

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

Die Harzsalbe kann alles	86	STEINBOCK	116
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
ROTFUCHS	88		
Gewinnung & Zusammensetzung	90	WASCHBÄR	120
Verwendung in der Volksmedizin	90	The Huntsman in the South	122
Rezept nach Ennemoser	91	Gewinnung & Heilwirkung	122
Rezept nach Lonicerus	91	Rezept: Waschlorbär	123
Rezept: Faltenfreier Fuchs	92	Kochrezept: Waschbär-Beeren-Gulasch	124
Fuchsfell	93		
Fuchsgang	93	WILDSCHWEIN	126
		Vielseitiges Wildschweinschmalz	128
GAMS	94	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
ROTHIRSCH	100	FEDERWILD	134
Gewinnung & Zusammensetzung	102		
Wirkung & Anwendung	103	NUTZTIERFETTE	134
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: Hirschbussi	105	BASISKURS SALBENHERSTELLUNG	136
		Rettungsversuch, wenn's schief geht	136
MARDERHUND	106		
Tanuki	108	SALBENREZEPTE	140
Gewinnung & Zusammensetzung	108	Wärmende Murmel- oder Dachssalbe	140
Rezept: Marderhundkarotten	109	Kühlende Murmel- oder Dachssalbe	140
Kochrezept: Marderhund-Tortillas	110	Gamssalbe	140
		Wildschweinsalbe	141
MUFFEL, DAM- UND SIKAWILD	111	Hirschsalbe	141
MINK	111	SEIFEN	144
Zusammensetzung & Heilwirkung	111	Sicherheit zuerst	144
		Sechs einfache Grundregeln	144
REHWILD	112	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 Hudei“	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 tierischen Fetten	169
Den Hintern ins Gesicht zurückverkaufen	153	Variante 2: mit Joghurt und tierischen Fetten	169
Rettungsversuch, wenn's schief geht	154	Variante 3: mit Bittersalz und tierischen Fetten	169
SEIFENREZEPTE	155	Creme	170
Seifen-Trilogie	155	Grundrezept: Creme mit öligen und schmalzigen Tierfetten	170
Seifen-25er	155	Rezept: Dachscreme	170
HORN & MARK	157	Rezept: Rheuma-Hirschcreme	170
Hirschhorn	157	Grundrezept: Creme mit Talgen	171
Hirschhorngeste	158	Gel	171
Steinbockhorn	158	Rezept: unsichtbare Zecken- und Mückenmauer	171
Gamshorn	158	Grundrezept zur Herstellung eines Gels	172
Räucherkekse mit Hornpulver	158	Rezept: Venen-Gel „Fuchspass“	172
Knochenmark - Hirschmark	158	Sonnenschutz	172
Hirschmark-Wermutsalbe	158	Zaubermittel Zinkoxid	173
ALUMINIUMFREIES DEO	159	Rezept: Saustarker Sonnenschutz	173
KERZEN: TEELICHT AUS GAMSTALG	162	Rezept: After Sun: Wilde Schwaloe	174
Teelicht aus Gamstalg	162	Berechnen des Lichtschutzfaktors	174
Geschenkidee gefällig?	162	After Sun mit Aloe Vera	174
„Survivalkerze“	163	Herstellung des Aloe-Vera-Gels	174
WEITERE VERWENDUNGEN	164	WEITERE ZUTATEN: PFLANZENÖLE	176
Körperöle	164	Olivenöl	177
Herstellung	164	Sonnenblumenöl	177
Rezept: Schmerzöl	164	Kokosfett	178
Rezept: Nasenöl	164	Sanddornfruchtfleischöl	178
Rezept: Blaue-Flecken-Öl	165	Bienenwachs	178
Bademilch	165	Wollwachs (Lanolinanhidrid)	178
Herstellung einer Bademilch	165	Heilpflanzen und die Kraft der Kräuter	178
Rezept: Murmel-Bademilch „Schmerzstiller“	166	Heilpflanzen-Tinktur	178
Rezept: Dachs-Bademilch „Hautschmeichler“	166	Kräuter-Warmmazerat	180
Rezept: Feldhasen- oder Fuchs-		Weitere Kräuter für ein Warmmazerat	
Verwöhnbademilch	166	oder eine Tinktur	180
Badesalz	167	Ätherische Öle: duftende	
Schnell und einfach zubereitet	167	Seelen der Pflanzen	181
Zutaten für ein Badesalz	167	Die richtige Dosierung	183
Bittersalz	167	Hautschmeichler	183
Rezept: Muskel- und Rheumabad	167	Lungenöle	183
Rezept: Mildes Hautschmeichlerbad	167	Spezialisten	183
Milchpulver	168	Schmerzöle - die Statt-Kortison-Öle	183
Herstellung	168		

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