

Renée Schroeder

# Wie Wildkräuter wirken



Mit  
Rezepten  
für Cremen,  
Tees und  
Tinkturen

Wie wir die Heilkraft der  
Pflanzen nutzen können und was  
die Wissenschaft dazu weiß

**Renée Schroeder  
mit Ursel Nendzig**

# **Wie Wildkräuter wirken**

**Mit  
Rezepten  
für Cremen,  
Tees und  
Tinkturen**

**Wie wir die Heilkraft der  
Pflanzen nutzen können und was  
die Wissenschaft dazu weiß**



**Der Leierhof mit Blick auf das Lammertal  
und das Tennengebirge**

# Inhalt

<b>Alle Pflanzen auf einen Blick</b>	<b>4</b>
<b>Alle Rezepturen im Überblick</b>	<b>4</b>
<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>Teil 1</b>	
<b>Meine Wilde Wiese</b>	<b>8</b>
<b>Teil 2</b>	
<b>Theorie</b>	<b>14</b>
Naturheilkunde	14
Die Wirkstoffe	20
<b>Teil 3</b>	
<b>Die Wildkräuter</b>	<b>36</b>
<b>Teil 4</b>	
<b>Praxis</b>	<b>184</b>
Der Weg zum Wirkstoff	184
Die Rezepturen	190
<b>Teil 5</b>	
<b>Anhang</b>	<b>227</b>
Danksagung	227
Register	228
Quellen und Referenzen	232
Monografien	233
PubMed	234
Impressum	240



## Alle Pflanzen auf einen Blick

Arnika 38	Hagebutte 86	Mistel 138
Augentrost 40	Heu 88	Mönchspfeffer 140
Baldrian 42	Hohlzahn 90	Ringelblume 144
Beifuß 44	Holunder 92	Rosenwurz 146
Beinwell 46	Hopfen 96	Rotklee 148
Birke 48	Isländisch Moos 100	Salbei 152
Blutwurz 50	Johanniskraut 102	Schafgarbe 156
Bockshornklee 54	Kamille 106	Schlüsselblume 158
Braunelle, kleine 56	Kapuzinerkresse 108	Sonnenhut 160
Brennnessel 58	Kastanie 110	Spitzwegerich 162
Brombeere 62	Kerbel 112	Thymian 164
Dost 64	Kleine Braunelle 56	Waldstorchenschnabel 166
Echter Eibisch 68	Königskerze 114	Weißdorn 168
Europäische Lärche 116	Lärche, europäische 116	Wermut 170
Fichte 70	Lavendel 118	Wilde Karotte 172
Flockenblume 74	Löwenzahn 122	Wundklee 174
Frauenmantel 76	Mädesüß 124	Zinnkraut (Acker- schachtelhalm) 176
Giersch 78	Malven 126	Zirbe 178
Goldrute 80	Mariendistel 130	Zitronenmelisse 180
Gundermann 82	Meisterwurz 132	Zitronenverbene 182
Günsel 84	Minzen 134	

## Alle Rezepturen im Überblick

### Extrakte und Tinkturen

Alkoholextrakte 187	Ringelblume und Wundklee in Mandelöl 188	Spitzwegerich in Sonnen- blumenöl (Heilöl) 187
Beinwellwurzel in Olivenöl 187	Rotöl (Johanniskrautblüten in Distelöl) 188	Wundklee und Ringelblume in Mandelöl 188
Johanniskrautblüten in Distelöl (Rotöl) 188	Schafgarbe in Olivenöl 188	Hydrolate 188
Ölextrakte 187		

## **Tees**

BDS-Tee 193  
Bergtee 193  
Brennnesseltee 194  
Frauentee 193  
Nierenfreund 194  
Pippilottas Wiesen-  
blumentee 193  
Winterbluestee 194  
Wintertee 194

## **Kräuter- und Gewürzmischungen**

Bockshornkleesamen mit  
Mariendistelsamen 197  
Brennnesselsamensalz 196  
Hagebuttenkernmehl 197  
Magic Drink mit Bockshorn-  
kleesamen 197  
Wildkräutersalz 196

