
INHALT

Einleitung.....viii

TEIL I: Aneignung von Grundwissen.....xviii

Kapitel 1: Die Wirksamkeit der Pflanzenmedizin.....2

Kapitel 2: Die eigene Region kennenlernen.....12

Kapitel 3: Prinzipien des Wildsammelns.....22

Kapitel 4: Die Praxis des Wildsammelns.....32

Kapitel 5: Grundlagen der Botanik.....52

Kapitel 6: Verarbeitung von Pflanzen.....64

Kapitel 7: Von der Freude, wieder im Einklang mit den Jahreszeiten zu leben.....78

TEIL II: Frühling.....86

Kapitel 8: Vogelmiere.....89

Kapitel 9: Löwenzahn – Blatt und Blüte.....101

Kapitel 10: Wilder Senf.....115

Kapitel 11: Brennnessel.....127

Kapitel 12: Wegerich.....141

Kapitel 13: Veilchen.....151

TEIL III: Frühsommer.....162

Kapitel 14: Holunderblüten.....165

Kapitel 15: Malve.....175

Kapitel 16: Minze.....185

Kapitel 17: Kleine Braunelle.....195

Kapitel 18: Echtes Johanniskraut.....203

Kapitel 19: Schafgarbe.....215





TEIL IV: Spätsommer.....224

Kapitel 20: Apfel.....227
Kapitel 21: Brombeere und Himbeere.....239
Kapitel 22: Holunder.....251
Kapitel 23: Königskerze.....263
Kapitel 24: Portulak.....275

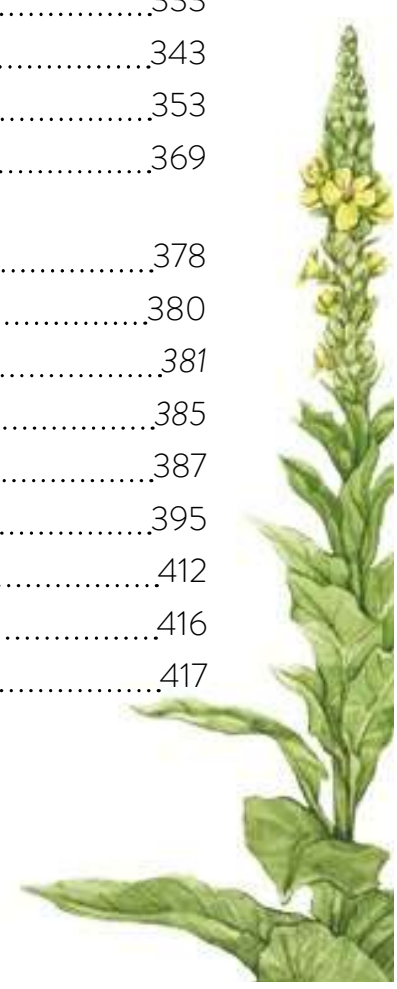
TEIL V: Herbst.....284

Kapitel 25: Klette.....287
Kapitel 26: Löwenzahnwurzel.....301
Kapitel 27: Sonnenhut.....309
Kapitel 28: Hagebutte.....321

TEIL IV: Winter.....330





Kapitel 29: Zitrus.....333
Kapitel 30: Pappel.....343
Kapitel 31: Immergrüne Nadelbäume.....353
Kapitel 32: Weide.....369

Nachwort: Was passiert, wenn jeder in der Natur wildsammelt?.....378
Metrische Tabelle: Umrechnungstabellen.....380
Glossar.....381
Bezugsquellen.....385
Referenzen.....387
Index.....395
Danksagung.....412
Über die Autorinnen.....416
Abbildungsverzeichnis.....417





Die Ideale von *Heilende Wildkräuter*

- **Bewusstsein:** Bauen Sie eine tiefe Verbindung zur natürlichen Welt um Sie herum auf, indem Sie sich in Präsenz, Staunen und Dankbarkeit üben.
 - **Interdependenz:** Erkennen Sie die gegenseitige Wechselbeziehung aller Wesen.
 - **Wechselseitigkeit:** Bauen Sie wechselseitige Beziehungen zu den Pflanzen auf.
 - **Fürsorge:** Entwickeln Sie Praktiken zur Selbstfürsorge und zur Pflege der Erde.
 - **Jahreszeitliche Lebensführung:** Aktivieren Sie Ihre Sinne und leben Sie in Harmonie mit den Jahreszeiten.
 - **Handlungsfähigkeit:** Gewinnen Sie das Vertrauen in Ihre Intuition und stellen Sie Ihre eigenen nahrhaften Lebensmittel und pflanzlichen Heilmittel her.
 - **Gemeinschaft:** Pflegen Sie die Gemeinschaft, hören Sie anderen zu und lernen Sie von ihnen. Arbeiten Sie zusammen, um eine gesündere Welt zu schaffen.
- 
- 
- 
- 



KAPITEL 1

DIE WIRKSAMKEIT DER PFLANZENMEDIZIN

Wenn wir in der Lage sind, unseren Körper als Wunder zu betrachten, haben wir auch die Möglichkeit, die Erde als solches zu erkennen, und die Heilung des Körpers kann von der Erde ausgehen. Wenn wir nach Hause gehen und Fürsorge für uns selber tragen, heilen wir nicht nur unseren eigenen Körper und Geist, sondern helfen auch der Erde.

— THICH NHAT HANH

Solange wir zurückdenken können, wurden Pflanzen medizinisch genutzt. Archäologen haben herausgefunden, dass der *Homo erectus* mindestens schon seit 800.000 Jahren Heilpflanzen isst!¹ Im Laufe der Geschichte und bis in die Gegenwart hinein hat sich die Pflanzenmedizin in mündliche Überlieferungen wie Geschichten, Lieder und Zeremonien eingewoben. In Kulturen, die die Schriftsprachen schufen, wurde oft als erstes die Verwendung von Pflanzen als Medizin dokumentiert.

Zeitgenössische westliche Kräuterkundler führen ihre Wurzeln auf eine vielfältige Mischung der medizinischen Kenntnisse von den Griechen, Persern, der afrikanischen Diaspora sowie den Ureinwohnern des amerikanischen Kontinents zurück. Kräuterkundler

beziehen auch Heilpraktiken der Traditionellen Chinesischen Medizin, des Ayurveda und anderer Traditionen mit ein. Es gibt eine lange Tradition der Pflanzenmedizin, und es ist nicht ungewöhnlich, dass sich die Menschen heute auf die gleiche Weise auf Kräuter verlassen, wie es unsere Vorfahren vor Hunderten oder gar Tausenden von Jahren taten.

Doch selbst angesichts dieses reichen Erbes wurden viele von uns in eine Gesellschaft hineingeboren, die die Natur nicht nur fürchtet, sondern glaubt, von ihr getrennt zu sein. Es ist vielleicht dieser spezielle Mythos, der unserer Erde heute den größten Schaden zufügt. In der Unternehmenskultur werden immer wieder Gewinn, Eigeninteresse und Bequemlichkeit über alles andere gestellt. Infolgedessen fließen Giftstoffe durch unsere



Backofen: Verwenden Sie diese Methode nur, wenn der Ofen sehr niedrig eingestellt werden kann (etwa 40 °C) oder wenn Sie eine Kontrollleuchte haben. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und verteilen Sie die Kräuter einlagig darauf. Stellen Sie das Blech bei angelehnter Tür in den Ofen, kontrollieren Sie den Vorgang regelmäßig und wenden Sie die Kräuter nach Bedarf, damit sie gleichmäßig trocknen.

AUSSORTIEREN BZW. ABREBELN VON PFLANZENTEILEN

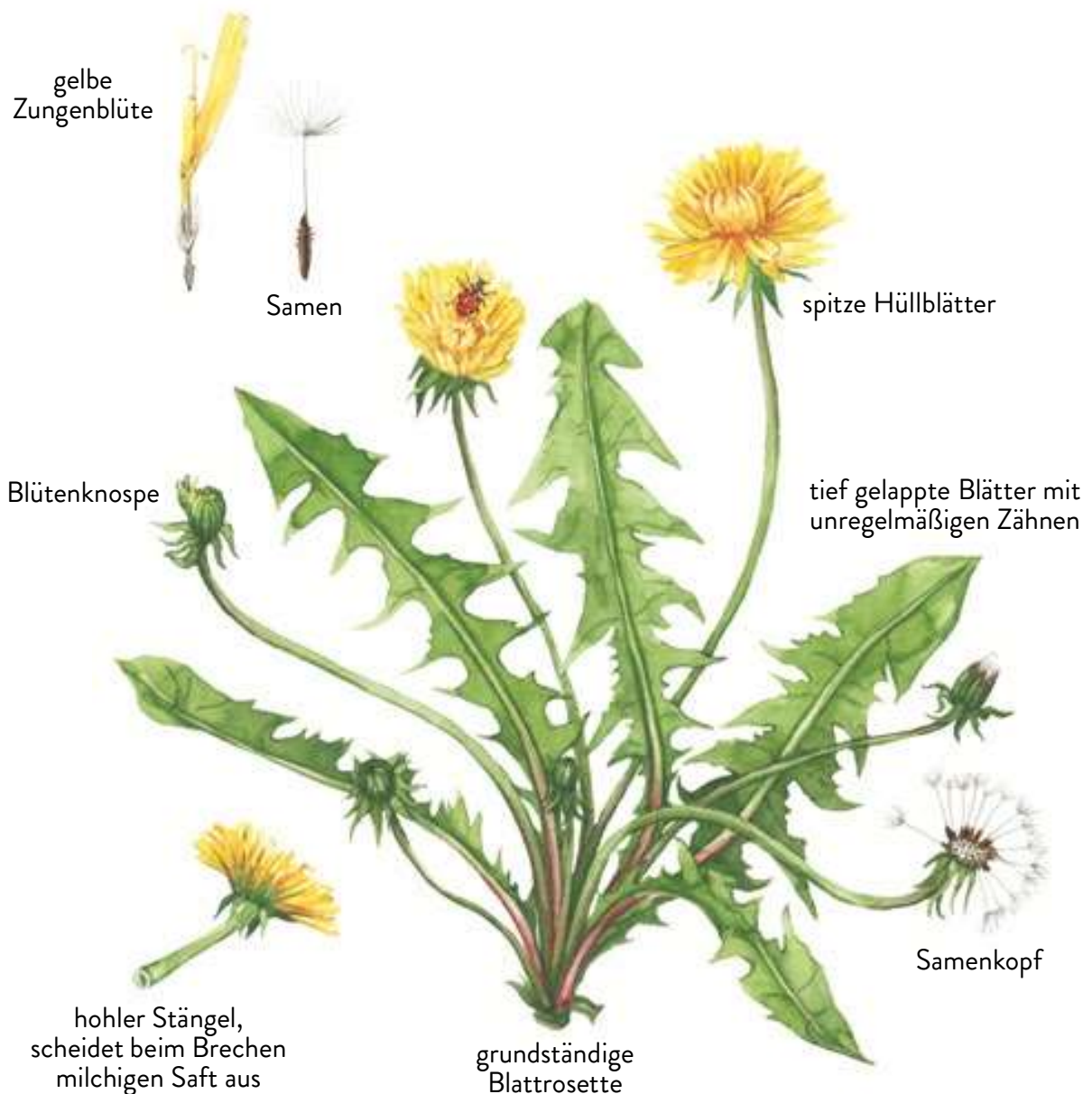
Beim Aussortieren bzw. Abrebeln von Pflanzenteilen trennen Sie die gewünschten Pflanzenteile von denen, die Sie nicht benötigen. Sie können dies vor oder nach dem Trocknen der Pflanzen tun. Zum Aussortieren getrockneter Blätter, legen Sie sie in eine große Schale oder einen anderen Behälter und reiben Sie die Blätter oder Blüten

