

Inhalt

1. Die Volksheilkunde in den Alpen 6

2. Starke Wurzeln 12

Alant	14
Beinwell	17
Blutwurz	20
Engelwurz	22
Enzian	25
Meisterwurz	28
Mutterwurz	31
Silberdistel	33
Salomonssiegel	36
Wilde Karde	38
Zwiebel	41

3. Kraftvolle Stauden & Bäume 44

Birke	46
Fichte	49
Föhre	52
Holunder	55
Hundsrose	58
Lärche	62
Latsche	65
Linde	68
Nussbaum	71

Roskastanie	74
Vogelbeere	77
Wacholder	80
Weide	83
Weißdorn	86
Zirbe	88

4. Heilkräftige Pflanzen 92

Ackerschachtelhalm	94
Alpenrose	97
Arnika	99
Augentrost	102
Baldrian	104
Beifuß	106
Blaubeere	109
Brennnessel	112
Edelweiß	115
Ehrenpreis	118
Frauenmantel	120
Gänseblümchen	122
Gänsefingerkraut	125
Goldrute (Echte)	127
Gundelrebe	129
Hauswurz	132
Heublumen	135
Himmelschlüssel	138
Hirtentäschel	141
Honigklee	143
Hopfen	145

Huflattich	147
Isländisches Moos	150
Johanniskraut	152
Kapuzinerkresse	155
Knabenkraut	158
Königskerze	160
Labkraut (Echtes)	163
Lavendel	165
Löwenzahn	168
Mädesüß	171
Malve (Wilde)	174
Melisse	177
Mistel	180
Pestwurz	183
Pfefferminze	185
Preiselbeere	188
Ringelblume	191
Rosmarin	194
Rotklee	197
Salbei	200
Sanikel	203
Schafgarbe	206
Sonnenhut	210
Spitzwegerich	213
Stiefmütterchen (Wildes) ...	216
Stinkender	
Storchenschnabel	218
Taubnessel	221
Thymian	223
Veilchen (Duftendes)	226
Walderdbeere	229
Wermut	231

Wundklee	234
Wurmfarn	237

5. Sammeln/Ernten & Verarbeitung 240

Ernten und Wurzeln graben .	243
Trocknen	244
Tee	245
Tinktur	247
Likör	248
Ölauszug	249
Salbe	250
Sirup zum Verdünnen	251
Sirup zum Einnehmen	253
Kräutersalz	254
Kräuterpulver	255
Kräuteressig	257
Oxymel	258
Wein	260
Räuchern	261

LITERATURVERZEICHNIS	264
FOTOS	265
BEZUGSQUELLEN	265
VERZEICHNIS DER ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN ..	266
DIE AUTORIN	271