

# de la Foret, Rosalee / Han, Emily Heilende Wildkräuter

Leseprobe

[Heilende Wildkräuter](#)

von [de la Foret, Rosalee / Han, Emily](#)

Herausgeber: Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b25901>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

À Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

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



---

# 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

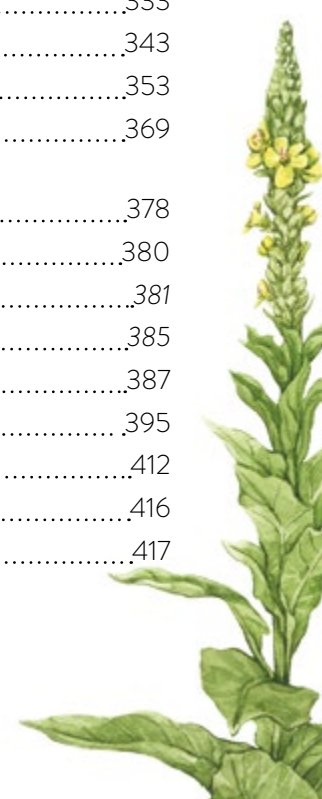
*Referenzen*..... 387

*Index*..... 395

*Danksagung*..... 412

*Über die Autorinnen*..... 416

*Abbildungsverzeichnis*..... 417



The page is framed by various botanical illustrations. On the left, there are clusters of small white flowers, yellow flowers, and purple flowers. On the right, there is a large green plant with serrated leaves and a brown butterfly. At the bottom, there are more purple flowers, a green plant, and a dandelion with a bee flying nearby.

## 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!<sup>1</sup> 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 Edelstahl Dosen an einem kühlen, trockenen Ort. Ein Schrank, eine Schublade oder ein Regal ohne direkte Sonneneinstrahlung sind ebenfalls geeignet. Vermeiden Sie die Lagerung über dem Herd oder der Spülmaschine. Beschriften Sie Etiketten mit dem Namen der Pflanze und anderen nützlichen Informationen wie Datum und Ort der Ernte oder des Kaufs.

## HEILENDE WILDKRÄUTER



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

**Lebenszyklus:** krautig, mehrjährig

**Vermehrung:** Samen, Wurzel

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

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

**Standort:** volle Sonne bis Halbschatten

**Boden:** bevorzugt lehmig, feucht

**USDA-Klimazonen:** 5–9

# AVOCADO-TOAST MIT SENFBLÜTEN

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





# BRENNNESSEL-FRITTATA

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

*Ergibt: 4 bis 6 Portionen*

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

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



# FRÜHLINGSBLÜTEN- MASSAGEÖL

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

*Ergibt: etwa 480 ml*

1 große Handvoll frische  
Veilchenblüten

1 große Handvoll frische  
Löwenzahnblüten

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

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

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

# FLOWER-POWER- RACHENSPRAY

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

*Ergibt: 360 ml*

---

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

1. Das Pflanzenmaterial und den Honig in ein 500-ml-Schraubglas füllen.
2. Das Glas mit genügend Alkohol auffüllen, so dass das Pflanzenmaterial vollständig bedeckt ist. (Möglicherweise verwenden Sie nicht die gesamten 360 ml.) Das Glas fest verschließen und beschriften.
3. Das Glas 4 Wochen an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren, dabei in der ersten Woche täglich einmal schütteln und darauf achten, dass das Pflanzenmaterial während der gesamten Einweichzeit untergetaucht bleibt.
4. Die Tinktur durch ein Sehtuch 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; Vogelmier; Löwenzahnblatt und -blüte; Löwenzahnwurzel; Sonnenhut; Johanniskraut; Veilchen
- Amerikanischer Ginseng 27
- Anacardiaceae (Cashew- oder Sumach-Gewächse) 58
- Anbau, Pflanzen von 47
- Antimikrobielle Mittel 186, 219, 313, 344, 345, 382
- Antioxidantien. *Siehe* Pappel; Löwenzahnblatt und -blüte; Holunder; Holunderblüte; Kleine Braunelle; Portulak; Hagebutte
- Antivirale Wirkung 91, 196, 205, 265, 313
- Apfel 227
- Adstringens 228
- Apfel-Beeren-Konzentrat 234
- Apfelessig aus Schalen oder Fallobst 236
- Besondere Hinweise 232
- Botanischer Name und Familie 227
- Empfohlene Mengen 232
- Ernte 231
- Gebratene Äpfel 233
- Geschmack 227
- »Hält den Doktor fern« 228
- Identifizierung 229
- Medizin für Kinder, als 229
- Medizinische Eigenschaften und Energetik 228
- Ökologische Zusammenhänge 231
- Pflanzengaben 228
- Saft versus Cider 231
- Tipps für die Gartenarbeit 232
- Verwendung und Zubereitung 227
- Aphthen (im Mund) 143
- Apiaceae oder Umbelliferae (Petersilie) 58
- Arctium minus. *Siehe* Klette
- Aristolochia serpentaria 27
- Arthritis 103, 127, 153, 289, 322, 370, 375. *Siehe* Brennnessel
- Asteraceae (Korbblütler) 59. *Siehe* Klette; Löwenzahnblatt und -blüte; Löwenzahnwurzel; Sonnenhut; Schafgarbe
- Asthma 127, 153, 263, 264
- Atemwegsinfektionen 176, 313. *Siehe auch* Husten

