

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2024 Verlag Anton Pustet
5020 Salzburg, Bergstraße 12
Sämtliche Rechte vorbehalten.

Grafik, Satz und Produktion: Tanja Kühnel
Lektorat: Beatrix Binder
Korrekturat: Markus Weiglein
Druck: GRASPO CZ, a.s.
Gedruckt in der EU
ISBN 978-3-7025-1129-6

www.pustet.at

Wir bemühen uns bei jedem unserer Bücher um eine ressourcenschonende Produktion. Alle unsere Titel werden in Österreich und seinen Nachbarländern gedruckt. Um umweltschädliche Verpackungen zu vermeiden, werden unsere Bücher nicht mehr einzeln in Folie eingeschweißt. Es ist uns ein Anliegen, einen nachhaltigen Beitrag zum Klima- und Umweltschutz zu leisten.



Bleiben wir in Verbindung –
melden Sie sich hier zu unserem Newsletter an!

Inhalt

Einleitung..... 12
Wissenswertes 14

Alant **20**
Salbenmischung für gesunde Haut 22
Atemfreude-Tee gegen hartnäckigen Husten 24
Sonnengruß-Räucherwerk..... 26

Baldrian **28**
Nachtzauber-Tee für erholsame Ruhe 30
Tinktur der Gelassenheit 32
Kissen der Ruhe für erholsamen Schlaf..... 34
Duftende Zuversicht – Räuchermagie mit Baldrian..... 36
Duftende Schlafhilfe – Baldrian-Balsam für entspannte Nächte..... 38
Gute-Nacht-Trinkschokolade 40

Beinwell **42**
Komresse mit Wurzelkraft 44
Tinktur für Salben und Umschläge..... 46
Knochenheiler-Salbe für natürliche Wundheilung..... 48





Große und Kleine Bibernelle	50
Bibernelle-Tinktur als Hustenhilfe	52
Bibernelle-Mischung für die Atemwege	54
Heidelberger Kräuterpulver	56



Blutwurz	58
Blutwurz-Tinktur gegen Entzündungen und Durchfall	60
Wohltuender Balsam für sensible Beschwerden	62



Große und Kleine Brennnessel	64
Brennnesselwurzel-Tinktur als Prostata-Power	66
Saure Rinse – natürliche Pflege für die Kopfhaut	68
Fußbad mit Wurzeln und Blättern für die Durchblutung	70
Brennnesselwurzel-Blasentee	72



Eibisch	74
Eibischtee für die Erkältungszeit	76
Marshmallows – fluffige Nascherei	78
Gesichtsmaske für gestresste Haut	80

Engelwurz	82
Schnupfnasen-Balsam für Stirn und Nase	84
Lichtvolle Räuchermischung	86

Engelwurz-Likör als Digestif	88
Angelika-Wein – Klostermedizin in der Flasche	90

Ingwer	92
Immun-Booster für Stärke und Vitalität	94
Ingwer-Salbe für kalte Winterfüße	96
Kandierter Ingwer	98
Feiner Likör für aromatischen Getränke-Mix	100

Karotte	102
After-Sun-Schüttellotion mit Karotte und Lavendel	104
Bodybutter für trockene und gereizte Haut	106
Karotten-Gesichtsmaske für natürliche Frische	108
Karotten-Hustensirup	110
Karotten-Tomaten-Aufstrich	112
Moro-Suppe als bewährtes Hausmittel	114

Kartoffel	116
Kartoffelwickel gegen vielerlei Beschwerden	118
Kartoffelmarmelade – die süße Seite der Knolle	120
Kartoffelbalsam – natürliche Pflege	122
Kartoffelmaske für frische Haut	124





Große Klette	126
Klettenwurzelöl für kräftige Haare	128
Klettenwurzeltee zum Entschlacken.....	130



Knoblauch	132
Fermentierter Knoblauch – Immunbooster aus der Küche	134
Knoblauchöl für Brot, Ciabatta & mehr.....	136
Knoblauch-Elixier mit Zitrone	138
Immunstärkender Fire Cider	140



Kren oder Meerrettich	142
Kren-Auflagen – würziges Hilfsmittel.....	144
Kren-Honig – würziger Begleiter im Winter	146
Kren-Kapuzinerkresse-Tinktur – natürliche Antibiotika-Kraft.....	148
Apfel-Kren-Senf – würzig-fruchtiger Gaumenschmaus.....	150
Krenbutter – aromatischer Aufstrich.....	152
Kren-Wein – reine Verdauungsfreude.....	154
Muskelöl mit Kren – scharf und durchblutungsfördernd	156



