avocado-Toast mit Senfblüten 124
 Besondere Hinweise 120
 Blutungen stoppend 117
 Botanische Namen und Pflanzenfamilie 115
 Chermoula aus Senfgrün 122
 Empfohlene Mengen 120
 Erkältungs- und Grippe-symptome lindernd 116
 Ernte 118
 Vorsichtsmaßnahmen bei der 120
 Fünf-Gewürze-Senfblütenknospen 121
 Geschmack 115
 Identifizierung 117
 Medizinische Eigenschaften und Energetik 116
 Nutzen 120
 Ökologische Zusammenhänge 118
 Pflanzengaben 116

Schmerzenlinderung 116
 Tipps für die Gartenarbeit 120
 Überblick über 116
 Verwendete Teile 115
 Verwendung und Zubereitung 115
 Würze in Nahrung 117
Wilde Süßkartoffel 27
Wildkräuter. Siehe Prinzipien des Wildsammelns
Wildsammeln xi, xii, xv, 5, 17, 23, 28, 29, 31, 48, 49, 82, 309, 379, 385
 Checkliste zum 51
 Ökosystem berücksichtigen 32
 Praxis des 1, 4, 32
 Prinzipien des 1, 22
 Schattenseiten des 29
 Schwerpunkt, neuer 4
Winter, Aktivitäten im 331
Winterpflanzen. Siehe auch Zitrusgewächse; Pappel; Immergrüne Nadelbäume; Weide
Wundheilmittel 196. Siehe Vogelmiere; Echinacea; Immergrüne Nadelbäume; Malve; Wegerich; Johanniskraut; Schafgarbe
Wundheilung 142, 196
Würmer, Portulak gegen 275
Wurzeln 45, 54, 66
Wüstenpetersilie 27

Z

Zähne 104, 127, 186, 334
 Zigadenus spp. 41

Zitronen, in Salz eingelegte 340
Zitrus 332, 333, 335, 337
 Besondere Hinweise 337
 Bitterorange 336
 Botanische Namen und Familie 333
 Eigenschaften 333
 Empfohlene Mengen 337
 Energetik 333
 Ernte 335
 Geschmack 333
 Identifizierung 335
 Lungeninfekte lindernd 334
 Mandarinen-Tannen-Bitter 338
 Medizinische Eigenschaften und Energetik 334
 Nutzen 337
 Ökologische Zusammenhänge 335
 Pflanzengaben 334
 Tipps für die Gartenarbeit 337
 Überblick über 333
 Verdauung stimulierend 334
 Verwendete Teile 333
 Verwendung und Zubereitungen 333
 Vitamin-C-Lieferant 334
 Zitronen, in Salz eingelegte 340
 Zitrusreiniger 339
Zitrusreiniger 339
Zubereitung, Pflanzen, der 69
Zusammengesetzte Blätter 41, 59, 242
Zweijährige Pflanzen 61, 268, 293
Zysten 91, 151, 152

INHALT

Einleitung.....	viii
-----------------	------

TEIL I: Aneignung von Grundwissen.....xviii

Kapitel 1: Die Wirksamkeit der Pflanzenmedizin.....	2
Kapitel 2: Die eigene Region kennenlernen.....	12
Kapitel 3: Prinzipien des Wildsammelns.....	22
Kapitel 4: Die Praxis des Wildsammelns.....	32
Kapitel 5: Grundlagen der Botanik.....	52
Kapitel 6: Verarbeitung von Pflanzen.....	64
Kapitel 7: Von der Freude, wieder im Einklang mit den Jahreszeiten zu leben.....	78

TEIL II: Frühling.....86

Kapitel 8: Vogelmiere.....	89
Kapitel 9: Löwenzahn – Blatt und Blüte.....	101
Kapitel 10: Wilder Senf.....	115
Kapitel 11: Brennnessel.....	127
Kapitel 12: Wegerich.....	141
Kapitel 13: Veilchen.....	151

TEIL III: Frühsommer.....162

Kapitel 14: Holunderblüten.....	165
Kapitel 15: Malve.....	175
Kapitel 16: Minze.....	185
Kapitel 17: Kleine Braunelle.....	195
Kapitel 18: Echtes Johanniskraut.....	203
Kapitel 19: Schafgarbe.....	215





TEIL IV: Spätsommer.....224

Kapitel 20: Apfel.....	227
Kapitel 21: Brombeere und Himbeere.....	239
Kapitel 22: Holunder.....	251
Kapitel 23: Königskerze.....	263
Kapitel 24: Portulak.....	275

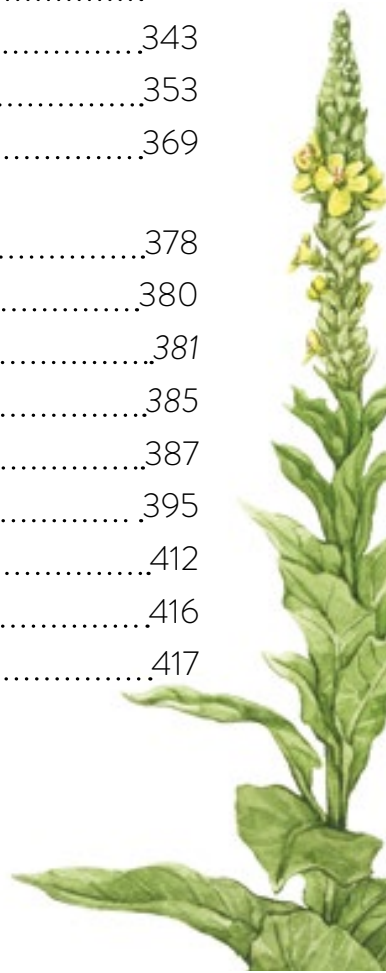
TEIL V: Herbst.....284

Kapitel 25: Klette.....	287
Kapitel 26: Löwenzahnwurzel.....	301
Kapitel 27: Sonnenhut.....	309
Kapitel 28: Hagebutte.....	321

TEIL IV: Winter.....330

Kapitel 29: Zitrus.....	333
Kapitel 30: Pappel.....	343
Kapitel 31: Immergrüne Nadelbäume.....	353
Kapitel 32: Weide.....	369

<i>Nachwort: Was passiert, wenn jeder in der Natur wildsammelt?</i>	378
<i>Metrische Tabelle: Umrechnungstabellen</i>	380
<i>Glossar</i>	381
<i>Bezugsquellen</i>	385
<i>Referenzen</i>	387
<i>Index</i>	395
<i>Danksagung</i>	412
<i>Über die Autorinnen</i>	416
<i>Abbildungsverzeichnis</i>	417



The page is framed by a decorative border of various wildflowers and plants. In the top left, there are white and yellow flowers. In the top right, a brown butterfly is flying near a green plant with serrated leaves. The bottom left features purple violets and small white flowers. The bottom right has yellow dandelions and a bumblebee. The background is a light blue and white watercolor wash.

Die Ideale von *Heilende Wildkräuter*

- **Bewusstsein:** Bauen Sie eine tiefe Verbindung zur natürlichen Welt um Sie herum auf, indem Sie sich in Präsenz, Staunen und Dankbarkeit üben.
- **Interdependenz:** Erkennen Sie die gegenseitige Wechselbeziehung aller Wesen.
- **Wechselseitigkeit:** Bauen Sie wechselseitige Beziehungen zu den Pflanzen auf.
- **Fürsorge:** Entwickeln Sie Praktiken zur Selbstfürsorge und zur Pflege der Erde.
- **Jahreszeitliche Lebensführung:** Aktivieren Sie Ihre Sinne und leben Sie in Harmonie mit den Jahreszeiten.
- **Handlungsfähigkeit:** Gewinnen Sie das Vertrauen in Ihre Intuition und stellen Sie Ihre eigenen nahrhaften Lebensmittel und pflanzlichen Heilmittel her.
- **Gemeinschaft:** Pflegen Sie die Gemeinschaft, hören Sie anderen zu und lernen Sie von ihnen. Arbeiten Sie zusammen, um eine gesündere Welt zu schaffen.



KAPITEL 1

DIE WIRKSAMKEIT DER PFLANZENMEDIZIN

Wenn wir in der Lage sind, unseren Körper als Wunder zu betrachten, haben wir auch die Möglichkeit, die Erde als solches zu erkennen, und die Heilung des Körpers kann von der Erde ausgehen. Wenn wir nach Hause gehen und Fürsorge für uns selber tragen, heilen wir nicht nur unseren eigenen Körper und Geist, sondern helfen auch der Erde.

— THICH NHAT HANH

Solange wir zurückdenken können, wurden Pflanzen medizinisch genutzt. Archäologen haben herausgefunden, dass der *Homo erectus* mindestens schon seit 800.000 Jahren Heilpflanzen isst!¹ Im Laufe der Geschichte und bis in die Gegenwart hinein hat sich die Pflanzenmedizin in mündliche Überlieferungen wie Geschichten, Lieder und Zeremonien eingewoben. In Kulturen, die die Schriftsprachen schufen, wurde oft als erstes die Verwendung von Pflanzen als Medizin dokumentiert.

Zeitgenössische westliche Kräuterkundler führen ihre Wurzeln auf eine vielfältige Mischung der medizinischen Kenntnisse von den Griechen, Persern, der afrikanischen Diaspora sowie den Ureinwohnern des amerikanischen Kontinents zurück. Kräuterkundler

beziehen auch Heilpraktiken der Traditionellen Chinesischen Medizin, des Ayurveda und anderer Traditionen mit ein. Es gibt eine lange Tradition der Pflanzenmedizin, und es ist nicht ungewöhnlich, dass sich die Menschen heute auf die gleiche Weise auf Kräuter verlassen, wie es unsere Vorfahren vor Hunderten oder gar Tausenden von Jahren taten.

Doch selbst angesichts dieses reichen Erbes wurden viele von uns in eine Gesellschaft hineingeboren, die die Natur nicht nur fürchtet, sondern glaubt, von ihr getrennt zu sein. Es ist vielleicht dieser spezielle Mythos, der unserer Erde heute den größten Schaden zufügt. In der Unternehmenskultur werden immer wieder Gewinn, Eigeninteresse und Bequemlichkeit über alles andere gestellt. Infolgedessen fließen Giftstoffe durch unsere



Backofen: Verwenden Sie diese Methode nur, wenn der Ofen sehr niedrig eingestellt werden kann (etwa 40 °C) oder wenn Sie eine Kontrollleuchte haben. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und verteilen Sie die Kräuter einlagig darauf. Stellen Sie das Blech bei angelehnter Tür in den Ofen, kontrollieren Sie den Vorgang regelmäßig und wenden Sie die Kräuter nach Bedarf, damit sie gleichmäßig trocknen.