mit sauberen, trockenen Händen vorsichtig von den Stielen. Ein Drahtgeflecht kann verwendet werden, um die Kräuter zu filtern und in feinere Stücke zu sieben.

LAGERUNG GETROCKNETER PFLANZEN

Wenn Sie Kräuter und Gewürze vor Feuchtigkeit, Licht, Hitze und Luft schützen, behalten sie ihre Wirkung und ihr Aroma. Lagern Sie die getrockneten Pflanzen in luftdichten Behältern wie Glasgefäßen oder Edeldose an einem kühlen, trockenen Ort. Ein Schrank, eine Schublade oder ein Regal ohne direkte Sonneneinstrahlung sind ebenfalls geeignet. Vermeiden Sie die Lagerung über dem Herd oder der Spülmaschine. Beschriften Sie Etiketten mit dem Namen der Pflanze und anderen nützlichen Informationen wie Datum und Ort der Ernte oder des Kaufs.

HEILENDE WILDKRÄUTER



Löwenzahn (*Taraxacum officinale*), mit Marienkäfer (*Hippodamia convergens*)

Lebenszyklus: krautig, mehrjährig

Vermehrung: Samen, Wurzel

Wuchsform: grundständige Blattrosette mit aufrechtem Stängel, 5 bis 30 Zentimeter hoch

Vorkommen: Ruderalflächen, Felder, Rasenflächen, Wiesen, Weiden, Wegränder, Risse in Gehwegen

Standort: volle Sonne bis Halbschatten

Boden: bevorzugt lehmig, feucht

USDA-Klimazonen: 5–9

AVOCADO-TOAST MIT SENFBLÜTEN

Milder als die Blätter, aber immer noch ein würziger Kick, sind die Senfblüten, die eine fabelhafte Garnierung für Salate, Eier und Sandwiches abgeben. Ihre pfeffrige Note paart sich wunderbar mit der cremigen Avocado, und dazu gehört natürlich auch der Avocado-Toast! Betrachten Sie dieses Rezept als Orientierung und fügen Sie ruhig eine Prise von diesem oder jenem hinzu. Oft finden auch Vogelmiere, Fenchelpollen und wilde Radieschenblüten ihren Weg auf unsere Toasts. Für eine vegane Version können Sie anstelle von Eiern zerkleinerte gekochte Kichererbsen verwenden.



BRENNNESSEL-FRITTATA

Dieses Rezept wurde von Kuku Sabzi inspiriert, einer persischen Frittata, die mit einer Fülle von Grünzeug zubereitet wird. Das Ergebnis ist eine leichte und köstliche Art, die Gaben des Frühlings zu genießen. Dies ist ein sehr unkompliziertes Rezept, das sich beliebig variieren lässt. Verwenden Sie das Grün, das in Ihrem Kühlschrank auf Sie wartet oder im Garten gerade üppig wächst. Es kann warm oder bei Zimmertemperatur serviert werden.

Ergibt: 4 bis 6 Portionen

6 EL Olivenöl, aufgeteilt
 7 große Frühlingszwiebeln,
 in Scheiben geschnitten
 (einschließlich der
 grünen Teile)
 3 Knoblauchzehen, gehackt
 1 TL gemahlener
 schwarzer Pfeffer
 1 TL getrockneter Rosmarin
 1 TL getrockneter Thymian
 1 TL getrocknetes Senfpulver
 6 große Eier
 1 1/2 TL Salz
 1 TL Backpulver
 450 g Brennnesselblätter,
 fein gehackt (beim Hacken
 Handschuhe verwenden)
 10 g Dill, fein gehackt
 40 g Petersilie, fein gehackt

1. Den Ofen mit Grillfunktion auf hoher Stufe vorheizen. 3 Esslöffel Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne (20 cm Durchmesser) auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Die Frühlingszwiebeln dazugeben und 3 bis 5 Minuten anbraten bzw. so lange, bis sie weich sind und die weißen Teile durchsichtig scheinen. Knoblauch, Pfeffer, Rosmarin, Thymian und Senf hinzufügen und alles noch etwa 1 Minute braten. Vom Herd nehmen.
2. Eier, Salz und Backpulver in einer mittelgroßen Schüssel mischen. Gut verquirlen, bis die Masse gründlich vermischt und etwas schaumig ist. Die fein gehackte Brennnessel, den Dill und die Petersilienblätter sowie die Frühlingszwiebel-Mischung vorsichtig unter die Eier rühren.
3. Die restlichen 3 Esslöffel Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Eiermasse in die Pfanne gießen und gleichmäßig verteilen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 8 bis 10 Minuten garen, bis der Boden fest wird.
4. Den Deckel von der Pfanne nehmen und diese für 1 bis 2 Minuten auf dem Ofenrost unter den Grill stellen, bis die Frittata durchgegart ist. Lassen Sie sie nicht unbeaufsichtigt und kontrollieren Sie sie, bis die Eiermasse fest geworden ist, denn sie kann schnell anbrennen.



FRÜHLINGSBLÜTEN- MASSAGEÖL

Veilchen- und Löwenzahnblüten ergeben zusammen ein sanftes und nährendes Öl. Es kann auf Bauch, Brüste, Achselhöhlen oder überall dort, wo Lymphdrüsen vorhanden sind, eingerieben werden. Verwenden Sie dies als tägliches Ritual der präventiven Pflege, um einen gesunden Lymphfluss aufrechtzuerhalten.

Ergibt: etwa 480 ml

1 große Handvoll frische
Veilchenblüten

1 große Handvoll frische
Löwenzahnblüten

480 ml Trägeröl (z. B.
Olivenöl, Aprikosenkernöl,
süßes Mandelöl)

30 bis 50 Tropfen (1/4
bis 1/2 TL) ätherisches
Lavendelöl (*Lavandula
angustifolia*) (optional)

1. Blüten und Öl in den herausnehmbaren Teil eines Simmertopfes geben oder in eine Schüssel, die über einem 5 cm hoch mit Wasser gefüllten Topf hängt (das Wasser darf den Boden der Schüssel nicht berühren).
2. Das Wasser zum Kochen bringen, anschließend die Temperatur reduzieren, bis das Wasser nur noch simmert. Das Öl gelegentlich umrühren und weiter erhitzen, bis es sich gut warm anfühlt. Den Herd (bzw. den Simmertopf) ausschalten und die Mischung mehrere Stunden lang ruhen lassen.
3. Diesen Vorgang (Wiedererwärmen und Abkühlen lassen) mehrmals innerhalb von 48 bis 72 Stunden wiederholen, um das Pflanzenmaterial vollständig in das Öl zu extrahieren. Lassen Sie das Öl während dieses Prozesses nicht so heiß werden, dass es zu rauchen oder das Pflanzenmaterial zu »brauten« beginnt – es reicht, wenn das Öl erwärmt ist, um das Gute im Pflanzenmaterial zu extrahieren.
4. Anschließend die Blüten durch ein doppelt gelegtes Seihtuch abseihen. Nach Belieben das ätherische Öl hinzufügen und gut umrühren. In ein verschließbares Glasgefäß füllen.
5. Das Gefäß beschriften und an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren. Innerhalb von 1 Jahr verwenden.

FLOWER-POWER- RACHENSPRAY

Diese wunderschöne Blumenmischung ist ein kraftvolles Mittel zur Linderung von Halsschmerzen. Die besten Ergebnisse erzielen Sie zu Beginn einer Halsentzündung oder bei Bedarf während einer Erkältung oder Grippe. Wir empfehlen, die Flüssigkeit in eine kleine Sprühflasche zu füllen, aber Sie können sie auch einfach teelöffelweise einnehmen.