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

## HEILENDE WILDKRÄUTER

Braunelle. *Siehe* Kleine Braunelle  
 Braunellen-Hautserum 200  
 Brennnessel 127, 131  
 Andere gebräuchliche Bezeichnung 127  
 Besondere Hinweise 133  
 Blutbildung 129  
 Botanische Namen und Familie 127  
 Brennnessel-Frittata 134  
 Brennnessel-Spargelsuppe 136  
 Eigenschaften 127  
 Empfohlene Mengen 133  
 Entzündungen reduzierend 129  
 Ernte 132  
 Vorsichtsmaßnahmen bei der 132  
 Geschmack 127  
 Identifizierung 130  
 Kartoffelpuffer mit Brennnesseln 138  
 Medizinische Eigenschaften und Energetik 128  
 Milchbildung 129  
 Nährstoffversorgung, intensive 129  
 Nieren und Nebennieren, Wirkung auf 130  
 Nutzen 133  
 Ökologische Zusammenhänge 130  
 Pflanzengaben 129  
 Prostatagesundheit 130  
 Tipps für die Gartenarbeit 132  
 Überblick über 128  
 Verwendete Teile 127  
 Verwendung und Zubereitung 127

Brennnessel-Frittata 134  
 Brombeere und Himbeere 239  
 Adstringenz 240  
 Ballaststoffreiche Brombeer-Muffins 249  
 Besondere Hinweise 244  
 Botanische Namen und Familie 239  
 Brombeer-Shrub 246  
 Brombeer-Shrub-Cocktail 246  
 Diabetes Typ 2 241  
 Eigenschaften 239  
 Empfohlene Mengen 244  
 Ernte 243  
 Vorsichtsmaßnahmen bei der 244  
 Geschmack 239  
 Herzgesundheit 241  
 Himbeerblattinfusion 245  
 Identifizierung 243  
 Medizinische Eigenschaften und Energetik 240  
 Nährstofflieferanten 241  
 Nutzen 244  
 Ökologische Zusammenhänge 243  
 Pflanzengaben 240  
 Tipps für die Gartenarbeit 244  
 Uterus stärkend 241  
 Verwendete Teile 239  
 Verwendung und Zubereitungen 239  
 Brombeer-Shrub 246  
 Brombeer-Shrub-Cocktail 246  
 Brustgesundheit 151

## C

Capsella bursa-pastoris. *Siehe* Wilder Senf  
 Caryophyllaceae. *Siehe* Vogelmiere  
 Cashew- oder Sumach-Gewächse (Anacardiaceae) 58  
 Caulophyllum thalictroides 27  
 Chamaelirium luteum 27  
 Checkliste, Wildsammeln, zum 51  
 Chemikalien, Versprühen von 229  
 Chermoula aus Senfgrün 122  
 Chinesische Medizin 196  
 Cicuta spp. 40, 169, 358  
 Citrus spp. *Siehe* Zitrus  
 Colias philodice. *Siehe* Weißling  
 Conium maculatum 40, 169, 220, 358  
 Cypripedium spp. 27  