Kurkuma	158
Kurkuma-Paste – „Goldene“ Würze.....	160
Kurkuma-Milch – Wärme für Körper und Seele	162
Kurkuma-Ingwer-Oxymel – süße Schärfe.....	164

Löwenzahn	166
Löwenzahnkaffee – koffeinfreie Alternative	168
Bittersalz – Power für den Stoffwechsel	170
Löwenzahn-Sole – reich an Bitterstoffen.....	172
Bittertropfen mit Löwenzahn für mehr Lebensfreude	174
Räuchermischung für positive Energien und klare Gedanken	176
Magenbitter für eine gesunde Verdauung.....	178



Rosenwurz	180
Rosenwurz-Tonikum für stressige Zeiten	182
Rosenwurz-Electuarium für mehr Widerstandskraft	184



Rote Rübe oder Rote Bete	186
Rote-Rüben-Hustensaft.....	188
Leckerer Aufstrich für Genießer	190
Salzige Farbenkraft im Glas	192
Red Velvet Smoothie	194
Schönes Rouge für zauberhafte Wangen	196



Sellerie	198
Selbstgemachte Suppenwürze.....	200
Selleriechips – der perfekte Snack	202
Würziges Selleriesalz.....	204





Schwarzer Winterrettich	206
Selbstgemachter Rettichsaft – natürliche Hilfe bei Husten	208
Eingelegter Rettich	210

Süßholz	212
Wintertee als wärmende Köstlichkeit	214
Hustensirup mit Süßholzwurzel	216
Rosen-Süßholzwurzel-Gel – natürliche Hautpflege.....	218
Honig küsst Süßholzwurzel und Zitrone	220

Wegwarte	222
Wurzelkaffee aus der Wegwarte – Kaffee ohne Koffein	224
Leber- und Gallentee zum Entgiften	226

Zwiebel	228
Zwiebel-Honig-Hustensaft	230
Zwiebel-Socken – wärmend bei Erkältungen	232
Zwiebel-Wickel gegen Ohrenschmerzen	234
Zwiebelpaste – feines Aroma auf Vorrat.....	236

Anhang	238
Ergänzende Rezepte.....	240
Glossar.....	241
Index.....	244
Literatur.....	249
Informationen & Bezugsquellen.....	250
Bildnachweis.....	251
Dank.....	252



Einleitung



12

Meistens erfreut man sich nur an den oberirdischen Teilen einer Pflanze, den Blättern, den Blüten, den Früchten und Samen. Diese verwenden wir auch gerne und nutzen ihre heilenden Eigenschaften. Aber eigentlich fängt alles bei der Wurzel an, ohne sie hätte die Pflanze keinen Halt und könnte nicht mit den wichtigen Nährstoffen versorgt werden, die sie zum Leben benötigt. Auch bei uns Menschen heißt es oft: Hier bin ich verwurzelt oder verankert bzw. dass es mich wieder zu meinen Wurzeln zurückzieht.

Daher ist es eine wunderbare Aufgabe, sich näher mit den Wurzeln zu beschäftigen, in diesem Fall den pflanzlichen. Es gibt verschiedenste Arten von ihnen und in diesem Buch werden sie näher betrachtet, egal ob es Knollen, Zwiebeln oder Erdsprossen (Rhizome) sind.

Ich wünsche euch viel Freude beim Sammeln & Verarbeiten dieser unterirdischen Schätze!

Alles Liebe

Doris Kern



13



Wissenswertes

Aufgaben der Wurzeln

Wurzeln erfüllen verschiedene Aufgaben für die Pflanze und bilden dabei auch häufig eine Symbiose mit Bakterien oder Pilzen aus der Erde. Eine gute Versorgung mit Nährstoffen und die Befestigung im Boden stehen im Vordergrund.

Halt und Befestigung: Es ist oft erstaunlich, mit welcher tief verzweigten Wurzeln sich eine Pflanze im Boden verästelt. Kraftvoll reicht sie mit diesen „Armen“ tief in den Boden hinein und sorgt so für einen guten Halt ihrer oberirdischen Teile.

Wasseraufnahme: Um die gesamte Pflanze mit Wasser zu versorgen, gibt es ein feines Netz von sogenannten Fein- oder Haarwurzeln, die sich an den eigentlichen Wurzeln befinden und so aus dem Boden Wasser aufnehmen. Diese Äderchen sind enorm wichtig für ein gesundes

Pflanzenwachstum. Leidet eine Pflanze unter Staunässe oder wird sie überdüngt, kann dies die Wurzeln schädigen und sie schwächen.

Mineralstoffaufnahme: Neben Wasser versorgt sich die Pflanze aus dem Boden auch mit Nährstoffen, die für das Wachstum der Pflanze wichtig sind.

