

# Inhaltsverzeichnis

**Vorwort** 9

**Arnika** 13  
Sonnengelbe Wundarznei

**Aronia** 17  
Vielfältige Stärkung des Immunsystems

**Bärlauch** 21  
Wildwürriger Keimtöter

**Berberitze** 27  
Balsam für Leber, Magen und Darm

**Brennnessel** 33  
Einst Armeleuteessen, heute für Gourmets

**Brombeere** 41  
Verlässlicher Vitamin-C-Spender

**Brunnenkresse** 47  
Erweckerin der Lebensgeister

**Enzian** 53  
Alleskönner aus schlichten Wurzeln

**Fichte** 59  
Hauptbrodbaum mit beruhigender Wirkung

**Gänseblümchen** 67  
Magen-, Galle- und Lebermittel

**Hagebutte** 71  
Hausschatz gegen Erkältungen

**Hasel** 77  
Botin von Vitaminen und Mineralstoffen

**Heidelbeere** 83  
Wundheilerin und Nährstofflieferantin

**Himbeere** 91  
Einsatzvielfalt vom Durstlöcher  
bis zur Rheumamedizin

**Holunder** 99  
Wundertäter bei Verkühlung und Grippe

**Huflattich** 109  
Reizlindernd und antibakteriell

**Isländisches Moos** 113  
Lebensmittel und Futterpflanze

**Johanniskraut** 119  
Beliebter Stimmungsaufheller

**Kamille** 125  
Geschenk vom Sonnengott

**Königskerze** 133  
Wohltuend für Leib und Seele

**Lärche** 137  
Reinigt, verschleißt  
und heilt Wunden

**Latsche** 145  
Schleimlöser bei  
Atemwegserkrankungen

**Lavendel** 149  
Nervenkraut der Klöster

**Linde** 153  
Verborgene Kräfte in  
Tees und Kohle

**Löwenzahn** 159  
Bitterfrisch Gesundheit tanken

**Meisterwurz** 165  
Wurzel aller Wurzeln

**Mistel** 169  
Gift in den Blüten,  
Heilkraft in den Blättern

**Pilze** 175  
Gefragte Fastenkost im Mittelalter

**Preiselbeere** 183  
Delikat und kräftigend

**Rauschbeere** 189  
Futterpflanze für den Hochmoorgelbling

**Schlehdorn** 193  
Entwässert und entschlackt

**Silberdistel** 199  
Kraftwurzel und Jägerbrot

**Vogelbeere** 205  
Weihevoll und vielfältig einsetzbar

**Wacholder** 211  
Universalheilmittel der Volksmedizin

**Walderdbeere** 217  
Delikatesse mit speziellem Aroma

**Zirbe** 223  
Im Zeichen von Harmonie und Wohlbefinden

**Exkurs: „Schnapsideen“** 229

**Verzeichnis der Rezepte und Anwendungen** 252