

Grundgedanken dieses Buches	8	<i>Was esse ich?</i>	24	<i>Feldsalat-Brennnessel-Smoothie mit Avocado</i>	36
Zur Autorin DI Elisabeth Mayer	10	Einfache Maßnahmen zur Verbesserung der Fußgesundheit	24	<i>Pikanter Brunnenkresse-Spinat-Smoothie</i>	37
Zum Co-Autor Martin Wundsam	11	Dazugehörige Pflanzen und deren Bedeutung und Verwendbarkeit	25	<i>Wildkräuter-Soja-Smoothie</i>	37
Einführung von Elisabeth Mayer	12	<i>Wacholder</i>	25	<i>Löwenzahn-Kiwi-Smoothie</i>	37
Einführung von Martin Wundsam	13	<i>Brennnessel-Wacholderbeerentee</i>	25	<i>Bärlauch-Spinat-Smoothie</i>	37
DANK	14	<i>Wacholderschnaps mit Brennnesselsamen</i>	26	<i>Rote-Rüben-Brennnessel-Smoothie</i>	38
Allgemeine Einführung in die 8 Jahreskreis-Wandlungsphasen mit dem Symbol des geborenen Sohnes und seinem Schwert	15	<i>Wacholdergeist</i>	26	<i>Grünkohl-Vogelersalat-Smoothie</i>	38
Eine kurze Grundbetrachtung	17	<i>Minze</i>	26	<i>Walnuss-Birnen-Smoothie mit Gojibeeren</i>	38
Eine kurze Betrachtung zu den Impulsen	20	<i>Thymian</i>	27	<i>Wake-up-Smoothie</i>	38
Die acht Jahreskreis-Wandlungsphasen	21	<i>Drei-Kräuter-Anti-Husten-Salz</i>	27	<i>Hanf-Tomate-Smoothie</i>	39
Wintersonnenwende - 21. Dezember	22	<i>Zwiebel</i>	27	<i>Samen-Smoothie</i>	39
Beschreibung der Qualität und des Charakters dieser Zeit	23	<i>Einfache Hausmittel mit Zwiebeln</i>	27	<i>Hanf-Kakaonib-Smoothie</i>	39
Gesundheitsthemen: Verdauung, Lunge, Füße	23	<i>Zwiebelsuppe mit Bohnenkraut</i>	27	<i>Apfel-Mandel-Goji-Smoothie</i>	39
<i>Einfache Maßnahmen zur Stärkung der Lungengesundheit</i>	23	<i>Kren</i>	28	<i>Erdbeer-Holunderblüten-Kokos-Smoothie</i>	40
Einfache Maßnahmen zur Verbesserung der Verdauung	24	<i>Kräuter-Kren-Würzpaste</i>	28	<i>Jiaogulan-Smoothie</i>	40
<i>Wie esse ich?</i>	24	<i>Harze und Zweige von Nadelbäumen</i>	28	<i>Rote-Rüben-Flash</i>	40
<i>Wann und wie oft esse ich?</i>	24	<i>Wipfel-Kräuter-Sirup</i>	29	<i>Rote-Rüben-Ingwer-Smoothie</i>	40
<i>Wie viel esse ich?</i>	24	<i>Wipfel-Löwenzahn-Sirup</i>	29	<i>Aronia-Beeren-Smoothie</i>	41
		<i>Schlehe</i>	29	<i>Preiselbeer-Zimt-Smoothie</i>	41
		<i>Schlehen-Punsch mit Alkohol</i>	29	<i>Hagebutte-Goji-Smoothie</i>	41
		<i>Schlehen-Orangen-Püree</i>	29	Der Sohn spielt mit dem Schwert	42
		<i>Schlehensaft</i>	30	Impulse zur Wintersonnenwende	46
		<i>Schlehen-Holler-Punsch, alkoholfrei</i>	30	Impuls für die Füße	46
		<i>Apfel</i>	30	Vorbereitung	46
		<i>Oxymel</i>	31	Ausführung	46
		<i>Basisrezept Oxymel</i>	32	Abschluss	46
		<i>Frühlingskräuter-Oxymel</i>	32	Atemimpuls zur Förderung der Lungenaktivität	46
		<i>Zitronen-Ingwer-Oxymel</i>	32	Vorbereitung	47
		<i>Dunkles Apfel-Orangen-Mus</i>	32	Ausführung	47
		<i>Kümmel</i>	32	Abschluss	47
		<i>Kümmelbrötle</i>	33	Verdauungsimpuls „Selbstmassage“	47
