

# Inhalt

<b>Vorwort – Meine Inspiration</b> . . . . .	7
<b>1 Wenn sich die Bohne mit der Malve vermengt</b> . . . . .	11
Die Malve . . . . .	12
Die Bohne . . . . .	14
Energiekugeln »Celtic Balls« . . . . .	15
<b>2 Als die Brennnesselsamen auf den Apfel fielen</b> . . . . .	19
Apfeltommerl . . . . .	20
Äpfel pflücken . . . . .	22
Die Brennnesselsamen . . . . .	24
<b>3 Der Rehbock und die Fichten-Wipferl</b> . . . . .	27
Der Wald . . . . .	28
Das Reh/der Rehbock . . . . .	28
Die Fichte . . . . .	30
Grüner-Mann-Kuchen . . . . .	31
<b>4 Träume einfangen mit dem Holunder</b> . . . . .	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
<b>5 Der Mais, die Ureinwohner Mexikos     und warum ich Zöpfe flechte</b> . . . . .	41
Der Mais . . . . .	42
Die Ureinwohner Mexikos . . . . .	43
Steirische Maismehl-Stückerl (Cornflakes) . . . . .	44
Warum ich Zöpfe flechte . . . . .	46
<b>6 Quitte – der goldene »Apfel«,     bekränzt vom Efeu</b> . . . . .	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**

<b>Springkraut</b> . . . . .	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
»Kunigundensafterl« . . . . .	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
»Brigids Sterne« . . . . .	87

## **11 Großmutter's Waage und was Pflanzen dir erzählen, wenn du ihnen zuhörst . . . . . 89**

Großmutter's 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
<b>12 Mondkräuter und meine Begegnung mit der Eule</b>	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
<b>13 Im schönen Birkenhaine kam mir die Schreibeslust</b>	105
Die Heilkraft der Birke	107
Zubereitung von Birkenblätterttee	108
Zubereitung von Birkenöl	108
Birkenblätter und -knospen sind essbar!	109
Die »Schreibeslust« und meine Begegnung mit den Buchstaben	110