

SABINE EILMSTEINER

DIE GROSSE

WALD APOTHEKE

BLÄTTER, FLECHTEN UND VITALPILZE:
ERSTAUNLICHE HEILMITTEL AUS DER NATUR



KNEIPP
VERLAG WIEN

Inhalt



3

Pflanzenverzeichnis

4

Wissenswertes für den Waldstreifzug

6

Vorwort

Heilpflanzen im

Frühling

Von Salweide
bis Waldmeister

Heilpflanzen im

Sommer

Von Kiefernzapfen
bis Steinpilz

Heilpflanzen im

Herbst

Von Hasel
bis Nelkenwurz

Heilpflanzen im

Winter

Von Haselkätzchen
bis Klettenlabkraut

58

Die Wirkung von Olivenölauszügen und Tinkturen

154

Register & Literatur





Pflanzen- verzeichnis

B

Bärlauch	15
Beinwell	99
Birke	34
Birkenporling	106
Birkenwasser	10
Brennnessel	25
Brennnesselsamen	94
Brombeerblätter	41
Brombeere	78
Buche	146
Bucheckern	104
Buchenkeimlinge	21

E

Eiche	96
Eichenmoos	136

F

Falsche Brunnenkresse	144
Fichte	134
Fichtentriebe	32
Fichtenzapfen- rübling	14

G

Gemeiner Riesenschirmling	92
Gewöhnlicher Baumbart	129
Giersch	51

H

Hasel	88
Haselblätter	40
Haselkätzchen	143
Heidelbeere	67
Holunder	75
Holunderblüten	47
Hundsrose	114

I

Isländisches Moos	90
-------------------	----

J

Judasohr	140
----------	-----

K

Kiefer	61
Kiefernzapfen	46
Klettenlabkraut	150
Krause Glucke	69

L

Lärche	22
Linde	49
Lindenblätter	39
Lungenkraut	18

M

Mistel	126
--------	-----

N

Nelkenwurz	119
Nelkenwurzblätter	152

P

Pfifferling	59
-------------	----

S

Salweide	8
Schwarzerle	132
Steinpilz	83
Stinkender Storchenschnabel	80
Sumpfkratzdistel	117

T

Tanne	124
Traubenkirsche	28

W

Wacholder	110
Waldengelwurz	101
Walderdbeere	37
Walderdbeeren	72
Waldmeister	42
Waldsauerklee	30
Wald-Schachtelhalm	54
Weißer Pestwurz	12
Winterrübling	134
Wurmfarne	65



Wissenswertes

Pflanzen(teile), Pilze und Flechten nur dort sammeln, wo Fülle herrscht.

Außerdem: Mit Vorsicht und nur so viel sammeln, wie man wirklich für den eigenen Bedarf benötigt.

Sammelgut in luftigen Körben oder Papiertüten transportieren. Kräuter können auch gebündelt an den Rucksack oder die Tasche gehängt werden.

Als beste Tageszeit zum Sammeln gilt mit wenigen Ausnahmen der späte Vormittag. Es darf aber durchaus ein absichtsloses Waldwandern sein, ohne auf Mondphase oder Tageszeit zu achten. Lassen Sie sich überraschen, welche Schätze Ihnen vom Wald geschenkt werden. Wichtig ist jedoch, dass das Sammelgut trocken ist – nach Regentagen sollten es nur Pilze sein, die Sie nach einem Waldbummel nach Hause begleiten.

Um giftige Pflanzen ausschließen zu können, empfiehlt sich ein gutes Bestimmungsbuch, vorzugsweise mit Fotografien und Zeichnungen, oder Sie nehmen einen Experten oder eine Expertin mit. Um sattefest zu werden, was die Pflanzenbestimmung betrifft, braucht es Zeit und Routine.