		<i>Basische Gemüsebrühe</i>	33	Vorbereitung	47
		<i>Wegerich</i>	33	Ausführung	47
		<i>Wegerich als Notfallmedizin</i>	34	Abschluss	47
		<i>Wegerich als Lungenfreund</i>	34	Lichtmess - 2. Februar	48
		<i>Notfall-Schmerzcreme, kühlend, auch bei Muskelkater</i>	34	Beschreibung der Qualität und des Charakters dieser Zeit	49
		Meine Rezepte, besonders für Männer Draußen Winter, drinnen Smoothies	35		

INHALT



Gesundheitsthemen: Haut, innere Hitze	49	Salbei-Fußgeist	58	Ehrenpreis	71
Einfache Maßnahmen für die Haut und bei innerer Hitze	49	Rosmarin-Fußgeist	58	Teemischung zur Hautklärung	71
Dazugehörige Pflanzen und deren Bedeutung und Verwendbarkeit	50	Immunsystem-Kräutergeist	59	Gundelrebe	71
Balsampappel und Schwarzpappel	50	Ausdauer-Kräutergeist	59	Gundelrebe-Gewürzsalz	71
Ölauszug von Pappelknospen	50	Haarwasser und Haaröl	59	Bärlauch	72
Beste Heilsalbe ever! Heilsalbe aus Schwarz- pappel/Balsampappel/Johanniskraut	51	Salbei-Brennnessel-Haarwasser	59	Bärlauch-Kräuteressig	72
Johanniskraut	51	Balsampappel-Birken-Haarwasser	60	Giersch	72
Rosmarin	51	Haaröl für trockenes Haar und Kopfhaut	60	Brennnessel	72
Schwarzer Holunder	51	Zahnöl und Zahnsalz aus Kräutern	60		
Grünes Holunderöl	52	Grundrezept Zahnöl	60	Frische Kräuter-Rezepte besonders für Männer	
Immunsystemstärkende Tinktur	52	Grundrezept Zahnsalz	61	Kräuterdips und Aufstriche für jede kulinarische Lebenslage	73
Kakao	53	Deo selbstgemacht	61	Frischkäse-Dip	73
Vogelmiere	53	Salbeideo	61	Tsatsiki homemade	73
		Grundrezept Ölabsatz	61	Wildkräuter-Obatzter	73
Meine Rezepte		Ölziehen	61	Moretum-Wildkräuterstyle	74
besonders für Männer		Der Lehrling lernt, das Schwert zu halten, zu führen	62	Erdäpfelkas - echt guat	74
Kräuterkosmetik für Männer - selbstgemacht wirkt besser	53	Impulse zu Lichtmess	65	Wildkräuter-Elaufstrich	74
Für die Badewanne	53	Kaltwasserimpuls	65	Kürbiskern-Dip	74
Grundrezept Badepralinen	54	Vorbereitung	65	Liptauer mit Wildkräutern	74
Kakao-Badekugeln	54	Ausführung - Kaltwasserimpuls in der Dusche	65	Kräuterbutter	74
Rosmarin-Badepralinen	54	Abschluss	66	Gelbe Butter	75
Erkältungs-Badewürfel	54	Ausführung - Intensiver Kaltwasserimpuls in der Badewanne bzw. im freien Gewässer	66	Bärlauchbutter	75
Grundrezept Badesalz	54	Abschluss	66	Frühlingsbutter	75
Badesalz für Haut und Nerven	55	Aufrichtungsimpuls für die Wirbelsäule	66	Rote Butter	75
Erkältungsbadesalz	55	Vorbereitung	66	Blütenbutter	75
Badesalz deluxe	55	Ausführung	66	Pikante Butter	75
Cremen für Gesicht und Körper	55	Abschluss	66	Gemüse-Kaviar	75
Kräutercreme für Gesicht und Körper	55			Grünes Frühlingspesto	76
Aroma-Balsam	56	Frühlings-Tag-und- Nacht-Gleiche - 21. März	67	Grünes Sommerpesto	76
Feiner Erkältungsbalsam	56	Beschreibung der Qualität und des Charakters dieser Zeit	68	Olivenpesto	76
