

Inhalt

Vorwort	6
-------------------	---

Raus in die Natur

Die wilden Wurzeln wiederentdecken!	8
Was für Naturerfahrung und Kräuter von Wiese, Wald und Wegesrand spricht	9
Kräuter selbst sammeln	15
Kräuter kaufen	27
Kräuter richtig verarbeiten und lagern.	28
Inhaltsstoffe	31
Grundlagenwissen und Grundrezepturen pflanzlicher Zubereitungen	45

Wilde Helfer

für die Gesundheit	64
------------------------------	----

Bärlauch – Für Bärenkraft nach dem Winter Frühjahrskur mit Bärlauch-Tinktur	66
Giersch – Das Gichtkraut Entschlackendes Frühlings-Badesalz	67
Brennnessel – Frühjahrsputz nicht nur im Haus; Stärkungskur Brennnesselfrischsaftkur	68
Frauen- & Männertee	69
Latwerge aus Brennnesselfrüchten	70
Birke – Damit's nicht an die Nieren geht Birkenblatt-Tee	71
Hagebutte – stärkt das Immunsystem, Nieren und Gelenke Kernlestee, Hagebuttenpulver	73
Duftveilchen – Für Herz, Haut & Nerven Duftveilchenessig	74

Schlüsselblume – „Seelenwärme“ für angespannte Nerven Schlüsselblumenhonig	75
Weißdorn – stärkt Herz und Nerven Weißdornblütentinktur	76
Stress-Lass-Nach-Wein	77
Rosengeranie – Stressreduzierer und Stimmungsaufheller Seelenschmeichler Duftkissen	78
Entspannungskräuter – Relaxt schlafen gehen Schlafwohl-Teemischung	79
Ansteigendes Entspannungs-Fußbad	80
Traumkissen-Duftmischung	81
Löwenzahn – Macht Appetit und bringt die Säfte auf Trab Löwenzahnwein	82
Walnuss – Wenn's im Magen zwickt Grüner Walnuss-Magenbitter	83
Bitterkräuter – Das haben wir bitter nötig Heidelbergers 7-Kräuter-Pulver	84
Schafgarbe – Damit keine Laus über die Leber läuft Schafgarben-Leberwickel	85
Fichte – Vitalisierendes Tonikum und Hustenhelfer; Den Muskelkater vertreiben; Das goldene Glück aus dem Wald Fichtenwipferl-Oxymel	86
Hustenteemischung	87
Franzbranntwein	88
Pechsalbe	89
Schafgarbe, Tausendgüldenkraut – Die Wundheilung fördern Wundheilsalbe	90
Beinwell – Damit zusammenwächst, was zusammengehört Salbe für Brüche und stumpfe Verletzungen	92

Gänseblümchen – Erste Hilfe bei stumpfen Verletzungen Gänseblümchenessig	93	Holunder – Die Abwehr stärken Holunderbeersaft	117
Johanniskraut – Klassiker bei stumpfen Verletzungen und Verbrennungen; Wohltat für Muskeln und Gelenke Rotöl	94	Rosengeranie – Hildegards Grippemittel Pelargonienpulver	118
Narbenbalsam	96	Lavendel, Cistrose – Die Ansteckungsgefahr geringer halten Handhygienespray	119
Karotte, Wilde Möhre – Hautentzündungen, Verbrennungen und Sonnenbrand Karottenauflage	97	Rundum gesund mit dem Lebens-Elixier Trank der Freude	120
Roskastanie – Die Gefäße festigen und Krampfadern vorbeugen Roskastanientinktur	98		
Venengel	99		
Steinklee – Alles im Fluss Lymphsalbe	100		
Lymphteemischung	101		
Vogelmiere – Juckreiz ade Mückenstich-Roll-On und lindernde Salbe	103		
Blutweiderich – Wenn die Haut juckt und zu Entzündungen neigt Ekzem- und Wundsalbe	104		
Karotte – Wirksames Hausmittel bei Durchfällen Moro'sche Karottensuppe	105		
Kapuzinerkresse – Antibiotikum aus der Natur Heilessig	106		
Malve – Für gut gepflegte Schleimhäute Malvenblüten-Kaltansatz	107		
Thymian – Wenn der Husten festsitzt Thymiantinktur	108		
Thymian-Husten-Sirup	109		
Engelwurz – Für Hustengeplagte und Schnupfennasen Erkältungssalbe	111		
Mädesüß, Weide – Das Aspirin aus der Natur Tee & Tinktur	113		
Schweißtreibende Kräuter – Damit es uns nicht eiskalt erwischt Durchführung einer Schwitzkur	115		
Holunder, Linde, Mädesüß – Das klassische Erkältungstrio Erkältungs-Elixier	116		
		Schön wild Natürliche Schönheitsrezepte von Kopf bis Fuß	123
		Gesichtswasser	124
		Gesichtsmaske	125
		Gesichtscreme mit selbst gemachten Pflanzenextrakten.	126
		Schüttellotion: Kurz geschüttelt und leicht gepflegt	129
		Natürliche Zahnpflege mit Kräutern	130
		Natürliche Lippenpflege – Nie mehr spröde Lippen	132
		Den Händen etwas Gutes tun.	133
		Duftendes Duschgel blitzschnell selbst gemacht.	134
		Körperpflegeöl mit Kräuterextrakten	136
		Zucker-Peeling, Body-Bar aus Pflanzenbutter	137
		Natürliche Haarpflege.	138
		Haarwasser & Haarspülung	139
		Mit gutem Gewissen: Natürliche Deodorants	140
		Badezusätze	142
		Kräuterfreuden für Genießer	144
		Hasel – „Wild Pickles“ Eingelegte Haselkätzchen süßsauer	147
		Bärlauch – Fitmacher & Küchen-Allrounder mit feiner Würze Bärlauchsalz	148

