

8	Hinweise zu den Rezepten und ihrer Anwendung
11	Geleitwort von Olaf Rippe
13	Vorwort
15	<b>Die Alpen und ihre Flora</b>
16	<b>Die Alpen – einfach ein erdgeschichtlicher Faltenstau?</b>
17	Faszination Alpenwelt
18	Die Alpenflora
20	Element Feuer – Sonnenstrahlung und Hitzeentwicklung
20	Element Erde – Temperaturen und Bodenqualität
21	Element Wasser – Schnee und Regen
21	Element Luft – Windchill und Erosion
21	Gefährlicher Wandel
22	Volksmedizin der Berge
28	<b>Alpenheilpflanzen vom Tal bis in die Bergeshöhen</b>
30	<b>Montane Stufe</b>
31	Bergmischwälder
31	Christrose – Das Sonnenmandala der Raunächte
35	Sanikel – Wundheilende Waldelfe
39	Sternnarzisse – Frühlingshauch der Sternschnuppenwiesen
42	Klebriger Salbei – Urkraft des Hirschs
46	Neunblatt-Zahnwurz – Nabelpflege mit Biss!
48	Alpenweilchen – Farbtupfer gegen dunklen Herzenskummer
51	Türkenbundlilie – Der Alchemisten Zauberwurz
54	Waldziest – Die maskierte Pflanzenkraft

- 57 Nadelwälder  
57 Lärche – Von lichtvollen Bergfräulein und gütigen Großmutterwesen  
66 Alpenbuchs – Winterduftblütenblume  
69 Bergveilchen – Unscheinbarer Allrounder
- 71 **Subalpine Stufe**
- 72 Hochstaudenfluren  
72 Meisterwurz – »Verachtet mir die Meister nicht!« (R. Wagner)  
78 Weißer Germer – Die Sonnenpflanze der etwas anderen Art  
83 Gelber Enzian – Merkurstab mit tanzenden Sternen  
88 Bergrose – Rosenpower ohne Dornen  
91 Blauer Eisenhut – Cave Höllenhund!
- 95 Schneeböden (Schneetälchen)  
95 Alpen-Mutterwurz – Die segensreichste Wurz der Almen  
101 (Großes und Kleines) Alpenglöckchen – Sanfte Nervenstärkung  
für den arbeitsreichen Bergsommer  
104 Filziger Alpenlattich – Roter Stängel gegen roten Hals
- 107 Quellfluren  
107 Sumpflättriges Herzblatt – Zartes Gewächs zwischen Vision und Regeneration  
109 Alpen-Heilglöckchen – Verdrängte Blume der Alten Göttin?  
112 Rosenwurz – Das Lebenselixier  
116 Rundblättrige Glockenblume – Grazile Elfenpflanze mit großem Potenzial
- 119 Alpenmoore  
119 Alpen-Fettkraut – Die vergessene Schwester des Sonnentaus  
122 Mehlprimel – Visionäres Wissen und lindernde Glut
- 126 **Alpine Stufe**
- 127 Kampfzone (Krummholzgürtel)  
127 Latsche – Hüterin der Schwelle  
132 Zirbe – Der weise Geist des Felsenreichs  
139 Rostrote Alpenrose – Die berauschte Schönheit
- 143 Alpine Rasen und Matten  
143 Allermannsharnisch – Die Leibgarde aus den Bergen  
148 Augentrost – Bezaubernder Blickfang für klaren Durchblick  
153 Edelweiß – Alpenkitsch oder Arcanum der Gletscherfeen?  
159 Moschus-Schafgarbe – Das Geheimnis der Wilden Fräulein  
161 Silberdistel – Wehrhafte Silbersonne  
165 Silberwurz – Heilkraut der Dryaden  
169 Arnika – Die wilde Schwester der Ringelblume  
174 Aurikel – Die mit der Kraft des Frühlingssonnenstrahls  
178 Bergnelkenwurz – Mit dem Segen des heiligen Benedikt gegen Bauchgrimmen  
und Zauberei  
182 Echte Edelraute – Silberne Ähre der Diana

188	Gold-Fingerkraut – Das bittere Gold der Almen
190	Silbermantel – Silberschatz für die Seele
193	Speik – Die Alpenpflanze, die einst mit Gold aufgewogen wurde
196	Wundklee – Nomen est Heilkraft
198	Heublumen – Eine Blume ist eine Blume, ist keine Blume, ist eine Heublume!
204	Feuerlilie – Lodernde Lebenskraft der Almwiesen
207	Alpen-Berufkraut – Berufen mit dem Vergessenszauber?
209	Berg-Hauswurz – Kühlendes Blütenfeuerwerk
213	Katzenpfötchen – Die Hexenkatz' in Blumenform
216	Steinquendel – Wenn die Nerven auf den Magen schlagen ...
220	Stängelloses Leimkraut – Der sinnliche Anker für das Unterbewusstsein
222	Purpurenzian – Tonikum der Frauen
225	Schwarzes Kohlröschen – Tröstende Verführerin in blutroter Schwärze
228	Glockenenzian – »Der Himmel scheint in deinem Kelch versunken« (H. Hesse)
231	Herzblättrige Kugelblume – Lilablaue Traumkugel
234	<b>Fels- und Schuttfluren</b>
234	Alpen-Augenwurz – Wenn die Pflanze etwas ganz anderes hält, als der Name verspricht ...
236	Alpen-Sonnenröschen – Sonnentanz am Gipfelgrat
239	Brillenschötchen – Brille, Schild oder Nieren? Je nach Zubereitung!
241	Täschelkraut – Duftende Wohltat für Gämsen und Frauen
245	<b>Nivale Stufe</b>
246	Alpenmargerite – Geballte Leuchtkraft aus grauem Schutt
248	Gletscherhahnenfuß – Das kleine Blümchen, das Schlag und Kälte trotzt
251	Himmelsherold – Sterne am Firmament der Alpen
255	<b>Den alten Gelehrten unbekannt und deshalb vergessen?</b>
258	<b>Anhang</b>
258	Ausgewählte Alpengärten
260	Glossar
263	Namensregister
264	Blühzeitentabelle
266	Indikationen und Spezifikationen
269	Bezugsadressen
270	Literatur und Quellen
285	Stichwortverzeichnis
293	Danksagung
295	Zur Autorin