

**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](mailto: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 |

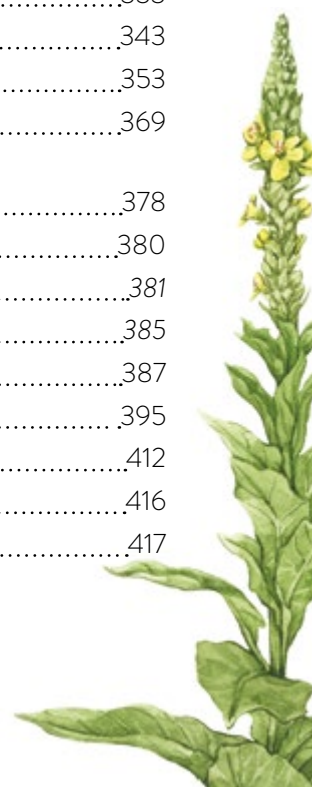
## **TEIL V: Herbst**.....284

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 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 framed by a decorative border of various wildflowers and herbs. In the top left, there are small white flowers. In the top right, a green plant with serrated leaves and a small orange butterfly. On the right side, there are purple flowers. At the bottom, there are several plants including purple violets, green leaves, and yellow dandelions with a bee flying nearby.

## 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!<sup>1</sup> 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, eingegeben 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 Sehtuch 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
- Alternativ 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
- Saft 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  
lanzettlich 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  
 Diaphoresis. *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  
Gesichts dampfbad  
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; Vogelmiere;  
Löwenzahnblatt und  
-blüte; Löwenzahnwurzel;  
Holunderblüten;  
*Siehe* Immergrüne  
Nadelbäume; Brennessel;  
Wegerich; Portulak;  
Schaufgarbe
- Hautausschläge. *Siehe* Kleine  
Braunelle; Vogelmiere
- 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
- Herzkrankungen 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
- Holunderbeersirup 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
- Holunderbeersirup  
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
- Schaufgarben-  
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, Communitiys xvii  
 Herausforderungen xv  
 Reflexion 75  
 Reflexion 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 Brennesseln** 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**
- Lymphhe, Lymphagogen, lymphagog 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 verringern 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 verringern 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; Vogelmiere; 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  
**Ohrschmerzen** 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  
 Glycerin-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* Vogelmilch; 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  
Pflanzengaben 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  
   Sternwurzel 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](http://www.narayana-verlag.de)