## **Salben**

Beinwellsalbe 198  
G'schmeidigsalbe 198  
Johanniskrautsalbe  
in Distelöl 200  
Lärchenpechsalbe 201  
Magic Cream mit Schaf-  
garbe 199  
Nasensalbe 201  
Poldis Spitzwegerich-  
salbe 199  
Ringelblumensalbe in  
Mandelöl 201  
Salbeisalbe in Olivenöl 200

Schafgarbe – Magic  
Cream 199  
Spitzwegerichsalbe 199  
Wundkleesalbe in  
Mandelöl 200  
Zinnkrautsalbe in  
Olivenöl 200

## **Kosmetische Cremen**

Antifaltencreme mit  
Rotklee 203  
Feuchtigkeitscreme Rose 205  
Pflegecreme 204

## **Oxymele**

Brennnesseloxymel 207  
Fichtenwipfeloxymel in  
Waldhonig 208  
G'sundoxymel 207  
Hagebuttenoxymel 208  
Hopfenoxymel 207  
Kapuzinerkresseoxymel 208

## **Elixiere**

Halswohlspray 212  
Holler-Gin 211  
Memowein 211  
Potentilla-Mundspray 213  
Wermutwein 212

## **Seifen**

Avocadoöl-Brennnessel-  
Seife 219  
Haarseife Bier und  
Honig 221

Haarseife Brennnessel  
und Zitrone 222  
Hopfen-Olivenöl-Seife 218  
Johanniskrautseife 220  
Lavendelseife 220  
Löwenzahn-Mandelöl-  
Seife 218  
Rasierseife 222  
Ringelblumenseife 219  
Salbeiseife 220  
Zinnkrautseife 221

## **Raumsprays mit Hydrolaten**

Lavendel- und Thymian-  
Hydrolat für den  
Luftbefeuchter 224  
Raumspray mit Lavendel  
oder Zitronenmelisse 224

## **Extras aus der Kräuterküche**

Fichtenwipfelsirup 226  
Löwenzahnhonig 225  
Löwenzahnwurzel-  
kaffee 225

# Vorwort

## Warum ein weiteres Kräuterbuch?

**Eine berechtigte Frage. Es gibt schon viele – sehr viele – Bücher über Kräuter. Das freut mich, denn es ist offenbar ein Thema, das viele Menschen interessiert. Das kann ich sehr gut nachvollziehen. Kräuter sind faszinierend! Sie wachsen meistens direkt in unserer Umgebung, begleiten uns Menschen schon seit jeher und ihnen werden heilsame, teils sagenhafte Kräfte nachgesagt.**

Seit ich mich selbst mit Kräutern beschäftige, habe ich sehr viele dieser Bücher in der Hand gehabt. Es gibt jene, die sich rein auf die Botanik beziehen, die Pflanzen beschreiben und sehr wissenschaftlich sind. Auf der anderen Seite des Spektrums gibt es Bücher, die Heilversprechen abgeben, doch auf keiner soliden wissenschaftlichen Basis fußen.

Damit sind wir mitten in der Antwort auf die Frage: Warum ein weiteres Kräuterbuch? Wenn es doch schon so viele gibt, warum machen wir dann noch ein weiteres? Wie unterscheidet sich dieses Kräuterbuch von allen anderen?

*Weil dieses Buch eindeutig anders ist.*

### Erstens:

Es geht einen entscheidenden Schritt weiter, nämlich jenen aus der traditionellen Heillehre in die wissenschaftliche, evidenzbasierte Anwendung von althergebrachten Kräutern. Das bedeutet: Wir verlassen den Bereich, in dem wir uns auf Hörensagen, Beobachten oder Fühlen beziehen – sprich: den Bereich der „überlieferten Volksmedizin“ – und betreten den erforschten Boden der Wissenschaft. Hier werden Inhaltsstoffe bestimmt, ihre Wirkung auf definierte biochemische Reaktionen gemessen und anschließend in Tierversuchen und in Studien an Menschen getestet.

