

|  |    |   |    |   |    |
|--|----|---|----|---|----|
| <b>Grundgedanken dieses Buches</b>   | 8  | <i>Was esse ich?</i>  | 24 | <i>Feldsalat-Brennnessel-Smoothie mit Avocado</i>               | 36 |
| <b>Zur Autorin DI Elisabeth Mayer</b>  | 10 | <i>Einfache Maßnahmen zur Verbesserung der Fußgesundheit</i>        | 24 | <i>Pikanter Brunnenkresse-Spinat-Smoothie</i>                   | 37 |
| <b>Zum Co-Autor Martin Wundsam</b>   | 11 | <i>Dazugehörige Pflanzen und deren Bedeutung und Verwendbarkeit</i> | 25 | <i>Wildkräuter-Soja-Smoothie</i>                                | 37 |
| <b>Einführung von Elisabeth Mayer</b>  | 12 | <i>Wacholder</i>  | 25 | <i>Löwenzahn-Kiwi-Smoothie</i>                                  | 37 |
| <b>Einführung von Martin Wundsam</b>   | 13 | <i>Brennnessel-Wacholderbeerentee</i>                               | 25 | <i>Bärlauch-Spinat-Smoothie</i>                                 | 37 |
| <b>DANK</b>  | 14 | <i>Wacholderschnaps mit Brennnesselsamen</i>                        | 26 | <i>Rote-Rüben-Brennnessel-Smoothie</i>                          | 38 |
| <b>Allgemeine Einführung in die 8 Jahreskreis-Wandlungsphasen mit dem Symbol des geborenen Sohnes und seinem Schwert</b> | 15 | <i>Wacholdergeist</i>   | 26 | <i>Grünkohl-Vogersalat-Smoothie</i>                             | 38 |
| <b>Eine kurze Grundbetrachtung</b>   | 17 | <i>Minze</i>  | 26 | <i>Walnuss-Birnen-Smoothie mit Gojibeeren</i>                   | 38 |
| <b>Eine kurze Betrachtung zu den Impulsen</b>  | 20 | <i>Thymian</i>  | 27 | <i>Wake-up-Smoothie</i>   | 38 |
| <b>Die acht Jahreskreis-Wandlungsphasen</b>  | 21 | <i>Drei-Kräuter-Anti-Husten-Salz</i>                                | 27 | <i>Hanf-Tomate-Smoothie</i>                                     | 39 |
| <b>Wintersonnenwende – 21. Dezember</b>  | 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 |
| <i>Einfache Maßnahmen zur Verbesserung der Verdauung</i>   | 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-Berenen-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 | <b>Der Sohn spielt mit dem Schwert</b>                          | 42 |
|  |    | <i>Schlehensaft</i>   | 30 | <b>Impulse zur Wintersonnenwende</b>                            | 46 |
|  |    | <i>Schlehen-Holler-Punsch, alkoholfrei</i>                          | 30 | <b>Impuls für die Füße</b>                                      | 46 |
|  |    | <i>Apfel</i>  | 30 | <b>Vorbereitung</b>   | 46 |
|  |    | <i>Oxymel</i>   | 31 | <b>Ausführung</b>   | 46 |
|  |    | <i>Basisrezept Oxymel</i>   | 32 | <b>Abschluss</b>  | 46 |
|  |    | <i>Frühlingskräuter-Oxymel</i>                                      | 32 | <b>Atemimpuls zur Förderung der Lungenaktivität</b>             | 46 |
|  |    | <i>Zitronen-Ingwer-Oxymel</i>                                       | 32 | <b>Vorbereitung</b>   | 47 |
|  |    | <i>Dunkles Apfel-Orangen-Mus</i>                                    | 32 | <b>Ausführung</b>   | 47 |
|  |    | <i>Kümmel</i>   | 32 | <b>Abschluss</b>  | 47 |
|  |    | <i>Kümmelbrötje</i>   | 33 | <b>Verdauungsimpuls „Selbstmassage“</b>                         | 47 |
|  |    | <i>Basische Gemüsebrühe</i>   | 33 | <b>Vorbereitung</b>   | 47 |
|  |    | <i>Wegerich</i>   | 33 | <b>Ausführung</b>   | 47 |
|  |    | <i>Wegerich als Notfallmedizin</i>                                  | 34 | <b>Abschluss</b>  | 47 |
|  |    | <i>Wegerich als Lungenfreund</i>                                    | 34 | <b>Lichtmess – 2. Februar</b>                                   | 48 |
|  |    | <i>Notfall-Schmerzcreme, kühlend, auch bei Muskelkater</i>          | 34 | <b>Beschreibung der Qualität und des Charakters dieser Zeit</b> | 49 |
|  |    | <i>Meine Rezepte, besonders für Männer</i>                          |    |   |    |
|  |    | <i>Draußen Winter, drinnen Smoothies</i>                            | 35 |   |    |

## INHALT



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

## INHALT



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

## INHALT



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

## INHALT



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