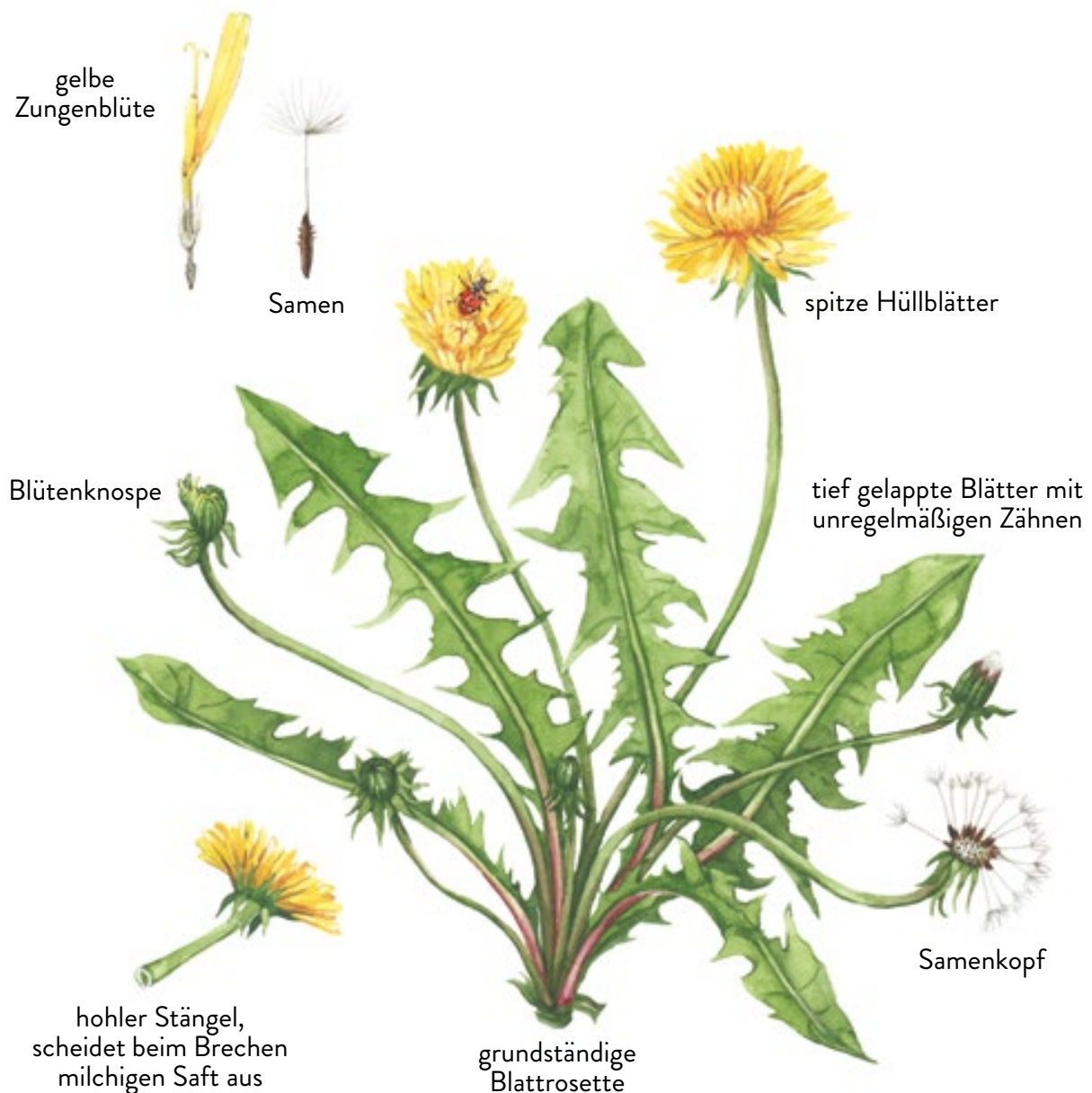
AUSSORTIEREN BZW. ABREBELN VON PFLANZENTEILEN

Beim Aussortieren bzw. Abrebeln von Pflanzenteilen trennen Sie die gewünschten Pflanzenteile von denen, die Sie nicht benötigen. Sie können dies vor oder nach dem Trocknen der Pflanzen tun. Zum Aussortieren getrockneter Blätter, legen Sie sie in eine große Schale oder einen anderen Behälter und reiben Sie die Blätter oder Blüten

mit sauberen, trockenen Händen vorsichtig von den Stielen. Ein Drahtgeflecht kann verwendet werden, um die Kräuter zu filtern und in feinere Stücke zu sieben.

LAGERUNG GETROCKNETER PFLANZEN

Wenn Sie Kräuter und Gewürze vor Feuchtigkeit, Licht, Hitze und Luft schützen, behalten sie ihre Wirkung und ihr Aroma. Lagern Sie die getrockneten Pflanzen in luftdichten Behältern wie Glasgefäßen oder Edelstahldosen an einem kühlen, trockenen Ort. Ein Schrank, eine Schublade oder ein Regal ohne direkte Sonneneinstrahlung sind ebenfalls geeignet. Vermeiden Sie die Lagerung über dem Herd oder der Spülmaschine. Beschriften Sie Etiketten mit dem Namen der Pflanze und anderen nützlichen Informationen wie Datum und Ort der Ernte oder des Kaufs.



Löwenzahn (*Taraxacum officinale*), mit Marienkäfer (*Hippodamia convergens*)

Lebenszyklus: krautig, mehrjährig

Vermehrung: Samen, Wurzel

Wuchsform: grundständige Blattrosette mit aufrechtem Stängel, 5 bis 30 Zentimeter hoch

Vorkommen: Ruderalflächen, Felder, Rasenflächen, Wiesen, Weiden, Wegränder, Risse in Gehwegen

Standort: volle Sonne bis Halbschatten

Boden: bevorzugt lehmig, feucht

USDA-Klimazonen: 5–9

AVOCADO-TOAST MIT SENFBLÜTEN

Milder als die Blätter, aber immer noch ein würziger Kick, sind die Senfblüten, die eine fabelhafte Garnierung für Salate, Eier und Sandwiches abgeben. Ihre pfeffrige Note paart sich wunderbar mit der cremigen Avocado, und dazu gehört natürlich auch der Avocado-Toast! Betrachten Sie dieses Rezept als Orientierung und fügen Sie ruhig eine Prise von diesem oder jenem hinzu. Oft finden auch Vogelmiere, Fenchelpollen und wilde Radieschenblüten ihren Weg auf unsere Toasts. Für eine vegane Version können Sie anstelle von Eiern zerkleinerte gekochte Kichererbsen verwenden.



BRENNNESSEL-FRITTATA

Dieses Rezept wurde von Kuku Sabzi inspiriert, einer persischen Frittata, die mit einer Fülle von Grünzeug zubereitet wird. Das Ergebnis ist eine leichte und köstliche Art, die Gaben des Frühlings zu genießen. Dies ist ein sehr unkompliziertes Rezept, das sich beliebig variieren lässt. Verwenden Sie das Grün, das in Ihrem Kühlschrank auf Sie wartet oder im Garten gerade üppig wächst. Es kann warm oder bei Zimmertemperatur serviert werden.

Ergibt: 4 bis 6 Portionen

6 EL Olivenöl, aufgeteilt
 7 große Frühlingszwiebeln,
 in Scheiben geschnitten
 (einschließlich der
 grünen Teile)
 3 Knoblauchzehen, gehackt
 1 TL gemahlener
 schwarzer Pfeffer
 1 TL getrockneter Rosmarin
 1 TL getrockneter Thymian
 1 TL getrocknetes Senfpulver
 6 große Eier
 1 1/2 TL Salz
 1 TL Backpulver
 450 g Brennnesselblätter,
 fein gehackt (beim Hacken
 Handschuhe verwenden)
 10 g Dill, fein gehackt
 40 g Petersilie, fein gehackt

1. Den Ofen mit Grillfunktion auf hoher Stufe vorheizen. 3 Esslöffel Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne (20 cm Durchmesser) auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Die Frühlingszwiebeln dazugeben und 3 bis 5 Minuten anbraten bzw. so lange, bis sie weich sind und die weißen Teile durchsichtig scheinen. Knoblauch, Pfeffer, Rosmarin, Thymian und Senf hinzufügen und alles noch etwa 1 Minute braten. Vom Herd nehmen.
2. Eier, Salz und Backpulver in einer mittelgroßen Schüssel mischen. Gut verquirlen, bis die Masse gründlich vermischt und etwas schaumig ist. Die fein gehackte Brennnessel, den Dill und die Petersilienblätter sowie die Frühlingszwiebel-Mischung vorsichtig unter die Eier rühren.
3. Die restlichen 3 Esslöffel Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Eiermasse in die Pfanne gießen und gleichmäßig verteilen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 8 bis 10 Minuten garen, bis der Boden fest wird.
4. Den Deckel von der Pfanne nehmen und diese für 1 bis 2 Minuten auf dem Ofenrost unter den Grill stellen, bis die Frittata durchgegart ist. Lassen Sie sie nicht unbeaufsichtigt und kontrollieren Sie sie, bis die Eiermasse fest geworden ist, denn sie kann schnell anbrennen.



FRÜHLINGSBLÜTEN- MASSAGEÖL

Veilchen- und Löwenzahnblüten ergeben zusammen ein sanftes und nährendes Öl. Es kann auf Bauch, Brüste, Achselhöhlen oder überall dort, wo Lymphdrüsen vorhanden sind, eingerieben werden. Verwenden Sie dies als tägliches Ritual der präventiven Pflege, um einen gesunden Lymphfluss aufrechtzuerhalten.