### Zweitens:

Dieses Buch betritt auch optisch eine neue Dimension. Wir schauen die Kräuter durch ein Digitalmikroskop an und vergrößern sie bis zu 200-fach. Was wir dabei entdecken, ist eine erstaunliche Schönheit. Eine Schönheit, die uns bis jetzt verborgen geblieben war. Die Millimeter-Dimension nehmen wir zwar mit unseren Augen wahr, wir können in dieser Größe aber keine Strukturen erkennen. Wir sehen auf den Mikroskopbildern in diesem Buch feingliedrige Härchen, filigrane Strukturen und winzige Tropfen ätherischer Öle. Die Schönheit dieser verborgenen Welt ist atemberaubend in ihrer Ästhetik und liefert gleichzeitig die Erklärung dafür, wie Brennnesseln brennen, warum Lavendel duftet und woran der Pollen haftet.

### Drittens:

Dieses Buch ist, anders als viele andere, auch als Lehrbuch gedacht. Mein Ziel ist es, die grundlegenden Komponenten der Heilkräuter leicht verständlich für jede und jeden zugänglich zu machen. Für diejenigen, die weiter in die Materie eintauchen wollen, habe ich die originalen wissenschaftlichen Quellen, auf die ich mich berufe, angegeben. Die Rezepte, die ich auf Basis der wissenschaftlichen Erkenntnisse zusammengestellt habe, ermöglichen es allen, wohltuende Kräuteranwendungen selbst herzustellen – ganz egal, ob er oder sie an der wissenschaftlichen Erklärung für die Wirkung interessiert ist oder nicht.



Eine Sache ist mir so wichtig, dass ich sie hier ins Vorwort stelle. Denn sie bildet die Grundlage für fast alles, worum es in diesem Buch geht. Es ist die Fähigkeit, zwischen Korrelation und Kausalität unterscheiden zu können.

Nur, weil zwei Ereignisse zur gleichen Zeit oder zeitnah zueinander stattfinden, heißt das nicht, dass sie in einem kausalen Zusammenhang stehen. Bei einer Kausalität bewirkt eine Variable die Änderung der anderen Variablen. Bei einer Korrelation ist das nicht der Fall. Es gibt zwar einen statistischen Zusammenhang der Ereignisse, dieser ist jedoch nicht zwangsläufig und hat meistens andere Gründe.

Ein Beispiel: Ich trinke seit einem Monat jeden Tag Kamillentee und stelle fest, dass ich seither sehr gut schlafe. Das ist eine Korrelation. Besteht aber zwischen diesen beiden Dingen, dem Teetrinken und dem guten Schlaf, auch ein kausaler Zusammenhang? Verändert

sich mein Schlaf, weil ich Kamillentee trinke, oder ist es ein Zufall? Es kann durchaus sein, dass die beiden Dinge kausal miteinander verknüpft sind, der Schlaf also besser wird, WEIL ich Kamillentee trinke. Es kann aber auch sein, dass es ganz einfach gleichzeitig passiert. Was fehlt? Das Kontrollexperiment. Wird es nicht durchgeführt, ist die Theorie nicht tragfähig.

Korrelationen werden uns oft als Kausalitäten verkauft und – bewusst oder unbewusst – dazu benutzt, uns zu manipulieren und zu beeinflussen. Es wird viel Missbrauch damit getrieben, viel Geld verdient und viel Unsicherheit geschürt. Es lohnt sich, darauf zu achten und kritisch gegenüber Behauptungen zu sein, die ohne Erklärung in den Raum gestellt werden.

*Wie gesagt:  
Dieses Buch ist eindeutig anders.*



# Die Wirkstoffe

## Wunderbare chemische Verbindungen

**Die wichtigsten Wirkstoffe der Pflanzen und ihre chemische Gruppenzugehörigkeit werden hier möglichst einfach und verständlich dargestellt werden. Diese kurze Einführung in die Wirkstoffe der Heilkräuter soll Klarheit verschaffen – oder zumindest ein etwas geordnetes Bild davon vermitteln – und diese wunderbaren chemischen Verbindungen leichter zugänglich und bekannt machen.**

Dabei werden die Wirkstoffe nach ihrer Gewinnungsmethode (ätherische Öle), nach ihrer chemischen Zugehörigkeit (Alkaloide, Flavonoide, Glykoside, Phenole, Terpene) oder nach ihrer Wirkung (Bitterstoffe, Gerbstoffe, Saponine, Schleimlöser, Antioxidantien) eingeteilt. Etliche Wirkstoffe gehören mehreren Gruppen an: Thymol ist beispielsweise ein terpenoides Phenolderivat und Bestandteil des ätherischen Öls.

