

# Inhalt

Es will zu Beginn gesagt sein .....	9
Urpflanzen als Heilpflanzen .....	10
Von der URPFLANZE hin zum URZEIT-CODE .....	14
Die Urpflanzen und der Naturschutz .....	18
Urpflanzen, Rote Listen und das Heilpflanzen-Wissen .....	20
Farne, Flechten, Bärlappe und Moose .....	23
Urpflanzen im eigenen Garten .....	24
Geschichte der Urpflanzen .....	29
Urpflanzen und ihre Verwendung .....	33
Farne .....	34
Schachtelhalme .....	38
Flechten .....	39
Bärlappe .....	40
Algen .....	41
Moose .....	42
Die magische und mystische Welt der Urpflanzen .....	44
Begegnungen mit den Urpflanzen .....	51
Begegnungen – Erlebnisse – persönliche Geschichten .....	52
Übungen mit den Urpflanzen .....	59
Urpflanzen in Haus, Stall, Garten und Küche .....	65
Farne, Flechten, Algen und Moose als Nahrungsmittel .....	66

## Pflanzenportraits

Farne .....	71	Flechten .....	127
Mauerraute .....	73	Bartflechte .....	129
Nordischer Streifenfarn .....	77	Bärlapp .....	137
Echte Mondraute .....	81	Kolben-Bärlapp .....	139
Wurmfarn .....	105	Schachtelhalme .....	145
Adlerfarn .....	123	Ackerschachtelhalm .....	147
		Winterschachtelhalm .....	149

Rezepte .....	159
Dank und Ausblick .....	170
Anhang .....	172