Ergibt: etwa 480 ml

1 große Handvoll frische
Veilchenblüten

1 große Handvoll frische
Löwenzahnblüten

480 ml Trägeröl (z. B.
Olivenöl, Aprikosenkernöl,
süßes Mandelöl)

30 bis 50 Tropfen (1/4
bis 1/2 TL) ätherisches
Lavendelöl (*Lavandula
angustifolia*) (optional)

1. Blüten und Öl in den herausnehmbaren Teil eines Simmertopfes geben oder in eine Schüssel, die über einem 5 cm hoch mit Wasser gefüllten Topf hängt (das Wasser darf den Boden der Schüssel nicht berühren).
2. Das Wasser zum Kochen bringen, anschließend die Temperatur reduzieren, bis das Wasser nur noch simmert. Das Öl gelegentlich umrühren und weiter erhitzen, bis es sich gut warm anfühlt. Den Herd (bzw. den Simmertopf) ausschalten und die Mischung mehrere Stunden lang ruhen lassen.
3. Diesen Vorgang (Wiedererwärmen und Abkühlen lassen) mehrmals innerhalb von 48 bis 72 Stunden wiederholen, um das Pflanzenmaterial vollständig in das Öl zu extrahieren. Lassen Sie das Öl während dieses Prozesses nicht so heiß werden, dass es zu rauchen oder das Pflanzenmaterial zu »brauten« beginnt – es reicht, wenn das Öl erwärmt ist, um das Gute im Pflanzenmaterial zu extrahieren.
4. Anschließend die Blüten durch ein doppelt gelegtes Seihtuch abseihen. Nach Belieben das ätherische Öl hinzufügen und gut umrühren. In ein verschließbares Glasgefäß füllen.
5. Das Gefäß beschriften und an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren. Innerhalb von 1 Jahr verwenden.

FLOWER-POWER- RACHENSPRAY

Diese wunderschöne Blumenmischung ist ein kraftvolles Mittel zur Linderung von Halsschmerzen. Die besten Ergebnisse erzielen Sie zu Beginn einer Halsentzündung oder bei Bedarf während einer Erkältung oder Grippe. Wir empfehlen, die Flüssigkeit in eine kleine Sprühflasche zu füllen, aber Sie können sie auch einfach teelöffelweise einnehmen.

Ergibt: 360 ml

5 frische *Echinacea-purpurea*-Blüten, gehackt
1 kleine Handvoll frische Braunellenblüten
und -blätter, gehackt
½ Handvoll frische Schafgarbenblüten
90 g Honig
360 ml Wodka oder Brandy

1. Das Pflanzenmaterial und den Honig in ein 500-ml-Schraubglas füllen.
2. Das Glas mit genügend Alkohol auffüllen, so dass das Pflanzenmaterial vollständig bedeckt ist. (Möglicherweise verwenden Sie nicht die gesamten 360 ml.) Das Glas fest verschließen und beschriften.
3. Das Glas 4 Wochen an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren, dabei in der ersten Woche täglich einmal schütteln und darauf achten, dass das Pflanzenmaterial während der gesamten Einweichzeit untergetaucht bleibt.
4. Die Tinktur durch ein Seihtuch gießen und gut ausdrücken, um die gesamte Flüssigkeit zu extrahieren.
5. Mithilfe eines Trichters die Mischung in saubere Pipetten- oder Sprühflaschen füllen und diese beschriften. An einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren und am besten innerhalb von 2 Jahren verwenden.



INDEX

A

- Abführmittel (laxativ) 275, 301
- Abies. *Siehe* Immergrüne Nadelbäume
- Abkochung.
Siehe Verwendung und Zubereitungen einzelner Pflanzen
- Abmessen 69
- Abschneiden, beschneiden und graben 42
- Abszesse 196
- Achillea millefolium.
Siehe Schafgarbe
- Actaea racemosa L. 27
- Adoxaceae. *Siehe* Holunder; Holunderblüte
- Adstringens. *Siehe* Apfel; Brombeere und Himbeere; Pappel; Brennnessel; Wegerich; Hagebutte; Johanniskraut; Weide;
Siehe Schafgarbe
- Agriopodes teratophora 199
- Ahornsirup 73, 111, 113, 258, 259, 327
- Aletris farinosa 27
- Alkohol-Extrakte 70
- Alkohol, Verwendung von 71
- Allergien 129, 146, 195, 221, 240. *Siehe auch* Asthma
- Alliaria petiolata.
Siehe Wilder Senf
- Allzweck-Heilsalbe 212
- Alterativ 381. *Siehe auch* Klette; Vogelmiere; Löwenzahnblatt und -blüte; Löwenzahnwurzel; Sonnenhut; Johanniskraut; Veilchen
- Amerikanischer Ginseng 27
- Anacardiaceae (Cashew- oder Sumach-Gewächse) 58
- Anbau, Pflanzen von 47
- Antimikrobielle Mittel 186, 219, 313, 344, 345, 382
- Antioxidantien. *Siehe* Pappel; Löwenzahnblatt und -blüte; Holunder; Holunderblüte; Kleine Braunelle; Portulak; Hagebutte
- Antivirale Wirkung 91, 196, 205, 265, 313
- Apfel 227
- Adstringens 228
- Apfel-Beeren-Konzentrat 234
- Apfelessig aus Schalen oder Fallobst 236
- Besondere Hinweise 232
- Botanischer Name und Familie 227
- Empfohlene Mengen 232
- Ernte 231
- Gebratene Äpfel 233
- Geschmack 227
- »Hält den Doktor fern« 228
- Identifizierung 229
- Medizin für Kinder, als 229
- Medizinische Eigenschaften und Energetik 228
- Ökologische Zusammenhänge 231
- Pflanzengaben 228
- Soft versus Cider 231
- Tipps für die Gartenarbeit 232
- Verwendung und Zubereitung 227
- Aphthen (im Mund) 143
- Apiaceae oder Umbelliferae (Petersilie) 58
- Arctium minus. *Siehe* Klette
- Aristolochia serpentaria 27
- Arthritis 103, 127, 153, 289, 322, 370, 375.
Siehe Brennnessel
- Asteraceae (Korbblütler) 59. *Siehe* Klette; Löwenzahnblatt und -blüte; Löwenzahnwurzel; Sonnenhut; Schafgarbe
- Asthma 127, 153, 263, 264
- Atemwegsinfektionen 176, 313. *Siehe auch* Husten

Ätherisches Lavendelöl
(*Lavandula angustifolia*)
73, 200

Aufgüsse. *Siehe* Getränke;
Öle

Augen

Hitze in den 196

Rötung 196

Tränenfluss 196

Augengesundheit 103, 253

Augentrost 27

Ausläufer 199

Ausputzen 199

Aussaat 199

Aussortieren,
Pflanzenteilen, von 67

Aussuchen, Pflanzen von 48

Auszüge. *Siehe* Pflanzliche
Zubereitungen

Avocado-Toast mit
Senfblüten 124

B

Baden, Wald- 355

Badeprodukte. *Siehe* Haut-
und Badeprodukte

Badezusatz,
Weidenblatt 375

Ballaststoffreiche
Brombeer-Muffins 249

Bedürfnisse herausfinden 14

Beeren. *Siehe* Brombeere
und Himbeere;
Holunderbeere

Apfel-Beeren-
Konzentrat 234

Lagerung von frischen 65

Begutachten, Pflanzen,
von 64

Behälter, geerntete
Pflanzen, für 43

Behälter, Reinigen und
Sterilisieren 75

Beschriften 70

Besprühen der
Straßenränder mit
Herbiziden reduzieren 30

Bewusstsein xiv, xvi, 3, 10,
17, 23, 239, 285, 310, 371

Bezugsquellen 47,
71, 315, 385

Bienen

Honigbienen 197

Wildbienen 197

Bienenwachs 73, 98, 99,
212, 349, 360, 365, 366

Bindehautentzündung 196

Bioregion verstehen,
die eigene 17

Blähungen 59, 185, 186,
302, 333, 334, 384

Blätter 43, 54, 65, 66

behaart 197

Blattaufteilung 55

Blätteranordnung
gegenständige 93, 179, 197
paarweise 197

Blätteranordnungen 54

Blattformen 56

eiförmig 197, 198

lancettlich 197, 198

Blattränder 56

gewellt 197

glatt 197

leicht gezahnt 197

Blattstellung 55

gegenständig 198

Hochblätter, scharf-
spitz 197

Blauer Hahnenfuß 27

Blume, Betrachtung einer 61

Blutbildung 127, 381

Blutbild verbessernd 381

Blüten 45, 65

Blütenteile 57

Blütenverteilung oder
Blütenstände 58

Identifizierung 55

Lagerung frischer
Pflanzen 65

Pflanzenteil, als 54

Pflücken von 45

röhrenförmig 198

Blütenrispe, endständig 198

Bluthochdruck 195

Blutwurz 27

Blutzucker- und
Insulinspiegel 103

Boden, gestört 197

Botanik, Grundlagen der 52

Blattaufteilung 55

Blattformen 56

Blattränder 56

Blattstellung 55

Blattteile 57

Blütenteile 57

Blütenverteilung oder
Blütenstände 58

Lebenszyklen der Pflanze 60

Pflanzenfamilien 58

Pflanzengemeinschaften 62

Pflanzen identifizieren 53

Pflanzennamen 53

Botanik und Pflanzen xviii

Botanische Studien im
Lebensmittelgeschäft 60

Kräutergärten,
gemeinschaftlich 1

Liste der gefährdeten
Pflanzenarten 27

Pflanzen aussuchen 8

Pflanzen kennenlernen 6

Brassicaceae
(Kreuzblütler) 59, 115

Brassica spp.
Siehe Wilder Senf

Braunelle. *Siehe* Kleine Braunelle
Braunellen-Hautserum 200
Brennnessel 127, 131
 Andere gebräuchliche Bezeichnung 127
 Besondere Hinweise 133
 Blutbildung 129
 Botanische Namen und Familie 127
 Brennnessel-Frittata 134
 Brennnessel-Spargelsuppe 136
 Eigenschaften 127
 Empfohlene Mengen 133
 Entzündungen reduzierend 129
 Ernte 132
 Vorsichtsmaßnahmen bei der 132
 Geschmack 127
 Identifizierung 130
 Kartoffelpuffer mit Brennnesseln 138
 Medizinische Eigenschaften und Energetik 128
 Milchbildung 129
 Nährstoffversorgung, intensive 129
 Nieren und Nebennieren, Wirkung auf 130
 Nutzen 133
 Ökologische Zusammenhänge 130
 Pflanzengaben 129
 Prostatagesundheit 130
 Tipps für die Gartenarbeit 132
 Überblick über 128
 Verwendete Teile 127
 Verwendung und Zubereitung 127