Ergibt: 360 ml

5 frische *Echinacea-purpurea*-Blüten, gehackt
1 kleine Handvoll frische Braunellenblüten
und -blätter, gehackt
½ Handvoll frische Schafgarbenblüten
90 g Honig
360 ml Wodka oder Brandy

1. Das Pflanzenmaterial und den Honig in ein 500-ml-Schraubglas füllen.
2. Das Glas mit genügend Alkohol auffüllen, so dass das Pflanzenmaterial vollständig bedeckt ist. (Möglicherweise verwenden Sie nicht die gesamten 360 ml.) Das Glas fest verschließen und beschriften.
3. Das Glas 4 Wochen an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren, dabei in der ersten Woche täglich einmal schütteln und darauf achten, dass das Pflanzenmaterial während der gesamten Einweichzeit untergetaucht bleibt.
4. Die Tinktur durch ein Seihtuch gießen und gut ausdrücken, um die gesamte Flüssigkeit zu extrahieren.
5. Mithilfe eines Trichters die Mischung in saubere Pipetten- oder Sprühflaschen füllen und diese beschriften. An einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren und am besten innerhalb von 2 Jahren verwenden.



INDEX

A

- Abführmittel (laxativ) 275, 301
- Abies. *Siehe* Immergrüne Nadelbäume
- Abkochung.
Siehe Verwendung und Zubereitungen einzelner Pflanzen
- Abmessen 69
- Abschneiden, beschneiden und graben 42
- Abszesse 196
- Achillea millefolium.
Siehe Schafgarbe
- Actaea racemosa L. 27
- Adoxaceae. *Siehe* Holunder; Holunderblüte
- Adstringens. *Siehe* Apfel; Brombeere und Himbeere; Pappel; Brennnessel; Wegerich; Hagebutte; Johanniskraut; Weide;
Siehe Schafgarbe
- Agriopodes teratophora 199
- Ahornsirup 73, 111, 113, 258, 259, 327
- Aletris farinosa 27
- Alkohol-Extrakte 70
- Alkohol, Verwendung von 71
- Allergien 129, 146, 195, 221, 240. *Siehe auch* Asthma
- Alliaria petiolata.
Siehe Wilder Senf
- Allzweck-Heilsalbe 212
- Alterativ 381. *Siehe auch* Klette; Vogelmiere; Löwenzahnblatt und -blüte; Löwenzahnwurzel; Sonnenhut; Johanniskraut; Veilchen
- Amerikanischer Ginseng 27
- Anacardiaceae (Cashew- oder Sumach-Gewächse) 58
- Anbau, Pflanzen von 47
- Antimikrobielle Mittel 186, 219, 313, 344, 345, 382
- Antioxidantien. *Siehe* Pappel; Löwenzahnblatt und -blüte; Holunder; Holunderblüte; Kleine Braunelle; Portulak; Hagebutte
- Antivirale Wirkung 91, 196, 205, 265, 313
- Apfel 227
- Adstringens 228
- Apfel-Beeren-Konzentrat 234
- Apfelessig aus Schalen oder Fallobst 236
- Besondere Hinweise 232
- Botanischer Name und Familie 227
- Empfohlene Mengen 232
- Ernte 231
- Gebratene Äpfel 233
- Geschmack 227
- »Hält den Doktor fern« 228
- Identifizierung 229
- Medizin für Kinder, als 229
- Medizinische Eigenschaften und Energetik 228
- Ökologische Zusammenhänge 231
- Pflanzengaben 228
- Saft versus Cider 231
- Tipps für die Gartenarbeit 232
- Verwendung und Zubereitung 227
- Aphthen (im Mund) 143
- Apiaceae oder Umbelliferae (Petersilie) 58
- Arctium minus. *Siehe* Klette
- Aristolochia serpentaria 27
- Arthritis 103, 127, 153, 289, 322, 370, 375.
Siehe Brennnessel
- Asteraceae (Korbblütler) 59. *Siehe* Klette; Löwenzahnblatt und -blüte; Löwenzahnwurzel; Sonnenhut; Schafgarbe
- Asthma 127, 153, 263, 264
- Atemwegsinfektionen 176, 313. *Siehe auch* Husten

- Ätherisches Lavendelöl
(*Lavandula angustifolia*)
73, 200
- Aufgüsse. *Siehe* Getränke;
Öle
- Augen
Hitze in den 196
Rötung 196
Tränenfluss 196
- Augengesundheit 103, 253
- Augentrost 27
- Ausläufer 199
- Ausputzen 199
- Aussaat 199
- Aussortieren,
Pflanzenteilen, von 67
- Aussuchen, Pflanzen von 48
- Auszüge. *Siehe* Pflanzliche
Zubereitungen
- Avocado-Toast mit
Senfblüten 124
- B**
- Baden, Wald- 355
- Badeprodukte. *Siehe* Haut-
und Badeprodukte
- Badezusatz,
Weidenblatt 375
- Ballaststoffreiche
Brombeer-Muffins 249
- Bedürfnisse herausfinden 14
- Beeren. *Siehe* Brombeere
und Himbeere;
Holunderbeere
- Apfel-Beeren-
Konzentrat 234
- Lagerung von frischen 65
- Begutachten, Pflanzen,
von 64
- Behälter, geerntete
Pflanzen, für 43
- Behälter, Reinigen und
Sterilisieren 75
- Beschriften 70
- Besprühen der
Straßenränder mit
Herbiziden reduzieren 30
- Bewusstsein xiv, xvi, 3, 10,
17, 23, 239, 285, 310, 371
- Bezugsquellen 47,
71, 315, 385
- Bienen
Honigbienen 197
Wildbienen 197
- Bienenwachs 73, 98, 99,
212, 349, 360, 365, 366
- Bindehautentzündung 196
- Bioregion verstehen,
die eigene 17
- Blähungen 59, 185, 186,
302, 333, 334, 384
- Blätter 43, 54, 65, 66
behaart 197
Blattaufteilung 55
Blätteranordnung
gegenständige 93, 179, 197
paarweise 197
Blätteranordnungen 54
Blattformen 56
eiförmig 197, 198
lanzettlich 197, 198
Blattränder 56
gewellt 197
glatt 197
leicht gezahnt 197
Blattstellung 55
gegenständig 198
Hochblätter, scharf-
spitz 197
- Blauer Hahnenfuß 27
- Blume, Betrachtung einer 61
- Blutbildung 127, 381
- Blutbild verbessernd 381
- Blüten 45, 65
- Blütenteile 57
- Blütenverteilung oder
Blütenstände 58
- Identifizierung 55
- Lagerung frischer
Pflanzen 65
- Pflanzenteil, als 54
- Pflücken von 45
röhrenförmig 198
- Blütenrispe, endständig 198
- Bluthochdruck 195
- Blutwurz 27
- Blutzucker- und
Insulinspiegel 103
- Boden, gestört 197
- Botanik, Grundlagen der 52
- Blattaufteilung 55
- Blattformen 56
- Blattränder 56
- Blattstellung 55
- Blattteile 57
- Blütenteile 57
- Blütenverteilung oder
Blütenstände 58
- Lebenszyklen der Pflanze 60
- Pflanzenfamilien 58
- Pflanzengemeinschaften 62
- Pflanzen identifizieren 53
- Pflanzennamen 53
- Botanik und Pflanzen xviii**
- Botanische Studien im
Lebensmittelgeschäft 60
- Kräutergärten,
gemeinschaftlich 1
- Liste der gefährdeten
Pflanzenarten 27
- Pflanzen aussuchen 8
- Pflanzen kennenlernen 6
- Brassicaceae**
(Kreuzblütler) 59, 115
- Brassica* spp.
Siehe Wilder Senf

HEILENDE WILDKRÄUTER

- Braunelle. *Siehe* Kleine Braunelle
- Braunellen-Hautserum 200
- Brennnessel 127, 131
- Andere gebräuchliche Bezeichnung 127
- Besondere Hinweise 133
- Blutbildung 129
- Botanische Namen und Familie 127
- Brennnessel-Frittata 134
- Brennnessel-Spargelsuppe 136
- Eigenschaften 127
- Empfohlene Mengen 133
- Entzündungen reduzierend 129
- Ernte 132
- Vorsichtsmaßnahmen bei der 132
- Geschmack 127
- Identifizierung 130
- Kartoffelpuffer mit Brennnesseln 138
- Medizinische Eigenschaften und Energetik 128
- Milchbildung 129
- Nährstoffversorgung, intensive 129
- Nieren und Nebennieren, Wirkung auf 130
- Nutzen 133
- Ökologische Zusammenhänge 130
- Pflanzengaben 129
- Prostatagesundheit 130
- Tipps für die Gartenarbeit 132
- Überblick über 128
- Verwendete Teile 127
- Verwendung und Zubereitung 127
- Brennnessel-Frittata 134
- Brombeere und Himbeere 239
- Adstringenz 240
- Ballaststoffreiche Brombeer-Muffins 249
- Besondere Hinweise 244
- Botanische Namen und Familie 239
- Brombeer-Shrub 246
- Brombeer-Shrub-Cocktail 246
- Diabetes Typ 2 241
- Eigenschaften 239
- Empfohlene Mengen 244
- Ernte 243
- Vorsichtsmaßnahmen bei der 244
- Geschmack 239
- Herzgesundheit 241
- Himbeerblattinfusion 245
- Identifizierung 243
- Medizinische Eigenschaften und Energetik 240
- Nährstofflieferanten 241
- Nutzen 244
- Ökologische Zusammenhänge 243
- Pflanzengaben 240
- Tipps für die Gartenarbeit 244
- Uterus stärkend 241
- Verwendete Teile 239
- Verwendung und Zubereitungen 239
- Brombeer-Shrub 246
- Brombeer-Shrub-Cocktail 246
- Brustgesundheit 151
- C**
- Capsella bursa-pastoris. *Siehe* Wilder Senf
- Caryophyllaceae. *Siehe* Vogelmiere
- Cashew- oder Sumach-Gewächse (Anacardiaceae) 58
- Caulophyllum thalictroides 27
- Chamaelirium luteum 27
- Checkliste, Wildsammeln, zum 51
- Chemikalien, Versprühen von 229
- Chermoula aus Senfgrün 122
- Chinesische Medizin 196
- Cicuta spp. 40, 169, 358
- Citrus spp. *Siehe* Zitrus
- Colias philodice. *Siehe* Weißling
- Conium maculatum 40, 169, 220, 358
- Cypripedium spp. 27
- D**
- Dankbarkeit zeigen 26, 28
- Dehydrator. *Siehe* Dörrgerät
- Depressionen ix, 204, 205, 206
- Dermatitis 275, 359, 360
- Desserts. *Siehe* Süßigkeiten
- Diabetes 103, 127, 129, 196, 239, 241, 276, 322, 383
- Diaphoresis. *Siehe* Klette; Holunderblüten; Immergrüne Nadelbäume; Minze; Wilder Senf; Schafgarbe
- Digitalis purpurea 41, 268
- Dionaea muscipula 27
- Dioscorea villosa, D. spp. 27