Die beste Sammelzeit

Die beste Sammelzeit für Wurzeln ist im Herbst und reicht bis in den Frühling. Grund dafür ist, dass im Frühling, wenn die ersten Sonnenstrahlen die Pflanze wieder „wachküssen“, sie ihre Energie in die oberirdischen Teile steckt. Dann benötigt sie all ihre Kraft, um Blüten, Blätter und Früchte zu bilden. Der Herbst aber, wenn der Wachstumszyklus wieder zu Ende geht, sich die Pflanze oberirdisch langsam zurückbildet und ihre Kräfte in der Wurzel konzentriert, ist für uns die beste Zeit zum Sammeln!

Sammelzeitpunkt

Bei den Wurzeln verhält es sich anders als mit den oberirdischen Teilen: Während man diese bei Sonnenschein erntet, sollte man jene besser gleich frühmorgens oder eher abends sammeln. Denn durch die Sonnenstrahlen geht die Energie in die verbleibenden oberirdischen Teile, und das will man beim Sammeln von Wurzeln vermeiden.

Mit Vorsicht sammeln

Wie auch beim Sammeln der oberirdischen Teile ist Respekt und Vorsicht geboten. Durch die Ernte der Wurzeln nimmt man der Pflanze nämlich die Grundlage, im nächsten Jahr wieder wachsen zu können. Daher nie den kompletten Bestand ausgraben, sondern nur so viel, wie man wirklich benötigt – man lässt immer genügend zurück. Wer einen eigenen Garten hat, pflanzt sich am besten jene Kräuter an, von denen man die Wurzeln ernten möchte. So hat man einen guten Überblick über den Fortbestand und läuft nicht Gefahr, der Natur zu viel zu entnehmen. Daher bitte auch

beim Wurzelgraben vorsichtig und mit Bedacht arbeiten, um den Fortbestand der Pflanzen nicht in Gefahr zu bringen. Wichtig ist auch, darauf Rücksicht zu nehmen, ob die Pflanze in deiner Region unter Naturschutz steht! Es ist wunderschön, im Kreislauf der Natur zu leben – aber mir ist es immer wichtig, sie auch zu respektieren.

Nur jene Pflanzen sammeln, die man kennt

Im Herbst oder im Frühling, wenn die charakteristischen Blätter und Blüten nicht mehr vorhanden sind, ist es gar nicht mehr so einfach, eine Pflanze genau zu bestimmen. Daher ist absolute Vorsicht beim Sammeln von Wurzeln geboten. Bitte sammle wirklich nur jene Pflanzen, die du auch 100-prozentig identifizieren kannst. Die Verwechslungsgefahr mit giftigen Pflanzen ist einfach zu groß.

Tipp: Man kann auch schon im Sommer die betreffenden Pflanzen mit einem Stöckchen oder einem Schild markieren, um sie im Herbst leichter bestimmen zu können.





Wie sammelt man am besten?

Man lockert die Erde rund um die Wurzel mit einem kleinen Spaten und legt sie sorgfältig frei. Das ist oft gar nicht so einfach – man sollte sich Zeit nehmen und behutsam arbeiten. Viele Sammlerinnen und Sammler verwenden auch ein Krickel – also ein kleines Geweih von einem Rehbock – und graben die Erde rund um die Pflanze frei. Sobald die Erde gut gelockert ist, zieht man die Wurzel heraus und klopft sie gut ab, um einen Großteil der Erde abzuschütteln.

Wurzeln verarbeiten

Reinigen: Nach der Ernte müssen die Wurzeln noch gereinigt werden. Am besten verwendet man eine Gemüsebürste und schrubbt sie im lauwarmen Wasser gut ab. Bei der Beinwellwurzel ist aber Vorsicht geboten – hier sollte die äußere Schicht nicht beschädigt werden.

Trocknen: Damit das Wurzelwerk nicht schimmelig wird, sollte man darauf achten, es möglichst schnell zu trocknen. Dafür schneidet man es am besten in kleine Stückchen und lässt es in der Herbstsonne trocknen. Am Abend aber wieder ins Haus holen, da es in den Nächten einfach schon zu kühl und zu feucht ist! Auch neben einem lauwarmen Kachelofen oder Heizkörper trocknen die gesammelten Teile gut durch. Es sollte nur nicht zu warm sein.

Aufbewahren: Wurzeln werden mit der Zeit sehr hart, daher können sie auch zu einem feinen Pulver gemixt werden. So kann man sie später gut dosieren und für Tinkturen, Salben etc. verwenden. Aber auch klein geschnitten können sie gut verarbeitet werden. Wie bei den anderen Kräuterteilen lagert man sie am besten dunkel und in einem Glas.



