

# INHALT

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Zusammenhänge der Natur sehen und verstehen..... | 8  |
| Wettertendenzen entdecken.....                   | 13 |
| Himmelsrichtungen ablesen.....                   | 19 |
| Pflanzen zeigen, wo wir nasse Füße bekommen..... | 21 |
| Was Pflanzen über das Klima berichten.....       | 24 |
| Bodenheiler .....                                | 27 |

DIE NATUR IM VORFRÜHLING – ENDE FEBRUAR BIS MÄRZ ..... 31

|                                   |    |                                 |    |
|-----------------------------------|----|---------------------------------|----|
| <i>Gundelrebe</i> .....           | 33 | Knoblauchrauken-Pflaster.....   | 43 |
| Gundelreben-Einreibung .....      | 35 | Knoblauchrauken-Essig-Brei..... | 43 |
| Spülung.....                      | 36 | Knoblauchrauken-Saft .....      | 44 |
| Gundelrebenblätter .....          | 36 | Knoblauchrauken-Tinktur .....   | 44 |
| Gundelrebenbad.....               | 36 |                                 |    |
| <i>Knoblauchrauke</i> .....       | 37 | <i>Leberblümchen</i> .....      | 45 |
| Knoblauchrauken samen-Senf .....  | 40 | Leberblümchen-Tee.....          | 47 |
| Knoblauchrauken samen .....       | 40 | Leberblümchen-Wein .....        | 47 |
| Junge Knoblauchraukenwurzeln..... | 41 | Leberblümchen-Tinktur.....      | 47 |
| Knoblauchrauken-Topfen-           |    |                                 |    |
| Umschläge.....                    | 41 | <i>Lungenkraut</i> .....        | 48 |
| Knoblauchraukenwurzel –           |    | Lungenkraut-Bier.....           | 50 |
| „Semmekren“.....                  | 42 | Lungenkraut-Milch .....         | 50 |
| Sauer eingelegte Radieschen mit   |    | Lungenkrautblatt-Auflagen.....  | 51 |
| Knoblauchraukenblättern .....     | 42 | Wundpuder .....                 | 51 |
|                                   |    | Lungenkraut-Tee .....           | 51 |
|                                   |    | Lungenkraut-Honig.....          | 52 |

DIE NATUR IM FRÜHLING – APRIL BIS MITTE MAI ..... 53

|                                  |    |                                |    |
|----------------------------------|----|--------------------------------|----|
| <i>Breitwegerich</i> .....       | 55 | Gänseblümchen-Zahngel.....     | 64 |
| Breitwegerich-Honig-Brei .....   | 57 | Gänseblümchen-Salbe.....       | 65 |
| Breitwegerich-Mehl .....         | 57 | Gänseblümchen-Brei.....        | 65 |
| Breitwegerich-Tinktur.....       | 58 | Gänseblümchen-Tee.....         | 66 |
| Breitwegerich-Saft.....          | 58 | Gänseblümchen-Sauce .....      | 66 |
| Breitwegerich-Tee.....           | 59 | Gänseblümchen-Essig .....      | 66 |
| Breitwegerich samen.....         | 59 |                                |    |
| Breitwegerichwurzel-Pulver ..... | 59 | <i>Goldtaubnessel</i> .....    | 67 |
| Breitwegerichblätter .....       | 60 | Goldtaubnesselwurzeln .....    | 70 |
| Breitwegerich-Salbe .....        | 60 | Goldtaubnessel-Umschläge ..... | 70 |
|                                  |    | Goldtaubnessel-Honig .....     | 71 |
| <i>Gänseblümchen</i> .....       | 61 |                                |    |
| Gänseblümchen-Bad.....           | 63 |                                |    |
| Gänseblümchen-Dampfbad.....      | 64 |                                |    |

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| <b>Malve/Wegmalve .....</b> | <b>72</b> |
| Malvenfrüchte-Mehl .....    | 74        |
| Malvenblätter in Öl.....    | 74        |
| Malvenfrucht-Brei .....     | 74        |
| Malvenblätter-Pulver .....  | 75        |
| Malven-Tee .....            | 75        |
| Malvenblätter-Mus .....     | 76        |
| Malvenblätter-Brei .....    | 76        |
| Malvenblätter-Tinktur ..... | 76        |

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| <b>Quecke – Hustengras .....</b> | <b>77</b> |
| Quecken-Weinbrand .....          | 80        |
| Queckenwurzel-Tee .....          | 80        |
| Queckenwurzel-Trunk.....         | 80        |
| Gestoßene Queckenwurzeln .....   | 81        |
| Queckenwurzeln .....             | 81        |
| Quecken-Milch .....              | 81        |