## D

 Dankbarkeit zeigen 26, 28  
 Dehydrator. *Siehe* Dörrgerät  
 Depressionen ix, 204, 205, 206  
 Dermatitis 275, 359, 360  
 Desserts. *Siehe* Süßigkeiten  
 Diabetes 103, 127, 129, 196, 239, 241, 276, 322, 383  
 Diaphoresis. *Siehe* Klette; Holunderblüten; Immergrüne Nadelbäume; Minze; Wilder Senf; Schafgarbe  
 Digitalis purpurea 41, 268  
 Dionaea muscipula 27  
 Dioscorea villosa, D. spp. 27

Diphtherie 197  
 Dip-Soße 139, 193  
 Diuretikum.  
*Siehe* Harntreibende Mittel  
 Dörrgerät (Dehydrator) 66  
 Douglasie. *Siehe* Immergrüne  
 Nadelbäume;  
 Getrocknete Pflanzen  
 Douglasie (Pseudotsuga  
 spp.) 357  
 Drosera spp. 27  
 Durchfall 94, 204,  
 227, 228, 229, 239,  
 240, 275, 370  
 Dysmenorrhoe 215,  
 239, 382

## E

Earthseed Detroit 63  
 Echinacea spp. 27, 219  
 Eier, in Brennnessel-  
 Frittata 134  
 Einen »Sitzplatz« finden  
 (Übung) 16  
 Einfacher Veilchen-  
 Cocktail 159  
 Einfrieren, Pflanzen von 68  
 Einjährige Pflanzen, über 60  
 Einladung an Sie x  
 Ekzeme 91, 127  
 Elixier, Holunder 251  
 Ellen Hutchins  
 Geschichte ix  
 Empfindungen, die sich gut  
 anfühlen und fließen 15  
 Entzündungen 89, 129,  
 130, 142, 153, 156, 167,  
 177, 185, 196, 212, 228,  
 240, 241, 253, 275, 310,  
 321, 322, 323, 344, 369,  
 370, 375, 377, 382  
 Ephemere (kurzlebige  
 Pflanzen) 62

Erkältungen und Grippe  
 165, 309, 321. *Siehe*  
*auch* Husten  
 Erlaubnis fragen, um 34  
 Ernte 43  
 Erntemethoden 43  
 Handwerkszeug 42  
 nach Hause bringen 42  
 Rinde 46  
 Zubehör, sonstiges 43  
 Ernten 32, 51, 385  
 Bedacht, mit 24  
 Blätter 43  
 Blüten 45  
 Erntezeitpunkt kennen 33  
 erste Pflanze nie 33  
 Früchte 45  
 Wurzeln 45  
 Ziel, mit bewusstem 35  
 Ersetzen, getrockneten bzw.  
 frischen Pflanzen, von 68  
 Essig 73  
 Apfelessig viii, 95, 125,  
 191, 227, 236, 362  
 Veilchen-Essig 157  
 Vogelmierenessig 95  
 Weinessig 73  
 Etiketten 53, 67, 71  
 Euphrasia pp. 27  
 Expektorans.  
*Siehe* Vogelmiere;  
 Zitrusgewächse;  
 Pappel; Immergrüne  
 Nadelbäume; Malve;  
 Wegerich; Wilder Senf  
 Extrakt  
 Rosmarin-Antioxidans-  
 200. *Siehe*  
*auch* Rosmarin-  
 Antioxidant

## F

Fabaceae  
 (Hülsenfrüchtler) 59  
 Fallobst 42, 232, 236  
 Falsches Einhorn 27  
 Fermentierte  
 Löwenzahnknospen  
 mit Radieschen 107  
 Fichte (Picea spp.) 358  
 Fieber 58, 116, 151, 165, 166,  
 170, 185, 187, 203, 205,  
 215, 217, 222, 228, 275,  
 277, 294, 309, 313, 343,  
 355, 369, 370, 371, 382.  
*Siehe auch* 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  
Gripes und Erkältung.  
*Siehe* Erkältung und  
Grippe; Husten;  
Holunder; Holunderblüte;  
Hagebutte; Schafgarbe  
Grundständige Blattrosette  
41, 106, 304  
Gundermann (Glechoma  
hederacea) 199