Brennnessel-Frittata 134
Brombeere und Himbeere 239
 Adstringenz 240
 Ballaststoffreiche Brombeer-Muffins 249
 Besondere Hinweise 244
 Botanische Namen und Familie 239
 Brombeer-Shrub 246
 Brombeer-Shrub-Cocktail 246
 Diabetes Typ 2 241
 Eigenschaften 239
 Empfohlene Mengen 244
 Ernte 243
 Vorsichtsmaßnahmen bei der 244
 Geschmack 239
 Herzgesundheit 241
 Himbeerblattinfusion 245
 Identifizierung 243
 Medizinische Eigenschaften und Energetik 240
 Nährstofflieferanten 241
 Nutzen 244
 Ökologische Zusammenhänge 243
 Pflanzengaben 240
 Tipps für die Gartenarbeit 244
 Uterus stärkend 241
 Verwendete Teile 239
 Verwendung und Zubereitungen 239
Brombeer-Shrub 246
Brombeer-Shrub-Cocktail 246
Brustgesundheit 151

C
Capsella bursa-pastoris. *Siehe* Wilder Senf
Caryophyllaceae. *Siehe* Vogelmiere
Cashew- oder Sumach-Gewächse (Anacardiaceae) 58
Caulophyllum thalictroides 27
Chamaelirium luteum 27
Checkliste, Wildsammeln, zum 51
Chemikalien, Versprühen von 229
Chermoula aus Senfgrün 122
Chinesische Medizin 196
Cicuta spp. 40, 169, 358
Citrus spp. *Siehe* Zitrus
Colias philodice. *Siehe* Weißling
Conium maculatum 40, 169, 220, 358
Cypripedium spp. 27
D
Dankbarkeit zeigen 26, 28
Dehydrator. *Siehe* Dörrgerät
Depressionen ix, 204, 205, 206
Dermatitis 275, 359, 360
Desserts. *Siehe* Süßigkeiten
Diabetes 103, 127, 129, 196, 239, 241, 276, 322, 383
Diaphores. *Siehe* Klette; Holunderblüten; Immergrüne Nadelbäume; Minze; Wilder Senf; Schafgarbe
Digitalis purpurea 41, 268
Dionaea muscipula 27
Dioscorea villosa, D. spp. 27

Diphtherie 197
 Dip-Soße 139, 193
 Diuretikum.
Siehe Harntreibende Mittel
 Dörrgerät (Dehydrator) 66
 Douglasie. *Siehe* Immergrüne
 Nadelbäume;
 Getrocknete Pflanzen
 Douglasie (Pseudotsuga
 spp.) 357
 Drosera spp. 27
 Durchfall 94, 204,
 227, 228, 229, 239,
 240, 275, 370
 Dysmenorrhoe 215,
 239, 382

E

Earthseed Detroit 63
 Echinacea spp. 27, 219
 Eier, in Brennnessel-
 Frittata 134
 Einen »Sitzplatz« finden
 (Übung) 16
 Einfacher Veilchen-
 Cocktail 159
 Einfrieren, Pflanzen von 68
 Einjährige Pflanzen, über 60
 Einladung an Sie x
 Ekzeme 91, 127
 Elixier, Holunder 251
 Ellen Hutchins
 Geschichte ix
 Empfindungen, die sich gut
 anfühlen und fließen 15
 Entzündungen 89, 129,
 130, 142, 153, 156, 167,
 177, 185, 196, 212, 228,
 240, 241, 253, 275, 310,
 321, 322, 323, 344, 369,
 370, 375, 377, 382
 Ephemere (kurzlebige
 Pflanzen) 62

Erkältungen und Grippe
 165, 309, 321. *Siehe*
auch Husten
 Erlaubnis fragen, um 34
 Ernte 43
 Erntemethoden 43
 Handwerkszeug 42
 nach Hause bringen 42
 Rinde 46
 Zubehör, sonstiges 43
 Ernten 32, 51, 385
 Bedacht, mit 24
 Blätter 43
 Blüten 45
 Erntezeitpunkt kennen 33
 erste Pflanze nie 33
 Früchte 45
 Wurzeln 45
 Ziel, mit bewusstem 35
 Ersetzen, getrockneten bzw.
 frischen Pflanzen, von 68
 Essig 73
 Apfelessig viii, 95, 125,
 191, 227, 236, 362
 Veilchen-Essig 157
 Vogelmierenessig 95
 Weinessig 73
 Etiketten 53, 67, 71
 Euphrasia pp. 27
 Expektorans.
Siehe Vogelmiere;
 Zitrusgewächse;
 Pappel; Immergrüne
 Nadelbäume; Malve;
 Wegerich; Wilder Senf
 Extrakt
 Rosmarin-Antioxidans-
 200. *Siehe*
auch Rosmarin-
 Antioxidant

F

Fabaceae
 (Hülsenfrüchtler) 59
 Fallobst 42, 232, 236
 Falsches Einhorn 27
 Fermentierte
 Löwenzahnknospen
 mit Radieschen 107
 Fichte (Picea spp.) 358
 Fieber 58, 116, 151, 165, 166,
 170, 185, 187, 203, 205,
 215, 217, 222, 228, 275,
 277, 294, 309, 313, 343,
 355, 369, 370, 371, 382.
Siehe auch Diaphoresis;
 Fiebersenkendes Mittel
 Fiebersenkendes Mittel.
Siehe Vogelmiere;
 Portulak; Weide
 Fiederblätter 168
 Fingerhut 41
 Flower-Power-
 Rachenspray 319
 Frauenschuh 27
 Frische Sommerrollen 192
 Früchte 45, 65. *Siehe*
auch Apfel; Beeren;
 Brombeere und Himbeere;
 Zitrusfrüchte; Holunder
 Ernte 45
 Funktion 54
 Lagerung frischer 65
 Trocknen von 66
 Fruchtgummis,
 Holundersaft, aus 258
 Frühjahr, Aktivitäten im 87
 Frühlingsblüten-
 Massageöl 160
 Frühlingspflanzen. *Siehe*
auch Vogelmiere;
 Löwenzahnblatt und
 -blüte; Brennnessel;
 Wegerich; Veilchen;
 Wilder Senf

Frühsommer,
Aktivitäten im 163
Frühsommerpflanzen. *Siehe*
auch Holunderblüten;
Malve; Minze;
Johanniskraut; Schafgarbe
Fünf-Gewürze-
Senfblütenknospen 121
Fürsorge, Prinzip der.
Siehe Selbstfürsorge
Furunkel 196
Fußabdruck des weißen
Mannes 141

G

Galle anregend 301
Gastritis 229
gastrointestinale
Entzündungen 141
Gattung und Art, erklärt 58
Gebärmuttergesundheit 241
Geben, bevor man
nimmt 35
Gebratene Äpfel 233
Gebräu aus gerösteten
Wurzeln 111, 306
Gefährdete Pflanzen 33, 48
Gemeinschaft pflegen 28
Rote Liste 27
Schattenseiten des
Wildsammelns 29
Gefleckter Schierling
40, 220
Gefühle zulassen 14
Gefühl für den Ort
gewinnen 15
Gemeinschaften,
Communitys xiv,
xvi, xvii, 413
Journal xvii
Gemüse 60, 65, 72, 94,
96, 102, 117, 121, 127, 191,
193, 241, 275, 280, 294,
296, 298, 307, 322, 361
Geschichten aus der
Community 9, 21, 63
Earthseed Detroit 63
Land und Sprache 21
Geschmorte Klettenwurzel
296, 298
Geschwüre 141,
195, 240, 275
Gesichtscreme, Wald 366
Gesichtsdampfbad
mit Königskerze und
Schafgarbe 221, 271
Getränke. *Siehe* auch Tees
Getrocknete Pflanzen
Lagerung von 67
Tauschen von Pflanzen 48
Gewebe, trocken 201
Gewürzmühlen 75
Gewürzsalz,
Tannennadel- 361
Gewürzter Waldnadel-
Likör 363
Giftpflanzen, verbreitete 40
Giftsumach 41
Glasflaschen 71, 74
Glossar 381
Glycerin-Extrakte
Verwendung 70
Glycerite 70
Glyzerin-Extrakte 70
Gobo. *Siehe* Klette
Grabwerkzeuge 42
Grashüpfer 197
Gripes und Erkältung.
Siehe Erkältung und
Grippe; Husten;
Holunder; Holunderblüte;
Hagebutte; Schafgarbe
Grundständige Blattrosette
41, 106, 304
Gundermann (Glechoma
hederacea) 199

Gurken, in Portulak-
Gurken-Salat 282

H

Haar- und Körper-Shampoo
aus Wildkräutern 149
Hagebutte 321
Besondere Hinweise 326
Botanische Namen
und Familie 321
Eigenschaften 321
Empfohlene Mengen 326
Entzündungen lindernd 322
Ernte 325
Vorsichtsmaßnahmen
bei der 325
Geschmack 321
Herzgesundheit
unterstützend 323
Himbeer-Hagebutten-
Soße 327
Identifizierung 323
Medizinische Eigenschaften
und Energetik 322
Nährstofflieferant 323
Nutzen 326
Ökologische
Zusammenhänge 325
Pflanzengaben 322
Safranreis mit Hagebutten
und knusprigen
Schalotten 328
Schmerzenlinderung,
zur 322
Tipps für die
Gartenarbeit 326
Überblick über 322
Verwendete Teile 321
Verwendung und
Zubereitungen 321
Halbschatten 199
Halsbräune 197