### **Sekundärmetaboliten und sekundärer Stoffwechsel**

Bereits im einführenden Kapitel „Meine wilde Wiese“ sind die beiden Stoffwechselarten von Pflanzen beschrieben (siehe S. 13): der Primärstoffwechsel, der für Wachstum und Vermehrung sorgt, und der Sekundärstoffwechsel. Zweiterer dient der Herstellung von Abwehrstoffen und überlebensnotwendigen Wirkstoffen, um sich gegen vielerlei Stressoren zu wehren. Pflanzen haben sozusagen einen eigenen Stoffwechsel für den Überlebenskampf, der meist nur nach Bedarf eingeschaltet wird.

Wildpflanzen weisen im Vergleich zu Kulturpflanzen oder domestizierten Pflanzen häufig höhere Mengen an Sekundärmetaboliten auf. Sekundärmetaboliten sind organische Verbindungen, die nicht direkt am Wachstum, an der Entwicklung oder der Fortpflanzung der Pflanze beteiligt sind – sie sind aber ein essenzieller Faktor des pflanzlichen Abwehrsystems gegen Pflanzenfresser, Krankheitserreger und Umweltstress, wie etwa Dürre und UV-Licht. Das ist genau der Grund, warum Wildpflanzen im Vergleich zu Kulturpflanzen so wirkungsvoll sind. Und es ist auch der wichtigste Grund dafür, warum ich mich für die Verwendung von Wildkräutern entschieden habe und gegen eine Anpflanzung und Zucht von Kräutern.

In freier Wildbahn sind Pflanzen einer Vielzahl von Herausforderungen durch Pflanzenfresser und Schädlinge sowie der Konkurrenz mit benachbarten Pflanzen ausgesetzt. Um in ihrer natürlichen Umgebung zu überleben und zu gedeihen, haben Wildpflanzen komplexe chemische Abwehrmechanismen entwickelt. Diese sekundären Metaboliten können als Abschreckungsmittel, Toxine oder Abwehrmittel wirken und der Pflanze helfen, Pflanzenfressern zu widerstehen und Krankheitserreger abzuwehren.

Wenn Pflanzen gedüngt werden, das „Unkraut“ rundherum abgezapft wird, womöglich noch mit Pestiziden und Herbiziden gespritzt, dann können sie wunderbar wachsen. Sie werden groß, blühen und vermehren sich. Ganz ohne Stress. Sie können ihre Energie ganz in den Primärstoffwechsel einsetzen, denn sie brauchen keinen Sekundärstoffwechsel. Sie können ja ganz stressfrei wachsen. Den Sekundärstoffwechsel können sie zurückschalten.

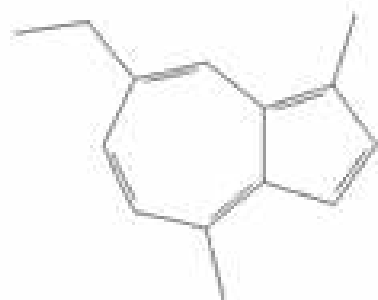
## Einteilung nach Gewinnungsmethode

### Ätherische Öle

Dies sind leicht flüchtige Pflanzenstoffe, die durch Wasserdampfdestillation gewonnen werden können. Chemisch gesehen sind ätherische Öle ein Gemisch aus verschiedenen organischen Verbindungen, die untereinander löslich sind, wie Kohlenwasserstoffe, Alkohole, Ketone, Terpene, Sesquiterpene und aromatische Verbindungen. Bereits im 3. Jahrtausend vor unserer Zeitrechnung haben die Perser die Destillation zur Gewinnung von Duftstoffen benutzt. Von den alten Ägyptern wurden sie zur Mumifizierung verwendet. Ätherische Öle sind leicht entzündlich, verdampfen leicht, sind in Wasser meistens nicht löslich und starke Duftstoffe. Sie dienen den Pflanzen, je nach Geruch, als Lockmittel oder als Abwehrmittel für Nützlinge oder Schädlinge und haben oft antibakterielle Wirkungen.