Gurken, in Portulak-  
Gurken-Salat 282

## H

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

- Halsentzündungen,  
Komplikation bei 197
- Halsschmerzen 151, 181, 195,  
196, 197, 213, 311, 316,  
319, 340, 345, 355, 376
- Hamamelis-Destillat 73
- Hämorrhoiden 195,  
217, 240
- Handlungsfähigkeit,  
Prinzip der xiv
- Handwerkszeug 42
- Harttreibende Mittel.  
*Siehe* Klette; Vogelmiere;  
Löwenzahnblatt und  
-blüte; Löwenzahnwurzel;  
Holunderblüten;  
*Siehe* Immergrüne  
Nadelbäume; Brennnessel;  
Wegerich; 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
- Herzkrankungen 196
- Herzgesundheit 153, 241
- Himbeerblätterttee 241, 244
- Himbeerblattinfusion 245
- Himbeerblatt-Tinktur  
(getrocknet) 244
- Himbeer-Hagebutten-  
Soße 327
- Hitze 196
- Holunder 251, 254
- Abkochung/Sirup 256
- Besondere Hinweise 256
- Botanische Namen  
und Familie 251
- Eigenschaften 251
- Empfohlene Mengen 256
- Entzündungen lindernd 253
- Erkältung und Grippe  
verkürzend 252
- Ernte 255
- Vorsichtsmaßnahmen  
bei der 255
- Geschmack 251
- Holunderbeeren-Elixier 260
- Holunderbeersirup 257
- Holunder-  
Fruchtgummis 258
- Holunder-Sidecar 261
- Identifizierung 255
- Medizinische  
Eigenschaften 252
- Nutzen 256
- Ökologische  
Zusammenhänge 255
- Pflanzengaben 252
- Schmerzen lindernd 253
- Tinktur (getrocknete  
Beeren) 256
- Tipps für die  
Gartenarbeit 256
- Verwendete Teile 251
- Verwendung 251
- Wirkung 251
- Zubereitungen 251
- Holunderbeeren-Elixier 260
- Holunderbeersirup  
256, 257, 260
- Holunderblüten 165
- Besondere Hinweise 170
- Botanische Namen  
und Familie 165
- Eigenschaften 165
- Empfohlene Mengen 170
- Energetik 165
- entzündungsmodulierend  
167
- Ernte 169
- Vorsichtsmaßnahmen  
bei der 169
- Fieber, bei 166
- Geschmack 165
- Haut nährend 167
- Holunderblütensirup 172
- Holunder-Rosenblüten-  
Tonikum 171
- Identifizierung 167
- Medizinische  
Eigenschaften 166
- Nutzen 170
- Ökologische  
Zusammenhänge 169
- Pflanzengaben 166
- Schafgarben-  
Holunderblüten-Tee 222
- Tee (getrocknet) 170
- Tinktur (frisch) 170
- Tipps für die  
Gartenarbeit 169
- Überblick über 166
- Verwendete Teile 165
- Verwendung 165
- Zubereitungen 165
- Holunderblütensirup 77, 172
- Holunder-Fruchtgummis  
258
- Holunder-Rosenblüten-  
Tonikum 171
- Holunder-Sidecar 260, 261
- Honig 73
- Hornveilchen. *Siehe* Veilchen
- Hülsenfrüchtler  
(Fabaceae) 59

## HEILENDE WILDKRÄUTER

Hummeln 197  
Husten 90, 141, 143, 151,  
153, 158, 175, 177, 217,  
263, 264, 270, 275, 276,  
333, 334, 343, 355, 362

trockener 89

*Hydrastis canadensis* 27

Hydrolat 199

Hypericaceae.

*Siehe* Johanniskraut

*Hypericum perforatum*.

*Siehe* Johanniskraut

Hypothyreose 127

## I

Ideale von Heilende  
Wildkräuter.

