

de la Foret, Rosalee

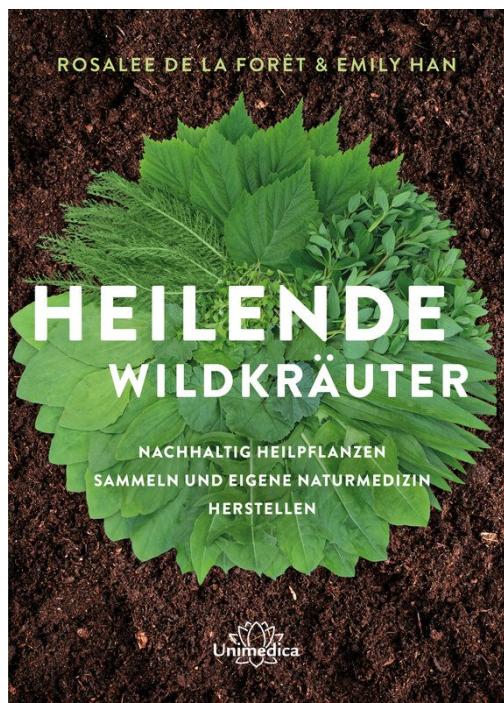
Heilende Wildkräuter

Sample text

[Heilende Wildkräuter](#)

from [de la Foret, Rosalee](#)

editor: Narayana Verlag



In the [Narayana Webshop](#) you will find all German and English books on homeopathy, alternative medicine and healthy living.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag is a publisher of books on homeopathy, alternative medicine, and healthy living. We publish works by top-class, innovative authors such as Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, and Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag organizes homeopathy seminars. World-renowned speakers such as Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein inspire up to 300 participants.

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: Königsckerze.....	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

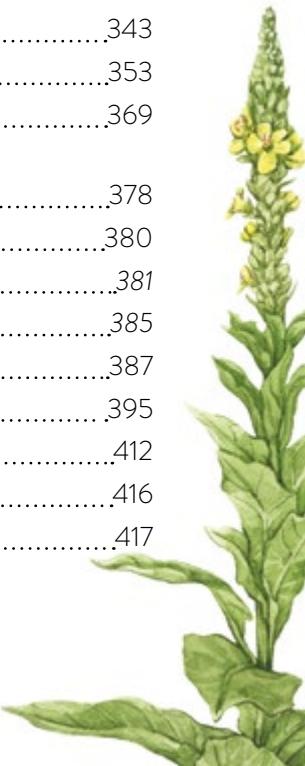
Referenzen 387

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.¹¹ 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 Edelstahldosen 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.



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 Küchenschrank 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

- 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.
- 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.
- 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.
- 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 sammert. 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 »braten« 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 Hals-schmerzen. 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 Handvollfrische 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. (Möglichlicherweise 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-Beren-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-Beren-
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 kennlernen 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
Casew- 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
Diaphorese. 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
 Ephemer (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 Diaphorese; 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-
Senflütenknospen 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
Grippes 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; Vogelmiere; Löwenzahnblatt und -blüte; Löwenzahnwurzel; Holunderblüten; Siehe Immergrüne Nadelbäume; Brennnessel; Wegericht; Portulak; Schafgarbe
- Hautausschläge. Siehe Kleine Braunelle; Vogelmiere
- Hautausschlag, heiß 196
- Hautpflege 196
- Hautverletzungen 196
- Heilender Verdauungstee 143, 147
- Heracleum mantegazzianum 41
- Herbizide, Besprühen der Straßenräder 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
- Himbeerblättertee 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
- Holunderbeerensirup 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
- Holunderbeerensirup 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 Brennnesseln 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
Lungenstärkigung, 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
Krampflösende 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 Löwenzahngreen 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, Lymphagogen, 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 Grippesymptome verringernd 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

Minze 185, 188
 Antimikrobielle Wirkung 186
 Anwendungsgebiete 185
 Appetit anregend 186
 Besondere Hinweise 190
 Botanische Namen und Familie 185
 Empfohlene Mengen 190
 Erkältungs- und Gripesymptome 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; Vogelmiere; 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
Pflanzenzubereitungen 69
 Alkohol-Extrakte 70
 Essig 70
 Glycerin-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 Straßenräinder 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
Grippesymptome
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
- Pflanzengaben 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
 Speichelfluid 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
 Sternwurzel 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
 Kührender 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 Brennessel
- 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
Trocknenheit, 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
 Wechselseitigkeit, 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 Grippesymptome 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
Weiβling (*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 Grippe-symptome 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 Vogelmiere; 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

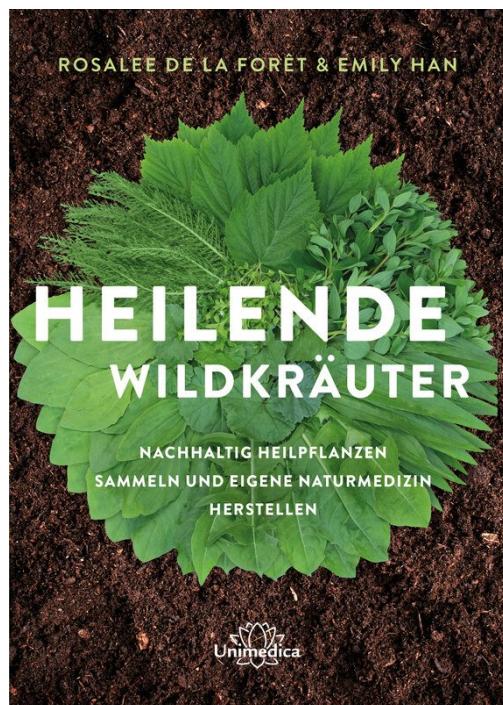
de la Foret, Rosalee

Heilende Wildkräuter

Nachhaltig Heilpflanzen sammeln und eigene Naturmedizin herstellen

436 pages, kart.
appears 2021

[Buy now](#)



More books on homeopathy, alternative medicine and healthy living www.narayana-verlag.de