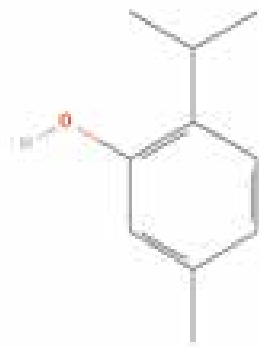
### *Wie zum Beispiel:*

**Chamazulen** ist eine blauviolette Komponente der Kamillenblüten, ein polyzyklischer aromatischer Kohlenwasserstoff und ein Terpendervat. Der Name ist zusammengesetzt aus Chamille, azul (blau) und „-en“.



CHAMAZULEN

**Thymol** ist ein Bestandteil des ätherischen Öls des Thymians, Oreganos, Majorans und vieler anderer Pflanzen. Chemisch gesehen ist es ein terpenoides Phenolderivat. Thymol hat stark desinfizierende, antibakterielle und fungizide Wirkung und wird in sehr vielen Präparaten verwendet, etwa in Zahnpasta, Mundwasser, Mitteln zur Handdesinfektion und zur Behandlung von Hautpilzen.



THYMOL

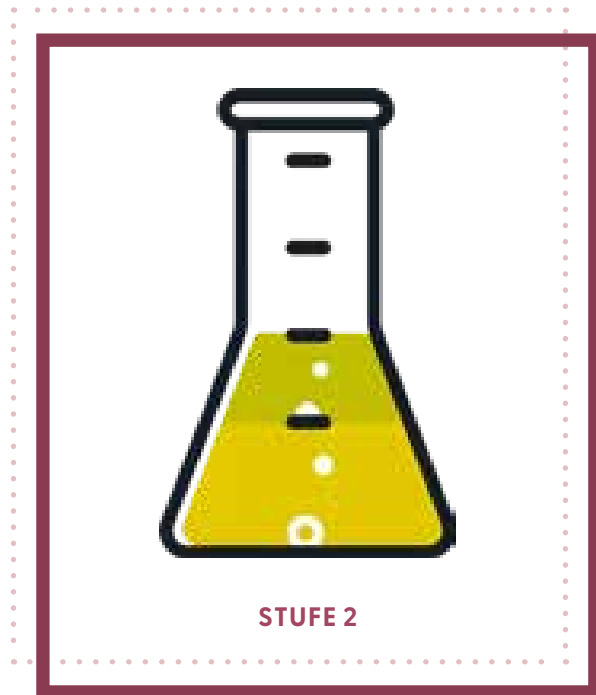
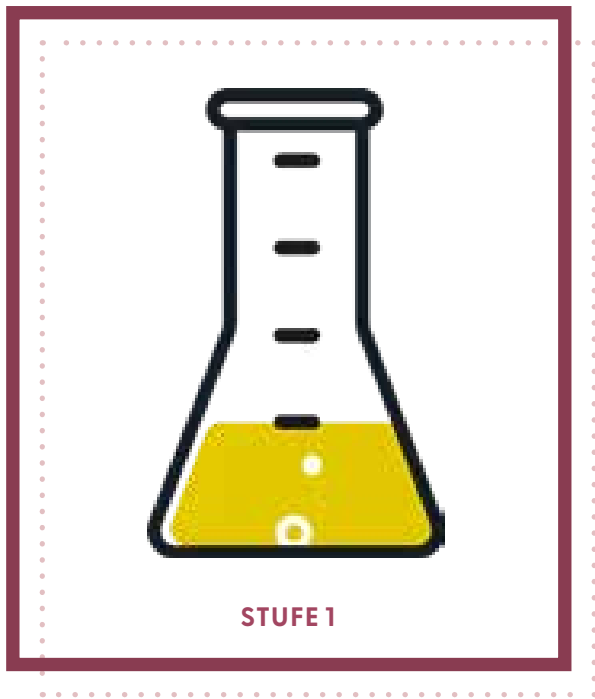
# Die Wildkräuter