Pilze werden aus dem Boden gedreht oder abgeschnitten. Beide Varianten sind richtig und schaden dem riesigen Organismus unter der Erde nicht. Um das Myzel vor Austrocknung zu bewahren, bedeckt man das Ernteloch wieder mit Moos. Zum Trocknen werden Pilze in Scheiben geschnitten und auf einem Tablett bei ca. 50 °C getrocknet. Das kann man auf dem Kachelofen, im leicht geöffneten Backofen oder im Dörrapparat tun.

Sammeln darf in einem dankbaren, achtsamen Raum stattfinden. Gesammelt wird nach Möglichkeit mit den bloßen Händen oder einem Keramikmesser.



Der Trocknungsvorgang ist abgeschlossen, sobald sich die Pilzstücke auseinanderbrechen lassen. Vor der Verwendung werden sie mehrere Stunden in Wasser eingeweicht.

für den Waldstreifzug

Kräuter werden nach der Ernte vorzugsweise gebündelt und in einem gut belüfteten Raum bei Zimmertemperatur getrocknet bzw. bei selben Bedingungen auf Trocknungsrahmen oder Ähnliches aufgelegt. Eine überdurchschnittlich warme Umgebungstemperatur, wie auf manchen sommerlichem Dachboden, soll man beim Trocknen vermeiden, da viele Inhaltsstoffe empfindlich reagieren und sich vor allem ätherische Öle schnell verflüchtigen. Wenn die Blätter beim Zusammendrücken rascheln, ist der Trocknungsvorgang abgeschlossen.

Harze werden ausschließlich im trockenen, festen Zustand von Bäumen geerntet, ohne diese erneut zu verletzen. Die Klümpchen werden kühl und lichtgeschützt in Schraubgläsern aufbewahrt. Für das Sammeln sowohl von Harzen als auch von anderen Teilen des Baumes bedarf es der Zustimmung des Grundeigentümers. Weil es sich in der Regel um sehr kleine Mengen handelt, sind Waldbesitzer nach einer höflichen Anfrage meist damit einverstanden.

Nach Wurzeln wird vorzugsweise ab Ende Oktober bis in den November hinein gegraben. Vor der Weiterverarbeitung werden Wurzeln mit einer kleinen Handbürste gut unter fließendem Wasser gereinigt. Sie können ebenso wie Pilze getrocknet und in Schraubgläsern bevorratet werden.

Falls keine Verbotsschilder das Sammeln in einem Wald untersagen, ist es in Österreich erlaubt, zwei Kilogramm Pilze pro Tag und Person zu ernten. Beeren und Kräuter dürfen für den Eigengebrauch gesammelt werden.

Im guten Einvernehmen mit der Jägerschaft bleibt man trotz Gesetzeslage zwischen Abend- und Morgendämmerung auf markierten Wegen. Ausgenommen sind Jungwald, Holzlagerstätten und eingezäunte Bereiche.

Nur gesunde, vital aussehende Pflanzen sammeln. Auf Verunreinigungen (Tierkot, Erde ...) und unliebsame Schädlinge schon beim Pflücken achten. Auf Pflanzen am Wegesrand, in »Hundepinkelhöhe« oder auf belasteten Plätzen wie in Straßengraben sollte man lieber verzichten.



Pulmonaria officinalis

Lungenkraut

Wirkung	Qualität	Sammelzeit
Schleimlösend, zusammenziehend, harntreibend	Freundlich, findig, sanftmütig	März bis April

Der Name rührt von den eigentümlich weiß gefleckten Blättern, die an Lungengewebe erinnern und in der Volksmedizin bei Lungen-erkrankungen schon sehr lang erfolgreich verwendet werden. Für den farbenfrohen Früh-lingsblüher gibt es regional viele verschiedene Namen. In Oberösterreich ist für das Lungen-krout vor allem die Bezeichnung »Hänsel und Gretel« geläufig.