Man benötigt

(jeweils getrocknet):

- ✿ 1 Teil Alantwurzel
- ✿ 1 Teil Rosenblüten
- ✿ 1 Teil Melisse
- ✿ 1/2 Teil Engelwurz-Wurzeln



Sonnengruß-Räucherwerk

Alant für das Herzlicht

Die Alantwurzel ist eine wunderbare Pflanze zum Räuchern, da sie sprichwörtlich die Sonne ins Herz bringt. Der feine Duft richtet auf, wenn man von Traurigkeit, Angst und Melancholie umgeben ist.

So wird's gemacht:

Alle Zutaten zerkleinern und im Mörser anstoßen. In einer Schüssel vermischen und anschließend in ein verschließbares Glas füllen. Die Räuchermischung eignet sich perfekt für eine sanfte Räucherung über dem Stövchen.

Haltbarkeit: mindestens 1 Jahr



Alant

So wird's gemacht:

Kartoffeln und Äpfel schälen und reiben. Gemeinsam mit dem Apfelsaft, Rum, Zesten und Gewürzen in einen Topf geben und etwa 15 Minuten weichkochen. Anschließend fein pürieren, nochmals aufkochen und den Gelierzucker hinzugeben. Etwa 5 Minuten köcheln lassen, Gelierprobe machen und in vorher sterilisierte Gläser füllen.

Haltbarkeit: kühl und dunkel gelagert etwa 4–5 Monate

Kartoffelmarmelade

Die süße Seite der Knolle

Bei der Zubereitung von Kartoffeln sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. So ist es auch gar nicht verwunderlich, dass man die interessante Knolle gemeinsam mit Äpfeln auch auf süße Art zu einer Marmelade verarbeiten kann.



Kartoffel

Man benötigt:

- * 100 g festkochende Kartoffeln
- * 150 g süßliche Äpfel
- * 50 g Apfelsaft
- * 25 g Rum
- * Zesten einer Bio-Zitrone und einer Bio-Orange
- * 1 TL Zimt
- * 1/2 TL Nelkenpulver
- * Mark einer Vanilleschote
- * 150 g Gelierzucker 2:1



Man benötigt:

- ✿ frische oder getrocknete Klettenwurzeln
- ✿ Mandelöl
- ✿ Alkohol zum Desinfizieren



Klettenwurzelöl

Für kräftige Haare

Seit jeher gilt die Klettenwurzel als Mittel der Wahl, um Haarwachstum zu fördern. Vermutlich geht das auf die Signaturenlehre zurück, da die Blütenköpfchen sehr behaart sind und man dies symbolisch auf die Kopfbehaarung des Menschen übertragen hat. Die Wurzel scheint die Durchblutung der Kopfhaut zu fördern, was sich auch positiv auf die Haare auswirkt.

So wird's gemacht:

Zunächst alle Arbeitsgeräte und Behälter desinfizieren. Klettenwurzel gründlich zerkleinern und bis zur Hälfte in ein verschließbares Glas füllen. Mit dem Mandelöl übergießen und etwa 3 bis 4 Wochen an einem hellen, aber nicht vollsonnigen Platz ziehen lassen. Danach abseihen und in Flaschen füllen. Mit dem Öl regelmäßig die Kopfhaut einmassieren, am besten über Nacht einwirken lassen, danach ausspülen.

Haltbarkeit: etwa 10–12 Monate

Man benötigt:

- * 1 EL Sheabutter
- * 1 EL Mandelöl
- * 1 TL pulverisierte Rote Rübe
- * Alkohol zum Desinfizieren



Schönes Rouge

Für zauberhafte Wangen

Die getrocknete und pulverisierte Rote Rübe eignet sich in der Naturkosmetik sehr gut, um etwas Farbe reinzubringen. Das sanfte Rouge zaubert sie auf die Wangen, kann aber genauso als Lippenpflege verwendet werden.



Rote Rübe

So wird's gemacht:

Zunächst alle Arbeitsgeräte und Behälter desinfizieren. Sheabutter und Mandelöl in einem feuerfesten Glas im Wasserbad erwärmen und schmelzen lassen. Vom Herd nehmen und das Rote-Rüben-Pulver langsam einrieseln lassen und gut verrühren, bis es sich gut mit Öl bzw. Butter verbunden hat. Danach in kleine Tiegelchen abfüllen.

Haltbarkeit: etwa ein halbes Jahr

So wird's gemacht:

Rettich schälen, in feine Scheiben schneiden und in ein vorher sterilisiertes Glas schichten. Essig, Wasser, Gewürze und Zucker in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Das heiße Essigwasser über den Rettich gießen und verschließen.