*Siehe* Prinzipien des  
Wildsammelns

Identifizierung 52

Blätter und Blüten 55

Lebenszyklus der Pflanze 60

Igelköpfe. *Siehe* Sonnenhut

Immergrüne

Nadelbäume 353

Andere gebräuchliche  
Namen 353

Besondere Hinweise 360

Botanische Namen  
und Familie 353

Eigenschaften 353

Empfohlene Mengen 360

Energetik 353

Ernte 359

Vorsichtsmaßnahmen  
bei der 359

Fieber senkend 355

Geschmack 353

Gewürzter Waldnadel-  
Likör 363

Haut heilend 355

Husten lindernd 355

Identifizierung 357

Infektionen, bei 355

Medizinische  
Eigenschaften 354

Nutzen 360

Ökologische  
Zusammenhänge 358

Pflanzengaben 354

Schmerzen lindernd 354

Tannennadel-  
Gewürzsalz 361

Tipps für die  
Gartenarbeit 359

Überblick über 354

Verstopfung, bei 355

Verwendete Teile 353

Verwendung 353

Vitamin-C-Lieferanten 355

Wald-Gesichtscreme 366

Waldnadel-  
Lippenbalsam 365

Waldnadelöl 364

Waldnadel-Oxymel 362

Zubereitungen 353

Immunmodulatoren.  
*Siehe* Echinacea;  
Holunderbeere; Malve

Immunsystem 196

Identifizierung

Pflanzenteile 54

Infektionen abwehren 196

Ingwer, in Klette-Ingwer-  
Limonade 295

Insekten 199

Insekten, abwehren 219

Insekten, abzuwehren 354

Insektenschutzmittel 43

Insektenstiche oder  
-bisse 91, 195

Insulinresistenz 103, 127,  
129, 133, 241, 383

Interdependenz,  
Prinzip der xiv

Internet 14, 29, 73

Intuition, sich  
verbinden mit 14

## J

Jahreszeiten, leben in  
Harmonie mit den xiv

Jahreszeitliche  
Lebensführung,  
Prinzip der xiv

Jochlilie 41

Johanniskraut 203, 208

Allzweck-Heilsalbe 212

Anti-Virusmittel 205

Besondere Hinweise 210

Depressionen, durch  
Lichtmangel,  
Behandlung mit 204

Eigenschaften 203

Empfohlene Mengen 209

Ernte 209

Vorsichtsmaßnahmen  
bei der 209

Geschmack 203

Gleichgewicht,  
hormonelles 206

Identifizierung 207

Johanniskrautöl 211

Johanniskraut-  
Zitronenmelisse-Tee 213

Lebergesundheit 205

Medizinische Eigenschaften  
und Energetik 204

Nervenschmerzen  
lindernd 204

Nutzen 209

Ökologische  
Zusammenhänge 207

Pflanzengaben 204

Schutz vor der Sonne 206

Tipps für die  
Gartenarbeit 209

Überblick über 204

Verwendete Teile 203  
 Verwendung und Zubereitungen 203  
 Wunden, Beulen und Prellungen, Heilung von 206  
 Johanniskrautöl 211  
 Johanniskraut-Zitronenmelisse-Tee 213  
 Journal xiii, 15, 28, 49, 60, 61, 62, 71, 82, 84, 87, 163, 225, 285, 331  
 Aktivierung der Sinne 11  
 Bioregion 18  
 Dankbarkeit zeigen 28  
 Erste Schritte xiii  
 Formulierung einer Affirmation xiii  
 Gemeinschaften, Communitys xvii  
 Herausforderungen xv  
 Reflektion 75  
 Reflektion der Absichten xiii  
 Reflexion 19, 31, 49, 62, 80  
 Selbstfürsorge 14  
 Sinnesübungen, Notizen zu 82  
 Suche nach der Natur, auf der 15  
 Umgebung vor Ort 24  
 Wechselseitige Beziehungen zu Pflanzen 8

## K

**Käfer.** *Siehe* Insektenstiche oder -bisse; Insekten, abwehren  
**Kalt und scharf, sensorische Erfahrung von** 11  
**Kanadische Gelbwurz** 27, 29