Das Lungenkraut, ein Raubblattgewächs, gedeiht in Laub- und Mischwäldern und ist häufig auch entlang von Hecken und Waldrändern zu finden. Im März beginnt es zu blühen – rosarote und blauviolette glockenförmige Blüten erheben sich über den typisch weißgefleckten, rauen, lanzettlichen Blättern.

VERWENDUNG

Lungenkraut ist besonders reich an Kieselsäure, Schleimstoffen und Saponinen und hilft vor allem bei hartnäckigen Lungenerkrankungen – Husten, Heiserkeit und Entzündungen der Bronchien.

Die ganze Pflanze wird an sonnigen Tagen gesammelt, aber nur dort, wo viele Exemplare für die hungrige Insektenwelt bereitstehen. Das Lungenkraut wird gebündelt und kopfüber an einem gut durchlüfteten Ort bei Zimmertemperatur getrocknet. Junge Blätter und Blüten können auch die Küche bereichern und mit ihren gesunden Inhaltsstoffen unseren Organismus unterstützen.



Husten ist nicht gleich Husten, und bei der Vielzahl an möglichen heilsamen Kräutern darf man ruhig dem eigenen Gefühl folgen. Sowohl in der Traditionellen Europäischen als auch in der Chinesischen Medizin gibt es dazu bücherfüllende Anregungen. Pflanzen helfen, Mangelzustände auszugleichen, und jede Pflanze ist so individuell wie wir Menschen.



TIPP • TIPP • TIPP •

Die beiden unterschiedlichen Blütenfarben des Lungenkrauts dienen Insekten zur Orientierung: Die rosaroten Blüten sind jung, nektarreich, in der Regel noch nicht bestäubt und werden somit gern angeflogen. Nach drei bis vier Tagen färbt die befruchtete Blüte in Blauviolett um – ein Zeichen für die Insektenwelt, dass es hier nichts mehr zu holen gibt.

Neben (Wild-)Bienen und Zitronenfaltern entdeckt man häufig eine winzige, pelzige Fliegenart, den Großen Wollschweber, an den Blüten, der mit seinem schnellen Flügelschlag an Kolibris erinnert – ein kleines Naturwunder für sich.

Tee

2 TL Lungenkraut
250 ml Wasser

Lungenkraut mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Es können bis zu 3 Tassen am Tag getrunken werden.

Hustenmilch

Eine Wohltat bei trockenem, schlafräubendem Husten.

1 EL Lungenkrautpulver (aus dem blühenden Kraut)
250 ml Milch
½ EL Honig

Das Pulver in lauwarmer Milch einrühren, mit Honig süßen und schluckweise genießen.

Waldluftbaden

Klangbad

Naturgeräusche wirken auf den Menschen nachweislich stressabbauend und haben damit eine wichtige Funktion in unserem oftmals hektischen Alltag. Der Gesang der Vögel wird als angenehm erlebt, vor allem dann, wenn es eine Frühlingssymphonie vieler verschiedener Arten ist. Der März-Wald ist ein wahres Konzerthaus. Vor allem nach Regentagen gibt es ein Trillern und Singen in allen Etagen. Eine solch ausgewogene, lebensfrohe Mischung wirkt in der Regel auch auf uns beschwingend und stimmungsaufhellend.



Eine gute Übung für einen sonnigen Tag: Suchen Sie einen gemütlichen Platz im Wald auf. Dabei darf ein umgestürzter Baum oder ein trockener Stumpf als bequemer Sitz dienen. Mit geschlossenen Augen fühlen Sie sich für 30 Minuten eingeladen, die Geräusche des Waldes einmal ganz bewusst wahrzunehmen. Vermutlich werden Sie zunächst versuchen, die verschiedenen Geräuschquellen auseinanderzuhalten. Doch mit der Zeit werden Sie die entspannende Wirkung des musikalischen Zusammenspiels genießen.