- Diphtherie 197
 Dip-Soße 139, 193
 Diuretikum.
Siehe Harntreibende Mittel
 Dörrgerät (Dehydrator) 66
 Douglasie. *Siehe* Immergrüne Nadelbäume;
 Getrocknete Pflanzen
 Douglasie (Pseudotsuga spp.) 357
 Drosera spp. 27
 Durchfall 94, 204, 227, 228, 229, 239, 240, 275, 370
 Dysmenorrhoe 215, 239, 382
- E**
- Earthseed Detroit 63
 Echinacea spp. 27, 219
 Eier, in Brennnessel-Frittata 134
 Einen »Sitzplatz« finden (Übung) 16
 Einfacher Veilchen-Cocktail 159
 Einfrieren, Pflanzen von 68
 Einjährige Pflanzen, über 60
 Einladung an Sie x
 Ekzeme 91, 127
 Elixier, Holunder 251
 Ellen Hutchins
 Geschichte ix
 Empfindungen, die sich gut anfühlen und fließen 15
 Entzündungen 89, 129, 130, 142, 153, 156, 167, 177, 185, 196, 212, 228, 240, 241, 253, 275, 310, 321, 322, 323, 344, 369, 370, 375, 377, 382
 Ephemere (kurzlebige Pflanzen) 62
- Erkältungen und Grippe 165, 309, 321. *Siehe auch* Husten
 Erlaubnis fragen, um 34
 Ernte 43
 Erntemethoden 43
 Handwerkszeug 42
 nach Hause bringen 42
 Rinde 46
 Zubehör, sonstiges 43
 Ernten 32, 51, 385
 Bedacht, mit 24
 Blätter 43
 Blüten 45
 Erntezeitpunkt kennen 33
 erste Pflanze nie 33
 Früchte 45
 Wurzeln 45
 Ziel, mit bewusstem 35
 Ersetzen, getrockneten bzw. frischen Pflanzen, von 68
 Essig 73
 Apfelessig viii, 95, 125, 191, 227, 236, 362
 Veilchen-Essig 157
 Vogelmierenessig 95
 Weinessig 73
 Etiketten 53, 67, 71
 Euphrasia pp. 27
 Expektorans.
Siehe Vogelmiere; Zitrusgewächse; Pappel; Immergrüne Nadelbäume; Malve; Wegerich; Wilder Senf
- Extrakt
 Rosmarin-Antioxidans-200. *Siehe auch* Rosmarin-Antioxidant
- F**
- Fabaceae
 (Hülsenfrüchtler) 59
 Fallobst 42, 232, 236
 Falsches Einhorn 27
 Fermentierte
 Löwenzahnknospen mit Radieschen 107
 Fichte (Picea spp.) 358
 Fieber 58, 116, 151, 165, 166, 170, 185, 187, 203, 205, 215, 217, 222, 228, 275, 277, 294, 309, 313, 343, 355, 369, 370, 371, 382.
Siehe auch Diaphoresis; Fiebersenkendes Mittel
 Fiebersenkendes Mittel.
Siehe Vogelmiere; Portulak; Weide
 Fiederblätter 168
 Fingerhut 41
 Flower-Power-Rachenspray 319
 Frauenschuh 27
 Frische Sommerrollen 192
 Früchte 45, 65. *Siehe auch* Apfel; Beeren; Brombeere und Himbeere; Zitrusfrüchte; Holunder
 Ernte 45
 Funktion 54
 Lagerung frischer 65
 Trocknen von 66
 Fruchtgummis,
 Holundersaft, aus 258
 Frühjahr, Aktivitäten im 87
 Frühlingsblüten-Massageöl 160
 Frühlingspflanzen. *Siehe auch* Vogelmiere; Löwenzahnblatt und -blüte; Brennnessel; Wegerich; Veilchen; Wilder Senf

HEILENDE WILDKRÄUTER

Frühsommer,
Aktivitäten im 163
Frühsommerpflanzen. *Siehe auch* Holunderblüten;
Malve; Minze;
Johanniskraut; Schafgarbe
Fünf-Gewürze-
Senfblütenknospen 121
Fürsorge, Prinzip der.
Siehe Selbstfürsorge
Furunkel 196
Fußabdruck des weißen
Mannes 141

G

Galle anregend 301
Gastritis 229
gastrointestinale
Entzündungen 141
Gattung und Art, erklärt 58
Gebärmuttergesundheit 241
Geben, bevor man
nimmt 35
Gebratene Äpfel 233
Gebräu aus gerösteten
Wurzeln 111, 306
Gefährdete Pflanzen 33, 48
Gemeinschaft pflegen 28
Rote Liste 27
Schattenseiten des
Wildsammelns 29
Gefleckter Schierling
40, 220
Gefühle zulassen 14
Gefühl für den Ort
gewinnen 15
Gemeinschaften,
Communitys xiv,
xvi, xvii, 413
Journal xvii
Gemüse 60, 65, 72, 94,
96, 102, 117, 121, 127, 191,
193, 241, 275, 280, 294,
296, 298, 307, 322, 361
Geschichten aus der
Community 9, 21, 63
Earthseed Detroit 63
Land und Sprache 21
Geschmorte Klettenwurzel
296, 298
Geschwüre 141,
195, 240, 275
Gesichtscreme, Wald 366
Gesichtsdampfbad
mit Königskerze und
Schafgarbe 221, 271
Getränke. *Siehe auch* Tees
Getrocknete Pflanzen
Lagerung von 67
Tauschen von Pflanzen 48
Gewebe, trocken 201
Gewürzmühlen 75
Gewürzsalz,
Tannennadel- 361
Gewürzter Waldnadel-
Likör 363
Giftpflanzen, verbreitete 40
Giftsumach 41
Glasflaschen 71, 74
Glossar 381
Glycerin-Extrakte
Verwendung 70
Glycerite 70
Glyzerin-Extrakte 70
Gobo. *Siehe* Klette
Grabwerkzeuge 42
Grashüpfer 197
Gripes und Erkältung.
Siehe Erkältung und
Grippe; Husten;
Holunder; Holunderblüte;
Hagebutte; Schafgarbe
Grundständige Blattrosette
41, 106, 304
Gundermann (Glechoma
hederacea) 199

Gurken, in Portulak-
Gurken-Salat 282

H

Haar- und Körper-Shampoo
aus Wildkräutern 149
Hagebutte 321
Besondere Hinweise 326
Botanische Namen
und Familie 321
Eigenschaften 321
Empfohlene Mengen 326
Entzündungen lindernd 322
Ernte 325
Vorsichtsmaßnahmen
bei der 325
Geschmack 321
Herzgesundheit
unterstützend 323
Himbeer-Hagebutten-
Soße 327
Identifizierung 323
Medizinische Eigenschaften
und Energetik 322
Nährstofflieferant 323
Nutzen 326
Ökologische
Zusammenhänge 325
Pflanzengaben 322
Safranreis mit Hagebutten
und knusprigen
Schalotten 328
Schmerzenlinderung,
zur 322
Tipps für die
Gartenarbeit 326
Überblick über 322
Verwendete Teile 321
Verwendung und
Zubereitungen 321
Halbschatten 199
Halsbräune 197

