

JÄNNER

Die Apotheke vor der Haustür 8
Eunike Grahofer hat alte Rezepturen im
Bleib-gesund-Kalender zusammengetragen.

Text: Margret Handler **Fotos:** Raphael Gabauer

Gesunde Luft 20
Dora Somvi stellt aus der Latschenkiefer
einen abwehrstärkenden Brustbalsam her.

Text: Verena Randolph **Fotos:** Philipp Horak

Wohltuende Wipfel 28
Melanie Wieser weiß die Heilkraft
der Fichte vielfältig zu nutzen.

Text: Silvia Pfaffenwimmer **Fotos:** Barbara Ziegelbock

FEBRUAR

Kleine große Wunder 34
Angelika Ambrusch und Silvia Beck bereiten
aus zarten Knospen starke Heilmittel zu.

Text: Carolin Giermindi **Fotos:** ASA12 / Philipp Schonauer

Der Schatz vom Flussufer 38
Carmen Kraft macht aus der sagenumwobenen
Schwarzerle eine heilende Tinktur.

Text: Verena Randolph **Fotos:** Julia Rotter

MÄRZ

Die ausdauernde Schöne 42
Doris Maier verarbeitet in ihrer Kräuter-
küche am liebsten das unscheinbare
Gänseblümchen.

Text: Silvia Pfaffenwimmer **Fotos:** Barbara Ziegelbock

Ein Hupfer in den Jungbrunnen . . . 46
Gertrude Pammer nutzt die entwässernden
und reinigenden Wirkstoffe der Birke.

Text: Susanne Uberegger **Fotos:** Robert Maybach

Die himmlisch Heilsame 52
Silja Parke schätzt die zartgelbe Schlüssel-
blume, die das Herz stärkt und die
Nerven beruhigt.

Text: Susanne Uberegger **Fotos:** Gregor Kuntscher/ASA12

APRIL

Durch Wald und Wiese 58
Kordula Müller macht aus der Knoblauchs-
rauke eine schleimlösende Tinktur.

Text & Fotos: Angelika Jakob

Zurück zur Wurzel 62
Doris Kern nutzt Bitterstoffe für eine
Frühjahrskur der Leber.

Text: Silvia Pfaffenwimmer **Fotos:** Barbara Ziegelbock

MAI

Wo die Elfen baden 66
Aki Schwarzenberger lässt in ihrem Garten
den gesunden Frauenmantel wuchern.

Text & Fotos: Angelika Jakob

Brennende Leidenschaft 72
Irmi Kaiser verwendet die Brennnessel
in Hausapotheke und Küche.

Text: Silvia Pfaffenwimmer **Fotos:** Robert Maybach

JUNI

Himmelsstürmerin 76
Monika und Sophie Kleinschuster setzen ein
Königskerzenöl gegen Ohrenschmerzen an.

Text: Julia Kospach **Fotos:** Manuel Zauner

Das besonders talentierte Kraut . . . 82
Rosemarie Hartmann bereitet aus der
Pfefferminze allerlei Heilsames zu.

Text & Fotos: Angelika Jakob

Baum der Fröhlichkeit 88
Susanne Mitterer nutzt die wenig bekannten
Heilkräfte der Kirsche.
Text: Silvia Pfaffenwimmer Fotos: Edith Danzer

JULI

Die Kraft des Sommers 94
Valerie Jarolim sammelt auf ihrer Alm
heilsame Wiesenkräuter für köstliche Rezepte.
Text: Ela Angerer Fotos: Marko Mestrovic

Gipfeltreffen 100
Adelheid Lingg findet hoch auf den Bergen
die kraftvolle Arnika für eine Salbe.
Text & Fotos: Angelika Jakob

AUGUST

Die Hüterin der Pflanzenseele ... 106
Andrea Bregar destilliert die duftende Essenz
von Blumen und Kräutern für ätherische Öle.
Text: Verena Randolph Fotos: Victoria Kager

SEPTEMBER

Seufzerkraut & Schnupfenbutter .. 112
Iris Lins gibt ihr Wissen als Kräuter-
pädagogin an Kinder weiter und macht
mit Dost einen Balsam.
Text: Margret Handler Fotos: Petra Rainer

Blitzblaue Wegweiserin 118
Orphelia Herdits-Riemer setzt mit den
zarten Blüten der Wegwarte ein Körperöl an.
Text: Julia Kospach Fotos: Julia Rotter

OKTOBER

Unter der Erde 124
Margot Fuchs bereitet aus alpinen Pflanzen-
wurzeln Medizin zu.
Text: Margret Handler Fotos: Petra Rainer

NOVEMBER

Wundersame Wasser 132
Ingrid Kleindienst-John konserviert
den Rosenduft für ihre Schönheitswässer.
Text: Silvia Pfaffenwimmer Fotos: Julia Rotter

DEZEMBER

Der Zauber des Druidenkrauts ... 136
Karina Nouman weiß alles über die
Heilkraft der Mistel.
Text: Margret Handler Fotos: Barbara Ziegelböck

Marias Vermächtnis 144
Tina Rosenkranz schwört um Weihnachten
auf die Kraft von Nelken und Kranewit.
Text: Verena Randolph Fotos: Julia Rotter

Süßer Schlummer 150
Siegrid Hirsch trinkt vor dem Zubettgehen
eine Schlafmilch mit Kräutern, Samen
und Getreide.
Text: Silvia Pfaffenwimmer Fotos: Barbara Ziegelböck

Gut zu wissen 156
Rezeptverzeichnis 158