**Karminativ.**  
*Siehe* Zitruspflanzen; Minze; Wilder Senf; Schafgarbe  
**Kartoffelpuffer mit Brennesseln** 138  
**Käsepappel.** *Siehe* Malve  
**Kauf, Pflanzen von** 47  
**Kiefer (Pinus spp.)** 358  
**Kimmerer, Robin Wall** 35, 52, 412  
**Kindern, bei** 103, 374  
**Kleine Braunelle** 195, 198  
 Andere gebräuchliche Namen 195  
 Augen beruhigen 196  
 Besondere Hinweise 199  
 Botanische Namen und Familie 195  
 Braunellen-Hautserum 200  
 Eigenschaften 195  
 Empfohlene Mengen 199  
 Energetik 195  
 Ernte 199  
 Vorsichtsmaßnahmen bei der 199  
 Familie 195  
 Geschmack 195  
 Halsschmerzen und Infektionen der oberen Atemwege, hilft bei 196  
 Haut, schützt 196  
 Identifizierung 197  
 Immunsystem modulierend 196  
 Krebs, wirkt gegen 197  
 Kühlender Braunellen-Tee 201  
 Medizinische Eigenschaften und Energetik 196  
 Nutzen 199

Ökologische Zusammenhänge 197  
 Pflanzengaben 196  
 Sommerhitze kühlen 196  
 Tipps für die Gartenarbeit 199  
 Überblick über 195  
 Verwendete Teile 195  
 Verwendung und Zubereitung 195  
 Viren abtötend 196  
 Wunden, heilt 196  
 Zubereitungen 195  
**Klette** 287, 290  
 Arthritis lindernd 289  
 Besondere Hinweise 294  
 Blätter als Medizin und Hilfsmittel 292  
 Botanische Namen und Familie 287  
 Eigenschaften 287  
 Empfohlene Mengen 294  
 Ernte 293  
 Vorsichtsmaßnahmen bei 293  
 Geschmack 287  
 Geschmorte Klettenwurzel 296  
 Harnsystem unterstützend 291  
 Hautgesundheit fördernd 289  
 Identifizierung 292  
 Klette-Ingwer-Limonade 295  
 Krebs, wirksam bei 291  
 Medizinische Eigenschaften und Energetik 288  
 Nutzen 294  
 Ökologische Zusammenhänge 293  
 Pflanzengaben 289

## HEILENDE WILDKRÄUTER

Präbiotika liefernd 291  
Seetang-Röllchen  
mit Klette 298  
Tipps für die  
Gartenarbeit 293  
Übersicht über die 287  
Verwendete Teile 287  
Verwendung und  
Zubereitungen 287  
**Klette-Ingwer-**  
**Limonade** 295  
Klimawandel 4, 25, 80, 347  
Beschleunigung des 25  
Reaktionen auf den 79  
veränderte Nahrungssuche  
in der Natur 25  
Klinische Studien am  
Menschen 196  
Knochen, gesündere 129  
Kompostieren von Resten 71  
Königskerze 263, 266  
Besondere Hinweise 269  
Blasenstärkung, zur 264  
Botanische Namen  
und Familie 263  
Empfohlene Mengen 269  
Ernte 268  
Vorsichtsmaßnahmen  
bei der 268  
Geschmack 263  
Gesichtsdampfbad  
mit Königskerze und  
Schafgarbe 271  
Identifizierung 265  
Infektionen, bei 265  
Lungenkräftigung, zur 264  
Medizinische Eigenschaften  
und Energetik 264  
Nutzen 269  
Ohrenschmerzen, bei 265  
Ökologische  
Zusammenhänge 267

Pflanzengaben 264  
Rücken- und  
Gelenkschmerzen,  
bei 264  
Tee für gesunde Lungen 270  
Tipps für die  
Gartenarbeit 268  
Verwendete Teile 263, 269  
Verwendung und  
Zubereitungen 263  
Konservierungsmittel  
69, 343, 348  
Kopfschmerzen 133,  
151, 185, 187, 275,  
277, 370, 383  
Krampfadern 215, 217  
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**  
**Lymphche, 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 verringern 177  
 Ernte 178  
   Vorsichtsmaßnahmen bei der 178  
 Geschmack 175  
 Harnwegssymptome lindernd 177  
 Identifizierung 177  
 Lungen beruhigend 176  
 Malven-Kaltauszug 181  
 Malve-Quinoa-Patties 182  
 Medizinische Eigenschaften und Energetik 176  
 Nahrungsmittel 177  
 Nutzen 180  
 Ökologische Zusammenhänge 178  
 Pflanzengaben 176  
 Tipps für die Gartenarbeit 178  
 Überblick über 176  
 Verwendete Teile 175  
 Zubereitungen 175  
 Malven-Kaltauszug 181  
 Malve-Quinoa-Patties 182  
 Mandarinen-Tannen-Bitter 338  
 Mandelabszesse 197  
 Massageöl, Frühlingsblüten- 160  
 Mehrjährige Pflanzen 61  
 Menstruationskrämpfe 127, 187, 245  
 Messwerkzeuge 74  
 Metrische Tabelle 380  
 Minz-Chimichurri 191

