

<b>VORWORT</b>	<b>12</b>	<b>BIBER</b>	<b>54</b>
<b>AM ALTEN HALTEN &amp; NEUES WIRKEN</b>	<b>14</b>	Bibergeil: Aspirin des Mittelalters	56
<b>ALLES ÜBER FETTE</b>	<b>18</b>	Historische Rezepte: Philippine Welser	57
Wildbret und Wildfette:		Bibergeildrüse auslösen	57
Vollverwertung schafft Vertrauen	18	Innere Einnahme	59
Hirschtalg statt Palmfett	18	Rezept: Biberfettsalbe für Schmerzgeplagte	59
Wildfette nutzen	18	Rezept: Biberfett Hautschmeichler	
Gut zu wissen: Fett ist parasitenfrei	20	für Mimosen	60
Handelsware: Achtung, Falle!	20	Äußere Anwendung	60
Gut zu wissen: Basiskurs Fettsäuren	21	Selbst gemachter Franzbranntwein	60
Wärmewirkung auf der Haut	23	Biberfett	61
Biochemie	23	Rezept: Salbe mit Bibergeiltinktur	61
Palmitinsäure (C16:0), gesättigte Fettsäure	24	Rezept: Geiles Parfüm	62
Palmitoleinsäure (C16:1)	24	<b>BRAUNBÄR</b>	<b>64</b>
Stearinsäure (C18:0)	24	Antike Quellen	66
Ölsäure (C18:1), einfach ungesättigte		Volksheilkundliche Überlieferungen	66
Fettsäure, Omega-9-Fettsäure	24	Bärenfett in der Hildegardmedizin	67
Linolsäure (C18:2), zweifach ungesättigte		Weinrautensalbe	67
Fettsäure, Omega-6-Fettsäure	26	Bärenfett-Aschesalbe	69
Linolensäure (C18:3), dreifach ungesättigte		Rezept: Honigbär	69
Fettsäure, Omega-3-Fettsäure	27	<b>DACHS</b>	<b>70</b>
Unterscheidung Fett, Öl, Schmalz,		Gewinnung & Heilwirkung	72
Talg, Unschlitt	27	Festigkeit der Fette	72
<b>METHODEN ZUR FETTGEWINNUNG</b>	<b>29</b>	Zusammensetzung	72
Vorbereitung der Fette	29	Geruch, Farbe, Konsistenz	73
Wasserbadmethode	29	Heilwirkung: Forschungsstand	73
Pfannenmethode	32	Verwendung in der Volksmedizin	73
Weitere Methoden	34	Innere Einnahme	74
<b>ALPENMURMELTIER</b>	<b>36</b>	„Beinwelldax“	74
Streng sozial & thermoreguliert	38	„Verbrennungswunder“	74
Gewinnung & Zusammensetzung	39	Beinwellmazerat	74
Heilwirkung des Marmeltieröls	43	Rezept: Beinwelldax	76
Rezept: Latschenmurmeltier	43	Anwendung: KYTTA-Schmerzsalbe	76
Rezept: Blaue-Flecken-Wunder	44	Rezept: Verbrennungswunder	77
Mythos: Marmeltieröl macht		Kulinarische Rezepte	77
Knochen weich	44	Feiner Dachsschinken	78
Verwendung in der Volksmedizin	45	Dachspfeffer vom Almdachs	80
Sonstiges & Sonderbares	46	Sonstiges und Sonderbares	81
Kulinarik	46	Dachsbalg in der Hildegard-Medizin	81
Mediterraner Marmelschmorbraten	48	<b>FELDHAUSE</b>	<b>82</b>
Munggenpfeffer	50	Verwendung in der Volksmedizin	84
Marmelleber	52	Du bist, was du isst	84
		Rezept: Harzhause	86

Die Harzsalbe kann alles	86	<b>STEINBOCK</b>	<b>116</b>
Grundrezept Harzsalbe	87	Steinbockmedizin einst und jetzt	118