Haltbarkeit: im Kühlschrank gelagert mehrere Monate

Eingelegter Rettich

Knackig & würzig

Nicht nur als Hustensaft tut der Schwarze Rettich gut. Mchte man den aromatischen Geschmack konservieren, so legt man ihn am besten ein. Dies kann man natürlich nicht nur mit Schwarzem Rettich machen, sondern auch mit allen bunten Sommerrettichen.

Man benötigt:

- * 500 g Winterrettich
- * 500 ml (Kräuter-)Essig
- * 350 ml Wasser
- * 10 Pfefferkörner
- * 5 Pimentkörner
- * 2 Lorbeerblätter
- * 1 TL Senfsamen
- * 3 EL Salz
- * 4 EL Zucker



Schwarzer Winterrettich



ein besonders hautverträglicher Stoff, sofern er nicht überdosiert wird.

Hydrolat: Auch Pflanzenwasser oder Blütenwasser genannt; Hydrolate entstehen als Nebenprodukt bei der Herstellung von ätherischen Ölen durch Wasserdampfdestillation. Durch den Wasserdampf werden Pflanzeninhaltsstoffe extrahiert. Bei der Abkühlung im Destillationsprozess verwandelt sich der Dampf wieder in Wasser. Diese Pflanzenwasser enthalten alle wasserlöslichen Pflanzeninhaltsstoffe und sind ähnlich der Wirkung von ätherischen Ölen, allerdings milder.

Inulin: Ein löslicher Ballaststoff, der in vielen Pflanzen wie Chicorée, Artischocken und Zwiebeln vertreten ist und für seine präbiotischen Eigenschaften geschätzt wird, da er das Wachstum gesunder Darmbakterien fördert und die Verdauung unterstützt.

Lektine: Eine Art von Proteinen, die in vielen Lebensmitteln vorhanden sind, insbesondere in Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen und Samen.

Lignane: Eine Gruppe von Pflanzeninhaltsstoffen, die in einer Vielzahl von Pflanzen, insbesondere in Leinsamen, Sesam,

Vollkornprodukten und einigen Obst- und Gemüsesorten, vorkommen. Sie werden mit verschiedenen gesundheitlichen Vorteilen in Verbindung gebracht. Lignane können auch eine Rolle bei der Förderung der Herzgesundheit und der Regulierung des Hormonhaushalts spielen.

Mazerat, Mazeration: Von Lateinisch *macerare*, was so viel wie „einweichen“ bedeutet. In der Pflanzenheilkunde wird der Begriff verwendet, wenn Pflanzeninhaltsstoffe durch einen Kaltwasserauszug extrahiert werden. Beispielsweise, wenn die Schleimstoffe der Eibischwurzel kalt angesetzt werden, spricht man von Mazeration. Aber auch, wenn Pflanzenteile in Öl eingeweicht werden, um so die öllöslichen Stoffe zu extrahieren, spricht man oft von einem Ölmazerat oder Ölauszug.

Oxalsäure: Eine natürliche chemische Verbindung, die in vielen Pflanzen vorkommt, insbesondere in Spinat oder Rhabarber. Sie kann in Form von Oxalat-Kristallen auftreten und bei empfindlichen Personen zu Nierensteinen führen, wenn sie in großen Mengen verzehrt wird. In kleineren Mengen wird sie jedoch vom Körper normalerweise ohne Probleme verstoffwechselt.

Phytosterole: Sie können dazu beitragen, den Cholesterinspiegel im Blut zu senken, indem sie die Aufnahme von Cholesterin im Darm hemmen. Aus diesem Grund werden sie oft als funktionelle Zusätze in Lebensmitteln zur Förderung der Herzgesundheit verwendet.

Polysaccharide: Komplexe Kohlenhydrate, die in vielen Lebensmitteln wie Getreide, Gemüse und Früchten vorhanden sind.

Pyrrolizidinalkaloide: Sekundärer Pflanzeninhaltsstoff, der in größeren Mengen eingenommen als leberschädigend gilt; eine Einnahme sollte deshalb zeitlich begrenzt sein.

Sekundäre Pflanzenstoffe: Chemische Verbindungen, die für die Pflanze primär nicht lebensnotwendig sind, aber eine große Rolle spielen, da sie vielfältige Aufgaben übernehmen wie beispielsweise die Abwehr von Fressfeinden.

Signaturenlehre: Ein historisches Konzept, das besagt, dass Pflanzen aufgrund ihres Aussehens oder ihrer Umgebung bestimmte Eigenschaften oder Heilkräfte haben, die für den Menschen nützlich sein können. Diese Lehre wurde im Mittelalter und in der Renaissancezeit

entwickelt und stellte ein frühes Verständnis von Medizin und Naturheilkunde dar.