Heilpflanzen im

Sommer

*Gewitter und schwüle, dampfende Wälder,
letzte kühle Tage und erste hochsommerliche Phasen –
der Frühsommer hat viele Gesichter.
Zur Sommersonnenwende in der Abenddämmerung,
am Waldrand in einem Meer aus Glühwürmchen
stehen und fühlen, wie das Herz verzaubert schneller
schlägt. Wieder Kind werden und mit den Lichtern
zu tanzen beginnen.*

*Mit zunehmendem Sommer kommen irgendwann
dann auch die erste Hitzewelle und die Stechmücken.
So wird der Wald, wenn überhaupt, auf Schwamm-
merljagd nur mit Insektenschutz betreten.*

*Irgendwie scheint alles etwas langsamer zu laufen –
der Elan reicht oftmals nur bis zur Hängematte.
Es sind vor allem die lauen Abende, die wir nun ge-
nießen, bevor im August die leise anklopfende Weh-
mut des schwindenden Sommers zum Einkochen
und Trocknen einlädt. Sich für die kalte Zeit vorzube-
reiten, das Vorratslager mit Kräutern, Gemüse, Obst
und Holz zu füllen ist die Befriedigung eines tiefen
und alten Bedürfnisses.*



Sambucus nigra

Holunderblüten

Wirkung	Qualität	Sammelzeit
Entzündungshemmend, anregend, schweißtreibend, schleimlösend	Segnend, wohlwollend	Mai bis Juli

VERWENDUNG

Die zarten, weißen Blüten des schwarzen Holunders erscheinen bei uns meist Ende Mai bis in den Juli hinein. Sie werden erst dann geerntet, wenn sie voll aufgeblüht die Waldwege säumen und intensiv zu duften beginnen.

Da die Blüten sehr witterungsempfindlich sind, kann der genaue Erntezeitpunkt immer etwas variieren und sich je nach Wetterbedingungen deutlich verschieben. Bei anhaltendem Regenwetter ist die Ernte oft nur auf ein kleines Zeitfenster beschränkt. Starker Wind und peitschender Regen machen die Blütenpracht schnell zunichte.

Bekannt sind Holunderblüten in der Volksmedizin vor allem als sehr verlässliches Mittel bei allen Infekten der oberen Atemwege. Bei Schnupfen, aber auch Husten und leichten Schmerzzuständen können Zubereitungen vom Holunder Linderung verschaffen. Als besondere Inhaltsstoffe sind ätherische Öle und Flavonoide erforscht.

Holunderzubereitungen wirken vor allem bei Personen, die den Strauch und seinen besonderen Duft als angenehm empfinden. Die Blüten dienen nicht nur klassischen Heilzwecken, sondern können auch vielfach in der Küche verwendet werden – ob als Dekoration für Süßspeisen (sie dürfen im Gegensatz zu den Blättern und Beeren auch roh genossen werden), als sinnlicher Likör in Kombination mit Walderdbeeren oder als Sirup, der in den letzten Jahren einen richtiggehenden Hype erlebt hat.

Steckbrief
des Holunders
auf Seite 75



SAMMELTIPP

Bei einer ausgedehnten Wanderung gehe ich von Holunderbusch zu Holunderbusch und nehme nur so viel, wie ich tatsächlich brauche. Nur die schönsten Blüten kommen mit nach Hause und werden bereits beim Pflücken auf Läuse kontrolliert. Ein Teil wird immer sofort auf Trocknungsrahmen ausgelegt, ein weiterer Teil für eine Tinktur aussortiert und der Rest wartet in der Küche auf seine süße Zukunft.

Worauf ich gern an dieser Stelle hinweisen möchte: Beim Trocknen entwickelt der Holunder kurzfristig einen eher unangenehmen Duft, der mich persönlich an die Duftmarken eines Katers erinnert. In Schlaf- und Wohnräumen kann dies die ersten zwei Tage schon einmal etwas unangenehm werden.

Tee

2 TL getrocknete oder frische
Holunderblüten
250 ml Wasser

Holunderblüten mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. 3 Tassen am Tag sind ausreichend.