Schnupfensalbe	56	Gesundheitsthemen: Unfälle, Ver- letzungen, Knochenbrüche, Sucht	68	Rotes Pesto	76
Schmerz-Salbe aus Pappelknospen	56	Unfälle, Verletzungen - was tun?	68	Couscous-Aufstrich	76
Salbei-Kopfwehsalbe	56	Was, wenn doch einmal etwas passiert?	68	Guacamole im Homemade-Style	76
Schlaf-gut-Balsam	57	Sucht	69	Pikante Salsa	77
Wärmender Fichten-Beifuß-Fußbalsam	57	Tabak	70	Wildkräuter-Eier-Salsa	77
Heilende Grüne Holundersalbe	57	Frühlingspflanzen, deren Bedeutung und Verwendbarkeit	70	Wildkräuter-Bruschetta	77
Aus einer Tinktur schnell gemacht:		Brunnenkresse	70	Avocado-Minze-Aufstrich	77
Rasierwasser, Gurgelwasser,		Brunnenkresse-Apfel-Nuss-Salat	71	Süßes Beerenmus	77
Fußgeist, Haarwasser	58	Scharbockskraut	71	Haselnusscreme homemade	77
Grundrezept Tinktur	58			Der Abenteurer erlernt den Schwertkampf	78
Rasierwasser	58			Impuls für die Frühlings-Tag-und- Nacht-Gleiche	81
Gurgelwasser	58			Impuls „Reparaturreise nach Verletzungen“	81
Fußgeist	58				

INHALT



Vorbereitung	81	Hirse-Porridge	91	Der innere, verbindliche Vertrag	107
Ausführung	81	Zimt-Haferbrei mit Fruchtsalat und		Vorbereitung	107
Abschluss	81	Brennnesselsamen	91	Ausführung	107
Maifest - 1. Mai	82	Schoko-Haferbrei mit getrockneten Früchten	91	Abschluss	107
Beschreibung der Qualität und des		Süßes Kürbis-Porridge	91	Sommersonnenwende -	
Charakters dieser Zeit	83	Mohn-Porridge	92	21. Juni	108
Gesundheitsthemen: Herz, Gefäße,		Porridge mit zweierlei Nüssen	92	Beschreibung der Qualität	
Gallenblase, Leber, Magen,		Porridge mit zweierlei Dörrfrüchten	92	und des Charakters dieser Zeit	109
Nierensteine	83	Low-Carb-Beeren-Porridge	92	Gesundheitsthemen:	
Einfache Maßnahmen für		Low-Carb-Porridge mit Zimt	92	Erektionsstörungen, Depression,	
Herz und Gefäße	83	Schneller, salziger Haferbrei	93	unterer Rücken, Bandscheiben	109
Einfache Maßnahmen für Leber		Overnight Oats	93	Maßnahmen bei Erektionsstörungen	109
und Gallenblase	84	Grundrezept Overnight Oats	93	Maßnahmen bei Depression	109
Einfache Maßnahmen, um den Magen		Oats mit Früchten und Sirup	93	Einfache Maßnahmen für den	
zu unterstützen	84	Kakao-Overnight-Oats	95	unteren Rücken	110
Einfache Maßnahmen für die Nieren	84	Oats nach Birchermüsli-Art	95	Sommerpflanzen und deren	
Frühsommerpflanzen und deren		Espresso-Oats	95	Bedeutung und Verwendbarkeit	111
Bedeutung und Verwendbarkeit	84	Kakao-Banane-Oats	95	Arnika	111
Löwenzahn	84	Beerige Overnight Oats	96	Arnika-Dost-Gelenksöl	111
7-Tage-Leberkur mit Lebertee und		Himbeer-Kokos-Oats	96	Rose	111
Lebertrunk für Regenerierung und		Hanf-Oats	96	Kühlender Rosen-Dost-Körperspray	111
Aktivierung der Leber	85	Overnight Oats Marille-Pfirsich	96	Dost	112
Lebertrunk	85	Overnight Oats nach Apfelstrudelart	97	Dost-Hustensirup	112
Lebertee	85	Lila Brennnessel-Overnight-Oats	97	Schafgarbe	112