## Die Wirkung nachweisen

Im Folgenden stelle ich 60 Pflanzen – Kräuter, Sträucher, Bäume – vor, die auf oder um meine wilde Wiese wachsen. Fast alle davon sind in der Naturheilkunde von Bedeutung und zum Teil bereits ausgiebig erforscht. Als Wissenschaftlerin hat es mich natürlich ganz besonders interessiert, welche heilsamen Eigenschaften bereits nachgewiesen sind und welche auf

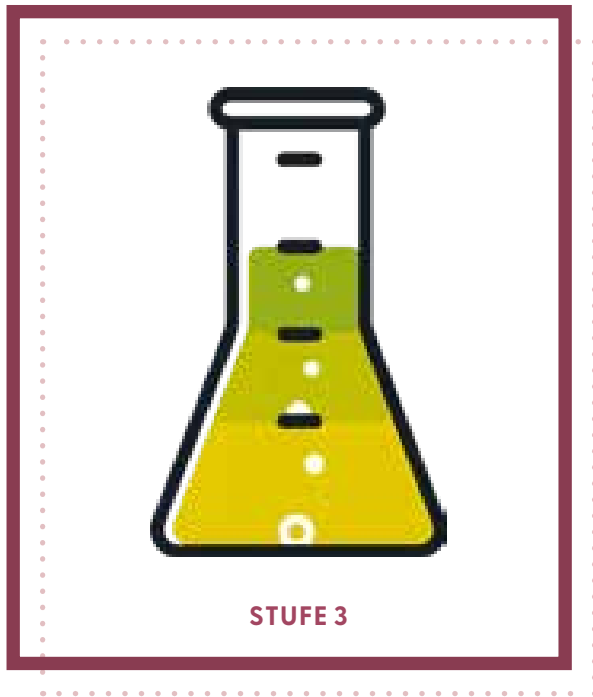
volkskundliche Überlieferung beruhen – zumindest nach heutigem Wissensstand. Die jeweils angegebenen Quellen sind im Anhang (S. 232) aufgelistet und online abrufbar.

Um den Grad der wissenschaftlichen Evidenz zu untermauern, habe ich vier Stufen eingeführt. Diese werden mit den folgenden Symbolen gekennzeichnet.

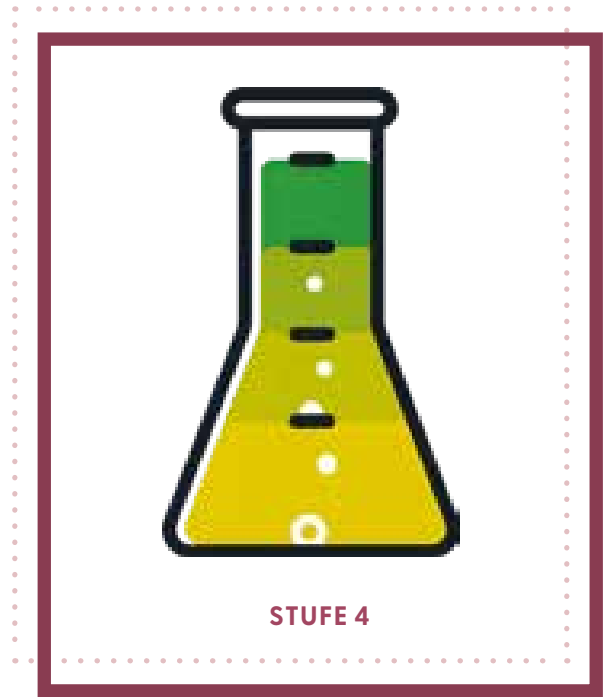


**Stufe 1:** reine traditionelle Überlieferung, keine wissenschaftlichen Untersuchungen

**Stufe 2:** traditionelle Überlieferung und Analyse der Inhaltsstoffe



**Stufe 3:** Traditionelle Überlieferung, Analyse der Inhaltsstoffe inklusive ihrer biochemischen Wirkungsmechanismen in vitro (siehe S. 25) oder an Tierversuchen. Es fehlen die randomisierten Studien am Menschen. Das bedeutet aber nicht, dass sie nicht wirken. Sie sind einfach nicht genug untersucht.