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| <b>Sanikel .....</b>        | <b>82</b> |
| Sanikelwurzel-Tee .....     | 85        |
| Alte Sanikelsalbe .....     | 85        |
| Sanikel-Mehl-Brei .....     | 86        |
| Sanikelwaschung.....        | 86        |
| Sanikelblatt-Auflagen ..... | 86        |
| Sanikelkraut-Tinktur .....  | 87        |
| Sanikelwein .....           | 87        |
| Sanikel-Absud .....         | 87        |

|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| <b>Schöllkraut .....</b> | <b>88</b> |
| Schöllkrautstängel.....  | 91        |

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| <b>Stiefmütterchen (Acker-) .....</b> | <b>92</b> |
| Acker-Stiefmütterchen-Salbe .....     | 94        |
| Acker-Stiefmütterchen-Tee .....       | 95        |
| Acker-Stiefmütterchen-Honig .....     | 95        |
| Acker-Stiefmütterchen-Pulver .....    | 96        |
| Acker-Stiefmütterchen-Umschlag .....  | 96        |

|                                          |           |
|------------------------------------------|-----------|
| <b>Storachschnabel, Stinkender .....</b> | <b>97</b> |
| Storachschnabel-Wein .....               | 99        |
| Storachschnabel-Pulver.....              | 99        |
| Storachschnabel-Gemüse .....             | 99        |
| Storachschnabel-Teemischung.....         | 100       |
| Storachschnabel-Waschung .....           | 100       |
| Storachschnabel-Brei.....                | 100       |

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| <b>Vogelknöterich .....</b> | <b>101</b> |
| Vogelknöterich-Tee.....     | 103        |
| Vogelknöterich-Samen.....   | 104        |

|                                         |            |
|-----------------------------------------|------------|
| <b>Vogelmiere .....</b>                 | <b>105</b> |
| Vogelmieren-Öl .....                    | 107        |
| Vogelmieren-Tee (die ganze Pflanze).... | 108        |
| Vogelmieren-Saft.....                   | 108        |
| Vogelmieren-Spinat.....                 | 108        |
| Vogelmieren-Essig.....                  | 109        |
| Vogelmieren-Abkochung.....              | 109        |
| Gedünstete Vogelmierenblätter.....      | 110        |
| Vogelmieren-Salbe .....                 | 110        |

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| <b>Waldehrenpreis.....</b>       | <b>111</b> |
| Waldehrenpreis-Tee.....          | 113        |
| Waldehrenpreisblätter kauen..... | 113        |
| Waldehrenpreis-Saft.....         | 113        |
| Waldehrenpreis-Samen.....        | 114        |
| Waldehrenpreis-Kur .....         | 114        |

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| <b>Waldsauerklee .....</b>    | <b>115</b> |
| Waldsauerklee-Teeauszug ..... | 117        |
| Waldsauerklee-Honig .....     | 118        |
| Waldsauerklee-Samen .....     | 118        |

## DIE NATUR IM FRÜHSOMMER – MITTE MAI BIS ENDE JUNI..... 119

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| <b>Ackerschachtelhalm/Zinnkraut..</b> | <b>121</b> |
| Zinnkraut-Tinktur.....                | 123        |
| Zinnkraut-Salbe .....                 | 124        |
| Zinnkraut-Tee .....                   | 124        |
| Zinnkraut-Fußbad .....                | 124        |

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| <b>(Kleines) Habichtskraut.....</b> | <b>125</b> |
| Habichtskraut-Salbe.....            | 127        |
| Habichtskraut-Tee.....              | 128        |
| Habichtskraut-Blätter.....          | 128        |

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| <b>Holunder, Schwarzer .....</b> | <b>129</b> |
| Holunderblatt-Umschläge .....    | 133        |
| Holunderblüten-Tee .....         | 133        |
| Holunderblüten-Wasser .....      | 133        |
| Holunderblüten-Essig .....       | 134        |
| Holunderrinden-Absud .....       | 134        |
| Holunderwurzel-Brei .....        | 135        |
| Holunderblätter-Brei .....       | 135        |
| Holunderwurzel-Trunk .....       | 135        |
| Holunderbeeren-Koch .....        | 136        |
| Holunderbeeren-Likör .....       | 136        |