- Halsentzündungen,
Komplikation bei 197
- Halsschmerzen 151, 181, 195,
196, 197, 213, 311, 316,
319, 340, 345, 355, 376
- Hamamelis-Destillat 73
- Hämorrhoiden 195,
217, 240
- Handlungsfähigkeit,
Prinzip der xiv
- Handwerkszeug 42
- Harntreibende Mittel.
Siehe Klette; Vogelmier; Löwenzahnblatt und -blüte; Löwenzahnwurzel; Holunderblüten; *Siehe* Immergrüne Nadelbäume; Brennnessel; Wegerich; Portulak; Schafgarbe
- Hautausschläge. *Siehe* Kleine Braunelle; Vogelmier
- Hautausschlag, heiß 196
- Hautpflege 196
- Hautverletzungen 196
- Heilender Verdauungstee 143, 147
- Heracleum mantegazzianum 41
- Herbizide, Besprühen der Straßenränder 30
- Herbst, Aktivitäten im 285
- Herbstpflanzen. *Siehe* Klette; Löwenzahnwurzel; Sonnenhut; Hagebutte
- Herpes 91, 195, 205, 251, 265
- Herpes-simplex-Virus (HSV) 196
- Herzerkrankungen 196
- Herzgesundheit 153, 241
- Himbeerblätterttee 241, 244
- Himbeerblattinfusion 245
- Himbeerblatt-Tinktur (getrocknet) 244
- Himbeer-Hagebutten-Soße 327
- Hitze 196
- Holunder 251, 254
Abkochung/Sirup 256
Besondere Hinweise 256
Botanische Namen und Familie 251
Eigenschaften 251
Empfohlene Mengen 256
Entzündungen lindernd 253
Erkältung und Grippe verkürzend 252
Ernte 255
Vorsichtsmaßnahmen bei der 255
Geschmack 251
Holunderbeeren-Elixier 260
Holunderbeersirup 257
Holunder-Fruchtgummis 258
Holunder-Sidecar 261
Identifizierung 255
Medizinische Eigenschaften 252
Nutzen 256
Ökologische Zusammenhänge 255
Pflanzengaben 252
Schmerzen lindernd 253
Tinktur (getrocknete Beeren) 256
Tipps für die Gartenarbeit 256
Verwendete Teile 251
Verwendung 251
Wirkung 251
Zubereitungen 251
Holunderbeeren-Elixier 260
Holunderbeersirup 256, 257, 260
Holunderblüten 165
Besondere Hinweise 170
- Botanische Namen und Familie 165
Eigenschaften 165
Empfohlene Mengen 170
Energetik 165
entzündungsmodulierend 167
Ernte 169
Vorsichtsmaßnahmen bei der 169
Fieber, bei 166
Geschmack 165
Haut nährend 167
Holunderblütensirup 172
Holunder-Rosenblüten-Tonikum 171
Identifizierung 167
Medizinische Eigenschaften 166
Nutzen 170
Ökologische Zusammenhänge 169
Pflanzengaben 166
Schafgarben-Holunderblüten-Tee 222
Tee (getrocknet) 170
Tinktur (frisch) 170
Tipps für die Gartenarbeit 169
Überblick über 166
Verwendete Teile 165
Verwendung 165
Zubereitungen 165
Holunderblütensirup 77, 172
Holunder-Fruchtgummis 258
Holunder-Rosenblüten-Tonikum 171
Holunder-Sidecar 260, 261
Honig 73
Hornveilchen. *Siehe* Veilchen
Hülsenfrüchtler (Fabaceae) 59

HEILENDE WILDKRÄUTER

- Hummeln 197
Husten 90, 141, 143, 151, 153, 158, 175, 177, 217, 263, 264, 270, 275, 276, 333, 334, 343, 355, 362
trockener 89
Hydrastis canadensis 27
Hydrolat 199
Hypericaceae.
 Siehe Johanniskraut
Hypericum perforatum.
 Siehe Johanniskraut
Hypothyreose 127
- I**
Ideale von Heilende Wildkräuter.
 Siehe Prinzipien des Wildsammelns
Identifizierung 52
Blätter und Blüten 55
Lebenszyklus der Pflanze 60
Igelköpfe. *Siehe Sonnenhut*
Immergrüne Nadelbäume 353
Andere gebräuchliche Namen 353
Besondere Hinweise 360
Botanische Namen und Familie 353
Eigenschaften 353
Empfohlene Mengen 360
Energetik 353
Ernte 359
 Vorsichtsmaßnahmen bei der 359
Fieber senkend 355
Geschmack 353
Gewürzter Waldnadel-Likör 363
Haut heilend 355
Husten lindernd 355
Identifizierung 357
Infektionen, bei 355
 Medizinische Eigenschaften 354
 Nutzen 360
 Ökologische Zusammenhänge 358
Pflanzengaben 354
Schmerzen lindernd 354
Tannennadel-Gewürzsalz 361
Tipps für die Gartenarbeit 359
Überblick über 354
Verstopfung, bei 355
Verwendete Teile 353
Verwendung 353
Vitamin-C-Lieferanten 355
Wald-Gesichtscreme 366
Waldnadel-Lippenbalsam 365
Waldnadelöl 364
Waldnadel-Oxymel 362
Zubereitungen 353
Immunmodulatoren.
 Siehe Echinacea; Holunderbeere; Malve
Immunsystem 196
Identifizierung Pflanzenteile 54
Infektionen abwehren 196
Ingwer, in Klette-Ingwer-Limonade 295
Insekten 199
Insekten, abwehren 219
Insekten, abzuwehren 354
Insektenschutzmittel 43
Insektenstiche oder -bisse 91, 195
Insulinresistenz 103, 127, 129, 133, 241, 383
Interdependenz, Prinzip der xiv
- Internet 14, 29, 73
Intuition, sich verbinden mit 14
- J**
Jahreszeiten, leben in Harmonie mit den xiv
Jahreszeitliche Lebensführung, Prinzip der xiv
Jochlilie 41
Johanniskraut 203, 208
Allzweck-Heilsalbe 212
Anti-Virusmittel 205
Besondere Hinweise 210
Depressionen, durch Lichtmangel, Behandlung mit 204
Eigenschaften 203
Empfohlene Mengen 209
Ernte 209
 Vorsichtsmaßnahmen bei der 209
Geschmack 203
Gleichgewicht, hormonelles 206
Identifizierung 207
Johanniskrautöl 211
Johanniskraut-Zitronenmelisse-Tee 213
Lebergesundheit 205
Medizinische Eigenschaften und Energetik 204
Nervenschmerzen lindernd 204
Nutzen 209
Ökologische Zusammenhänge 207
Pflanzengaben 204
Schutz vor der Sonne 206
Tipps für die Gartenarbeit 209
Überblick über 204

- Verwendete Teile 203
 Verwendung und Zubereitungen 203
 Wunden, Beulen und Prellungen, Heilung von 206
Johanniskrautöl 211
Johanniskraut-Zitronenmelisse-Tee 213
Journal xiii, 15, 28, 49, 60, 61, 62, 71, 82, 84, 87, 163, 225, 285, 331
 Aktivierung der Sinne 11
 Bioregion 18
 Dankbarkeit zeigen 28
 Erste Schritte xiii
 Formulierung einer Affirmation xiii
 Gemeinschaften, Communitiys xvii
 Herausforderungen xv
 Reflektion 75
 Reflektion der Absichten xiii
 Reflexion 19, 31, 49, 62, 80
 Selbstfürsorge 14
 Sinnesübungen, Notizen zu 82
 Suche nach der Natur, auf der 15
 Umgebung vor Ort 24
 Wechselseitige Beziehungen zu Pflanzen 8
- K**
Käfer. *Siehe* Insektenstiche oder -bisse; Insekten, abwehren
Kalt und scharf, sensorische Erfahrung von 11
Kanadische Gelbwurz 27, 29
Karminativ.
Siehe Zitruspflanzen; Minze; Wilder Senf; Schafgarbe
Kartoffelpuffer mit Brennesseln 138
Käsepappel. *Siehe* Malve
Kauf, Pflanzen von 47
Kiefer (Pinus spp.) 358
Kimmerer, Robin Wall 35, 52, 412
Kindern, bei 103, 374
Kleine Braunelle 195, 198
 Andere gebräuchliche Namen 195
 Augen beruhigen 196
 Besondere Hinweise 199
 Botanische Namen und Familie 195
 Braunellen-Hautserum 200
 Eigenschaften 195
 Empfohlene Mengen 199
 Energetik 195
 Ernte 199
 Vorsichtsmaßnahmen bei der 199
 Familie 195
 Geschmack 195
 Halsschmerzen und Infektionen der oberen Atemwege, hilft bei 196
 Haut, schützt 196
 Identifizierung 197
 Immunsystem modulierend 196
 Krebs, wirkt gegen 197
 Kühlender Braunellen-Tee 201
 Medizinische Eigenschaften und Energetik 196
 Nutzen 199
 Ökologische Zusammenhänge 197
 Pflanzengaben 196
 Sommerhitze kühlen 196
 Tipps für die Gartenarbeit 199
 Überblick über 195
 Verwendete Teile 195
 Verwendung und Zubereitung 195
 Viren abtötend 196
 Wunden, heilt 196
 Zubereitungen 195
Klette 287, 290
 Arthritis lindernd 289
 Besondere Hinweise 294
 Blätter als Medizin und Hilfsmittel 292
 Botanische Namen und Familie 287
 Eigenschaften 287
 Empfohlene Mengen 294
 Ernte 293
 Vorsichtsmaßnahmen bei 293
 Geschmack 287
 Geschmorte Klettenwurzel 296
 Harnsystem unterstützend 291
 Hautgesundheit fördernd 289
 Identifizierung 292
 Klette-Ingwer-Limonade 295
 Krebs, wirksam bei 291
 Medizinische Eigenschaften und Energetik 288
 Nutzen 294
 Ökologische Zusammenhänge 293
 Pflanzengaben 289

