

Inhalt

BASISWISSEN FÜR DEIN KRÄUTERJAHR	6
Lass dich vom Rhythmus der Natur leiten	6
Der phänologische Kalender	7
Naturfeste im Jahreskreis	9
Entwickle deine eigenen Rituale	11
Mit Kräutersammeln zu mehr Achtsamkeit und Naturverbundenheit	11
Tipps zum richtigen Sammeln	14

FRÜHLING	16
Entdecke den phänologischen Frühling	19
Das Frühlingsfest Ostara	21
Große Brennnessel	24
Gundermann	28
Gänseblümchen	32
Spitzwegerich	34
Löwenzahn	38
Frühlingskur mit Wildpflanzen	41
Baumblätter für die Küche	44
Deine Kraftpflanze finden	46

SOMMER	51
Entdecke den phänologischen Sommer	54
Das Sommerfest Litha	56
Ein Räucherbündel binden	59
Holunder	60
Hundsrose	64

Johanniskraut	67
Schafgarbe	72
Kräuter trocknen	74
Beifuß	77
Echter Steinklee	82
Brennnesselsamen	85
Holunderbeeren	87
Deine Kraftpflanze im Sommer	89

HERBST	90
Entdecke den phänologischen Herbst	93
Das Herbstfest Mabon	95
Weißdorne	98
Wilde Möhre	102
Hagebutten	104
Bucheckern	108
Löwenzahnwurzeln	112
Achtsamer Waldspaziergang	114
Deine Kraftpflanze im Herbst	116

WINTER	118
Entdecke den phänologischen Winter	121
Das Winterfest Jul	123
Schlehdorn	126
Fichte	130
Winterrezepte für getrocknete Kräuter	133
Räuchermischungen	135
Raunächte zelebrieren	137
Deine Kraftpflanze im Winter	141