**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 verringern 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 verringern 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; Vogelmilch; Löwenzahnblatt und -blüte; Löwenzahnwurzel; *Siehe* Immergrüne Nadelbäume; Malve; Brennessel; Wegerich; Hagebutte; Wilder Senf
- Nasennebenhöhlen 156, 184, 221, 271
- Nektar 197
- Nervenentspannende Mittel. *Siehe* Zitrusgewächse; Holunderblüten; Johanniskraut
- Niere und Nebenniere. *Siehe* Brennessel

**O**

- Ödeme 91, 102, 288
- Ofen, Pflanzen trocknen im 67
- Ohrschmerzen 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, Vogelmilch- 96
- Petersilie (Apiaceae oder Umbelliferae) 58
- Peyote- oder Schnapskopf-Kaktus 27

- Pfannengerührtes mit  
   Löwenzahnwurzel 307  
 Pfannkuchen 69, 108,  
   109, 138, 139, 252, 257  
 Pfeifenblume 27  
 Pflanzaktion starten 50  
 Pflanzbehälter 199  
 Pflanzen anbauen 47  
 Pflanzenbegutachtung 64  
 Pflanzen einfrieren 68  
 Pflanzenkauf 47  
 Pflanzenmedizin xi, xv, 1,  
   2, 3, 13, 28, 63, 204  
 Geschichte der 2  
 Grundlagen der 10  
 Wirksamkeit der 2  
 Pflanzentauschen 48  
 Pflanzen trocknen 66  
 Pflanzen zum Trocknen  
   aufhängen 66  
 Pflanzenverarbeitung 64  
 Pflanzzubereitungen 69  
 Alkohol-Extrakte 70  
 Essig 70  
 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 Straßenränder  
   mit Herbiziden 30  
 Region kennenlernen,  
   die eigene 12  
 Reinigen und Sterilisieren,  
   Behältern, von 75  
 reizlindernd.  
   *Siehe* Vogelmier; Malve;  
   Königskerze; Wegerich;  
   Portulak; Hagebutte  
 Reziprozität 23, 26  
 Rheuma 353. *Siehe*  
   auch Arthritis  
 Rhizome 45, 55, 132, 155,  
   189, 209, 219, 220, 325  
 Riesen-Bärenklau 41  
 Rinde 46  
 Rispen 197



## HEILENDE WILDKRÄUTER

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

## S

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

Erkältungs- und  
 Grippe-symptome  
 lindernd 217  
 Ernte 220  
 Vorsichtsmaßnahmen  
 bei der 220  
 Geschmack 215  
 Gesichtsdampfbad  
 mit Königskerze und  
 Schafgarbe 271  
 Harnsystem  
 unterstützend 219  
 Identifizierung 219  
 Insektenabwehr 219  
 Medizinische Eigenschaften  
 und Energetik 216  
 Ökologische  
 Zusammenhänge 219  
 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  
   Sternwurz 27  
   Strahlung, UVA- und UVB- 196  
   Stratifizieren 199  
   Stress von Pflanzen 6  
   Studien 196  
   in vitro 196  
   In-vitro-Studie 196  
   Suche nach der Natur 15  
   Suppe 116, 136, 137, 271  
   Brennnessel-Spargelsuppe 136  
**T**  
   Talgdrüsen, Über- oder Unterfunktion 287, 289  
   Tanne (*Abies* spp.) 357  
   Tannennadel-Gewürzsalz 361  
   Taschen, für geerntete Pflanzen 42  
   Tauschen, Pflanzen von 48  
   Tee für gesunde Lungen 264, 270  
   Tees 69, 71, 73, 75, 94, 146, 147, 156, 177, 180, 185, 190, 196, 199, 209, 219, 269, 334, 337, 360, 385  
   Heilender Verdauungstee 147  
   Johanniskraut-Zitronenmelissen-Tee 213  
   Kühlender Braunellen-Tee 201  
   Schafgarben-Holunderblüten-Tee 222  
   Tee für gesunde Lungen 270  
   Thlaspi spp.  
   *Siehe Wilder Senf*