HEILENDE WILDKRÄUTER

- Präbiotika liefernd 291
Seetang-Röllchen
mit Klette 298
Tipps für die
Gartenarbeit 293
Übersicht über die 287
Verwendete Teile 287
Verwendung und
Zubereitungen 287
**Klette-Ingwer-
Limonade** 295
Klimawandel 4, 25, 80, 347
Beschleunigung des 25
Reaktionen auf den 79
veränderte Nahrungssuche
in der Natur 25
**Klinische Studien am
Menschen** 196
Knochen, gesündere 129
Kompostieren von Resten 71
Königskerze 263, 266
Besondere Hinweise 269
Blasenstärkung, zur 264
Botanische Namen
und Familie 263
Empfohlene Mengen 269
Ernte 268
Vorsichtsmaßnahmen
bei der 268
Geschmack 263
Gesichtsdampfbad
mit Königskerze und
Schafgarbe 271
Identifizierung 265
Infektionen, bei 265
Lungenkräftigung, zur 264
Medizinische Eigenschaften
und Energetik 264
Nutzen 269
Ohrenschmerzen, bei 265
Ökologische
Zusammenhänge 267
Pflanzengaben 264
Rücken- und
Gelenkschmerzen,
bei 264
Tee für gesunde Lungen 270
Tipps für die
Gartenarbeit 268
Verwendete Teile 263, 269
Verwendung und
Zubereitungen 263
Konservierungsmittel
69, 343, 348
Kopfschmerzen 133,
151, 185, 187, 275,
277, 370, 383
Krampfadern 215, 217
Krampf lösende Mittel.
Siehe Zitrusfrüchte;
Minze; Portulak
Kratzer 196
Kräutergärten,
gemeinschaftlich 1
Kräutergärten in der Stadt 9
Kräuterkunde, westlich 196
**Kräuter und Gewürze
kaufen** 73
Krebs 6, 103, 152, 195,
196, 276, 303, 322
Krebserkrankungen,
östrogenabhängige 197
Krebszellen
Lungen-, Leber- und
Lymphom- 197
**Kriechender Günsel
(Ajuga reptans)** 199
**Küchengeräte und
-zubehör** 74
Reinigungstipp 99, 212, 367
**Kühlender Braunellen-
Tee** 201
Kultivierung 199
**Kurzlebige Pflanzen
(Ephemere)** 61
- L**
Lagerung
frischer Pflanzen 65
getrockneter Pflanzen 67
Laktation fördernd 127
Lamiaceae. Siehe Minze
Land und Sprache 21
Larvenwirt 197
Lebensmittelgeschäft,
Botanische Studien im 60
Leberbeschwerden,
bei 101, 205
Leber unterstützend
(hepatisch). *Siehe* Klette;
Löwenzahnblatt und
-blüte; Löwenzahnwurzel;
Johanniskraut
Leukorrhöe 239,
240, 370, 383
Lichtschutz 196
Lichtschutz, pflanzlich 196
Ligusticum porteri,
L. spp. 27
**Likör, Gewürzter
Waldnadel-** 363
Lippen 197
helmförmige Oberlippe
197, 198
Unterlippe, unterteilt
in drei Zähne mit
einem gesäumten
Mittelzahn 197, 198
Lippenbalsam,
Waldnadel- 365
Lippenblütler. Siehe Minze
Lomatium dissectum 27
Lophophora williamsii 27
Löwenzahn 101, 106, 304
Besondere Hinweise 105
Botanischer Name und
Pflanzenfamilie 101
Empfohlene Mengen 105

- Ernte 104
 Vorsichtsmaßnahmen bei der 105
- Fermentierte
 Löwenzahnknospen mit Radieschen 107
- Frühlingsblüten-Massageöl 160
- Geschmack 101
 harntreibend 103
 Haut schützend 103
 Identifizierung 104
 Löwenzahn-Ahornsirup-Kuchen 111
 Medizinische Eigenschaften und Energetik 102
 Nahrungsmittel 103
 Nutzen 105
 Ökologische Zusammenhänge 104
 Pflanzengaben 102
 Schmerzen lindernd 103
 Socca mit Löwenzahngrün 108
 Tinktur (frisches Blatt) 105
 Tipps für die Gartenarbeit 105
 Topping 110
 Überblick 101
 Verdauungsbeschwerden 102
 Verwendete Teile 101
 Verwendung 101
 Löwenzahn-Ahornsirup-Kuchen 111
 Löwenzahnwurzel 301
 Abkochung oder Pulver (getrocknete Wurzel) 305
 Besondere Hinweise 305
 Botanischer Name und Familie 301
 Empfohlene Mengen 305
- Energetik 301
 Ernte 303
 Vorsichtsmaßnahmen bei der 305
 Gebräu aus gerösteten Wurzeln 306
 Geschmack 301
 Identifizierung 303
 Krebs 303
 Leberbeschwerden, bei 302
 Medizinische Eigenschaften 302
 Nutzen 305
 Ökologische Zusammenhänge 303
 Pfannengerührtes mit Löwenzahnwurzel 307
 Pflanzengaben 302
 Tinktur (frische Wurzel) 305
 Tipps für die Gartenarbeit 305
 Überblick 301
 Verdauung fördernd 302
 Verwendete Teile 301
 Verwendung und Zubereitungen 301
 lymphatisch 197
 Lymphdrüsen, geschwollen 195, 197
 Lymphe, Lymphagogon, lymphagog 89, 151, 309
- M**
 Magenbitter 70, 74, 219, 294, 334, 337, 338
 Malus spp. *Siehe* Apfel
 Malvaceae. *Siehe* Malve
 Malve 179
 Andere gebräuchliche Bezeichnungen 175
 Besondere Hinweise 180
 Botanische Namen und Familie 175
- Eigenschaften 175
 Empfohlene Mengen 180
 Entzündungen und Wunden heilend 177
 Erkältungs- und Grippe-symptome verringern 177
 Ernte 178
 Vorsichtsmaßnahmen bei der 178
 Geschmack 175
 Harnwegssymptome lindernd 177
 Identifizierung 177
 Lungen beruhigend 176
 Malven-Kaltauszug 181
 Malve-Quinoa-Patties 182
 Medizinische Eigenschaften und Energetik 176
 Nahrungsmittel 177
 Nutzen 180
 Ökologische Zusammenhänge 178
 Pflanzengaben 176
 Tipps für die Gartenarbeit 178
 Überblick über 176
 Verwendete Teile 175
 Zubereitungen 175
 Malven-Kaltauszug 181
 Malve-Quinoa-Patties 182
 Mandarinen-Tannen-Bitter 338
 Mandelabszesse 197
 Massageöl, Frühlingsblüten- 160
 Mehrjährige Pflanzen 61
 Menstruationskrämpfe 127, 187, 245
 Messwerkzeuge 74
 Metrische Tabelle 380
 Minz-Chimichurri 191

HEILENDE WILDKRÄUTER

Minze 185, 188

Antimikrobielle Wirkung 186

Anwendungsgebiete 185

Appetit anregend 186

Besondere Hinweise 190

Botanische Namen
und Familie 185

Empfohlene Mengen 190

Erkältungs- und
Grippe-symptome
verringert 187

Ernte 189

Vorsichtsmaßnahmen
bei der 189

Frische Sommerrollen 192

Geschmack 185

Identifizierung 187

Medizinische Eigenschaften
und Energetik 186

Minz-Chimichurri 191

Mundwasser mit Sonnenhut
und Pfefferminze 318

Nutzen 190

Ökologische
Zusammenhänge 189

Pflanzengaben 186

Schmerzen lindernd 187

Tipps für die
Gartenarbeit 189

Übelkeit verringert 186

Überblick über 186

Verdauung fördernd 186

Verwendete Teile 185

Zubereitungen 185

Muffins, Ballaststoffreiche
Brombeer- 249

Mundgeruch 185

Mundwasser mit Sonnenhut
und Pfefferminze 318

N

Nährstoffe. *Siehe* Apfel;
Brombeere und Himbeere;
Klette; Vogelmier; Löwenzahnblatt und
-blüte; Löwenzahnwurzel;
Siehe Immergrüne
Nadelbäume; Malve;
Brennnessel; Wegerich;
Hagebutte; Wilder Senf