Solanin: Ein Pflanzenstoff, der in bestimmten Pflanzen der Nachtschattengewächse, wie zum Beispiel Kartoffeln, Tomaten, Auberginen und Paprika, vorkommt. Der Anteil ist besonders hoch in grünen oder unreifen Teilen dieser Pflanzen sowie in den Keimen und Schalen von Kartoffeln. Der Verzehr von Solanin in großen Mengen kann zu Magen-Darm-Beschwerden, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Kopfschmerzen führen.

Tinktur: In den meisten Fällen ein alkoholischer Auszug aus Pflanzenstoffen.

Xanthan: Gelbildner in der Kosmetik.

A

After-Sun-Schüttellotion 105
 Ahornsirup 151
 Alant 20 f, 23 f, 27
 Alant-Räucherwerk 27
 Alantwurzel 22, 25 f, 27
 Angelika-Wein 90
 Anis 56, 76, 212, 216, 217
 Apfelessig 68 f, 140 f, 150 f, 164, 172
 Apfel-Kren-Senf 150
 Atemfreude-Tee 24

B

Baldrian 28 f, 31 f, 35 f, 39
 Baldrianwurzel 30, 33 f, 37 f, 41
 Beifuß 179
 Beinwell 42 f, 46, 48 f
 Beinwellkomresse 45
 Beinwellwurzel 18, 45 ff
 Bibernelle 5 f, 53 f
 Bibernelle-Mischung 54
 Bibernelle-Tinktur 53

Bibernellwurzel 52, 55 f

Bienenwachs 22 f, 38 f, 48 f, 84 f,
 96 f, 122 f
 Birkenblätter 69
 Bittersalz 170
 Bittertropfen mit Löwenzahn 174
 Blutwurz 58 ff
 Blutwurz-Tinktur 61
 Bodybutter 106
 Brennnessel 64 f, 71
 Brennnesselblätter 64, 70, 73, 171
 Brennnesselwurzel-Blasentee 72
 Brennnesselwurzeln 66, 69 f, 73
 Brennnesselwurzel-Tinktur 67

C

Chilis 140 f

D

Dinkelspelzen 34
 Duftende Schlafhilfe 39
 Duftende Zuversicht 36

E

Eibisch 6, 47 f, 77, 81
 Eibischblätter 76
 Eibisch-Gesichtsmaske 81
 Eibischtee für die Erkältungszeit 77
 Eibischwurzel 74, 76, 78, 80, 241
 Eibischwurzelpulver 78 f
 Eingelegter Rettich 210
 Engelwurz 26, 82 ff, 91, 176
 Engelwurz-Likör als Digestif 89
 Engelwurzöl 84
 Engelwurz-Wurzel 176

F

Feiner Likör 100
 Fenchel 55 f, 154, 171, 216
 Fenchelfrüchte 154 f, 174 f, 178 f, 217
 Fermentierter Knoblauch 135
 Fichtenharz 36 f, 176
 Fichtennadeln 37
 Fire Cider 140
 Fußbad 71

G

Gallen- & Lebertee 226
 Gesichtsmaske mit Eibisch 81
 Goldmelissenblüten 176
 Große Klette 126
 Gute-Nacht-Trinkschokolade 40

H

Heidelberger Kräuterpulver 57
 Heilerde 44 f, 80
 Hibiskus 214
 Himbeerblätter 214
 Honig 52 f, 78 ff, 89 ff, 94 f, 108,
 110 f, 125, 134 f, 140 f, 146 f, 150 f,
 154 f, 160, 162, 164 f, 179, 182 ff,
 188 f, 208 f, 216 f, 220 f, 230 f
 Honigklee 34
 Honig mit Süßholz & Zitrone 220
 Hopfen 179
 Hustensirup mit Süßholzwurzel 216

I

Ingwer, kandierter 99
 Immun-Booster 95
 Immunstärkender Fire Cider 140
 Ingwer 92 ff, 99 ff, 138 ff, 16 f, 163 ff,
 Ingwer-Salbe 96
 Ingwerwurzel 98

J

Johanniskraut 25, 30, 34, 37, 87
 Johanniskrautöl 44 f, 84 f, 96 f, 156 f,
 240
 Jojobaöl 62 f

K

Kakaobutter 106 f
 Kamille 55, 240
 Kamillenblüten 34, 38, 41, 69, 73,
 122, 217
 Kandierter Ingwer 99
 Kapuzinerkresse 143, 148 f
 Karotte 102 ff

