

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

Alle Pflanzen auf einen Blick	4
Alle Rezepturen im Überblick	4
Vorwort	6
Teil 1	
Meine Wilde Wiese	8
Teil 2	
Theorie	14
Naturheilkunde	14
Die Wirkstoffe	20
Teil 3	
Die Wildkräuter	36
Teil 4	
Praxis	184
Der Weg zum Wirkstoff	184
Die Rezepturen	190
Teil 5	
Anhang	227
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	Weißendorn	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 Wiesenblumentee 193
- Winterbluestee 194
- Wintertee 194

Kräuter- und Gewürzmischungen

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

Salben

- Beinwellsalbe 198
- G'schmeidigsalbe 198
- Johanniskrautsalbe in Distelöl 200
- Lärchenpechsalbe 201
- Magic Cream mit Schafgarbe 199
- Nasensalbe 201
- Poldis Spitzwegerichsalbe 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

Oxyme

- 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
- Löwenzahnwurzelkaffee 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 Heilsversprechen 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 Tiersuchen 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 Brennesseln 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 abgezupft 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

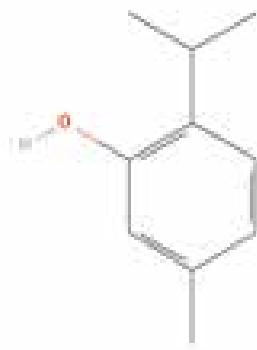
Ätherische Öle

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.

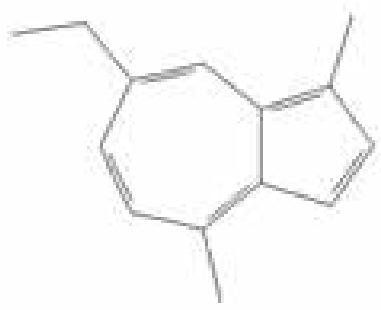
Wie zum Beispiel:

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

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



CHAMAZULEN

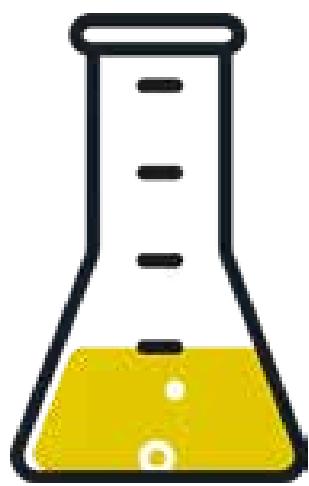
Die Wildkräuter

Die Wirkung nachweisen

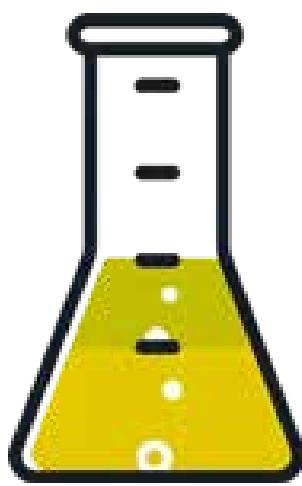
Im Folgenden stelle ich 60 Pflanzen – Kräuter, Sträucher, Bäume – vor, die auf oder um meine wilde Wiese wachsen. Fast alle davon sind in der Naturheilkunde von Bedeutung und zum Teil bereits ausgiebig erforscht. Als Wissenschaftlerin hat es mich natürlich ganz besonders interessiert, welche heilsamen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



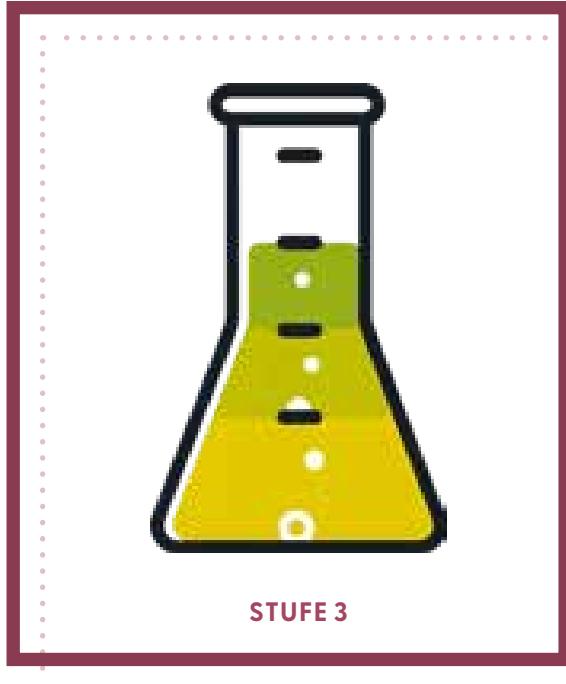
STUFE 1



STUFE 2

Stufe 1: reine traditionelle Überlieferung, keine wissenschaftlichen Untersuchungen

Stufe 2: traditionelle Überlieferung und Analyse der Inhaltsstoffe



STUFE 3



STUFE 4

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 Härtchen, 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 durfte 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 Korger

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

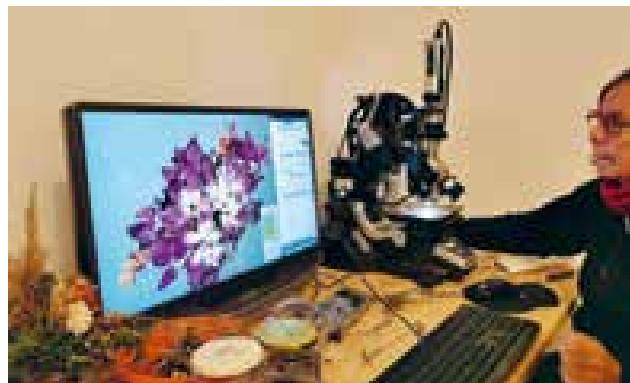
Cover- und Innengestaltung: Miriam Strobach

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