- Halsentzündungen,
 Komplikation bei 197
 Halsschmerzen 151, 181, 195,
 196, 197, 213, 311, 316,
 319, 340, 345, 355, 376
 Hamamelis-Destillat 73
 Hämorrhoiden 195,
 217, 240
 Handlungsfähigkeit,
 Prinzip der xiv
 Handwerkszeug 42
 Harntreibende Mittel.
 Siehe Klette; Vogelmier; Löwenzahnblatt und
 -blüte; Löwenzahnwurzel;
 Holunderblüten;
 Siehe Immergrüne
 Nadelbäume; Brennnessel;
 Wegerich; Portulak;
 Schafgarbe
 Hautausschläge. *Siehe* Kleine
 Braunelle; Vogelmier
 Hautausschlag, heiß 196
 Hautpflege 196
 Hautverletzungen 196
 Heilender Verdauungstee
 143, 147
 Heracleum
 mantegazzianum 41
 Herbizide, Besprühen der
 Straßenränder 30
 Herbst, Aktivitäten im 285
 Herbstpflanzen. *Siehe* Klette;
 Löwenzahnwurzel;
 Sonnenhut; Hagebutte
 Herpes 91, 195,
 205, 251, 265
 Herpes-simplex-Virus
 (HSV) 196
 Herzerkrankungen 196
 Herzgesundheit 153, 241
 Himbeerblätterttee 241, 244
 Himbeerblattinfusion 245
 Himbeerblatt-Tinktur
 (getrocknet) 244
 Himbeer-Hagebutten-
 Soße 327
 Hitze 196
 Holunder 251, 254
 Abkochung/Sirup 256
 Besondere Hinweise 256
 Botanische Namen
 und Familie 251
 Eigenschaften 251
 Empfohlene Mengen 256
 Entzündungen lindernd 253
 Erkältung und Grippe
 verkürzend 252
 Ernte 255
 Vorsichtsmaßnahmen
 bei der 255
 Geschmack 251
 Holunderbeeren-Elixier 260
 Holunderbeerensirup 257
 Holunder-
 Fruchtgummis 258
 Holunder-Sidecar 261
 Identifizierung 255
 Medizinische
 Eigenschaften 252
 Nutzen 256
 Ökologische
 Zusammenhänge 255
 Pflanzengaben 252
 Schmerzen lindernd 253
 Tinktur (getrocknete
 Beeren) 256
 Tipps für die
 Gartenarbeit 256
 Verwendete Teile 251
 Verwendung 251
 Wirkung 251
 Zubereitungen 251
 Holunderbeeren-Elixier 260
 Holunderbeerensirup
 256, 257, 260
 Holunderblüten 165
 Besondere Hinweise 170
 Botanische Namen
 und Familie 165
 Eigenschaften 165
 Empfohlene Mengen 170
 Energetik 165
 entzündungsmodulierend
 167
 Ernte 169
 Vorsichtsmaßnahmen
 bei der 169
 Fieber, bei 166
 Geschmack 165
 Haut nährend 167
 Holunderblütensirup 172
 Holunder-Rosenblüten-
 Tonikum 171
 Identifizierung 167
 Medizinische
 Eigenschaften 166
 Nutzen 170
 Ökologische
 Zusammenhänge 169
 Pflanzengaben 166
 Schafgarben-
 Holunderblüten-Tee 222
 Tee (getrocknet) 170
 Tinktur (frisch) 170
 Tipps für die
 Gartenarbeit 169
 Überblick über 166
 Verwendete Teile 165
 Verwendung 165
 Zubereitungen 165
 Holunderblütensirup 77, 172
 Holunder-Fruchtgummis
 258
 Holunder-Rosenblüten-
 Tonikum 171
 Holunder-Sidecar 260, 261
 Honig 73
 Hornveilchen. *Siehe* Veilchen
 Hülsenfrüchtler
 (Fabaceae) 59

Hummeln 197
 Husten 90, 141, 143, 151,
 153, 158, 175, 177, 217,
 263, 264, 270, 275, 276,
 333, 334, 343, 355, 362
 trockener 89
 Hydrastis canadensis 27
 Hydrolat 199
 Hypericaceae.
 Siehe Johanniskraut
 Hypericum perforatum.
 Siehe Johanniskraut
 Hypothyreose 127

I

Ideale von Heilende
 Wildkräuter.
 Siehe Prinzipien des
 Wildsammelns
 Identifizierung 52
 Blätter und Blüten 55
 Lebenszyklus der Pflanze 60
 Igelköpfe. Siehe Sonnenhut
 Immergrüne
 Nadelbäume 353
 Andere gebräuchliche
 Namen 353
 Besondere Hinweise 360
 Botanische Namen
 und Familie 353
 Eigenschaften 353
 Empfohlene Mengen 360
 Energetik 353
 Ernte 359
 Vorsichtsmaßnahmen
 bei der 359
 Fieber senkend 355
 Geschmack 353
 Gewürzter Waldnadel-
 Likör 363
 Haut heilend 355
 Husten lindernd 355
 Identifizierung 357

Infektionen, bei 355
 Medizinische
 Eigenschaften 354
 Nutzen 360
 Ökologische
 Zusammenhänge 358
 Pflanzengaben 354
 Schmerzen lindernd 354
 Tannennadel-
 Gewürzsalz 361
 Tipps für die
 Gartenarbeit 359
 Überblick über 354
 Verstopfung, bei 355
 Verwendete Teile 353
 Verwendung 353
 Vitamin-C-Lieferanten 355
 Wald-Gesichtscreme 366
 Waldnadel-
 Lippenbalsam 365
 Waldnadelöl 364
 Waldnadel-Oxymel 362
 Zubereitungen 353
 Immunmodulatoren.
 Siehe Echinacea;
 Holunderbeere; Malve
 Immunsystem 196
 Identifizierung
 Pflanzenteile 54
 Infektionen abwehren 196
 Ingwer, in Klette-Ingwer-
 Limonade 295
 Insekten 199
 Insekten, abwehren 219
 Insekten, abzuwehren 354
 Insektenschutzmittel 43
 Insektenstiche oder
 -bisse 91, 195
 Insulinresistenz 103, 127,
 129, 133, 241, 383
 Interdependenz,
 Prinzip der xiv

Internet 14, 29, 73
 Intuition, sich
 verbinden mit 14

J

Jahreszeiten, leben in
 Harmonie mit den xiv
 Jahreszeitliche
 Lebensführung,
 Prinzip der xiv
 Jochlilie 41
 Johanniskraut 203, 208
 Allzweck-Heilsalbe 212
 Anti-Virusmittel 205
 Besondere Hinweise 210
 Depressionen, durch
 Lichtmangel,
 Behandlung mit 204
 Eigenschaften 203
 Empfohlene Mengen 209
 Ernte 209
 Vorsichtsmaßnahmen
 bei der 209
 Geschmack 203
 Gleichgewicht,
 hormonelles 206
 Identifizierung 207
 Johanniskrautöl 211
 Johanniskraut-
 Zitronenmelisse-Tee 213
 Lebergesundheit 205
 Medizinische Eigenschaften
 und Energetik 204
 Nervenschmerzen
 lindernd 204
 Nutzen 209
 Ökologische
 Zusammenhänge 207
 Pflanzengaben 204
 Schutz vor der Sonne 206
 Tipps für die
 Gartenarbeit 209
 Überblick über 204

Verwendete Teile 203
 Verwendung und
 Zubereitungen 203
 Wunden, Beulen und
 Prellungen, Heilung
 von 206
 Johanniskrautöl 211
 Johanniskraut-
 Zitronenmelisse-Tee 213
 Journal xiii, 15, 28, 49,
 60, 61, 62, 71, 82, 84,
 87, 163, 225, 285, 331
 Aktivierung der Sinne 11
 Bioregion 18
 Dankbarkeit zeigen 28
 Erste Schritte xiii
 Formulierung einer
 Affirmation xiii
 Gemeinschaften,
 Communitys xvii
 Herausforderungen xv
 Reflektion 75
 Reflektion der Absichten xiii
 Reflexion 19, 31, 49, 62, 80
 Selbstfürsorge 14
 Sinnesübungen,
 Notizen zu 82
 Suche nach der Natur,
 auf der 15
 Umgebung vor Ort 24
 Wechselseitige Beziehungen
 zu Pflanzen 8

K

Käfer. *Siehe* Insektenstiche
 oder -bisse; Insekten,
 abwehren
Kalt und scharf, sensorische
 Erfahrung von 11
Kanadische Gelbwurz 27, 29

Karminativ.
Siehe Zitruspflanzen;
 Minze; Wilder Senf;
 Schafgarbe
Kartoffelpuffer mit
Brennnesseln 138
Käsepappel. *Siehe* Malve
Kauf, Pflanzen von 47
Kiefer (Pinus spp.) 358
Kimmerer, Robin
Wall 35, 52, 412
Kindern, bei 103, 374
Kleine Braunelle 195, 198
 Andere gebräuchliche
 Namen 195
 Augen beruhigen 196
 Besondere Hinweise 199
 Botanische Namen
 und Familie 195
 Braunellen-Hautserum 200
 Eigenschaften 195
 Empfohlene Mengen 199
 Energetik 195
 Ernte 199
 Vorsichtsmaßnahmen
 bei der 199
 Familie 195
 Geschmack 195
 Halsschmerzen und
 Infektionen der oberen
 Atemwege, hilft bei 196
 Haut, schützt 196
 Identifizierung 197
 Immunsystem
 modulierend 196
 Krebs, wirkt gegen 197
 Kühlender Braunellen-
 Tee 201
 Medizinische Eigenschaften
 und Energetik 196
 Nutzen 199

Ökologische
 Zusammenhänge 197
 Pflanzengaben 196
 Sommerhitze kühlen 196
 Tipps für die
 Gartenarbeit 199
 Überblick über 195
 Verwendete Teile 195
 Verwendung und
 Zubereitung 195
 Viren abtötend 196
 Wunden, heilt 196
 Zubereitungen 195
Klette 287, 290
 Arthritis lindernd 289
 Besondere Hinweise 294
 Blätter als Medizin und
 Hilfsmittel 292
 Botanische Namen
 und Familie 287
 Eigenschaften 287
 Empfohlene Mengen 294
 Ernte 293
 Vorsichtsmaßnahmen
 bei 293
 Geschmack 287
 Geschmorte
 Klettenwurzel 296
 Harnsystem
 unterstützend 291
 Hautgesundheit
 fördernd 289
 Identifizierung 292
 Klette-Ingwer-
 Limonade 295
 Krebs, wirksam bei 291
 Medizinische Eigenschaften
 und Energetik 288
 Nutzen 294
 Ökologische
 Zusammenhänge 293
 Pflanzengaben 289

