

Vorwort	13
Gefahren beim Sammeln von Pflanzen	19
Spezialfall Giftpflanzen	21
Die Absorption von Giften über die Haut	22
Verzögerte Giftwirkung	23
Fototoxische Hautreaktionen	25
Verwechslungsgefahren	25
Klassiker unter den Giftpflanzen – die Tollkirsche	26
Allgemeine Tipps zur Orientierung	27
Werkzeuge für das Ernten von Pflanzen	31
Wildpflanzenübersicht	33
Baldrian, Echter (<i>Valeriana officinalis</i>)	34
Bärenklau / Wiesenbärenklau (<i>Heracleum sphon-</i> <i>dylum</i>)	35
Bärlauch (<i>Allium ursinum</i>)	38
Beifuß, Gemeiner (<i>Artemisia vulgaris</i>)	40
Beinwell, Echter (<i>Symphytum officinale</i>)	43
Binse / Knäuel-Binse (<i>Juncus conglomeratus</i>)	44
Birke (<i>Betula pendula</i>)	46
Brennnessel, Große (<i>Urtica dioica</i>)	47
Brombeere (<i>Rubus sectio Rubus</i>)	49
Buche, Rotbuche (<i>Fagus sylvatica</i>)	50
Dost, Gemeiner (<i>Origanum vulgare</i>)	51

Eiche / Stieleiche (<i>Quercus robur</i>)	53
Fichte, Gemeine (<i>Picea abies</i>)	55
Flügel- oder Staudenknöterich, Japanischer (<i>Fallopia japonica</i>)	57
Giersch (<i>Aegopodium podagraria</i>)	59
Goldrute, Kanadische (<i>Solidago canadensis</i>)	60
Gundermann (<i>Glechoma hederacea</i>)	62
Günsel, Kriechender (<i>Ajuga reptans</i>)	64
Hasel, Gemeine (<i>Corylus avellana</i>)	65
Holunder, Schwarzer (<i>Sambucus nigra</i>)	67
Hopfen, Wilder (<i>Humulus lupulus</i>)	69
Huflattich (<i>Tussilago farfara</i>)	71
Hundsrose (<i>Rosa canina</i>)	72
Johanniskraut, Echtes (<i>Hypericum perforatum</i>)	74
Kiefer / Waldkiefer (<i>Pinus sylvestris</i>)	75
Klette, Große (<i>Arctium lappa</i>)	76
Knoblauchsrauke (<i>Alliaria petiolata</i>)	78
Königskerze, Großblütige (<i>Verbascum densiflorum</i>)	79
Lärche, Europäische (<i>Larix decidua</i>)	81
Linde (<i>Tilia</i> spp.)	82
Löwenzahn, Gewöhnlicher (<i>Taraxacum officinale</i>)	84
Mädesüß, Echtes (<i>Filipendula ulmaria</i>)	85
Möhre, Wilde (<i>Daucus carota</i>)	87
Nachtkerze, Gemeine (<i>Oenothera biennis</i>)	88
Nelkenwurz, Echte (<i>Geum urbanum</i>)	90
Rainfarn (<i>Tanacetum vulgare</i>)	91
Rohrkolben, Breitblättriger (<i>Typha latifolia</i>)	93
Sanddorn (<i>Hippophae rhamnoides</i>)	94
Schachtelhalm, Ackerschachtelhalm (<i>Equisetum arvense</i>)	96
Schilfrohr (<i>Phragmites australis</i>)	98
Schlehndorn (<i>Prunus spinosa</i>)	100
Schwarzerle (<i>Alnus glutinosa</i>)	101
Schwarzpappel (<i>Populus nigra</i>)	103

Silberweide (<i>Salix alba</i>)	104
Spitzwegerich (<i>Plantago lanceolata</i>)	106
Teufelskralle, Ährige (<i>Phyteuma spicatum</i>)	107
Waldengelwurz (<i>Angelica sylvestris</i>)	108
Walderdbeere (<i>Fragaria vesca</i>)	110
Waldsauerklee (<i>Oxalis acetosella</i>)	112
Walnuss, Echte (<i>Juglans regia</i>)	113
Wasserdost, Gewöhnlicher (<i>Eupatorium cannabinum</i>) ..	114
Weidenröschen, Schmalblättriges (<i>Epilobium angusti- folium</i>)	116
Weißdorn, Zweigriffeliger (<i>Crataegus laevigata</i>)	117
Wiesenbocksbart (<i>Tragopogon pratensis</i>)	119
Wiesen- oder Schlangenknoöterich (<i>Polygonum bistorta</i>)	120
Wiesenschaumkraut (<i>Cardamine pratensis</i>)	122
(Wald-)Ziest (<i>Stachys sylvatica</i>)	123

Ernährung 125

Ernährung im Winter	127
---------------------------	-----

Essbare Samen 129

Bärlauch (<i>Allium ursinum</i>)	129
Brennnessel, Große (<i>Urtica dioica</i>)	130
Waldengelwurz (<i>Angelica sylvestris</i>)	130
Flügelknoöterich, Japanischer (<i>Fallopia japonica</i>)	131
Klette, Große (<i>Arctium lappa</i>)	131
Knoblauchsrauke (<i>Alliaria petiolata</i>)	131
Möhre, Wilde (<i>Daucus carota</i>)	132
Schlangenknoöterich (<i>Polygonum bistorta</i>)	132
Spitzwegerich (<i>Plantago lanceolata</i>)	132
Wiesenbärenklau (<i>Heracleum sphondylium</i>)	132
Wiesenschaumkraut (<i>Cardamine pratensis</i>)	133
(Wald-)Ziest (<i>Stachys sylvatica</i>)	133