Karotten 102 ff, 200, 209
 Karotten-Gesichtsmaske 109
 Karotten-Hustensirup 110
 Karotten-Ölmazerat 104 ff
 Karotten-Suppe (Moro) 114
 Karotten-Tomaten-Aufstrich 113
 Kartoffel 116 f, 124 f
 Kartoffelbalsam 123
 Kartoffelmaske 124
 Kartoffeln 117 ff, 242
 Kartoffelwickel 119
 Kissen der Ruhe 35
 Klette 126
 Klettenwurzeln 69, 128 f, 130 f
 Klettenwurzelöl 129
 Klettenwurzeltee 130
 Knoblauch 132 ff, 139 f, 190
 Knoblauch-Elixier mit Zitrone 139
 Knoblauch, fermentierter 135
 Knoblauchöl 136
 Knochenheiler-Salbe 49
 Knollensellerie 198, 199 ff

Haftungsausschluss

Alle Rezepte und Anleitungen sowie Pflanzenbeschreibungen wurden nach bestem Wissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Trotzdem kann keine Garantie für die Richtigkeit der Angaben übernommen werden. Eine juristische Haftung ist ausgeschlossen. Des Weiteren wird keine Haftung für fehlerhafte Zubereitung und Anwendung, auch nicht für Gesundheitsschäden durch allergische Reaktionen übernommen. Die Rezepte und Anwendungen in diesem Buch bieten keinen Ersatz für eine medizinische Behandlung. Bei Beschwerden oder Problemen wenden Sie sich im Bedarfsfall bitte umgehend an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Weiterführende Infos

Auf meinem Blog www.mitliebegemacht.at findest du viele weitere Informationen und Rezepte zu Kräutern, Hausmitteln und Naturkosmetik.

Auf der Seite www.olionatura.de der Naturkosmetik-Expertin Heike Käser gibt es detaillierte Informationen zum Thema Naturkosmetik und die richtige Verarbeitung von Rohstoffen.

Onlineshops für die Inhaltsstoffe

Österreich	Aromapflege: www.aromapflege.com Feeling: www.feeling.at Kräuter und Geist: www.kraeuterundgeist.at Naturkosmetik-Werkstatt: www.naturkosmetik-werkstatt.at
Deutschland	Alexmo Cosmetics: www.alexmo-cosmetics.de Dragonspice: www.dragonspice.de Spinnrad: spinnrad.de
Schweiz	Feeling: www.feeling-schweiz.ch Spinnrad: spinnrad.ch
Verpackungen	Etivera: www.etivera.com Rosa Heinz: www.rosa-heinz.de

Feinwaage Zum Abwiegen von Inhaltsstoffen ist eine genaue Waage sehr wichtig – sie sollte bis zum Hundertstel Gramm genau sein. Erhältlich im Fachhandel.

13Smile 65; Alexander Rath 12; Anastasiia Malinich 5, Antonov Roman 4, 6, 9 f, 13, 15 f, 18 ff, 23 f, 27 f, 31 f, 35 f, 40, 42, 46, 49 f, 54, 57 f, 61 f, 65, 67 f, 71 f, 75, 77 f, 81, 83, 85 f, 90, 93, 95 f, 99 f, 103, 105, 106, 109 f, 114, 116, 119 f, 123 f, 126, 130, 133, 136, 140, 142, 145 f, 149, 150, 154, 158, 161 f, 165, 167, 169 f, 173 f, 177 f, 180, 183 f, 187, 189 f, 193 f, 197 f, 202, 205, 207, 209 f, 212, 215 f, 219 f, 223, 225 f, 228, 232, 235 f; 35; begemot_301 212; brulove 120; Chatham172 143, 198; COLOASStudio 21; dabjola 62; Dany Kurniawan 13; Dionisvera 220; domnitsky 19; Elena Zajchikova 116; Elen Vik 11; Emilio100 126; Esin Deniz 9, 170; Evri Onfive 158; fujilovers 186; GraleDesign 133; GummyBear 6; HappyAuthor 105; HOTHITHANHVAN 7; ibrahimkavus 109; irin-k 40; iva 167; Jrimages 159; Kuttelvaserova Stuchelova 142; Lepas 10; LesdaMore 17; LNteam 238; Madlen 132; Malivan_Luliiia 228; Manfred Ruckszio 6, 20, 50,

54, 74; Maulana Yahya 124; MERCURYstudio 189; Michelle Lee Photography 18; Mieko Photography 7; milart 77; Muhammedsahilu.k 99; NataliavanD 29, 183, 199, 202, 215; Natthapol Siridech 8, 136; Nedim Bajramovic 81; Olga_Ionina 222; Peter Milto 10, 127, 226; Petr Salinger 64; Photoongraphy 8, 161; PIXbankCZ 9, 205; Pixel-Shot 117; RVillalon 166; SaGa Studio 206, 210; Scisetti Alfio 6 ff, 10, 28, 71, 82, 213; SeDmi 14; Shamils 92; shansh23 5, 24, 27, 58, 72, 83; Simic Vojislav 46; somdul 10, 229; spline_x 8, 9, 154, 180; Stefan_Sutka 177; Suptar 100; unpict 5, 32, 42, 43; Valentyn Volkov 197; Valery121283 9; vandycan 102; Vastram 7; VIRTEXIE 6, 75; vitals 194; vwoe 130; xpixel 93; YamabikaY 31, alle shutterstock.com

Maria Binder: 254
Alle anderen Fotos stammen von Doris Kern.