Holunderwundertropfen

**Stärken die Immunabwehr und
können so manchen Infekt noch im
Vorfeld verhindern.**

4–6 mittelgroße, saubere
Holunderblüten
ca. 200 ml Kornschnaps
(mind. 38 % Vol.)

Die Holunderblüten in ein Schraubglas (ca. 220 ml) legen und mit dem Kornschnaps bis zum Rand aufgießen. Den Ansatz 6 Wochen im Halbschatten bei Zimmertemperatur stehen lassen und täglich aufschütteln bzw. das Glas umdrehen.

Wenn die Blüten nicht ganz mit Alkohol bedeckt sind, wird der Ansatz leicht bräunlich, ist aber ebenso wirksam wie die klare Tinktur und braucht deswegen nicht weggeworfen werden. Wird der Ansatz nicht regelmäßig geschüttelt und ragen Blüten über den Flüssigkeitsspiegel hinaus, kann es zu Schimmelbildung und üblem Geruch kommen. Ein solcher Ansatz kann nicht mehr verwendet werden.

Nach den 6 Wochen die Tinktur durch einen Kaffeefilter seihen und in Pipettenfläschchen (Braun- oder Violettglass) abfüllen und etikettieren. Dunkel und kühl gelagert halten diese Tropfen mehrere Jahre.

Bei beginnender Erkältung oder Schnupfen nimmt man bis zu 3 x täglich 15 Tropfen direkt auf die Zunge oder in einem Glas mit Wasser verdünnt ein.

Waldluftbaden

Wasser und Wald

Eine der vielen Gesundheitswirkungen des Waldes hat mit dem gehäuf-
ten Vorkommen von negativen Ionen zu tun. Negativ meint hier aber
keinesfalls schlecht, sondern bezeichnet lediglich die elektrische Ladung.
Während das Einatmen positiver Ionen uns eher schwer und niederge-
schlagen werden lässt, sind es negative Ionen, die je nach Konzentration
ein optimistisches Gefühl bis hin zu Euphorie auslösen können. Im Nor-
malfall sind negative und positive Ionen ausgeglichen. Luftverschmut-
zung jeglicher Art bindet jedoch die negativen Ionen. In einem schlecht
belüfteten Großstadthaus können die Werte bei 25 pro Kubikzentimeter
Luft und darunter liegen. In einem Gebirgswald hingegen werden Werte
um die 15.000 erreicht. Verantwortlich dafür sind das UV-Licht, kosmi-
sche Strahlung, natürliche Radioaktivität im Boden, aber auch Bäume,
hier besonders Kiefern, und die Bodenvegetation.

Bewegtes Wasser produziert ebenfalls große Mengen an negativen
Ionen, und so konnten an den Krimmler Wasserfällen Werte von 70.000
gemessen werden. So gesehen bilden Wasser und Wald ein wahres
Traumpaar. Die positive gesundheitliche Wirkung wurde bisher vor allem
bei Asthmaerkrankungen sehr gut erforscht. Es zeigt sich aber auch ein
Einfluss auf das vegetative Nervensystem, auf Blutdruck und nervöse
Verdauungsbeschwerden.

Beim Überqueren eines Baches lässt sich aus diesem Wissen ein schönes
Ritual gestalten. Zunächst bleibt man auf der Brücke stehen, stellt sich in
Fließrichtung und atmet bewusst aus und ein. In Gedanken darf man alles
Belastende dem Wasser übergeben. Fühlt es sich gut an, wendet man
sich dem entgegenkommenden Bach zu und nimmt bewusst atmend
Leichtigkeit und Lebenskraft in sich auf.