Wiesenbärenklau	85	Wildkräuter-Overnight-Oats	97	Männer-Sommer-Tee	112
Bärenklau-Frühlingssuppe	85	Volle-Power-Oats	97	Beifuß	112
Kaffee	86	Grüne Detox-Overnight-Oats	98	Räuchermischung „Winterlicht“	114
Kalt gebrauter Kaffee	86	Kürbis-Oats, pikant	98	Beifuß-Tinktur	114
Zinnkraut	86	Gemüse-Overnight-Oats	98	Wermut	114
Linde	86	Der Krieger setzt das Schwert ein	99	Glückstee	114
Lindenblüten-Inhalation	87	Impulse zum Maifest zur	103	Weinraute	114
Stärkender Frühjahrstee	87	Kräftigung des Körpers	103	Beifuß-Weinraute-Fußbad	115
Knoblauch	87	Stehen wie ein Baum zur Förderung der	103	Echtes Eisenkraut	115
Jungbrunnen-Kur	88	inneren Kraft im ganzen Körper	103	Eisenkraut-Tee-Digestiv nach	
Power-Shot	88	Vorbereitung	103	schweren Mahlzeiten	115
Hafer	89	Ausführung	103	Griechischer Bergtee	115
Rezepte besonders für Männer -		Abschluss	104	Anti-Stress-Tinktur	116
Hafer für den Hengst in Dir	90	Pferdestand zur Kräftigung	104	Vielblütiger Knöterich	116
Das gute alte Porridge und	90	von Becken und Beinen	104	Tinktur vom Knöterich	116
Overnight Oats, süß und pikant	90	Vorbereitung	104	Dekokt (Tonikum) vom Knöterich	116
Porridge	90	Ausführung	105	Meine Sommer-Rezepte,	
Schneller, süßer Haferbrei	90	Abschluss	105	besonders für Männer	
Kardamom-Beeren-Porridge	90	Mobilisierungsimpuls für die gesamte	105	Kräutergemüse, Brotbacken	
Schoko-Feigen-Porridge	90	Körpervorder- und -rückseite	105	auf offenem Feuer	117
		Vorbereitung	105		
		Ausführung	105		
		Abschluss	105		

INHALT

„Kräuterstyles“ für gegrilltes und fermentiertes Kräutergemüse	117	Vorbereitung	129	Verbene-Limonade	142
Kräuter-Zwiebeln	117	Ausführung	129	Aufweck-Tee	142
Räuberkraut	117	Abschluss	130	Wildfrucht- und Kräuterrezepte, besonders für Männer	
Kräuter-Knoblauch	118	Der Sonnenimpuls „Licht tanken“	130	Kräuter-Bitters, Liköre und Digestives selbst gemacht, für Stimmung, Verdauung und Lifestyle	142
Eingelegter Knoblauch	118	Vorbereitung	130	Melisse-Zitronenverbene-Ingwer-Sirup	142
Brotbacken macht glücklich – Brotvarianten für den Grill und die Feuerstelle	119	Ausführung	130	Melisse-Zitronenverbene-Eistee	142
Grundteige	119	Abschluss	130	Rosmarin-Thymian-Limoncello	143
Fladenteig	119	Schnitterin - 2. August	131	Engelwurz-Heilkräutersirup	143
Formteig	119	Beschreibung der Qualität und des Charakters dieser Zeit	132	Wildkräuter-Wermut	143
Ölteig	119	Gesundheitsthemen: Herzinfarkt, Übergewicht, Impotenz, Midlife-Crisis, Burn-out, Bluthochdruck, Energielosigkeit	132	Melissegeist, hausgemacht	145
Zubereitung der Teige	120	Herzinfarkt	132	Bärlauch-Gin	145
Archaisch backen – über der Glut, am Feuer, am Grill	120	Übergewicht	132	Gundelreben-Limoncello	145
Fladen formen	121	Impotenz	133	Frühlingskräuter-Gin	145