Nasennebenhöhlen
156, 184, 221, 271

Nektar 197

Nervenentspannende Mittel.
Siehe Zitrusgewächse;
Holunderblüten;
Johanniskraut

Niere und Nebenniere.
Siehe Brennnessel

O

Ödeme 91, 102, 288

Ofen, Pflanzen
trocknen im 67

Ohrenschmerzen 263, 265

Ohrinfektionen 167

Öle 70, 72, 73, 190, 212.
Siehe auch Trägeröl;
Ätherisches Lavendelöl

Aprikosenkernöl 200

Johanniskrautöl 212, 271

Jojobaöl 200

Pappelöl 103

Schafgarbenöl 212

Traubenkernöl 200

Waldnadelöl 364

Wegerichöl 212

Ölinfusion 199

Östrogen,
überschüssiges 197

Oxymel 70, 158, 159,
251, 362, 383

P

Panax quinquefolius 27

Pappel 343

Besondere Hinweise 348

Botanische Namen
und Familie 343

Eigenschaften 343

Empfohlene Mengen 348

Ernte 347

Vorsichtsmaßnahmen
bei der 348

Geschmack 343

Hautgesundheit
unterstützend 345

Identifizierung 345

Infektionen der
oberen Atemwege
beruhigend 345

Medizinische Eigenschaften
und Energetik 344

Nutzen 348

Ökologische
Zusammenhänge 347

Pappelöl 350

Pappelsalbe 349

Pflanzengaben 344

Schmerzlinderung zur 344

Tipps für die
Gartenarbeit 348

Überblick über 344

Verwendete Teile 343

Verwendung und
Zubereitungen 343

Wundheilung zur 344

Pappelöl 349, 350

Pappelsalbe 349

Passiergeräte 75

Pesto, Vogelmieren- 96

Petersilie (Apiaceae oder
Umbelliferae) 58

Peyote- oder Schnapskopf-
Kaktus 27

- Pfannengerührtes mit Löwenzahnwurzel 307
- Pfannkuchen 69, 108, 109, 138, 139, 252, 257
- Pfeifenblume 27
- Pflanzaktion starten 50
- Pflanzbehälter 199
- Pflanzen anbauen 47
- Pflanzenbegutachtung 64
- Pflanzen einfrieren 68
- Pflanzenkauf 47
- Pflanzenmedizin xi, xv, 1, 2, 3, 13, 28, 63, 204
- Geschichte der 2
- Grundlagen der 10
- Wirksamkeit der 2
- Pflanzentauschen 48
- Pflanzen trocknen 66
- Pflanzen zum Trocknen aufhängen 66
- Pflanzenverarbeitung 64
- Pflanzzubereitungen 69
- Alkohol-Extrakte 70
- Essig 70
- Glyzerin-Extrakte 70
- Öle 70
- Sirups 69
- Wasser-Extrakte 69
- Phytonährstoffe 5, 127, 228, 231, 241
- Picea* spp. *Siehe* Immergrüne Nadelbäume
- Pinaceae. *Siehe* Immergrüne Nadelbäume
- Pinus* spp. *Siehe* Immergrüne Nadelbäume
- P. lanceolata* 195
- Plantaginaceae. *Siehe* Wegerich
- Plantago major*. *Siehe* Wegerich
- Pollen 197
- Polysaccharide 196
- Portulacaceae. *Siehe* Portulak
- Portulak 275, 278
- Andere gebräuchliche Namen 275
- Besondere Hinweise 280
- Botanische Namen und Familie 275
- Eigenschaften 275
- Empfohlene Mengen 280
- Ernte 279
- Vorsichtsmaßnahmen bei der 279
- Geschmack 275
- Haut beruhigend 276
- Identifizierung 277
- Medizinische Eigenschaften und Energetik 276
- Muskelentspannung, zur 277
- Nahrung, nährstoffreiche 276
- Nutzen 279
- Ökologische Zusammenhänge 277
- Pflanzengaben 276
- Portulak-
Erfrischungsgetränk 281
- Portulak-Gurken-Salat 282
- Tipps für die Gartenarbeit 279
- Überblick über 276
- Verwendete Teile 275
- Verwendung und Zubereitung 275
- Portulak-
Erfrischungsgetränk 281
- Portulak-Gurken-Salat 282
- Präbiotika 103, 384
- Prinzipien des Wildsammelns 22
- Prostatagesundheit 130
- Pseudotsuga* spp. *Siehe* Immergrüne Nadelbäume
- Purpurrote Taubnessel (*Lamium purpureum*) 199
- Purpur-Sonnenhut 27. *Siehe* Sonnenhut
- ## Q
- Quinoa, in Malve-
Quinoa-Patties 182
- ## R
- Rachenspray, Flower-Power- 319
- Radicans*, *T. diversilobum*, *T. vernix* 41
- Radieschen, in Fermentierte Löwenzahnknospen mit Radieschen 107
- Räucherbündel 272, 273
geeignete Pflanzen 273
Herstellung eines 273
Kräutern, aus 272
Verwendung der 273
- Reduktion des Besprühens der Straßenränder mit Herbiziden 30
- Region kennenlernen, die eigene 12
- Reinigen und Sterilisieren, Behältern, von 75
- reizlindernd. *Siehe* Vogelmiere; Malve; Königskerze; Wegerich; Portulak; Hagebutte
- Reziprozität 23, 26
- Rheuma 353. *Siehe* auch Arthritis
- Rhizome 45, 55, 132, 155, 189, 209, 219, 220, 325
- Riesen-Bärenklau 41
- Rinde 46
- Rispen 197

HEILENDE WILDKRÄUTER

Rosaceae. *Siehe* Apfel;
 Brombeere und Himbeere
 Rosa spp. *Siehe* Hagebutte
 Rosmarin-Antioxidant 73
 Rotulme 27
 Rötung 196
 Rubus spp. *Siehe* Brombeere
 und Himbeere
 Rückenschmerzen 263,
 264. *Siehe* Arthritis
 Ruhr. *Siehe* Durchfall
 Rutaceae. *Siehe* Zitrus

S

Safranreis mit Hagebutten
 und knusprigen
 Schalotten 328
 Salat
 Portulak-Gurken-Salat 282
 Salbe 89, 91, 94, 98, 99,
 141, 151, 156, 165, 206,
 212, 215, 343, 344,
 349, 353, 355, 360
 Salicaceae. *Siehe* Pappel;
 Weide
 Salix spp. *Siehe* Weide
 Samen 55
 Sandelholzbaum 27
 Sandwiches 96, 107,
 120, 122, 124, 279
 Sanguinaria canadensis 27
 Santalum spp. 27
 Schafgarbe 215, 218
 Allzweck-Heilsalbe 212
 Anwendungsgebiete und
 Zubereitung 215
 Besondere Hinweise 221
 Blutfluss harmonisierend 216
 Botanischer Name
 und Familie 215
 Empfohlene Mengen 221

Erkältungs- und
 Grippe-symptome
 lindernd 217
 Ernte 220
 Vorsichtsmaßnahmen
 bei der 220
 Geschmack 215
 Gesichtsdampfbad
 mit Königskerze und
 Schafgarbe 271
 Harnsystem
 unterstützend 219
 Identifizierung 219
 Insektenabwehr 219
 Medizinische Eigenschaften
 und Energetik 216
 Ökologische
 Zusammenhänge 219
 Pflanzangaben 216
 Schafgarben-
 Holunderblüten-Tee 222
 Schafgarben-Spray
 gegen Insekten 223
 Tipps für die
 Gartenarbeit 220
 Überblick über 216
 Verdauung
 unterstützend 219
 Verwendete Teile 215
 Wundheilung 216
 Schafgarben-
 Holunderblüten-Tee 222
 Schafgarben-Spray
 gegen Insekten 223
 Schamanenwurzel 27
 Schere 45, 46, 92, 104,
 118, 132, 144, 155, 189,
 268, 279, 373, 379
 Schierlingstanne
 (Tsuga spp.) 357
 Schlaflosigkeit ix, 153

Schmerzlinderung. *Siehe*
 auch Entzündungen/
 Infektionen;
 Insektenstiche oder -bisse;
 Menstruationskrämpfe
 Schmerzstillende Mittel.
Siehe Löwenzahnblatt
 und -blüte; Königskerze;
 Weide; Schafgarbe
 Schmetterlinge 197
 Schnitte 196
 Schraubgläser mit dicht
 schließenden Deckeln 74
 Schwarzer Holunder 168
 Scrophulariaceae.
Siehe Königskerze
 Seetang-Röllchen
 mit Klette 298
 Selbstfürsorge xiv, 14, 15, 84
 Senf. *Siehe* Wilder Senf
 Sensorische Erfahrungen
 10, 11, 81
 Shampoo, Haar- und
 Körper- 149
 Sich selbst kennenlernen 13
 Sidecar-Cocktail.
Siehe Holunder-Sidecar
 Silber-Weide. *Siehe* Weide
 Sinapis spp.
Siehe Wilder Senf
 Sinne, Aktivierung der 11
 Sinnesübungen 82
 Notizen zu 82
 Sitzplatz, am 81
 Sinneswahrnehmungen 82
 Sirups 69, 156, 170,
 256, 360
 Herstellung 69
 Holunderbeeren- 257
 Holunderblüten- 172
 Lagerung 69
 Löwenzahn-Ahorn- 111

- Veilchensirup 153
- Sisymbrium spp.**
Siehe Wilder Senf
- Sitzplatz xvii, 16, 82
- Socca 109
- Socca mit Löwenzahngrün 108
- Sodbrennen 143, 190, 228, 240, 333
- Sommerausschlag 196
- Sommerhitze, Vorbeugung und Bekämpfung 196
- Sommerrollen 192, 193
- Sonnenbrand lindernd 167, 187, 207, 276
- Sonnenhut 309
 Andere gebräuchliche Namen 309
- Besondere Hinweise 315
- Botanische Namen und Familie 309
- Eigenschaften 309
- Empfohlene Mengen 315
- Energetik 309
- Erkältung und Grippe stoppend 313
- Ernte 314
- Flower-Power-Rachenspray 319
- Geschmack 309
- Giftbisse und Stiche lindernd 310
- Identifizierung 313
- Immunsystem stimulierend 311
- Infektionen heilend 310
- Medizinische Eigenschaften 310
- Mundwasser mit Sonnenhut und Pfefferminze 318
- Nutzen 315
- Ökologische Zusammenhänge 314
- Pflanzengaben 310
- Sonnenhut-Glyzerit 316
- Tee oder Pulver 315
- Tinktur (frische Pflanze) 315
- Tipps für die Gartenarbeit 314
- Überblick über 310
- Verwendete Teile 309
- Verwendung 309
- Zubereitungen 309
- Sonnenhut-Glyzerit 316
- Sonnenschäden 196, 200
- Sonnenschutz 196, 206
- Sonnenstich 196
- Sonnentau 27
- Soßen 256
- Dip- 139
- Himbeer-Hagebutten- 327
- sozialen Wandel herbeizuführen 36
- Spargeln in, Brennnessel-Spargelsuppe 136
- Spätsommer xvi, 33, 120, 163, 224, 225
- Aktivitäten im 225
- Spätsommerpflanzen.
Siehe auch Apfel; Brombeere und Himbeere; Holunderbeere; Königskerze; Portulak
- Speichelfluss anregend 309
- Speisekammer-Vorräte 71
- Speiseöle, über 72
- Spitzwegerich.
Siehe Wegerich
- Splitter, Herausziehen von 141
- Stämme 54, 61
- Standortbewertung durchführen 38
- Stängel 54, 197
- quadratisch 198
- Sternwurz 27
- Strahlung, UVA- und UVB- 196
- Stratifizieren 199
- Stress von Pflanzen 6
- Studien 196
- in vitro 196
- In-vitro-Studie 196
- Suche nach der Natur 15
- Suppe 116, 136, 137, 271
 Brennnessel-Spargelsuppe 136
- T**
- Talgdrüsen, Über- oder Unterfunktion 287, 289
- Tanne (*Abies* spp.) 357
- Tannennadel-Gewürzsalz 361
- Taschen, für geerntete Pflanzen 42
- Tauschen, Pflanzen von 48
- Tee für gesunde Lungen 264, 270
- Tees 69, 71, 73, 75, 94, 146, 147, 156, 177, 180, 185, 190, 196, 199, 209, 219, 269, 334, 337, 360, 385
- Heilender Verdauungstee 147
- Johanniskraut-Zitronenmelissen-Tee 213
- Kühlender Braunellen-Tee 201
- Schafgarben-Holunderblüten-Tee 222
- Tee für gesunde Lungen 270
- Thlaspi spp.
Siehe Wilder Senf

