

Botschaft	9
Jahreskreisfeste	14
Lebensspirale	15

Winter 16

01 Fichte: <i>Picea abies</i>	24
02 Edelkastanie: <i>Castanea sativa</i>	26
03 Heckenrose: <i>Rosa</i>	30
04 Kiefer: <i>Pinus sylvestris</i>	32
05 Bingelkraut: <i>Mercurialis annua</i>	34
06 Scharbockskraut: <i>Ranunculus ficaria</i>	36
07 Artemis / Lichtmess	38
08 Bärlapp: <i>Lycopodium clavatum</i>	42
09 Birke: <i>Betula pendula</i>	46
10 Lungenkraut: <i>Pulmonaria officinalis</i>	48
11 Berberitze: <i>Berberis vulgaris</i>	50
12 Ehrenpreis: <i>Veronica officinalis</i>	52
13 Haselnuss: <i>Corylus avellana</i>	54

Frühling 56

01 Bärlauch: <i>Allium ursinum</i>	60
02 Brennnessel: <i>Urtica dioica</i>	62
03 Aronstab: <i>Arum maculatum</i>	64
04 Wegerich: <i>Plantago lanceolata</i>	66
05 Sauerklee: <i>Oxalis acetosella</i>	68
06 Weißdorn: <i>Crataegus monogyna</i>	70
07 Gott Pan / Walpurgis	72
08 Waldmeister: <i>Galium odoratum</i>	76
09 Apfelblüte: <i>Malus domestica</i>	78
10 Spargel: <i>Asparagus officinalis</i>	80
11 Pimpernuss: <i>Staphylea pinnata</i>	84
12 Holunderbluten: <i>Sambucus nigra</i>	86
13 Bittersüßer Nachtschatten: <i>Solanum dulcamara</i>	88

Sommer	92
01 Lindenblüten: <i>Tilia platyphyllos</i>	96
02 Johanniskraut: <i>Hypericum perforatum</i>	100
03 Mädesüß: <i>Filipendula ulmaria</i>	102
04 Indisches Springkraut: <i>Impatiens glandulifera</i>	104
05 Arnika: <i>Arnica montana</i>	106
06 Heilziest: <i>Betonica officinalis</i>	108
07 Freya / Schnitterfest	110
08 Tollkirsche: <i>Atropa belladonna</i>	114
09 Tausendgüldenkraut: <i>Centaurium erythraea</i>	118
10 Teichrose: <i>Nuphar lutea</i>	120
11 Holunderbeeren: <i>Sambucus nigra</i>	122
12 Kleine Sonnenblume, Topinambur: <i>Helianthus tuberosus</i>	124
13 Weidenroschen: <i>Epilobium parviflorum</i>	128
Herbst	130
01 Walnussbaum: <i>Juglans regia</i>	136
02 Sellerie: <i>Apium graveolens</i> var. <i>rapaceum</i>	138
03 Hirtentäschel: <i>Capsella bursa-pastoris</i>	142
04 Engelwurz: <i>Angelica archangelica</i>	146
05 Baldrianwurzel: <i>Valeriana officinalis</i>	148
06 Weide: <i>Salix alba</i>	150
07 Sheela na Gig / Allerheiligen	154
08 Wacholder: <i>Juniperua communis</i>	160
09 Salbei: <i>Salvia officinalis</i>	164
10 Beifuß: <i>Artemisia vulgaris</i>	166
11 Ruchgras: <i>Anthoxanthum aristatum</i>	170
12 Fichtenharz: <i>Picea abies</i>	172
13 Stechlaub: <i>Ilex aquifolium</i>	174
Anhang: Anwendung und Karten-Legesysteme	176
Anhang: Quellen und weiterführende Literatur	181
Anhang: Über die Autorin	183