

# INHALT

- |    |  |     |   |
|----|--|-----|---|
| 9  | Vorwort  | 57  | Rhythmen im Jahr,<br>Rhythmen der Erde                                |
| 15 | »Ars Herbaria« – eine<br>ganzheitliche, praktische<br>Heilkräuterkunde                                     | 58  | Die Erde, ein lebendiger Organismus                                   |
| 16 | Heilpflanzen und Herboristen   | 60  | Der Jahreslauf als Atmungsprozess<br>der Erde: Jahreszeiten und Feste |
| 17 | Was ist eine Heilpflanze?  | 63  | Feste, Traditionen,<br>Heilpflanzen und Kräuter                       |
| 18 | Droge und Phytokomplex   | 71  | Frühling  |
| 19 | Auf natürliche Weise gesund bleiben  | 74  | Frühlingskräuter für die Küche und<br>die Hausapotheke                |
| 20 | Mit dem Leben in Verbindung bleiben  | 76  | Die traditionelle „Frühjahrskur“                                      |
| 20 | Leitmotive in der Arbeit mit Heilkräutern  | 78  | Was Frühlingskräuter enthalten<br>und wie sie wirken                  |
| 25 | Beziehungen zwischen<br>Pflanze und Mensch   | 80  | Wo man Wildkräuter sammelt  |
| 28 | Der „dreigegliederte Mensch“   | 84  | <b>Mandelbaum</b> <i>Prunus amygdalus</i> L.                          |
| 29 | Die drei funktionellen Bereiche im Menschen  | 88  | <b>Schwarzer Holunder</b> <i>Sambucus nigra</i> L.                    |
| 30 | Die drei Bereiche der Pflanze  | 92  | <b>Märzveilchen</b> <i>Viola odorata</i> L.                           |
| 34 | Die therapeutische Beziehung<br>zwischen Pflanze und Mensch  | 96  | Bitterkräuter – »Amara-Pflanzen«<br>und ihre Verwendung               |
| 39 | Heilpflanze, Landschaft<br>und Mensch im Dialog  | 100 | <b>Mariendistel</b> <i>Silybum marianum</i> Gaertn.                   |
| 41 | Leben – schwer begreifbar<br>Wie lässt sich wissenschaftliches Erkennen<br>durch Anthroposophie erweitern? | 106 | <b>Löwenzahn</b> <i>Taraxacum officinale</i> L.                       |
| 46 | Landschaft wahrnehmen  | 112 | <b>Schnittlauch</b> <i>Allium schoenoprasum</i> L.                    |
| 48 | Landschaft „von innen“ her betrachten  | 117 | Sommer  |
| 50 | Schritte zur Wahrnehmung von<br>Heilpflanzen und Landschaften  | 128 | Sommerbeginn (Pfingsten – Johanni)                                    |
| 53 | Betrachtungsübung in einem<br>sommerlichen Lavendelfeld  | 129 | Hochsommer (Johanni – Maria Himmelfahrt)                              |
| 55 | Die zwölf Sinne des Menschen   | 129 | Sommerende<br>(Maria Himmelfahrt – Michaeli)                          |
|    |  | 130 | Kräuter aus der Familie der Lippenblütler                             |
|    |  | 135 | Duftstoffe aus der<br>Pflanzenwelt: die ätherischen Öle               |
|    |  | 140 | Intermezzo  |
|    |  | 140 | „Achtsames Gehen“   |

- 142 **Ringelblume** *Calendula officinalis* L.  
148 **Kamille** *Matricaria recutita* L.  
154 **Immortelle** *Helichrysum italicum* Don  
160 Herstellung eines Ölauszugs  
162 **Schafgarbe** *Achillea millefolium* L.  
170 **Tausendgüldenkraut** *Erythrea centaurium* L.  
176 **Ackerschachtelhalm** *Equisetum arvense* L.  
182 **Thymian** *Thymus vulgaris* L.
- 189 **Herbst**  
191 Herbstatmosphäre  
196 Pflanzliche Farbstoffe (Flavonoide)  
und ihre helfende und  
heilende Wirkung  
198 Zeit für den Erntedank  
202 Stachelige Beerenfrüchte  
204 **Sanddorn** *Hippophae rhamnoides* L.  
208 **Hundsrose** *Rosa canina* L.  
214 Stärkung in der Übergangszeit:  
Pflanzensamen  
216 **Edelkastanie** *Castanea sativa* Mill.  
222 **Eiche** *Quercus* spp.  
230 **Olivenbaum** *Olea europea* L.  
238 **Brennnessel** *Urtica dioica* L.  
244 **Beinwell** *Symphytum officinale* L.  
250 **Baldrian** *Valeriana officinalis* L.
- 259 **Winter**  
262 **Wacholder** *Juniperus communis* L.  
266 **Kiefer** *Pinus sylvestris* L.  
272 **Erzengelwurz** *Angelica archangelica* L.  
280 **Mistel** *Viscum album* L.  
286 **Christrose** *Helleborus* spp.  
292 **Ingwer** *Zingiber officinale* Roscoe  
298 **Meerrettich** *Armoracia rusticana* Gaertner
- 305 **Hülle aufbauen**  
im Winter  
311 Umschläge, Wickel und Kräuterpflaster  
327 **Ernte und Aufbewahrung**  
von Heilpflanzen und Kräutern  
328 Internationaler Standard für die nachhaltige  
Wildsammlung von Heil- und Aromapflanzen  
(ISSC-MAP)  
329 Nachhaltige Wildsammlung  
330 Die Ernte von Heilkräutern, Duft-  
und Gewürzpflanzen  
332 Tipps für eine gute Ernte  
336 Säubern, Trocknen, Aufbewahren  
340 Heilpflanzen – Giftpflanzen  
340 Offizielle Liste giftiger Pflanzenarten
- 344 Danksagung  
345 Register: Pflanzen, Kräuter, Sträucher, Bäume  
347 Register: Rezepte, Tipps, Übungen  
348 Literaturhinweise  
349 Fußnoten  
350 Bildnachweise