**Stufe 4:** Traditionelle Überlieferung, Analyse der Inhaltsstoffe, deren Wirkung am Menschen mit randomisierten Studien wurde gezeigt und von pharmakologischen Kommissionen empfohlen.

## Die Wirkung sichtbar machen

Die Fotografien habe ich mit einem digitalen Mikroskop der Firma Keyence, Modell VHX-970F, aufgenommen. Hauptsächlich deshalb, weil ich mehr sehen wollte als die altbekannten botanischen Zeichnungen oder Fotografien vom Wegesrand – die durchaus ihre Berechtigung haben, vor allem, wenn es darum geht, sie in der Natur wiederzuerkennen. Ich bin der Ansicht, dass diese Art, Wildkräuter zu zeigen, außergewöhnlich und augenöffnend ist.

Die meisten Aufnahmen sind 20-fach bis zu 100-fach vergrößert – so kommen die Besonderheiten gut zur Geltung, Farbe und Beschaffenheit der Pflanze sind so weit vergrößert, wie man sie mit dem reinen Auge nicht mehr auflösen kann. Die feinen Härchen, zarten Strukturen und Tröpfchen ätherischer Öle so groß zu sehen bringt uns die Wirkungsweise der Heilpflanzen auf optisch sehr nachvollziehbare Weise näher.





**IN DEN BLÜTEN**  
entwickeln sich  
Samen mit langen  
Pappushaaren



# Arnika

*Arnica montana*

**Arnica montana ist eine genügsame Pflanze, die ohne Weiteres auch bei uns in den Bergen wächst. Sie steht außerdem unter Naturschutz.**

## Geschichtliches

In der Antike war die Arnika nicht als Heilpflanze bekannt. Hildegard von Bingen dürfte die Erste gewesen sein, die Arnika ins Repertoire der Heilpflanzen aufgenommen hat. In Österreich ist sie so beliebt, dass sie geschützt werden musste, um nicht durch Überpflücken ausgerottet zu werden.

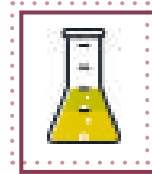
## Inhaltsstoffe

Neben den üblichen Inhaltsstoffen, die in den meisten Heilkräutern zu finden sind (Flavonoide, Triterpene, Cumarine und ätherische Öle), enthält die Arnika hohe Mengen an Helenalin und Dihydrohelenalin: zwei Sesquiterpenlaktone, die ziemlich toxisch sind.

## Wirkung und Anwendung

Obwohl die Arnika zu den Giftpflanzen zählt, ist sie 2001 zur Arzneipflanze des Jahres gewählt worden. Es wird ausdrücklich empfohlen, Arnikaextrakte nur äußerlich zu verwenden. In der Volksmedizin wurde sie zur Wundheilung empfohlen, sollte aber auf keinen Fall auf offene Wunden aufgetragen werden. Helenalin kann zu starken allergischen Reaktionen führen. Bei Gaben an Ratten wurden Herzschäden beobachtet.

## Was sagt die Wissenschaft?



Es gibt so gut wie keine Daten oder wissenschaftlichen Studien zur Wirkung und Anwendung von *Arnica montana* als Heilpflanze. Von der europäischen Agentur für Medizin wird darauf hingewiesen, dass Arnika nur äußerlich angewandt werden soll. Die Toxizität von Helenalin kommt daher, dass der gesamte Stoffwechsel förmlich heruntergefahren wird. Der Grund dürfte sein, dass die Synthese von wichtigen Baustoffen für die DNA-Synthese signifikant erniedrigt wird (Gertsch J, 2003; Grippo A, 1992).

