de la Foret, Rosalee

Heilende Wildkräuter

Leseprobe

Heilende Wildkräuter

von de la Foret, Rosalee

Herausgeber: Narayana Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

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 ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie 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, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

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



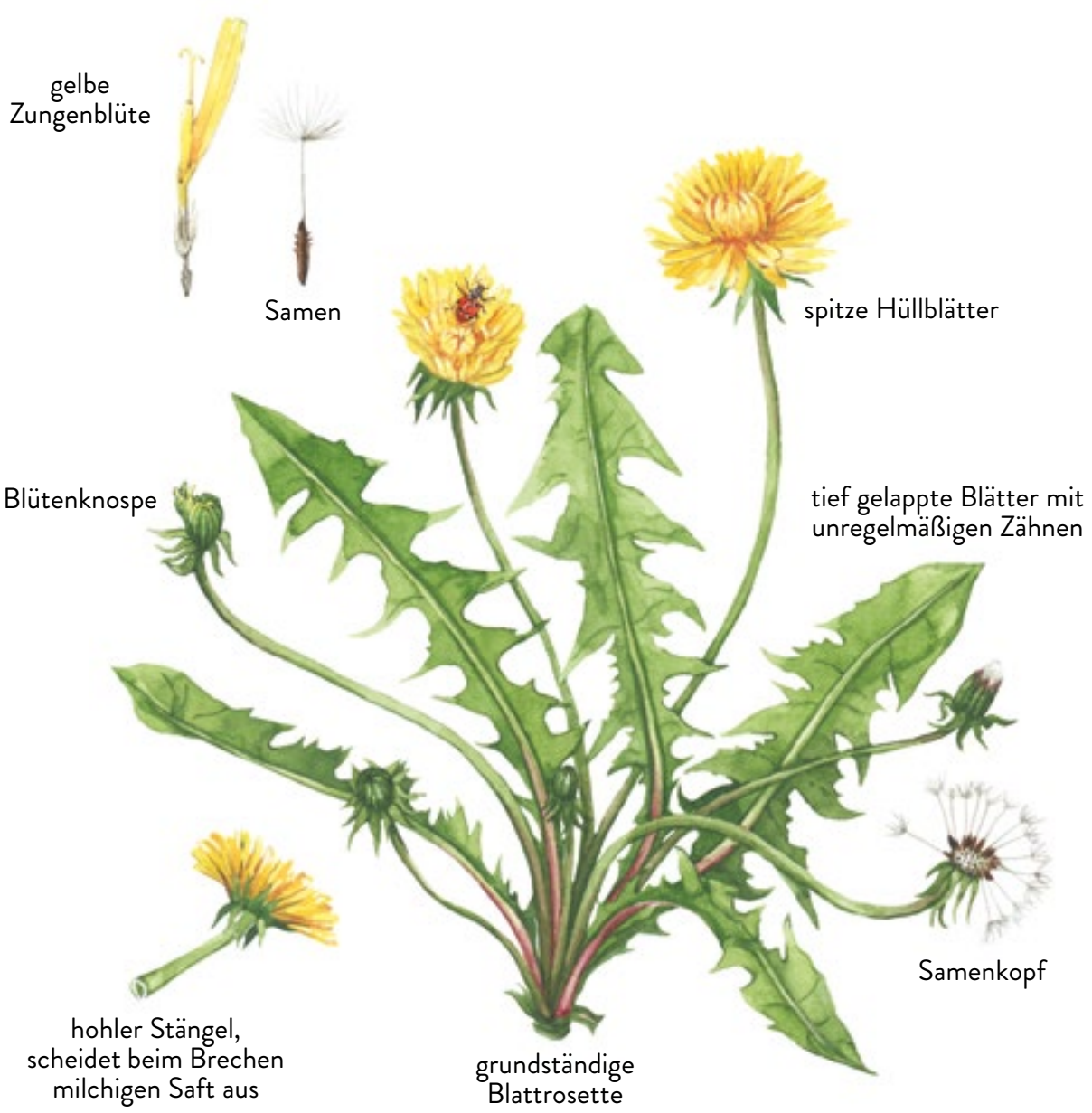
Backofen: Verwenden Sie diese Methode nur, wenn der Ofen sehr niedrig eingestellt werden kann (etwa 40 °C) oder wenn Sie eine Kontrollleuchte haben. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und verteilen Sie die Kräuter einlagig darauf. Stellen Sie das Blech bei angelehnter Tür in den Ofen, kontrollieren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

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
Diaphorese. *Siehe* Klette; Holunderblüten; Immergrüne Nadelbäume; Minze; Wilder Senf; Schafgarbe
Digitalis purpurea 41, 268
Dionaea muscipula 27
Dioscorea villosa, D. spp. 27

Diphterie 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* 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

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
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 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
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

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
Indentifizierung
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, Commuitiys 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, sonsorische 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

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
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 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 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 Grippesymptome verringernd 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 verringernd 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
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

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
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
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
Kühlender Braunellen-Tee 201
Schafgarben-Holunderblüten-Tee 222
Tee für gesunde Lungen 270
Thlaspi spp.
Siehe Wilder Senf

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 Brennnesseln 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

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* 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

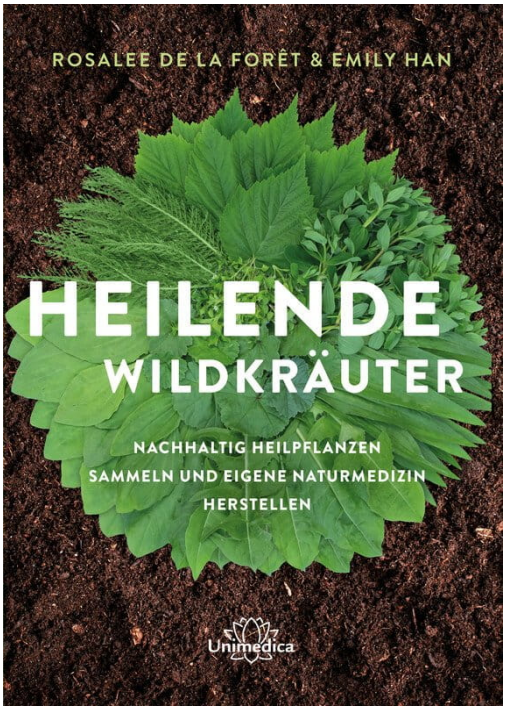
de la Foret, Rosalee

Heilende Wildkräuter

Nachhaltig Heilpflanzen sammeln und eigene Naturmedizin herstellen

436 Seiten, kart.
erscheint 2021

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de