Beifuß-Minzfladen	121	Midlife-Crisis – ist sie notwendig?	133	Fichtenwipfel-Obstler	146
Haselnussfladen mit Brennesseln und Beifuß	121	Worum geht es in Wahrheit?	133	Thymian-Wacholder-Likör	146
Teigbällchen	121	Burn-out – was nun?	133	Eisenkraut-Brennnessel-Bitter	146
Gefüllte Teigtaschen	121	Maßnahmen gegen Stress	134	Wildkräuter-Aquavit, hausgemacht	146
Teigtaschen mit Frühlingskräuterfüllung	122	Einfache Maßnahmen bei Spannungskopfschmerzen	135	Weißdornlikör fürs Herz	147
Kartoffeltaschen	122	Spätsommer-Pflanzen und deren Bedeutung und Verwendbarkeit	136	Wacholder-Brandy für den Magen	147
Lauchbrot	123	Heiliges Basilienkraut	136	Schwarzer-Holunder-Likör	147
Flammkuchen mit Pilzen	123	Tulsi-Tonikum (Dekokt)	136	Hagebutten-Quitten-Wodka	147
Wendepizza im Grillguthalter	123	Jiaoqulan	136	Brennnesselsamen-Gewürzwein	148
Stockbrot/Steckerlbrot	123	Wohltuender Tee aus Jiaoqulan-Blättern	137	Hagebutten-Weißdorn-Gin	148
Stockbrot mit Speck, Zwiebeln und Bergkäse	123	Rosenwurz	137	Der König benutzt sein Schwert, um zu führen	149
Teigtaschen mit Bärlauch, getrockneten Tomaten und Ziegenkäse	123	Engelwurz	137	Impulse zur Schnitterin	152
Stockbrot mit Mozzarella, reichlich Giersch und Brennesseln	123	Engelwurz-Wein	138	Sanfter Ausdauerimpuls	152
Stockbrot mit Basilikum, Parmesan und Oliven	124	Engelwurz-Balsam	138	Vorbereitung	153
Stockbrot mit Nüssen und Blüten	124	Meisterwurz	138	Ausführung	153
Stockbrot mit Nüssen und Hagebutten	124	Meisterwurzlikör	138	Laufen	153
Gewürztes Stockbrot	124	Sonnenhut	139	Abschluss	153
Mediterranes Stockbrot	124	Immunsystemstärkende Teeblüten-Mischung	139	„Energietanken“	153
Kräutertriebe im Teigmantel	125	Johanniskraut	139	Vorbereitung	154
Sommer-Fougasse	125	Schwarzer Holunder, Früchte	139	Ausführung	154
Der Liebhaber legt das Schwert zur Seite	126	Dirndl, Kornelkirsche	140	Abschluss	154
Impulse zur Sommersonnenwende	129	Dirndlkompott	140	Entspannungsimpuls	154
Impuls für den Beckenboden	129	Quitte	140	Vorbereitung	154
Vorbereitung	129	Quittenmark	141	Ausführung	154
Ausführung	129	Quittenkern-Tee	141	Abschluss	154
Abschluss	129	Zitronenverbene	141	Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche - 21. September	155
Impuls für den unteren Rücken	129				

INHALT



Beschreibung der Qualität und des Charakters dieser Zeit	156	Der Weise trägt das Schwert als Zeichen im Gürtel	167	Weißdorn	181
Gesundheitsthemen: Prostata, Dick- darmkrebs, Demenz, Hüfte, Knie	156	Impulse zur Herbst-Tag-und- Nacht-Gleiche	170	Herzheiler-Tee	181
Einfache Maßnahmen bei Prostataproblemen	156	Aktivierungsimpuls für das Gehirn	170	Weißdornfrüchte-Tee	182
Dickdarmkrebs	157	Vorbereitung	170	Weißdorn-Hagebutten-Tee	182
Demenz - das große Vergessen	157	Ausführung	170	Rezepte und Hausmittel besonders für Männer	