Präbiotika liefernd 291
 Seetang-Röllchen
 mit Klette 298
 Tipps für die
 Gartenarbeit 293
 Übersicht über die 287
 Verwendete Teile 287
 Verwendung und
 Zubereitungen 287
Klette-Ingwer-
 Limonade 295
Klimawandel 4, 25, 80, 347
 Beschleunigung des 25
 Reaktionen auf den 79
 veränderte Nahrungssuche
 in der Natur 25
Klinische Studien am
 Menschen 196
Knochen, gesündere 129
Kompostieren von Resten 71
Königskerze 263, 266
 Besondere Hinweise 269
 Blasenstärkung, zur 264
 Botanische Namen
 und Familie 263
 Empfohlene Mengen 269
 Ernte 268
 Vorsichtsmaßnahmen
 bei der 268
 Geschmack 263
 Gesichtsdampfbad
 mit Königskerze und
 Schafgarbe 271
 Identifizierung 265
 Infektionen, bei 265
 Lungenkräftigung, zur 264
 Medizinische Eigenschaften
 und Energetik 264
 Nutzen 269
 Ohrenschmerzen, bei 265
 Ökologische
 Zusammenhänge 267

Pflanzengaben 264
 Rücken- und
 Gelenkschmerzen,
 bei 264
 Tee für gesunde Lungen 270
 Tipps für die
 Gartenarbeit 268
 Verwendete Teile 263, 269
 Verwendung und
 Zubereitungen 263
Konservierungsmittel
 69, 343, 348
Kopfschmerzen 133,
 151, 185, 187, 275,
 277, 370, 383
Krampfadern 215, 217
Krampf lösende Mittel.
 Siehe Zitrusfrüchte;
 Minze; Portulak
Kratzer 196
Kräutergärten,
 gemeinschaftlich 1
Kräutergärten in der Stadt 9
Kräuterkunde, westlich 196
Kräuter und Gewürze
 kaufen 73
Krebs 6, 103, 152, 195,
 196, 276, 303, 322
Krebserkrankungen,
 östrogenabhängige 197
Krebszellen
 Lungen-, Leber- und
 Lymphom- 197
Kriechender Günsel
 (*Ajuga reptans*) 199
Küchengeräte und
 -zubehör 74
 Reinigungstipp 99, 212, 367
Kühlender Braunellen-
 Tee 201
Kultivierung 199
Kurzlebige Pflanzen
 (Ephemere) 61

L

Lagerung
 frischer Pflanzen 65
 getrockneter Pflanzen 67
Laktation fördernd 127
Lamiaceae. *Siehe* Minze
Land und Sprache 21
Larvenwirt 197
Lebensmittelgeschäft,
 Botanische Studien im 60
Leberbeschwerden,
 bei 101, 205
Leber unterstützend
 (hepatisch). *Siehe* Klette;
 Löwenzahnblatt und
 -blüte; Löwenzahnwurzel;
 Johanniskraut
Leukorrhöe 239,
 240, 370, 383
Lichtschutz 196
Lichtschutz, pflanzlich 196
Ligusticum porteri,
 L. spp. 27
Likör, Gewürzter
 Waldnadel- 363
Lippen 197
 helmförmige Oberlippe
 197, 198
 Unterlippe, unterteilt
 in drei Zähne mit
 einem gesäumten
 Mittelzahn 197, 198
Lippenbalsam,
 Waldnadel- 365
Lippenblütler. *Siehe* Minze
Lomatium dissectum 27
Lophophora williamsii 27
Löwenzahn 101, 106, 304
 Besondere Hinweise 105
 Botanischer Name und
 Pflanzenfamilie 101
 Empfohlene Mengen 105

- Ernte 104
 - Vorsichtsmaßnahmen bei der 105
 - Fermentierte
 - Löwenzahnknospen mit Radieschen 107
 - Frühlingsblüten-Massageöl 160
 - Geschmack 101
 - harntreibend 103
 - Haut schützend 103
 - Identifizierung 104
 - Löwenzahn-Ahornsirup-Kuchen 111
 - Medizinische Eigenschaften und Energetik 102
 - Nahrungsmittel 103
 - Nutzen 105
 - Ökologische Zusammenhänge 104
 - Pflanzengaben 102
 - Schmerzen lindernd 103
 - Socca mit Löwenzahngrün 108
 - Tinktur (frisches Blatt) 105
 - Tipps für die Gartenarbeit 105
 - Topping 110
 - Überblick 101
 - Verdauungsbeschwerden 102
 - Verwendete Teile 101
 - Verwendung 101
 - Löwenzahn-Ahornsirup-Kuchen 111
 - Löwenzahnwurzel 301
 - Abkochung oder Pulver (getrocknete Wurzel) 305
 - Besondere Hinweise 305
 - Botanischer Name und Familie 301
 - Empfohlene Mengen 305
 - Energetik 301
 - Ernte 303
 - Vorsichtsmaßnahmen bei der 305
 - Gebräu aus gerösteten Wurzeln 306
 - Geschmack 301
 - Identifizierung 303
 - Krebs 303
 - Leberbeschwerden, bei 302
 - Medizinische Eigenschaften 302
 - Nutzen 305
 - Ökologische Zusammenhänge 303
 - Pfannengerührtes mit Löwenzahnwurzel 307
 - Pflanzengaben 302
 - Tinktur (frische Wurzel) 305
 - Tipps für die Gartenarbeit 305
 - Überblick 301
 - Verdauung fördernd 302
 - Verwendete Teile 301
 - Verwendung und Zubereitungen 301
 - lymphatisch 197
 - Lymphdrüsen, geschwollen 195, 197
 - Lymph, Lymphagogen, lymphagogen 89, 151, 309
- M**
- Magenbitter 70, 74, 219, 294, 334, 337, 338
 - Malus spp. *Siehe* Apfel
 - Malvaceae. *Siehe* Malve
 - Malve 179
 - Andere gebräuchliche Bezeichnungen 175
 - Besondere Hinweise 180
 - Botanische Namen und Familie 175
 - Eigenschaften 175
 - Empfohlene Mengen 180
 - Entzündungen und Wunden heilend 177
 - Erkältungs- und Grippe-symptome verringern 177
 - Ernte 178
 - Vorsichtsmaßnahmen bei der 178
 - Geschmack 175
 - Harnwegssymptome lindernd 177
 - Identifizierung 177
 - Lungen beruhigend 176
 - Malven-Kaltauszug 181
 - Malve-Quinoa-Patties 182
 - Medizinische Eigenschaften und Energetik 176
 - Nahrungsmittel 177
 - Nutzen 180
 - Ökologische Zusammenhänge 178
 - Pflanzengaben 176
 - Tipps für die Gartenarbeit 178
 - Überblick über 176
 - Verwendete Teile 175
 - Zubereitungen 175
 - Malven-Kaltauszug 181
 - Malve-Quinoa-Patties 182
 - Mandarinen-Tannen-Bitter 338
 - Mandelabszesse 197
 - Massageöl, Frühlingsblüten- 160
 - Mehrjährige Pflanzen 61
 - Menstruationskrämpfe 127, 187, 245
 - Messwerkzeuge 74
 - Metrische Tabelle 380
 - Minz-Chimichurri 191

Minze 185, 188

Antimikrobielle Wirkung 186
 Anwendungsgebiete 185
 Appetit anregend 186
 Besondere Hinweise 190
 Botanische Namen
 und Familie 185
 Empfohlene Mengen 190
 Erkältungs- und
 Grippe-symptome
 verringernd 187
 Ernte 189
 Vorsichtsmaßnahmen
 bei der 189
 Frische Sommerrollen 192
 Geschmack 185
 Identifizierung 187
 Medizinische Eigenschaften
 und Energetik 186
 Minz-Chimichurri 191
 Mundwasser mit Sonnenhut
 und Pfefferminze 318
 Nutzen 190
 Ökologische
 Zusammenhänge 189
 Pflanzengaben 186
 Schmerzen lindernd 187
 Tipps für die
 Gartenarbeit 189
 Übelkeit verringernd 186
 Überblick über 186
 Verdauung fördernd 186
 Verwendete Teile 185
 Zubereitungen 185
**Muffins, Ballaststoffreiche
 Brombeer- 249**
Mundgeruch 185
 Mundwasser mit Sonnenhut
 und Pfefferminze 318

N

Nährstoffe. Siehe Apfel;
 Brombeere und Himbeere;
 Klette; Vogelmier;e;
 Löwenzahnblatt und
 -blüte; Löwenzahnwurzel;
Siehe Immergrüne
 Nadelbäume; Malve;
 Brennnessel; Wegerich;
 Hagebutte; Wilder Senf
Nasennebenhöhlen
 156, 184, 221, 271
Nektar 197
Nervenentspannende Mittel.
Siehe Zitrusgewächse;
 Holunderblüten;
 Johanniskraut
Niere und Nebenniere.
Siehe Brennnessel

O

Ödeme 91, 102, 288
Ofen, Pflanzen
 trocknen im 67
Ohrenschmerzen 263, 265
Ohrinfektionen 167
Öle 70, 72, 73, 190, 212.
Siehe auch Trägeröl;
 Ätherisches Lavendelöl
 Aprikosenkernöl 200
 Johanniskrautöl 212, 271
 Jojobaöl 200
 Pappelöl 103
 Schafgarbenöl 212
 Traubenkernöl 200
 Waldnadelöl 364
 Wegerichöl 212
Ölinfusion 199
Östrogen,
 überschüssiges 197
Oxymel 70, 158, 159,
 251, 362, 383

P

Panax quinquefolius 27
Pappel 343
 Besondere Hinweise 348
 Botanische Namen
 und Familie 343
 Eigenschaften 343
 Empfohlene Mengen 348
 Ernte 347
 Vorsichtsmaßnahmen
 bei der 348
 Geschmack 343
 Hautgesundheit
 unterstützend 345
 Identifizierung 345
 Infektionen der
 oberen Atemwege
 beruhigend 345
 Medizinische Eigenschaften
 und Energetik 344
 Nutzen 348
 Ökologische
 Zusammenhänge 347
 Pappelöl 350
 Pappelsalbe 349
 Pflanzengaben 344
 Schmerzlinderung zur 344
 Tipps für die
 Gartenarbeit 348
 Überblick über 344
 Verwendete Teile 343
 Verwendung und
 Zubereitungen 343
 Wundheilung zur 344
Pappelöl 349, 350
Pappelsalbe 349
Passiergeräte 75
Pesto, Vogelmieren- 96
Petersilie (Apiaceae oder
 Umbelliferae) 58
Peyote- oder Schnapskopf-
 Kaktus 27

