

WILLKOMMEN IN DER WILDNIS

12 A) Wildkräuter richtig sammeln und verarbeiten

20 10 gute Gründe, die für Wildpflanzen sprechen

26 B) 5 heimische Superfoods vorgestellt

28 Brennnessel

33 Vogelmiere

36 Kleinblütiges Knopfkraut

40 Giersch

42 Löwenzahn

46 C) Warum Wildkräuter?

46 Erhöhten Nährstoffbedarf mit Wildkräutern decken

54 Der ungeahnte Bonus: Sekundäre Pflanzenstoffe

60 Einschleuser-Pflanzen

IM VORHINEIN (PRÄVENTIV) – IDEAL VORBEREITET

70 *Nährstoffe & Immunsystem*

70 Wildkräuter-Smoothie

72 Hagebutten-Oxymel

74 *Stärkung von Bändern & Gewebe*

74 Ackerschachtelhalm-Tinktur

78 Frauenmanteltee

80 *Herz & Blutgefäße*

80 Weißdornlikör

84 Brombeer-Fruchleder

UNTERWEGS (AKTIV ON TOUR) – DIE PERFEKTE BEGLEITAUSRÜSTUNG

90 *Genug trinken*

92 Wildes Kräuterwasser

94 Kamillentee

100 *Snacks für unterwegs*

100 Essbare Kräuter für zwischendurch

102 Müsliriegel mit Brennesselsamen

104 Knuspriges Kräuter-Knäckebrot

106 Energie-Kugeln

108 13 *Erste-Hilfe-Kräuter für unterwegs*

118 *Sonnenschutz, Insektenstiche, Kälteschutz*

118 Insektenstich-Roll-on

120 Insektenspray mit ätherischen Ölen

122 Anti-Zecken-Öl

124 Sonnencreme

130 Kälte-Waxl für Winterliebhaber & beanspruchte Lippen

IM NACHHINEIN (REGENERATIV) – FÜR ALLE FÄLLE DANACH

136 *Muskelentspannung & Regeneration*

136 Nadelbaum-Badesalz

140 Massageöl

144 Beifußöl

146 Beinwohl-Gel

148 *Wundbehandlung & Wundheilung*

148 Ringelblumensalbe

154 Pechsalbe

158 Johanniskrautöl

162 Sportspray

164 *Schmerzende Venen & Krampfadern*

164 Rosskastanien-Tinktur

166 *Schwellungen & Verstauchungen*

166 Beinwellsalbe

170 Franzbranntwein

172 *Genuss & Entspannung*

172 Bergfex-Schnaps