Dank

Ein Buch ist immer wieder eine spannende Reise. Zuerst sprühen Ideen im Kopf, dann beginnt man zu recherchieren, man probiert Rezepte, verwirft sie, tüftelt weiter, schreibt nieder. Es vergeht nicht wenig Zeit, bis man ein fertiges Buch in den Händen hält. Und vor allem sind viele helfende Hände involviert, denen ich von Herzen Danke sagen möchte.

Ohne meine Familie, die mir immer den Rücken freihält, wäre solch ein Projekt nicht möglich. Geduldig wird mir zugeschaut, wenn ich wieder ein neues Rezept teste. Vielen Dank Erich, dass du mir immer mit Rat und Tat zur Seite stehst und an mich glaubst. Meine liebe Emma, auch dir danke

ich, dass du mir stets neugierig zuschaust, wenn ich fotografiere, oder du mich auf neue Ideen bringst.

Ein Dankeschön geht auch an meine Eltern, die immer an mich glauben und meine Ideen unterstützen. Durch euch habe ich die Liebe zur Natur kennen und vor allem schätzen gelernt!

Seit 2019 darf ich gemeinsam mit dem Verlag Anton Pustet wunderschöne Bücher veröffentlichen. Das Wurzelbuch ist bereits das vierte Exemplar einer wunderbaren Serie und macht sie nun komplett. Vielen Dank Dr. Michaela Schachner für das Vertrauen in meine Arbeit!

Schon viele Jahre begleitet mich die liebe Mag. Beatrix Binder im Lektorat und es ist wie immer eine Freude mit dir zusammenzuarbeiten. Du verleihst meinen Texten wieder den richtigen Feinschliff, stellst immer die richtigen Fragen und schaffst eine Harmonie für meine Worte und Gedanken.

Texte und Bilder in Harmonie zu einem Buch zusammenzustellen ist eine Kunst für sich, die die liebe DI (FH) Tanja Kühnel in Perfektion beherrscht. Immer wieder ist es aufregend, die ersten Layouts von dir zu bekommen. Ich danke dir vielmals, dass du so viel Zeit und Mühe investierst und es immer eine Freude ist, jede Seite im Buch zu entdecken.

Ein herzliches Dankeschön möchte ich auch den lieben Mitarbeiterinnen des Büros Dr. Barbara Brunner sagen, da sie eine hervorragende Pressearbeit leisten.

Und ohne meine wunderbaren und großartigen Leser:innen meines Blogs und meiner Social Media Accounts würde ich heute nicht dasitzen und diese Worte schreiben. Auch wenn ich schon einige Bücher geschrieben habe, so bin ich jedes Mal wieder von Dankbarkeit erfüllt. Vielen herzlichen Dank für eure Unterstützung!

Alles Liebe, Doris



Geboren 1983, aufgewachsen im Mühlviertel, studierte an der FH Hagenberg Informatik und arbeitet heute als Projektmanagerin in der IT-Branche. Den Ausgleich zur Technik findet sie in der Natur: Kräuter, alte Hausmittel und Naturkosmetik stehen im Fokus ihrer Leidenschaft.

In zahlreichen Ausbildungen, darunter TEH® Praktiker, TEH® Naturapotheke, Frauenheilkunde, Kräuterpädagogik, oder im Lehrgang zum Kosmetikerhersteller vertiefte sie ihr Wissen und gibt es in Kursen weiter. In ihrem Blog *Mit Liebe gemacht* veröffentlicht sie Rezepte und Anleitungen rund um das Thema Natur.

www.mitliebegemacht.at

Über die Autorin

Ebenfalls von Doris Kern erschienen



Einfach natürlich
Selbstgemachtes zum Riechen,
Schmecken, Dekorieren
4. Auflage, mit Sammelposter
und Etiketten
ISBN 978-3-7025-0997-2



Natürlich schön
Die besten DIY-Naturkosmetik-Rezepte
ISBN 978-3-7025-1139-5



Aromatischer Wald
ISBN 978-3-7025-0989-7



Verlockende Blüten
ISBN 978-3-7025-1000-8

Freche Früchtchen
ISBN 978-3-7025-1053-4