HEILENDE WILDKRÄUTER

Tinktur 199
Tonikum, Holunder-
Rosenblüten- 171
Töpfe und Pfannen 74
Tragblätter, spitz zulaufend,
behaart 198
Trägeröl 72, 200
Trauben-Silberkerze 27
Trichter 74, 171
Trillium spp. 27
Trocken und feucht,
sensorische
Erfahrung von 11
Trocknen, Pflanzen von 66
Trocknungsverfahren 66
Aufhängen 66
Backofen 67
Dörrgerät 66
Trocknungsgestell 66

U

Übelkeit 94, 156, 170, 185,
186, 255, 256, 384
Übung: Einen »Sitzplatz«
finden 16
Ulmus rubra 27
Umgebung vor Ort 24
Umrechnungstabellen 380
Umsichtiges Verhalten 36
United Plant Savers 27
Urticaceae.
Siehe Brennnessel

V

Veilchen 151
Andere gebräuchliche
Bezeichnung 151
Besondere Hinweise 156
Botanische Namen
und Familie 151
Einfacher Veilchen-
Cocktail 159

Empfohlene Mengen 156
Ernte 155
Vorsichtsmaßnahmen
bei der 156
Frühlingsblüten-
Massageöl 160
Geschmack 151
Hautgesundheit 152
Husten, trockenen 153
Identifizierung 155
Lymphsystem
unterstützend 152
Medizinische Eigenschaften
und Energetik 152
Nahrungsmittel,
schmackhaftes 153
Nervensystem
beruhigend 153
Nutzen 156
Ökologische
Zusammenhänge 155
Pflanzengaben 152
Schlaflosigkeit, bei 153
Tipps für die
Gartenarbeit 156
Trockenheit, bei 153
Überblick über 151
Veilchen-Essig 157
Veilchen-Gin-Fizz 158
Veilchen-Oxymel 158
Verwendete Teile 151
Verwendung und
Zubereitungen 151
Veilchen-Essig 157
Veilchen-Gin-Fizz 158
Veilchen-Oxymel 158
Veilchensirup 153
Venusfliegenfalle 27
Verarbeitung, Pflanzen,
von 64

Verbrennungen 142, 146,
175, 177, 195, 196, 275,
276, 292, 344, 349, 350.
*Siehe auch Sonnenbrand
lindernd*
Verdauung. *Siehe
auch Adstringens;*
Sodbrennen und Gastritis
schwache 199
Verhalten, umsichtiges 36
Vermehrung
Teilung 199
Wurzelstecklinge 199
Versprühen von
Chemikalien 229
Verstopfung 177, 185,
227, 229, 244, 275,
288, 382, 384
Violaceae. *Siehe Veilchen*
Viola odorata. *Siehe Veilchen*
Viren. *Siehe Antivirale
Wirkung*
Virusausbrüche stoppen 196
Virus, Bindungsfähigkeit
eines 196
Vitamin C 90, 102,
276, 322, 323, 325,
334, 355, 360
Vogelmiere 89, 93
Augen beruhigend 91
Besondere Hinweise 94
Botanischer Name
und Familie 89
Empfohlene Mengen 94
Ernte 92
Vorsichtsmaßnahmen
bei der 94
Geschmack 89
Hauterkrankungen
heilend 91
Hustenanfälle lindernd 90
Identifizierung 91

- Infektionen heilend 91
 Lymphsystem aktivierend 91
 Medizinische Eigenschaften
 und Energetik 90
 Nutzen 94
 Ökologische
 Zusammenhänge 92
 Pflanzengaben 90
 Tipps für die
 Gartenarbeit 94
 Überblick über 89
 Verwendung als
 nährstoffreiche
 Nahrung 90
 Vogelmierenessig 95
 Vogelmierenpesto 96
 Vogelmierensalbe 98
Vogelmierenessig 95
Vogelmierenpesto 96, 108
Vogelmierensalbe 82,
91, 98, 212
Vorspeisen und Beilagen
 Frische Sommerrollen 192
 Kartoffelpuffer mit
 Brennesseln 138
 Pfannengerührtes mit
 Löwenzahnwurzel 307
 Portulak-Gurken-Salat 282
 Safranreis mit Hagebutten
 und knusprigen
 Schalotten 328
 Seetang-Röllchen
 mit Klette 298
- W**
Waldbaden 355, 357
Waldbaden, Vorteile des 355
Wald-Gesichtscreme
271, 364, 366
Waldlilien 27
Waldnadel-Lippenbalsam
364, 365
Waldnadelöl 364, 365, 366
Waldnadel-Oxymel 362
Wärme 196
Warriors Pistol Bullet,
Sandra 21, 413
Warzen 309, 345
Waschen oder nicht
waschen 64
Wasser 73
Wasser-Extrakte 69
Wasserschierling 40, 358
Wechelseitigkeit,
Prinzip der xiv
Wechselständige Blätter
58, 218, 266, 278,
336, 346, 372
Wegerich 141, 145
 Allzweck-Heilsalbe 212
 Andere gebräuchliche
 Namen 141
 Besondere Hinweise 146
 Bisse, Stiche und
 Wunden 142
 Botanische Namen
 und Familie 141
 Eigenschaften 141
 Empfohlene Mengen 146
 Entzündungen des Magen-
 Darm-Trakts lindernd 143
 Ernte 144
 Vorsichtsmaßnahmen
 bei der 146
 Geschmack 141
 Haar- und Körper-Shampoo
 aus Wildkräutern 149
 Heilender Verdauungstee
 147
 Husten lindernd 143
 Identifizierung 144
 Medizinische Eigenschaften
 und Energetik 142
 Nutzen 146
 Ökologische
 Zusammenhänge 144
 Pflanzengaben 142
 Tipps für die
 Gartenarbeit 146
 Überblick über 142
 Verwendete Teile 141
 Verwendung und
 Zubereitung 141
Wehen, Förderung der 239
Weide 369
 Adstringierende
 Wirkung 370
 Antiseptische Wirkung 370
 Besondere Hinweise 374
 Botanische Namen
 und Familie 369
 Eigenschaften 369
 Empfohlene Mengen 374
 Entzündungen lindernd 370
 Erkältungs- und
 Grippe-symptome
 lindernd 371
 Ernte 373
 Vorsichtsmaßnahmen
 bei der 373
 Geschlechtstrieb
 dämpfend 371
 Geschmack 369
 Identifizierung 371
 Medizinische Eigenschaften
 und Energetik 370
 Nutzen 374
 Ökologische
 Zusammenhänge 373
 Pflanzengaben 370
 Schmerzlinderung 370
 Tipps für die
 Gartenarbeit 373
 Überblick über 369

HEILENDE WILDKRÄUTER

- Verwendete Teile 369
- Verwendung und Zubereitung 369
- Weiden-Abkochung 376
- Weidenblatt-Badezusatz 375
- Weiden-Tinktur 377
- Weiden-Abkochung 376**
- Weidenblatt-Badezusatz 375
- Weiden-Tinktur 377
- Weißling (*Colias philodice*) 198, 199
- Werkzeuge, Schneiden, Beschneiden und Graben, für das 42
- Wilder Senf 115, 119**
- Avocado-Toast mit Senfblüten 124
- Besondere Hinweise 120
- Blutungen stoppend 117
- Botanische Namen und Pflanzenfamilie 115
- Chermoula aus Senfgrün 122
- Empfohlene Mengen 120
- Erkältungs- und Grippesymptome lindernd 116
- Ernte 118
- Vorsichtsmaßnahmen bei der 120
- Fünf-Gewürze-Senfblütenknospen 121
- Geschmack 115
- Identifizierung 117
- Medizinische Eigenschaften und Energetik 116
- Nutzen 120
- Ökologische Zusammenhänge 118
- Pflanzengaben 116
- Schmerzenlinderung 116
- Tipps für die Gartenarbeit 120
- Überblick über 116
- Verwendete Teile 115
- Verwendung und Zubereitung 115
- Würze in Nahrung 117
- Wilde Süßkartoffel 27**
- Wildkräuter. Siehe Prinzipien des Wildsammelns**
- Wildsammeln xi, xii, xv, 5, 17, 23, 28, 29, 31, 48, 49, 82, 309, 379, 385**
- Checkliste zum 51
- Ökosystem berücksichtigen 32
- Praxis des 1, 4, 32
- Prinzipien des 1, 22
- Schattenseiten des 29
- Schwerpunkt, neuer 4
- Winter, Aktivitäten im 331**
- Winterpflanzen. Siehe auch Zitrusgewächse; Pappel; Immergrüne Nadelbäume; Weide**
- Wundheilmittel 196. Siehe Vogelmilch; Echinacea; Immergrüne Nadelbäume; Malve; Wegerich; Johanniskraut; Schafgarbe**
- Wundheilung 142, 196**
- Würmer, Portulak gegen 275**
- Wurzeln 45, 54, 66**
- Wüstenpetersilie 27**
- Z**
- Zähne 104, 127, 186, 334**
- Zigadenus spp. 41**
- Zitronen, in Salz eingelegte 340**
- Zitrus 332, 333, 335, 337**
- Besondere Hinweise 337
- Bitterorange 336
- Botanische Namen und Familie 333
- Eigenschaften 333
- Empfohlene Mengen 337
- Energetik 333
- Ernte 335
- Geschmack 333
- Identifizierung 335
- Lungeninfekte lindernd 334
- Mandarinen-Tannen-Bitter 338
- Medizinische Eigenschaften und Energetik 334
- Nutzen 337
- Ökologische Zusammenhänge 335
- Pflanzengaben 334
- Tipps für die Gartenarbeit 337
- Überblick über 333
- Verdauung stimulierend 334
- Verwendete Teile 333
- Verwendung und Zubereitungen 333
- Vitamin-C-Lieferant 334
- Zitronen, in Salz eingelegte 340
- Zitrusreiniger 339
- Zitrusreiniger 339**
- Zubereitung, Pflanzen, der 69**
- Zusammengesetzte Blätter 41, 59, 242**
- Zweijährige Pflanzen 61, 268, 293**
- Zysten 91, 151, 152**