Bärlauchpesto	149	Ein Hauch von Lavendel	
Bärlauchrisotto	149	Lavendelhonig, Gebackener Ziegenkäse	
Eingelegte Bärlauchknospen	150	mit Lavendelhonig	175
Frühlingskräuter – Geballte Frühlingspower		Dost – Wilde Brotfreuden	
Grüne-Neune-Kräutersüppchen	151	Focaccia mit wildem Oregano	176
Linde – Frühlingszarte Baumdelikatessen		Giersch, Rotklee – Sommerliche Wildgemüseküche	
Lindenblattjause	152	Kichererbsen-Wildkräuter-Crêpes	177
Lindenblattsalat	153	Brennnessel – Wilder Spinat;	
Löwenzahn – Ein Vielseiter		Gesunde Süßigkeit und Powersnack	
in der kreativen Kräuterküche		Brennnesselknödel mit Steinpilzbutte.	179
Löwenzahngelee Orange & Vanille	154	Brennnessel-Energiebällchen	180
Löwenzahnblüten-Dessertcreme	155	Wilde Möhre – Für gesundes Brot	
Löwenzahn-Grapefruit-Salat	156	Wilde-Möhre-Brotgewürz	181
Hopfen – Frühlingsdinner aus dem Auwald		Schafgarbe – Fördert die Fettverdauung	
Morcheln & Wilder Spargel	157	Schafgarbensenf, Schafgarben-Senf-Dip	182
Waldmeister – Wiesendudler		Hagebutte – Kleine Vitaminbomben	
Gesunde Wildkräuterlimonade	158	Fruchtleder, Hagebuttenmus	183
Traubenkirsche – Wilde Kirschblütenträume		Wegwarte – Die heimische Variante	
Traubenkirschen-Buttermilch-Cocktail	159	Wilder Wurzelkaffee	184
Traubenkirschenblütensirup	160	Wurzelpower –	
Fichte – Für heiße Tage; Waldgenuss pur		Für guten Geschmack und gute Gesundheit	
Wilde „Wald-Granita“	161	Wildes Wurzeltischgewürz	185
Wipferl-Frischkäse	162	<i>Literatur.</i>	186
Wild & Vegan – Sonnenblume trifft auf Wildkräuter		Pflanzenlexika und Bestimmungsbücher.	186
Wildkräuter-Sonnenblumenkern-Aufstrich.	163	Links und weiterführende Infos	187
Minze – Kleine Abkühlung		<i>Bezugsquellen</i>	188
Eis am Stiel aus Pfefferminz-Buttermilch	165	<i>Stichwort-Verzeichnis.</i>	189
Walderdbeere – Fluffig-fruchtige Sommerboten			
Walderdbeer-Stanitzel	166		
Holunder – Holunderblütenträume			
Holunderblütenmilch	167		
Holunderblüten-Sirup, Holunderblüten-Curd	168		
Erdbeer-Rhabarber-Shrub mit Holunder & Rose	169		
Bunte Blüten – Das schönste am Sommer			
Essbare Blüten, Bunte Blüteneiswürfel,			
Rosenblüteneiswürfel	171		
Mädesüßblüten-Honigbutter, Herzhafte Blütenbutter	172		
Rosengenuss pur			
Rosenzucker, Rosenblütensirup, Rosenlassi	174		