Essbare Blätter von Bäumen / Sträuchern	135
Birkenblätter	135
Brombeerblätter	135
Buchenblätter	136
Fichtentriebe	136
Haselnussblätter	137
Lindenblätter	137
Weidenblätter	138
 Essbare Wurzeln	 139
Bärenklau (<i>Heracleum sphondylium</i>)	139
Beinwell (<i>Symphytum officinale</i>)	140
Brennnesseln (<i>Urtica dioica</i>)	140
Engelwurz (<i>Angelica</i> ssp.)	141
Giersch (<i>Aegopodium podagraria</i>)	141
Goldrute (<i>Solidago canadensis</i>)	141
Hopfen, Wilder (<i>Humulus lupulus</i>)	141
Huflattich (<i>Tussilago farfara</i>)	142
Klette, Große (<i>Arctium lappa</i>)	142
Flügelknöterich, Japanischer (<i>Fallopia japonica</i>)	142
Königskerze (<i>Verbascum densiflorum</i>)	143
Löwenzahn (<i>Taraxacum officinale</i>)	144
Möhre, Wilde (<i>Daucus carota</i>)	145
Nachtkerze, Gemeine (<i>Oenothera biennis</i>)	146
Rohrkolben (<i>Typha latifolia</i>)	146
(Acker-)Schachtelhalm (<i>Equisetum arvense</i>)	147
Schilfrohr (<i>Phragmites australis</i>)	147
Teufelskralle, Ährige (<i>Phyteuma spicatum</i>)	148
Wegeriche (<i>Plantago</i> ssp.)	148
Weidenröschen, Schmalblättriges (<i>Epilobium angustifolium</i>)	149
Wiesenbocksbart (<i>Tragopogon pratensis</i>)	149
Wiesenknöterich (<i>Polygonum bistorta</i>)	149

Ziest (<i>Stachys sylvatica</i>)	150
Samen von Nadelbäumen	151
Fichtensamen (<i>Picea abies</i>)	152
Kiefern Samen (<i>Pinus sylvestris</i>)	152
Essbare Nüsse	153
Bucheckern	153
Eicheln	154
Haselnüsse	154
Walnüsse	155
Essbare Beeren & Früchte	157
Brombeeren	157
Hagebutten	157
Holunderbeeren	158
Sanddornfrüchte	159
Schlehdornfrüchte	159
Walderdbeeren	160
Weißdornfrüchte	160
Wilde Gewürzpflanzen	161
Schilfrohr	162
Giftpflanzen	163
Aronstab, Gefleckter (<i>Arum maculatum</i>)	163
Eibe, Europäische (<i>Taxus baccata</i>)	164
Eisenhut, Blauer (<i>Aconitum napellus</i>)	166
Herbstzeitlose (<i>Colchicum autumnale</i>)	167
Maiglöckchen (<i>Convallaria majalis</i>)	168
Schierling, Gefleckter (<i>Conium maculatum</i>)	170

Hilfsmittel / Werkzeuge aus Pflanzen	171
Schnurherstellung	171
Pflanzen mit feinen Fasern	172
Rinden zur Seilherstellung	173
Wurzelseile	173
Halme	174
Besenherstellung	174
Klebstoffherstellung	175
Birkenpech	175
Fichtenharz	175
Füllmaterial	176
Strohalm / Blasrohr	177
Behelfskerze	178
Toilettenpapierersatz / Hautreinigung	178
Matten und Unterlagen	179
Körbe / Korbähnliche Gefäße	180
Wasserdichte Gefäße	181
Löffelherstellung	182
Wassergewinnung	182
Witterungsbeständige Stöcke	183
Wasserbeständige Hölzer	183
Waschmittel	184
Insektenschutz	185
Klingen schärfen	186
 Genussmittelherstellung	 187
Rauchbare Kräutermischungen	187
Kaffeersatz	188
 Feuer	 189
Anzündmaterial	189
Zundermaterial	194
Holz	197
Hölzer zum Feuerbohren	197

Indikatorpflanzen	199
Wasserindikatoren	199
Oberflächenwasserindikatoren	200
Indikatoren für feuchten Boden	201
Medizinische Zwecke	203
Blasenentzündungen	203
Brandwunden	204
Durchfallerkrankungen	205
Ekzeme	205
Erkältungen / Grippe	206
Fieber	206
Fußkrankheiten / Fußpflege	207
Husten	207
Insektenstiche	207
Mundraumentzündungen	208
Psyche	208
Schmerzen allgemein	211
Sonnenbrand	212
Trockene Haut	212
Konservieren von Pflanzen	213
Trocknen	213
Dörren	214
Nachwort	215
Kurzbeschreibung der Pflanzeninhaltsstoffe	217
Allantoin	217
Alliin	218
Bitterstoffe	218
Flavonoide	218
Gerbstoffe	218

Inulin	219
Kieselsäure	219
Öle, Ätherische	219
Öle, Fette	219
Oxalsäure	219
Proteine	220
Schleimstoffe	220
Stärke	220
Triterpene	220
Literatur, Internetquellen	221
Danksagung	221
Register der Pflanzen nach Verwendungszweck	222