

# Inhalt

## Die Heilkraft der Bäume

### Meine Freundschaft mit den Bäumen

### Von Bäumen und Menschen

Der Wald als Einkommensquelle

Der Wald als Inspirationsquelle

### Vom Sammeln und Ernten

Praktische Sammeltipps

### Sammelliste verwendeter Baumteile

## Bäume in Porträts

Der Ahorn

Der Apfelbaum

Die Berberitze

Lungauer Prangerstangen

Die Birke

Von Holz, Feuer und heiligem Rauch

Die Birne

Die Buche

Die Eberesche

Energie aus der Natur

Die Eiche

Die Erle

Die Esche

Kleine Alltagshelfer

Die Fichte

Die Haselnuss

Der Holunder

6	Der alte Nussbaum	69
	Die Hundsrose	70
8	Die Kiefer	72
	Die Kirsche	76
10	Die Kornelkirsche	78
11	Harze – die Tränen der Bäume	80
12	Die Lärche	82
14	Die Linde	86
15	Die Pappel	90
	Die Pflaume	94
16	Tief verwurzelt – eine Baummeditation	97
	Die Quitte	98
18	Die Rosskastanie	102
	Verwöhne die Waldfee in dir	105
20	Der Schlehdorn	106
24	Die Tanne	110
28	Waldige Düfte für Zuhause	113
31	Die Ulme	116
32	Der Wacholder	118
35	Die Walnuss	120
38	Frühling im Wald	124
40	Die Weide	126
44	Palmweihe	129
47	Der Weißdorn	130
48	Begleiter durch die dunkle Zeit	133
52	Die Zirbe	134
54	Die Zypresse	136
57		
58	Alle Rezepte auf einen Blick	138
62		
66	Stichwortverzeichnis	140