*Mir persönlich ist die Arnika zu giftig.*

# Liebe Leserin, lieber Leser!

Hat Sie dieses Buch inspiriert? Hat es Ihnen geholfen? Haben Sie bereits Ihr neues Lieblingskraut entdeckt?

Dann schreiben Sie uns doch gerne auf Facebook oder Instagram und erzählen Sie Ihrem Freundeskreis und Ihrer Buchhändlerin davon. Natürlich freuen wir uns auch, wenn Sie beim Onlinekauf eine nette Bewertung hinterlassen.

Wollen Sie noch mehr erfahren? Oder mit der Autorin in Kontakt treten?

Dann schreiben Sie uns gerne unter:

**post@styriabooks.at**

Inspiration, Geschenkideen und gute Geschichten finden Sie auf: **www.styriabooks.at**

STYRIA  
BUCHVERLAGE

© 2025 by Kneipp Verlag Wien  
in der Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG  
Lobkowitzplatz 1, 1010 Wien, Austria  
E-Mail: office@styriabooks.at

Alle Rechte vorbehalten in der  
Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG  
Wien – Graz

Alle Rechte vorbehalten.  
ISBN 978-3-7088-0861-1

7 6 5 4 3 2 1

**Druck und Bindung:** Graspo

Printed in the EU

**Lektorat:** Ursel Nendzig

**Korrektorat:** Dorrit Korgner

**Fotos:** Tom Bachler (S. 9, 185, 189, 193); Stefan Knittel (S. 2, 7, 8, 10, 11, 15, 16, 190, 191, 192, 195, 206); Renée Schroeder (alle Mikroskopbilder, erstellt mit dem Keyence, Modell VHX-970F, sowie: S. 12, 23, 53, 96, 155, 184, 186, 194, 202, 203, 204, 205, 209, 213, 218), privat (S. 240)

**Icons:** Tobias Ludescher

**Cover- und Innengestaltung:** Miriam Strobach

**Satz:** Sarah Montag, Roman Bold & Black

**Projektleitung:** Ilka Grunenberg

## WICHTIGER HINWEIS

Dieses Buch kann nicht die ärztliche Betreuung ersetzen. Heilpflanzen nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt anwenden. Dies gilt besonders, wenn Sie Vorerkrankungen haben, bereits Medikamente einnehmen, schwanger sind oder stillen. Suchen Sie bei unklaren oder heftigen Beschwerden unbedingt eine Ärztin/einen Arzt auf. Ebenso, wenn die Beschwerden über einen längeren Zeitraum anhalten. Alle Inhalte und Hinweise in diesem Buch wurden von der Autorin nach bestem Wissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt und geprüft. Eine Garantie für die Richtigkeit der Angaben, Tipps und Rezepte kann nicht gegeben werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden sowie Unfälle ist ausgeschlossen.





# **Brennnessel gegen Bluthochdruck? Die Wissenschaft sagt: Ja!**



Prachtvoll oder unscheinbar, duftend oder stechend, scharf oder bitter: So vielfältig ihre Eigenschaften, so breit gefächert ist die Heilkraft der wilden Kräuter.

## **Und wissenschaftlich belegt!**

Die Biochemikerin Renée Schroeder lebt nach Jahren in Forschung und Lehre an der Universität Wien heute hoch oben in den Salzburger Bergen, umgeben von wilden Wiesen. Die Kräuterküche am Leierhof ist ihr neuer Lieblingsplatz, dort kann sie ihrem ungebrochenen Forschungsgeist freien Lauf lassen.

In diesem Buch erklärt sie uns die faszinierende Wirkweise und zeigt uns in beeindruckenden Mikroskopaufnahmen die wilde Schönheit der heilsamen Pflanzen.

In Tees, Salben, Seifen und vielem mehr kommen die Wirkstoffe ihrer Kräuterwiese zur praktischen Anwendung.

## **Altes Wissen, moderne Erkenntnisse: Wissenschaft trifft Tradition**

ISBN 978-3-7088-0861-1