Sonstiges & Sonderbares	87	Gewinnung & Heilwirkung	118
Wunderwuzzisalbe	87	Steinbockspray aus Scuol	119
		Rezept: Balsam für ein leichtes Herz	119
<b>ROTFUCHS</b>	<b>88</b>		
Gewinnung & Zusammensetzung	90	<b>WASCHBÄR</b>	<b>120</b>
Verwendung in der Volksmedizin	90	The Huntsman in the South	122
Rezept nach Ennemoser	91	Gewinnung & Heilwirkung	122
Rezept nach Lonicerus	91	Rezept: Waschlörbär	123
Rezept: Faltenfreier Fuchs	92	Kochrezept: Waschbär-Beeren-Gulasch	124
Fuchsfell	93		
Fuchsgang	93	<b>WILDSCHWEIN</b>	<b>126</b>
		Vielseitiges Wildschweinschmalz	128
<b>GAMS</b>	<b>94</b>	Verwendung in der Volksmedizin	129
Gewinnung & Heilwirkung	96	Rezept: Wilde Pappelsau	129
Die Gams und die Saligen Fräulein	96	Kochrezept: Süße Wildschweinschmalznüsse	130
Verwendung in der Volksmedizin	97	Vegetarisches Wildschweinschmalz	132
Sonstiges & Sonderbares	97	Alt, aber gut: Pappelsalbe	133
Rezept: Gamsige Lippen	97	Kochrezept: Wildschweingrammelschmalz	133
<b>ROTHIRSCH</b>	<b>100</b>	<b>FEDERWILD</b>	<b>134</b>
Gewinnung & Zusammensetzung	102		
Wirkung & Anwendung	103	<b>NUTZTIERFETTE</b>	<b>134</b>
Verwendung in der Volksmedizin	103	Gruppe 1: mit gesättigten Fettsäuren	134
Philippine Welsers Rat und Erkenntnis	103	Gruppe 2: mit ungesättigten Fettsäuren	134
Rezept: Hirschhormone	104		
Rezept: Hirschbusi	105	<b>BASISKURS SALBENHERSTELLUNG</b>	<b>136</b>
		Rettungsversuch, wenn's schief geht	136
<b>MARDERHUND</b>	<b>106</b>		
Tanuki	108	<b>SALBENREZEPTE</b>	<b>140</b>
Gewinnung & Zusammensetzung	108	Wärmende Murrel- oder Dachssalbe	140
Rezept: Marderhundkarotten	109	Kühlende Murrel- oder Dachssalbe	140
Kochrezept: Marderhund-Tortillas	110	Gamssalbe	140
		Wildschweinsalbe	141
<b>MUFFEL, DAM- UND SIKAWILD</b>	<b>111</b>	Hirschsalbe	141
<b>MINK</b>	<b>111</b>	<b>SEIFEN</b>	<b>144</b>
Zusammensetzung & Heilwirkung	111	Sicherheit zuerst	144
		Sechs einfache Grundregeln	144
<b>REHWILD</b>	<b>112</b>	Mit Seife kann man Sprengstoff herstellen	146
Gewinnung & Zusammensetzung	114	Überfettung und Verseifungszahl	146
Rosige Rehbutter:		Einfaches Rechenbeispiel	146
Wilde Medizin für Faule	114	Jodzahl	146
Rezept: Rosige Rehbutter	115	Verseifungstabelle	147
Die „weiße Hudel“	115	Seife sieden: Schritt-für-Schritt	148

Der pH-Wert-Schwindel	152	Rezept: (Sau-)Wohlfühlbad	168
Kräuter-, Gewürz- und Heilerdeseifen	153	Hafermehlbad	169
Milchseifen	153	Variante 1: mit Milchpulver und	
Den Hintern ins Gesicht zurückverkaufen	153	tierischen Fetten	169
Rettungsversuch, wenn's schief geht	154	Variante 2: mit Joghurt und	
		tierischen Fetten	169
