

INHALT

Flechten?	6	Signaturenlehre	40
Doppelwesen aus Pilz und Alge	9	Monographien	40
Aufbau der Flechten	10	Flechten in der Volksmedizin anderer Kulturen	42
Der Pilzpartner (Mykobiont)	11	Traditionelle Chinesische Medizin	43
Algen und Blaualgen (Photobionten)	12	Pharmakologische Forschung an Flechten	43
Gestalt und Fülle der Flechte	13	Sonstige Nutzung der Flechten – einst und jetzt	45
Pilz und Alge – gleichberechtigte Partner?	14	Flechten als Nahrungs- und Konservierungsmittel	45
Flechtengruppen	15	Flechten als Futter und Lebensraum für Organismen	48
Krustenflechten	15	Anwendung in der Tierheilkunde	50
Blatt- oder Laubflechten	16	Flechten als Färbemittel	51
Strauchflechten	18	Flechten als Parfümbestandteile	53
Gallertflechten	19	Flechten als Schmuck und Dekoration	53
Giftflechten	20	Flechten in Volkskunde, Brauchtum und Sage	54
Vorkommen	22	Flechtenporträts	55
Physiologie der Flechten	28	Bartflechten	55
Stoffwechsel, Wasserhaushalt & Wachstum	28	Volksnamen	55
Vermehrung	31	Beschreibung	55
Sexuelle Fortpflanzung	31	Vorkommen	55
Vegetative Fortpflanzung	32	Drogenbezeichnung	56
Flechten als Bodenpionier	33	Inhaltsstoffe	56
Flechten als Bioindikator und Zeigerpflanzen	33	Verwendung als Heilpflanze	56
Flechten als Heilmittel – einst und jetzt	37	Isländisches Moos	59
Überlieferungen vom Altertum bis zum 15. Jahrhundert	37	Volksnamen	59
Kräuterbücher	39	Beschreibung	59
		Vorkommen	61

Sammelzeit	61	Lomentum auf Südsteirisch	83
Drogenbezeichnung	61	Reinigungsmilch „Pretty Woman“	83
Inhaltsstoffe	62	Gesichtsreinigung „Summertime“	84
Verwendung als Heilpflanze	62	Cremiges Reinigungsgel	
Homöopathie	66	„Meeresalgen und Baummoose“	84
TCM – mit westlichen Pflanzen	66	Reinigungsmilch „Morgenstund“	85
Eine Abgrenzung: Irisches		Duschschaum „Flechte und	
bzw. Irländisches Moos	67	Roskastanie“	85
Eichen- und Baummoos	68	Haarfluid für glänzendes Haar	86
Beschreibung	68	Historischer Exkurs zur Haarpflege	86
Vorkommen	68	Kühlendes Fußbad	87
Flechten als Parfümbestandteile	70	► Pflegeprodukte für	
Lungenflechte	70	Gesicht und Körper	88
Beschreibung	70	Lichen pur – fast nur Flechten	88
Vorkommen	72	Parfüm für Waldfeen	88
Medizinische Nutzung	72	Pflegefluid „Wald und Wiese“	89
Rezeptteil	73	Pflegecreme „Grüne Wiese“	90
Kosmetik	73	Feine Lotion „Sonnenstunden“	91
Verträglichkeit	74	Körperlotion „Winterzeit“	92
Inhaltsstoffe unserer Pflegeprodukte	74	Ayurvedisches Körperöl „Winterblues“	92
Pflanzenöle	74	Sportler-Tonicum	93
Weitere Inhaltsstoffe	75	► Zahnpflege	94
Hygiene	76	Zahnpasta „Freshmint“	94
Utensilien	76	Zahnpasta „Waldluft“	95
► Basisrezepte	76	Zahnpulver „Isla moos“	95
Isländisch-Moos-Apfel-Öl	77	Zahnöl „Indien“	96
Frucht- und Kräuteröl	78	► Lippenpflege	97
Anwendungen der hergestellten		Lippenpflegestift „Flechtenkuss“	97
Pflanzenöle	78	► Sonnenschutz	98
Isländisch-Moos-Gel	78	Hautcreme „Oh Sonne mio“	98
Isländisch-Moos-Glycerin	80	Rosenbalsam „Summersplash“	98
Bartflechten	80	Sonnenschutz „Friends of the Sun“	99
Bartflechtentinktur	81	► Deo	100
► Reinigungsprodukte für		Deo „Im Zauberwald“	100
Haut und Haar	81	Deopuder „Reisefieber“	100
Kräuterpulver zur Reinigung		► Pflegeserie für den Mann	101
von Haut und Haar	82	Wascherde mit Kräutern und Bartflechte	101
		Gesichtstonicum nach der Rasur	102

Leichte Gesichtsscreme „Bergfex“	102	Ravioli „Falsche Pilze“	114
Bartbalsam	103	Flechtenchips für Zwischendurch.....	115
Bartöl	104	Knäckebröt „Norske“	115
Kräftige Einreibung für den Körper	104	Waldstangen.....	116
Waldparfüm für die Herren	105	Moosgelee „Jamfashion“	116
Räuchern	106	„Die kräftigende Moos-Chokolade“	117
Räucherstäbchen	106	„Moos o' Chocolat“	117
Haushalt	107	„Nach Acht im Wald“ Schokolade	118
Desinfektions- und Raumspray		„Knosperschokolade“ –	
„Nadelwald“	107	edle Variante ohne Füllung	118
Kräuterduft im Kleiderschrank.....	108	Knallrote Lollis und Beeren-	
Küchen- und Badreiniger		Moos-Zuckerl.....	119
„Waldesfrische“	108	„Gin Tannic“	120
WC-Tabs	109	„Forest Gum“	120
Kulinarisches	110	„Forest Gum“ mit Waldbeeren	121
Entbittern von Flechten	110	Erfrischung mit Fichtenwipferln,	
1. Entbittern durch heißes Wasser	110	Moos und Knospen	122
2. Entbittern durch Pottaschelauge.....	111	Kräuterwein „Rote-Beeren-Rausch“	122
Flechtenmehl	111	Magenbitter.....	123
Gewürzpulver aus Isländischem Moos.....	111	► Rezepte gegen Husten	123
Gewürzsalz mit Isländischem Moos.....	112	Hustensirup mit Kräutern	123
Flechten-Butter-Karamell-Crema		Flechtenhonig	124
„FLEBUKA“	112	Hustenzuckerl	124
Moosuppe.....	113	Färben von Wolle	
Gnocchi „Von der Alm“	113	und Textilien.....	125
		Literaturverzeichnis	126