## HEILENDE WILDKRÄUTER

- Tinktur 199  
Tonikum, Holunder-Rosenblüten- 171  
Töpfe und Pfannen 74  
Tragblätter, spitz zulaufend, behaart 198  
Trägeröl 72, 200  
Trauben-Silberkerze 27  
Trichter 74, 171  
Trillium spp. 27  
Trocken und feucht, sensorische Erfahrung von 11  
Trocknen, Pflanzen von 66  
Trocknungsverfahren 66  
Aufhängen 66  
Backofen 67  
Dörrgerät 66  
Trocknungsgestell 66
- U**  
Übelkeit 94, 156, 170, 185, 186, 255, 256, 384  
Übung: Einen »Sitzplatz« finden 16  
Ulmus rubra 27  
Umgebung vor Ort 24  
Umrechnungstabellen 380  
Umsichtiges Verhalten 36  
United Plant Savers 27  
Urticaceae.  
  *Siehe 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  
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  
 Grippe-symptome  
 lindernd 371  
 Ernte 373  
 Vorsichtsmaßnahmen  
 bei der 373  
 Geschlechtstrieb  
 dämpfend 371  
 Geschmack 369  
 Identifizierung 371  
 Medizinische Eigenschaften  
 und Energetik 370  
 Nutzen 374  
 Ökologische  
 Zusammenhänge 373  
 Pflanzengaben 370  
 Schmerzlinderung 370  
 Tipps für die  
 Gartenarbeit 373  
 Überblick über 369

## HEILENDE WILDKRÄUTER

- Verwendete Teile 369  
Verwendung und Zubereitung 369  
Weiden-Abkochung 376  
Weidenblatt-Badezusatz 375  
Weiden-Tinktur 377  
**Weiden-Abkochung 376**  
Weidenblatt-Badezusatz 375  
Weiden-Tinktur 377  
Weißling (*Colias philodice*) 198, 199  
Werkzeuge, Schneiden, Beschneiden und Graben, für das 42  
**Wilder Senf 115, 119**  
Avocado-Toast mit Senfblüten 124  
Besondere Hinweise 120  
Blutungen stoppend 117  
Botanische Namen und Pflanzenfamilie 115  
Chermoula aus Senfgrün 122  
Empfohlene Mengen 120  
Erkältungs- und 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* Vogelmilch; Echinacea; Immergrüne Nadelbäume; Malve; Wegerich; Johanniskraut; Schafgarbe  
Wundheilung 142, 196  
Würmer, Portulak gegen 275  
Wurzeln 45, 54, 66  
Wüstenpetersilie 27
- Z**  
Zähne 104, 127, 186, 334  
Zigadenus spp. 41  
Zitronen, in Salz eingelegte 340  
Zitrus 332, 333, 335, 337  
Besondere Hinweise 337  
Bitterorange 336  
Botanische Namen und Familie 333  
Eigenschaften 333  
Empfohlene Mengen 337  
Energetik 333  
Ernte 335  
Geschmack 333  
Identifizierung 335  
Lungeninfekte lindernd 334  
Mandarinen-Tannen-Bitter 338  
Medizinische Eigenschaften und Energetik 334  
Nutzen 337  
Ökologische Zusammenhänge 335  
Pflanzengaben 334  
Tipps für die Gartenarbeit 337  
Überblick über 333  
Verdauung stimulierend 334  
Verwendete Teile 333  
Verwendung und Zubereitungen 333  
Vitamin-C-Lieferant 334  
Zitronen, in Salz eingelegte 340  
Zitrusreiniger 339  
Zitrusreiniger 339  
Zubereitung, Pflanzen, der 69  
Zusammengesetzte Blätter 41, 59, 242  
Zweijährige Pflanzen 61, 268, 293  
Zysten 91, 151, 152



de la Forêt, Rosalee / Han, Emily  
[Heilende Wildkräuter](#)  
Nachhaltig Heilpflanzen  
sammeln und eigene  
Naturmedizin herstellen

436 Seiten, kart.  
erschienen 2021



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und  
gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)