

Inhalt

Die Heilkraft der Bäume	6	Der alte Nussbaum	69
		Die Hundsrose	70
Meine Freundschaft mit den Bäumen	8	Die Kiefer	72
		Die Kirsche	76
Von Bäumen und Menschen	10	Die Kornelkirsche	78
Der Wald als Einkommensquelle	11	Harze – die Tränen der Bäume	80
Der Wald als Inspirationsquelle	12	Die Lärche	82
Vom Sammeln und Ernten	14	Die Linde	86
Praktische Sammeltipps	15	Die Pappel	90
		Die Pflaume	94
Sammelliste verwendeter Baumteile	16	Tief verwurzelt – eine Baummeditation	97
		Die Quitte	98
Bäume in Porträts	18	Die Rosskastanie	102
		Verwöhne die Waldfee in dir	105
Der Ahorn	20	Der Schlehdorn	106
Der Apfelbaum	24	Die Tanne	110
Die Berberitze	28	Waldige Düfte für Zuhause	113
Lungauer Prangerstangen	31	Die Ulme	116
Die Birke	32	Der Wacholder	118
Von Holz, Feuer und heiligem Rauch	35	Die Walnuss	120
Die Birne	38	Frühling im Wald	124
Die Buche	40	Die Weide	126
Die Eberesche	44	Palmweihe	129
Energie aus der Natur	47	Der Weißdorn	130
Die Eiche	48	Begleiter durch die dunkle Zeit	133
Die Erle	52	Die Zirbe	134
Die Esche	54	Die Zypresse	136
Kleine Alltagshelfer	57		
Die Fichte	58		
Die Haselnuss	62	Alle Rezepte auf einen Blick	138
Der Holunder	66	Stichwortverzeichnis	140