

Inhalt

Vorwort – Meine Inspiration	7
1 Wenn sich die Bohne mit der Malve vermengt	11
Die Malve	12
Die Bohne	14
Energiekugeln »Celtic Balls«	15
2 Als die Brennnesselsamen auf den Apfel fielen	19
Apfeltommerl	20
Äpfel pflücken	22
Die Brennnesselsamen	24
3 Der Rehbock und die Fichten-Wipferl	27
Der Wald	28
Das Reh/der Rehbock	28
Die Fichte	30
Grüner-Mann-Kuchen	31
4 Träume einfangen mit dem Holunder	33
Träume und Traumfänger	34
Herstellung des Kräuter-Traumfängers . .	35
Der Holunder	36
Ein wenig noch zur Geschichte des Holunders	37
»Frau-Holle-Kugeln«	39
5 Der Mais, die Ureinwohner Mexikos und warum ich Zöpfe flechte	41
Der Mais	42
Die Ureinwohner Mexikos	43
Steirische Maismehl-Stüberl (Cornflakes)	44
Warum ich Zöpfe flechte	46
6 Quitte – der goldene »Apfel«, bekränzt vom Efeu	49
Die Quitte	50
Quittenhonig »Goldene Erika«	51

»Ich kann nur sagen: Bist du einmal verknallt in die Quitte, fasziniert sie dich für immer!«	52
Der Efeu	54
7 Alte Trommelklänge für ein junges	
Springkraut	57
Trommeln für Körper und Seele	58
Zur Entstehung und Geschichte	
der Trommel	59
Die Bedeutung einer Trommel	60
Drüsiges Springkraut	61
»Rosige Zeiten«-Gelee	63
»Rosige Zeiten«-Sirup	63
Die Samen des Drüsigen Springkrautes . .	64
8 Uralte Wasser umschmeicheln Kunigunde . .	65
Der Wasserdost, auch Kunigundenkraut	
genannt	66
Heilwirkung des Wasserdostes	67
»Kunigundensaft«	68
Uralte Wasser	69
Die Legende von Kunigunde	72
9 Lichtumwobene Königskerze	73
Lichter	74
Die Königskerze	76
Lichtscheinöl	78
10 Die magische 7 und die Zeitreise vom Weltenbaum zum Weihnachtsbaum	81
Die magische 7	82
Die Bedeutung der Zahl 7	82
Die Zeitreise vom Weltenbaum zum Weihnachtsbaum	83
Bedeutung des Weltenbaumes bei den Kelten	83
»Brigid's Sterne«	87
11 Großmutters Waage und was Pflanzen dir erzählen, wenn du ihnen zuhörst	89
Großmutters Waage	90

Was Pflanzen dir erzählen, wenn du hinhörst	93
Die Geschichte über den Beinwell – und warum ich nicht immer »gut geerdet« bin	94
Beinwell-Balsam	95
12 Mondkräuter und meine Begegnung mit der Eule	97
Begegnungen gehören zu den wichtigsten Dingen im Leben!	98
Meine Begegnung mit der Eule	98
Das Mondkraut »Vogelmiere«	101
»Morgen-Grün«	102
Mit Ei gefüllter Schwarzer Rettich auf Vogelmiere	102
Topfenweckerl mit frischen Kräutern	103
Vogelmiere-Aufstrich	103
Anti-Morgenmuffel-Shake	103
Die Vogelmiere als Heilkraut	104
13 Im schönen Birkenhaine kam mir die Schreibeslust	105
Die Heilkraft der Birke	107
Zubereitung von Birkenblättertee	108
Zubereitung von Birkenöl	108
Birkenblätter und -knospen sind essbar!	109
Die »Schreibeslust« und meine Begegnung mit den Buchstaben	110