Einfache Maßnahmen für Hüften und Knie	157	Abschluss	170	Brot und Riegel in vielen Varianten - selbst gesammelt, selbst gebacken!	182
Dazugehörige Pflanzen und deren Bedeutung und Verwendbarkeit	158	Impuls für Hüften und Knie	170	Riegel aus Nüssen, Früchten, Getreide - kraftvolle Snacks, schnell auf Vorrat gemacht	182
Beinwell	158	Vorbereitung	170	Nussriegel	182
Beinwelltinktur	158	Ausführung	170	Hagebutten-Karamell-Riegel	182
Beinwellcreme	159	Abschluss	170	Schoko-Kräuter-Riegel	184
Hopfen	159	Allerheiligen und Allerseelen/ Samhain - 2. November	171	Wildfruchtschnitten	184
Nervenstärkender Tee bei Stress und Nervosität	159	Beschreibung der Erscheinung, der Qualität und des Charakters dieser Zeit	172	Wildfrucht-Energiekugeln	184
Kapuzinerkresse	159	Gesundheitsthemen: Urologie, Gehirn, Muskulatur, Bindegewebe	172	Männer-Energiekugeln	185
Scharfes Kürbis-Cremegemüse	159	Maßnahmen bei urologischen Themen	172	Brot aus dem Ofen	185
Zitronenmelisse	160	Maßnahmen für das Gehirn	173	Brotteig	185
Stimmungsaufhellender Likör	160	Einfache Maßnahmen für die Muskulatur	173	Kräuterbrot	185
Süßes Melissenpesto	160	Maßnahmen für das Bindegewebe	174	Eiweißbrot	186
Gojibeeren	160	Dazugehörige Pflanzen und deren Bedeutung und Verwendbarkeit	174	Samen-Nuss-Brot	186
Kürbis und seine Kerne	160	Hanf	174	Tee für ein starkes Urogenitalsystem	187
Brennnesselsamen	161	Früchtejoghurt mit Hanfsamen	175	Tee für ein langes Leben bei guter Lebensqualität	187
Brennnessel-Tonikum	162	Salbei	175	Haustee für den Erdenmann	187
Brennnesselsamen-Wildkräutersalz	162	Salbeitinktur	175	Zaubertrank für Männer	187
Ginseng	162	Hagebutte	176	Spirit-Teemischung für den Erdenmann	187
Wiesenbärenklau	162	Walnuss	176	Das Schwert ziert sein Grab	188
Bärenklau-Busserl	162	Haselnuss	177	Impulse zu Allerheiligen und Allerseelen	190
Stärkende Herbst-Rezepte besonders für Männer		Haselnusskätzchen-Tee	177	Innenschauimpuls	190
Heiße Suppen aus Fleisch, Getreide, Gemüse und Fisch	163	Haselnussblatt-Creme	177	Vorbereitung	190
Kürbiscremesuppe mit Brennnesselsamen, Kürbiskernen und Herbstpilzen	163	Ingwer	177	Ausführung Innenschauimpuls zum Tag	190
Gewürz-Lammsuppe	163	Ingwertee	178	Bearbeiten eines Konfliktes oder einer unangenehmen Situation	190
Hühnereinmachsuppe	163	Ingwerwasser	178	Abschluss	191
Dicke Gerstensuppe	164	Ingwerwickel bei Erschöpfungszuständen	178	Innenschau zu älteren Ereignissen	191
4-Korn-Suppe mit Wildkräutern	165	Ingwer-Chutney	178	Verbindung mit den Ahnen	191
Hirseblumen-Suppe	165	Mohn	179	Vorbereitung	191
Linsen-Kastanien-Suppe	166	Springkrautsamen - Indisches Springkraut	179	Ausführung	191
Sauerkrautsuppe	166	Ginkgo	180	Abschluss	191
Kartoffelsuppe mit Wegerich und Schwammerln	166	Arteriosklerose-Tee zur Vorbeugung und Minderung	181	Rezeptregister	194
Frühstückssuppe	166			The making of	196