

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 Kräuterküche 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 Überegger **Fotos:** Robert Maybach

Die himmlisch Heilsame 52

Silja Parke schätzt die zartgelbe Schlüsselblume, die das Herz stärkt und die Nerven beruhigt.

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

APRIL

Durch Wald und Wiese 58

Kordula Müller macht aus der Knoblauchsräuke 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

Irmgard 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