- Pfannengerührtes mit Löwenzahnwurzel 307
 Pfannkuchen 69, 108, 109, 138, 139, 252, 257
 Pfeifenblume 27
 Pflanzaktion starten 50
 Pflanzbehälter 199
 Pflanzen anbauen 47
 Pflanzenbegutachtung 64
 Pflanzen einfrieren 68
 Pflanzenkauf 47
 Pflanzenmedizin xi, xv, 1, 2, 3, 13, 28, 63, 204
 Geschichte der 2
 Grundlagen der 10
 Wirksamkeit der 2
 Pflanzentauschen 48
 Pflanzen trocknen 66
 Pflanzen zum Trocknen aufhängen 66
 Pflanzenverarbeitung 64
 Pflanzenzubereitungen 69
 Alkohol-Extrakte 70
 Essig 70
 Glyzerin-Extrakte 70
 Öle 70
 Sirups 69
 Wasser-Extrakte 69
 Phytonährstoffe 5, 127, 228, 231, 241
 Picea spp. *Siehe* Immergrüne Nadelbäume
 Pinaceae. *Siehe* Immergrüne Nadelbäume
 Pinus spp. *Siehe* Immergrüne Nadelbäume
 P. lanceolata 195
 Plantaginaceae. *Siehe* Wegerich
 Plantago major. *Siehe* Wegerich
 Pollen 197
 Polysaccharide 196
 Portulacaceae. *Siehe* Portulak
 Portulak 275, 278
 Andere gebräuchliche Namen 275
 Besondere Hinweise 280
 Botanische Namen und Familie 275
 Eigenschaften 275
 Empfohlene Mengen 280
 Ernte 279
 Vorsichtsmaßnahmen bei der 279
 Geschmack 275
 Haut beruhigend 276
 Identifizierung 277
 Medizinische Eigenschaften und Energetik 276
 Muskelentspannung, zur 277
 Nahrung, nährstoffreiche 276
 Nutzen 279
 Ökologische Zusammenhänge 277
 Pflanzengaben 276
 Portulak-
 Erfrischungsgetränk 281
 Portulak-Gurken-Salat 282
 Tipps für die Gartenarbeit 279
 Überblick über 276
 Verwendete Teile 275
 Verwendung und Zubereitung 275
 Portulak-
 Erfrischungsgetränk 281
 Portulak-Gurken-Salat 282
 Präbiotika 103, 384
 Prinzipien des Wildsammelns 22
 Prostatagesundheit 130
 Pseudotsuga spp. *Siehe* Immergrüne Nadelbäume
 Purpurrote Taubnessel (Lamium purpureum) 199
 Purpur-Sonnenhut 27. *Siehe* Sonnenhut
Q
 Quinoa, in Malve-Quinoa-Patties 182
R
 Rachenspray, Flower-Power- 319
 Radicans, T. diversilobum, T. vernix 41
 Radieschen, in Fermentierte Löwenzahnknospen mit Radieschen 107
 Räucherbündel 272, 273
 geeignete Pflanzen 273
 Herstellung eines 273
 Kräutern, aus 272
 Verwendung der 273
 Reduktion des Besprühens der Straßenränder mit Herbiziden 30
 Region kennenlernen, die eigene 12
 Reinigen und Sterilisieren, Behältern, von 75
 reizlindernd. *Siehe* Vogelmiere; Malve; Königskerze; Wegerich; Portulak; Hagebutte
 Reziprozität 23, 26
 Rheuma 353. *Siehe auch* Arthritis
 Rhizome 45, 55, 132, 155, 189, 209, 219, 220, 325
 Riesen-Bärenklau 41
 Rinde 46
 Rispen 197

Rosaceae. *Siehe* Apfel;
Brombeere und Himbeere
Rosa spp. *Siehe* Hagebutte
Rosmarin-Antioxidant 73
Rotulme 27
Rötung 196
Rubus spp. *Siehe* Brombeere
und Himbeere
Rückenschmerzen 263,
264. *Siehe* Arthritis
Ruhr. *Siehe* Durchfall
Rutaceae. *Siehe* Zitrus

S

Safranreis mit Hagebutten
und knusprigen
Schalotten 328
Salat
Portulak-Gurken-Salat 282
Salbe 89, 91, 94, 98, 99,
141, 151, 156, 165, 206,
212, 215, 343, 344,
349, 353, 355, 360
Salicaceae. *Siehe* Pappel;
Weide
Salix spp. *Siehe* Weide
Samen 55
Sandelholzbaum 27
Sandwiches 96, 107,
120, 122, 124, 279
Sanguinaria canadensis 27
Santalum spp. 27
Schafgarbe 215, 218
Allzweck-Heilsalbe 212
Anwendungsgebiete und
Zubereitung 215
Besondere Hinweise 221
Blutfluss harmonisierend 216
Botanischer Name
und Familie 215
Empfohlene Mengen 221

Erkältungs- und
Grippe-symptome
lindernd 217
Ernte 220
Vorsichtsmaßnahmen
bei der 220
Geschmack 215
Gesichtsdampfbad
mit Königskerze und
Schafgarbe 271
Harnsystem
unterstützend 219
Identifizierung 219
Insektenabwehr 219
Medizinische Eigenschaften
und Energetik 216
Ökologische
Zusammenhänge 219
Pflanzangaben 216
Schafgarben-
Holunderblüten-Tee 222
Schafgarben-Spray
gegen Insekten 223
Tipps für die
Gartenarbeit 220
Überblick über 216
Verdauung
unterstützend 219
Verwendete Teile 215
Wundheilung 216
Schafgarben-
Holunderblüten-Tee 222
Schafgarben-Spray
gegen Insekten 223
Schamanenwurzel 27
Schere 45, 46, 92, 104,
118, 132, 144, 155, 189,
268, 279, 373, 379
Schierlingstanne
(Tsuga spp.) 357
Schlaflosigkeit ix, 153

Schmerzlinderung. *Siehe*
auch Entzündungen/
Infektionen;
Insektenstiche oder -bisse;
Menstruationskrämpfe
Schmerzstillende Mittel.
Siehe Löwenzahnblatt
und -blüte; Königskerze;
Weide; Schafgarbe
Schmetterlinge 197
Schnitte 196
Schraubgläser mit dicht
schließenden Deckeln 74
Schwarzer Holunder 168
Scrophulariaceae.
Siehe Königskerze
Seetang-Röllchen
mit Klette 298
Selbstfürsorge xiv, 14, 15, 84
Senf. *Siehe* Wilder Senf
Sensorische Erfahrungen
10, 11, 81
Shampoo, Haar- und
Körper- 149
Sich selbst kennenlernen 13
Sidecar-Cocktail.
Siehe Holunder-Sidecar
Silber-Weide. *Siehe* Weide
Sinapis spp.
Siehe Wilder Senf
Sinne, Aktivierung der 11
Sinnesübungen 82
Notizen zu 82
Sitzplatz, am 81
Sinneswahrnehmungen 82
Sirups 69, 156, 170,
256, 360
Herstellung 69
Holunderbeeren- 257
Holunderblüten- 172
Lagerung 69
Löwenzahn-Ahorn- 111

- Veilchensirup 153
Sisymbrium spp.
 Siehe Wilder Senf
 Sitzplatz xvii, 16, 82
 Socca 109
 Socca mit Löwenzahngrün 108
 Sodbrennen 143, 190, 228, 240, 333
 Sommerausschlag 196
 Sommerhitze, Vorbeugung und Bekämpfung 196
 Sommerrollen 192, 193
 Sonnenbrand lindernd 167, 187, 207, 276
 Sonnenhut 309
 Andere gebräuchliche Namen 309
 Besondere Hinweise 315
 Botanische Namen und Familie 309
 Eigenschaften 309
 Empfohlene Mengen 315
 Energetik 309
 Erkältung und Grippe stoppend 313
 Ernte 314
 Flower-Power-Rachenspray 319
 Geschmack 309
 Giftbisse und Stiche lindernd 310
 Identifizierung 313
 Immunsystem stimulierend 311
 Infektionen heilend 310
 Medizinische Eigenschaften 310
 Mundwasser mit Sonnenhut und Pfefferminze 318
 Nutzen 315
 Ökologische Zusammenhänge 314
 Pflanzengaben 310
 Sonnenhut-Glyzerit 316
 Tee oder Pulver 315
 Tinktur (frische Pflanze) 315
 Tipps für die Gartenarbeit 314
 Überblick über 310
 Verwendete Teile 309
 Verwendung 309
 Zubereitungen 309
 Sonnenhut-Glyzerit 316
 Sonnenschäden 196, 200
 Sonnenschutz 196, 206
 Sonnenstich 196
 Sonnentau 27
 Soßen 256
 Dip- 139
 Himbeer-Hagebutten- 327
 sozialen Wandel herbeizuführen 36
 Spargeln in, Brennnessel-Spargelsuppe 136
 Spätsommer xvi, 33, 120, 163, 224, 225
 Aktivitäten im 225
 Spätsommerpflanzen.
 Siehe auch Apfel; Brombeere und Himbeere; Holunderbeere; Königskerze; Portulak
 Speichelfluss anregend 309
 Speisekammer-Vorräte 71
 Speiseöle, über 72
 Spitzwegerich.
 Siehe Wegerich
 Splitter, Herausziehen von 141
 Stämme 54, 61
 Standortbewertung durchführen 38
 Stängel 54, 197
 quadratisch 198
 Sternwurz 27
 Strahlung, UVA- und UVB- 196
 Stratifizieren 199
 Stress von Pflanzen 6
 Studien 196
 in vitro 196
 In-vitro-Studie 196
 Suche nach der Natur 15
 Suppe 116, 136, 137, 271
 Brennnessel-Spargelsuppe 136
T
 Talgdrüsen, Über- oder Unterfunktion 287, 289
 Tanne (*Abies* spp.) 357
 Tannennadel-Gewürzsalz 361
 Taschen, für geerntete Pflanzen 42
 Tauschen, Pflanzen von 48
 Tee für gesunde Lungen 264, 270
 Tees 69, 71, 73, 75, 94, 146, 147, 156, 177, 180, 185, 190, 196, 199, 209, 219, 269, 334, 337, 360, 385
 Heilender Verdauungstee 147
 Johanniskraut-Zitronenmelissen-Tee 213
 Kühlender Braunellen-Tee 201
 Schafgarben-Holunderblüten-Tee 222
 Tee für gesunde Lungen 270
 Thlaspi spp.
 Siehe Wilder Senf