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| <b>Steinklee .....</b>          | <b>137</b> |
| Steinkleekissen .....           | 139        |
| Steinklee-Topfen-Umschlag ..... | 140        |
| Steinklee-Alkoholauszug .....   | 141        |
| Steinklee-Mehl-Wickel .....     | 141        |
| Steinklee-Salbe .....           | 142        |
| Steinklee-Öl .....              | 142        |

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| <b>Wilderdbeere .....</b>       | <b>143</b> |
| Walderdbeer-Sterz .....         | 145        |
| Schwarztee .....                | 146        |
| Getrocknete Walderdbeeren ..... | 146        |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Erdbeerblatt-Essig .....          | 146 |
| Walderdbeer-Tinktur .....         | 147 |
| Walderdbeer-Tee .....             | 147 |
| Walderdbeer-Bad/-Waschungen ..... | 147 |
| Wilderdbeerwurzel-                |     |
| Gurgelwasser .....                | 148 |
| Walderdbeerwurzel-Pulver .....    | 148 |

|                                        |            |
|----------------------------------------|------------|
| <b>Waldmeister .....</b>               | <b>149</b> |
| Waldmeister-Milch .....                | 152        |
| Waldmeister-Melissen-Tee .....         | 152        |
| Kalter Waldmeister-Tee .....           | 153        |
| Waldmeister-Most-Chadeau .....         | 153        |
| Waldmeister-Waschung .....             | 153        |
| Waldmeister-Tinktur .....              | 154        |
| Waldmeister-Säckchen .....             | 154        |
| Waldmeister-Wermut-Tee .....           | 154        |
| Waldmeisterbowle mit & ohne „Geist“ .. | 155        |
| Waldmeister-Schlagobers .....          | 155        |

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| <b>Wiesensalbei .....</b>  | <b>156</b> |
| Wiesensalbei-Blätter ..... | 158        |
| Wiesensalbei-Tee .....     | 159        |
| Wiesensalbei-Auszug .....  | 159        |

## **DIE NATUR IM SOMMER – JULI BIS MITTE AUGUST ..... 160**

|                                          |            |
|------------------------------------------|------------|
| <b>Baldrian .....</b>                    | <b>162</b> |
| Kräuterpolster als Einschlafhelfer ..... | 165        |
| Baldrian-Anis-Fenchel-Pulver .....       | 166        |
| Baldrianwein .....                       | 166        |
| Baldrianwurzel-Tinktur .....             | 166        |
| Baldrianwurzel-Pulver .....              | 167        |
| Baldrian-Tee .....                       | 167        |

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| <b>Fetthenne, Große .....</b>  | <b>168</b> |
| Fetthennen-Milch .....         | 171        |
| Salbe aus Fetthenne .....      | 171        |
| Fetthennenblätter .....        | 172        |
| Fetthennenblatt-Saft .....     | 173        |
| Fetthennenblatt-Waschung ..... | 173        |

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| <b>Hundskamille, Acker- .....</b> | <b>174</b> |
|-----------------------------------|------------|

|                                      |            |
|--------------------------------------|------------|
| <b>Johanniskraut .....</b>           | <b>176</b> |
| Johanniskraut-Öl .....               | 179        |
| Johanniskraut-Tee .....              | 179        |
| Johanniskraut-Pflaster .....         | 180        |
| Johanniskraut-Lindenblüten-Tee ..... | 180        |
| Johanniskraut-Einreibung .....       | 180        |
| Johanniskraut-Tinktur .....          | 181        |
| Johanniskraut-Likör .....            | 181        |

|                                        |            |
|----------------------------------------|------------|
| <b>Königskerze .....</b>               | <b>182</b> |
| Königskerzen-Johanniskraut-Salbe ..... | 185        |
| Königskerzenblätter-Wasser .....       | 185        |
| Königskerzenblüten-Öl .....            | 186        |
| Königskerzensamen .....                | 186        |
| Königskerzenblatt-Auszug .....         | 187        |
| Königskerzenblüten-Tee .....           | 187        |
| Königskerzenblätter in der Suppe ..... | 187        |
| Königskerzenblüten-Sirup .....         | 188        |

|                       |            |                                |            |
|-----------------------|------------|--------------------------------|------------|
| <b>Labkraut .....</b> | <b>189</b> | <b>Wiesenklee/Rotklee.....</b> | <b>196</b> |
| Labkraut-Kissen.....  | 192        | Kleeblüten-Honig .....         | 198        |
| Labkraut-Öl.....      | 193        | Klee-Hafer-Brei .....          | 199        |
| Labkraut-Wickel.....  | 193        | Kleeblumen-Salbe .....         | 199        |
| Labkraut-Essig.....   | 193        | Kleeblumen-Bad .....           | 200        |
| Labkraut-Tee .....    | 194        | Wiesenklee-Saft.....           | 200        |
| Labkraut-Wein.....    | 195        | Wiesenkleeblüten-Tinktur.....  | 200        |
| Labkraut-Topfen.....  | 195        | Kleekeimlinge .....            | 201        |
|                       |            | Wiesenkleewurzel-Pulver.....   | 201        |

