

Inhalt

Einleitung	7	Der Spitzwegerich und weitere Wegeriche	46
In der Knospe ruht die Zukunft der Pflanze	8	Wegerichsirup	48
„Grüne Resilienz“	10	„Zeigerpflanze“ auf dem Acker und im Garten	49
I Stärke deine schützende Wärmehülle	12	Essbares Wildkraut	50
Gesundheit und Krankheit gehören zusammen	13	Wegerich als „Zauberpflanze“	51
im Auf und Ab des Lebens		Wegeriche in der Kunst	52
Wärme als Element	14	Heilende und pflegende Wirkungen	52
Wie wir Wärme wahrnehmen	16	Wegeriche sind wertvolle Heilkräuter	53
Wärmekräfte in der Natur und in den Pflanzen	17	Die Hundsrose	55
Pflanzen, die mit dem Element Wärme	18	<i>Rosa canina</i>	
in Verbindung stehen		Wildrosenblüten-Essenz:	57
Die Kraft der Wärme in der Naturheilkunde	19	Seelentrösterin, zur Erfrischung von Körper	
Gesunde Ernährung für die Wärmehülle	20	und Geist	
Lebensmittel, die die Wärme unterstützen	20	Holunder (<i>Sambucus nigra</i>)	60
Lebensmittel, die die Wärme regulieren	21	Betrachtung des Holunders im Jahreslauf	60
Äußerliche Anwendungen für eine starke	22	Der Holunder als Heilpflanze	63
Schutzhülle		Holunderwickel	63
Warum ist Rhythmus für unsere Resilienz	24	Teekur mit Holunderblüten	63
wichtig?		Erste-Hilfe-Mittel bei beginnender	
Äußerliche Anwendungen in der täglichen	25	Erkältung und Grippe	
Körperpflege		Weitere Heilpflanzen zur Stärkung und	66
Kräuter-Ganzkörperreinigung	27	Unterstützung der grünen Resilienz	
Flüssige Reinigungslotion für mehr Wärme	27	Für innere Ruhe und Ausgeglichenheit	66
und Schutz		Zur Unterstützung des Immunsystems	66
Blütenölmischung	28	Zur Kräftigung bei Schwäche und Müdigkeit	67
Kräuterreinigung für Mund und Rachen	30	sowie in der Rekonvaleszenz	
Kräuterzahnpulver für Zähne, Zahnfleisch	31	Zur Stärkung der Atmungsorgane	67
und Mundraum		II Neuen Raum für Wesentliches schaffen	68
Inhalationen für gesunde Atemwege	32	Kräuterreinigungs-Kur	
Ätherische-Öle-Honig-Emulsion	35	Die Kräuterreinigungs-Kur: Entschlacken,	72
Pflegender Nasenbalsam	35	Ausleiten, Klären	
Besondere äußerliche Anwendungen	37	Stichwort „Kräuterreinigungs-Kur“	72
Weißdorn-Handbad für Herz und Kreislauf	38	Wann ist eine Kräuterreinigungs-Kur angesagt?	73
Für ein Weißdorn-Handbad	39	Wann und wie lange sollte man eine Kräuter-	75
Immortellenwickel:	40	reinigung durchführen?	
Die Leber verwöhnen			
Sonnengeflecht-Kräutereinreibung	42		
Heilpflanzen- und Kräuterextrakte für deine	44		
schützende Wärmehülle			

Die Kräuterreinigungs-Kur in 8 Schritten	77	3. Grünkraft in der Ernährung	119
1. Teekuren mit Kräutern für mehr Resilienz	77	Grünkraft aus frischen Kräutern	120
Kräutertees zur Ausleitung im Rhythmus der Jahreszeiten	77	Kaufe saisonal und regional ein	121
Beispiele von Kräuterteemischungen mit ausleitender Wirkung	78	Kräuterfasten – Zeit für Leichtigkeit, Reinigung und Erholung	121
Was ist ein Kräutertee? Einführung in die Kunst der Teezubereitung	79	4. Äußerliche Anwendungen	123
Kräuterextrakt und Tischgetränk	80	Natürliche Reinigung der Nasenschleimhaut	124
Die kreative Teeküche	82	Natürliche Reinigung der Mundhöhle	124
Zum Hausgebrauch oder für eine „Kur“	83	Kräuterzahnpulver	125
Das Ergebnis ist mehr als die Summe der Einzelteile	84	Konzentrierte Lösung für Mund und Rachen	125
Wasser als Trägersubstanz	84	Ohrmassage	125
Welche Substanzen werden im Wasser aufgelöst?	86	„Trockene Massage“ des Bauchraumes	126
Aufguss (Infus)	86	Einreibungen	126
Richtig mischen nach der „Goldenen Vier“	87	Tonisierende Kräuterlotion für Einreibungen	127
Teemischung „Goldenes Abendleuchten“	91	Kräuterfußbad	127
Unterschiedliche Wirkungen von Infus und Dekokt	94	Kräuterfußbad-Essenz	128
Absud (Dekokt)	96	5. Bewegung	129
Als Faustregel gilt: aromatische Drogen nicht auskochen, sondern überbrühen und ziehen lassen	98	6. Entspannung	131
Milder Verdauungstee	101	7. Meditation	134
Auszüge mit Milch	103	8. Die ganzheitliche Erfahrung des „Wildkräuterbadens“	137
Milder Abführtee für Kinder	104	Geistige Widerstandsfähigkeit und Resilienz von Marco Ceppi, Dipl.-Psych.	140
Lavendelmilch	104	III Öffne dich auf eine neue Weise	144
Kaltauszug	106	Das Innere und das Äußere	146
Kaltauszüge als belebendes Getränk	106	Glossar	148
Erfrischender Kaltauszug aus frischen Wacholderbeeren und Sternanis	106	Alphabetische Liste der Heilpflanzen mit den botanischen Bezeichnungen	151
Kaltauszüge in der Phytotherapie	107	Personen- und Sachregister	160
Kaltmazerate aus schleimstoffhaltigen Drogen	108	Anmerkungen	172
Kaltauszüge mit Bitterkräutern	109	Weiterführende Literatur	173
Sanfte Teekur mit Bitter- und Schleimstoffdrogen	110	Autorin / Bildnachweis / Impressum	176
Kräutersirupe	113		
Ligurischer Rosensirup	113		
2. Heilpflanzenextrakte für die Kräuterreinigungs-Kur	116		
Bereite dein „Frühlingselixier“ zu	117		