<b>SEIFENREZEPTE</b>	<b>155</b>	Variante 3: mit Bittersalz und	
Seifen-Trilogie	155	tierischen Fetten	169
Seifen-25er	155	Creme	170
		Grundrezept: Creme mit öligen	
		und schmalzigen Tierfetten	170
<b>HORN &amp; MARK</b>	<b>157</b>	Rezept: Dachscreme	170
Hirschhorn	157	Rezept: Rheuma-Hirschcreme	170
Hirschhorngeist	158	Grundrezept: Creme mit Talgen	171
Steinbockhorn	158	Gel	171
Gamshorn	158	Rezept: unsichtbare Zecken-	
Räucherkekse mit Hornpulver	158	und Mückenmauer	171
Knochenmark – Hirschmark	158	Grundrezept zur Herstellung eines Gels	172
Hirschmark-Wermutsalbe	158	Rezept: Venen-Gel „Fuchspass“	172
		Sonnenschutz	172
		Zaubermittel Zinkoxid	173
<b>ALUMINIUMFREIES DEO</b>	<b>159</b>	Rezept: Saustarker Sonnenschutz	173
		Rezept: After Sun: Wilde Schwaloe	174
<b>KERZEN: TEELICHT AUS GAMSTALG</b>	<b>162</b>	Berechnen des Lichtschuttfaktors	174
Teelicht aus Gamstalg	162	After Sun mit Aloe Vera	174
Geschenkidée gefälltig?	162	Herstellung des Aloe-Vera-Gels	174
„Survivalkerze“	163		
		<b>WEITERE ZUTATEN: PFLANZENÖLE</b>	<b>176</b>
<b>WEITERE VERWENDUNGEN</b>	<b>164</b>	Olivenöl	177
Körperöle	164	Sonnenblumenöl	177
Herstellung	164	Kokosfett	178
Rezept: Schmerzöl	164	Sanddornfruchtfleischöl	178
Rezept: Nasenöl	164	Bienenwachs	178
Rezept: Blaue-Flecken-Öl	165	Wollwachs (Lanolinanhydrid)	178
Bademilch	165	Heilpflanzen und die Kraft der Kräuter	178
Herstellung einer Bademilch	165	Heilpflanzen-Tinktur	178
Rezept: Murrel-Bademilch „Schmerzstillere“	166	Kräuter-Warmmazerat	180
Rezept: Dachs-Bademilch „Hautschmeichlere“	166	Weitere Kräuter für ein Warmmazerat	
Rezept: Feldhasen- oder Fuchs-		oder eine Tinktur	180
Verwölnbademilch	166	Ätherische Öle: duftende	
Badesalz	167	Seelen der Pflanzen	181
Schnell und einfach zubereitet	167	Die richtige Dosierung	183
Zutaten für ein Badesalz	167	Hautschmeichlere	183
Bittersalz	167	Lungenöle	183
Rezept: Muskel- und Rheumabad	167	Spezialisten	183
Rezept: Mildes Hautschmeichlerebad	167	Schmerzöle – die Statt-Kortison-Öle	183
Milchpulver	168		
Herstellung	168		

„Tierchenfrieden“	184
Universalöle	184
Weitere hilfreiche Zutaten	184
Hydrolate/Pflanzenwässer	184
Zinkoxid	184
Natron	184
Chlorophyll	184
<b>TROPHÄEN</b>	<b>187</b>
Kleidung	187
Penisknochen	187
Schmuck	187
Accessoires & Heilsames	187
<b>DIE BUCHAUTORIN</b>	<b>191</b>
<b>NACHWORT: ALTES HEILWISSEN</b>	<b>192</b>
<b>TABELLE MIT VERSEIFUNGSZAHLEN</b>	<b>193</b>
<b>BEZUGSQUELLEN</b>	<b>194</b>
<b>INDEX</b>	<b>194</b>
<b>IMPRESSUM</b>	<b>197</b>
<b>LITERATUR</b>	<b>197</b>
<b>DANKSAGUNG</b>	<b>199</b>
<b>BUCHTIPPS</b>	<b>200</b>