## DIE NATUR IM FRÜHHERBST – MITTE AUGUST BIS SEPTEMBER.....202

|                                          |            |                                 |            |
|------------------------------------------|------------|---------------------------------|------------|
| <b>Brombeere .....</b>                   | <b>204</b> | <b>Rosskastanie.....</b>        | <b>211</b> |
| Brombeer-Ganzpflanzen-Tinktur .....      | 207        | Rosskastanien-Auszug .....      | 213        |
| Brombeerblätter-Wickel .....             | 207        | Rosskastanienblätter-Tee .....  | 214        |
| Brombeerblätter .....                    | 208        | Rosskastanienblüten-Sole.....   | 214        |
| Brombeermost .....                       | 208        | Rosskastanienrinden-Tee .....   | 214        |
| „Fermentierte“ Brombeerblätter .....     | 209        | Rosskastanien-Salbe .....       | 215        |
| Brombeerblätter & -früchte in Honig..... | 209        | Rosskastanien-Brei-Wickel ..... | 216        |
| Brombeerfrucht-Blatt-Tee .....           | 210        | Rosskastanien-Blüten-Blatt-     |            |
| Brombeerwurzel-Wein.....                 | 210        | Frucht-Salbe.....               | 216        |

## DIE NATUR IM HERBST – ENDE SEPTEMBER BIS NOVEMBER ..... 217

|                                       |            |                                         |            |
|---------------------------------------|------------|-----------------------------------------|------------|
| <b>Hagebuttenstrauch/Hundsrose ..</b> | <b>219</b> | Schlehenkompott.....                    | 232        |
| Hagebutten-Mark.....                  | 222        | Schlehensaft .....                      | 232        |
| Hagebutten-Sirup .....                | 223        | Schlehenwurzel-Absud .....              | 233        |
| Hagebuttenkern-Mehl .....             | 223        | Schlehenrinden-Harz-Salbe .....         | 233        |
| Hagebutten-Wein.....                  | 224        |                                         |            |
| Hagebuttenkern-Tee .....              | 224        | <b>Wacholder .....</b>                  | <b>234</b> |
| Hagebutten-Tee.....                   | 225        | Wacholder-Räuchern.....                 | 236        |
| Hagebuttenblüten-Salbe.....           | 225        | Wacholder-Honig .....                   | 237        |
| Hagebutten-Lippenpflege.....          | 226        | Wacholdernadel-Tee .....                | 237        |
| Hagebutten-Öl-Auszug .....            | 226        | Wacholderbeeren-Tee.....                | 238        |
|                                       |            | Wacholderbeeren kauen.....              | 238        |
| <b>Schlehdorn/Schwarzdorn.....</b>    | <b>227</b> | Wacholderbeeren .....                   | 239        |
| Schlehenfrüchte .....                 | 229        | Wacholderbeeren-Gelee.....              | 239        |
| Schlehenblätter-Wasser.....           | 230        | Wacholderbeeren-Sauce.....              | 240        |
| Schlehenknospen .....                 | 230        | Wacholderrinden-Auszug.....             | 240        |
| Schlehenblüten-Tee .....              | 230        | Wacholdereinreibung der Holzfäller..... | 241        |
| Schlehenwein .....                    | 231        | Wacholderbeeren-Absud.....              | 241        |
| Schlehenfrüchte .....                 | 231        |                                         |            |

## DIE NATUR IM WINTER – DEZEMBER BIS MITTE FEBRUAR.....243

|                                              |            |
|----------------------------------------------|------------|
| <b>Schlussworte .....</b>                    | <b>244</b> |
| <b>Über die Autorin .....</b>                | <b>247</b> |
| <b>Pflanzen, die im Buch vorkommen .....</b> | <b>248</b> |
| <b>Literatur.....</b>                        | <b>250</b> |
| <b>Index.....</b>                            | <b>251</b> |