Tinktur 199
 Tonikum, Holunder-
 Rosenblüten- 171
 Töpfe und Pfannen 74
 Tragblätter, spitz zulaufend,
 behaart 198
 Trägeröl 72, 200
 Trauben-Silberkerze 27
 Trichter 74, 171
 Trillium spp. 27
 Trocken und feucht,
 sensorische
 Erfahrung von 11
 Trocknen, Pflanzen von 66
 Trocknungsverfahren 66
 Aufhängen 66
 Backofen 67
 Dörrgerät 66
 Trocknungsgestell 66

U

Übelkeit 94, 156, 170, 185,
 186, 255, 256, 384
 Übung: Einen »Sitzplatz«
 finden 16
 Ulmus rubra 27
 Umgebung vor Ort 24
 Umrechnungstabellen 380
 Umsichtiges Verhalten 36
 United Plant Savers 27
 Urticaceae.
Siehe Brennnessel

V

Veilchen 151
 Andere gebräuchliche
 Bezeichnung 151
 Besondere Hinweise 156
 Botanische Namen
 und Familie 151
 Einfacher Veilchen-
 Cocktail 159

Empfohlene Mengen 156
 Ernte 155
 Vorsichtsmaßnahmen
 bei der 156
 Frühlingsblüten-
 Massageöl 160
 Geschmack 151
 Hautgesundheit 152
 Husten, trockenen 153
 Identifizierung 155
 Lymphsystem
 unterstützend 152
 Medizinische Eigenschaften
 und Energetik 152
 Nahrungsmittel,
 schmackhaftes 153
 Nervensystem
 beruhigend 153
 Nutzen 156
 Ökologische
 Zusammenhänge 155
 Pflanzengaben 152
 Schlaflosigkeit, bei 153
 Tipps für die
 Gartenarbeit 156
 Trockenheit, bei 153
 Überblick über 151
 Veilchen-Essig 157
 Veilchen-Gin-Fizz 158
 Veilchen-Oxymel 158
 Verwendete Teile 151
 Verwendung und
 Zubereitungen 151
 Veilchen-Essig 157
 Veilchen-Gin-Fizz 158
 Veilchen-Oxymel 158
 Veilchensirup 153
 Venusfliegenfalle 27
 Verarbeitung, Pflanzen,
 von 64

Verbrennungen 142, 146,
 175, 177, 195, 196, 275,
 276, 292, 344, 349, 350.
Siehe auch Sonnenbrand
 lindernd
 Verdauung. *Siehe*
auch Adstringens;
 Sodbrennen und Gastritis
 schwache 199
 Verhalten, umsichtiges 36
 Vermehrung
 Teilung 199
 Wurzelstecklinge 199
 Versprühen von
 Chemikalien 229
 Verstopfung 177, 185,
 227, 229, 244, 275,
 288, 382, 384
 Violaceae. *Siehe Veilchen*
 Viola odorata. *Siehe Veilchen*
 Viren. *Siehe Antivirale*
 Wirkung
 Virusausbrüche stoppen 196
 Virus, Bindungsfähigkeit
 eines 196
 Vitamin C 90, 102,
 276, 322, 323, 325,
 334, 355, 360
 Vogelmiere 89, 93
 Augen beruhigend 91
 Besondere Hinweise 94
 Botanischer Name
 und Familie 89
 Empfohlene Mengen 94
 Ernte 92
 Vorsichtsmaßnahmen
 bei der 94
 Geschmack 89
 Hauterkrankungen
 heilend 91
 Hustenanfälle lindernd 90
 Identifizierung 91

- Infektionen heilend 91
- Lymphsystem aktivierend 91
- Medizinische Eigenschaften und Energetik 90
- Nutzen 94
- Ökologische Zusammenhänge 92
- Pflanzengaben 90
- Tipps für die Gartenarbeit 94
- Überblick über 89
- Verwendung als nährstoffreiche Nahrung 90
- Vogelmierenessig 95
- Vogelmierenpesto 96
- Vogelmierensalbe 98
- Vogelmierenessig 95**
- Vogelmierenpesto 96, 108**
- Vogelmierensalbe 82, 91, 98, 212**
- Vorspeisen und Beilagen**
- Frische Sommerrollen 192
- Kartoffelpuffer mit Brennesseln 138
- Pfannengerührtes mit Löwenzahnwurzel 307
- Portulak-Gurken-Salat 282
- Safranreis mit Hagebutten und knusprigen Schalotten 328
- Seetang-Röllchen mit Klette 298
- W**
- Waldbaden 355, 357**
- Waldbaden, Vorteile des 355**
- Wald-Gesichtscreme 271, 364, 366**
- Waldlilien 27**
- Waldnadel-Lippenbalsam 364, 365**
- Waldnadelöl 364, 365, 366**
- Waldnadel-Oxymel 362**
- Wärme 196**
- Warriors Pistol Bullet, Sandra 21, 413**
- Warzen 309, 345**
- Waschen oder nicht waschen 64**
- Wasser 73**
- Wasser-Extrakte 69**
- Wasserschierling 40, 358**
- Wechselseitigkeit, Prinzip der xiv**
- Wechselständige Blätter 58, 218, 266, 278, 336, 346, 372**
- Wegerich 141, 145**
- Allzweck-Heilsalbe 212
- Andere gebräuchliche Namen 141
- Besondere Hinweise 146
- Bisse, Stiche und Wunden 142
- Botanische Namen und Familie 141
- Eigenschaften 141
- Empfohlene Mengen 146
- Entzündungen des Magen-Darm-Trakts lindernd 143
- Ernte 144
- Vorsichtsmaßnahmen bei der 146
- Geschmack 141
- Haar- und Körper-Shampoo aus Wildkräutern 149
- Heilender Verdauungstee 147
- Husten lindernd 143
- Identifizierung 144
- Medizinische Eigenschaften und Energetik 142
- Nutzen 146
- Ökologische Zusammenhänge 144
- Pflanzengaben 142
- Tipps für die Gartenarbeit 146
- Überblick über 142
- Verwendete Teile 141
- Verwendung und Zubereitung 141
- Wehen, Förderung der 239**
- Weide 369**
- Adstringierende Wirkung 370
- Antiseptische Wirkung 370
- Besondere Hinweise 374
- Botanische Namen und Familie 369
- Eigenschaften 369
- Empfohlene Mengen 374
- Entzündungen lindernd 370
- Erkältungs- und Grippe-symptome lindernd 371
- Ernte 373
- Vorsichtsmaßnahmen bei der 373
- Geschlechtstrieb dämpfend 371
- Geschmack 369
- Identifizierung 371
- Medizinische Eigenschaften und Energetik 370
- Nutzen 374
- Ökologische Zusammenhänge 373
- Pflanzengaben 370
- Schmerzlinderung 370
- Tipps für die Gartenarbeit 373
- Überblick über 369

Verwendete Teile 369
 Verwendung und Zubereitung 369
 Weiden-Abkochung 376
 Weidenblatt-
 Badezusatz 375
 Weiden-Tinktur 377
Weiden-Abkochung 376
Weidenblatt-
 Badezusatz 375
Weiden-Tinktur 377
Weißling (Colias philodice) 198, 199
Werkzeuge, Schneiden, Beschneiden und Graben, für das 42
Wilder Senf 115, 119
 Avocado-Toast mit Senfblüten 124
 Besondere Hinweise 120
 Blutungen stoppend 117
 Botanische Namen und Pflanzenfamilie 115
 Chermoula aus Senfgrün 122
 Empfohlene Mengen 120
 Erkältungs- und Grippe-symptome lindernd 116
 Ernte 118
 Vorsichtsmaßnahmen bei der 120
 Fünf-Gewürze-Senfblütenknospen 121
 Geschmack 115
 Identifizierung 117
 Medizinische Eigenschaften und Energetik 116
 Nutzen 120
 Ökologische Zusammenhänge 118
 Pflanzengaben 116

Schmerzenlinderung 116
 Tipps für die Gartenarbeit 120
 Überblick über 116
 Verwendete Teile 115
 Verwendung und Zubereitung 115
 Würze in Nahrung 117
Wilde Süßkartoffel 27
Wildkräuter. Siehe Prinzipien des Wildsammelns
Wildsammeln xi, xii, xv, 5, 17, 23, 28, 29, 31, 48, 49, 82, 309, 379, 385
 Checkliste zum 51
 Ökosystem berücksichtigen 32
 Praxis des 1, 4, 32
 Prinzipien des 1, 22
 Schattenseiten des 29
 Schwerpunkt, neuer 4
Winter, Aktivitäten im 331
Winterpflanzen. Siehe auch Zitrusgewächse; Pappel; Immergrüne Nadelbäume; Weide
Wundheilmittel 196. Siehe Vogelmiere; Echinacea; Immergrüne Nadelbäume; Malve; Wegerich; Johanniskraut; Schafgarbe
Wundheilung 142, 196
Würmer, Portulak gegen 275
Wurzeln 45, 54, 66
Wüstenpetersilie 27

Z

Zähne 104, 127, 186, 334
 Zigadenus spp. 41

Zitronen, in Salz eingelegte 340
Zitrus 332, 333, 335, 337
 Besondere Hinweise 337
 Bitterorange 336
 Botanische Namen und Familie 333
 Eigenschaften 333
 Empfohlene Mengen 337
 Energetik 333
 Ernte 335
 Geschmack 333
 Identifizierung 335
 Lungeninfekte lindernd 334
 Mandarinen-Tannen-Bitter 338
 Medizinische Eigenschaften und Energetik 334
 Nutzen 337
 Ökologische Zusammenhänge 335
 Pflanzengaben 334
 Tipps für die Gartenarbeit 337
 Überblick über 333
 Verdauung stimulierend 334
 Verwendete Teile 333
 Verwendung und Zubereitungen 333
 Vitamin-C-Lieferant 334
 Zitronen, in Salz eingelegte 340
 Zitrusreiniger 339
Zitrusreiniger 339
Zubereitung, Pflanzen, der 69
Zusammengesetzte Blätter 41, 59, 242
Zweijährige Pflanzen 61, 268, 293
Zysten 91, 151, 152

de la Foret, Rosalee

Heilende Wildkräuter

Nachhaltig Heilpflanzen sammeln und eigene Naturmedizin herstellen

436 Seiten, kart.
erscheint 2021

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de