TEE	
Baumbarttee	130
Birkenblätterttee	35
Birkenporlingtee	107
Brombeerblätterttee	41
Engelwurzwurzeltee	103
Fichtenwipferltee	33
Gierschtee	53
Hagebuttente	116
Haselblätterttee	40
Haselkätzchente	143
Heidelbeerte	68
Holunderblütente	48
»Kernleste«	116
Isländisches-Moos-Tee	91
Judasohrtee	141
Klettenlabkrauttee	151
Kratzdistelwurzeltee	118
Lindenblütente	50
Lungenkrauttee	19
Mistelkrauttee	127
Nelkenwurzurzeltee	121
Pfifferlingste	60
Sauerkleete	31
Schachtelhalmtee	55
Storchenschnabeltee	81
Teemischung bei Bluthochdruck	127
Wacholderbeerente	111
Walderdbeerbblätterttee	38
Waldmeistere	43
Weidentee	09



ESSENZ, EXTRAKT, TINKTUR, WASSER

Birkenwasser	11
Brunnenkressetinktur	145
Gemmoextrakt aus Buchenknospen	149
Immunstärkende Tinktur	139
Pestwurz tinktur	13
Schachtelhalm tinktur (Tipp)	56
Weidenrindentinktur	09



REZEPTUREN FÜR HEILMITTEL

Beinwellsalbe	100
Eichelkaffee	98
Eichenmoosöl	137
Hagebuttenpulver	116
»Hau(p)tguat-Salbe«	57
Hollersoin	77
Holunderwundertropfen	48
Hustenhonig	91
Hustenmilch	19
Kandierte Lärchenblüten	23
»Kernleste«	116
Lärchenharzsalbe	24
Maiwipferlsirup	33
Selbstgemachter Insektenschutz	81
Teemischung bei Bluthochdruck	127
Wacholderbeerenschnaps	111
Waldengelwurz-Balsam (Tipp)	102
Waldengelwurz-Honigwein	103
Zugsalbe	62



BAD

Storchenschnabelölbad	82
-----------------------	----

RÄUCHERN

Räuchermischung für Stärke und Selbstvertrauen	97
Räuchern mit Birkenporling	107
Raunachträucherung	130
Reinigungsräucherung	113
Selbstgemachte Räucherstäbchen	108
Verräuchern von Fichtenharz	135
Waldräucherwerk	103





ANWENDUNGEN

Farnbad/Farnwickel	66
Farnbett	66
Gemmotherapie	149
Holzaschen-Zahnputzpulver	148
Reinigungsritual (Tipp)	130
Schachtelhalmauflage	55

WALDLUFTBADEN

Alles im Wandel	131
Bäume riechen	109
Gemeinschaft	153
Gesundheitsschlaf	86
Heilendes Erden	64
Kiefernwälder als Gesundheitsquelle	74
Klangbad	20
Orte der Kraft	122
Schönheit sehen	44
Waldgeflüster	36
Wasser und Wald	142

LIKÖR UND SCHNAPS

Haselnusslikör	89
Kiefernzapfenlikör	46
Nelkenwurzlikör	121
Traubenkirschenblütenlikör	29
Wacholderbeerenschnaps	111



KULINARISCHES			
Bärlauchpesto	17	Grüner Smoothie	152
Birkenporlingaufguss (Tipp)	107	Hollersoin	77
Brennnesselsamenkekse	95	Joghurt mit Heidelbeeren	68
Brennnesselsamenpesto	95	Kandierte Lärchenblüten	23
Brennnesselsirup	27	Kartoffel-Parasol-Auflauf	93
Bucheckernmehl	105	Knabberzeug aus Bucheckern	105
Eichelkaffee	98	Panierte Krause Glucke (Tipp)	70
Eichelmehl (Tipp)	98	Parasolsalz (Tipp)	93
Eierschwammerlgröstl	60	Pilzcremesuppe	71
Eingelegte Buchenkeimlinge als Sojasprossenersatz	21	Pilzsalz (Tipp)	70
Erlenzucker	133	Sauerkleebuter	31
Gebratene Nudeln mit Winterpilzen und Knuspertofu	141	Steinpilzsalz	85
Getrocknete Steinpilze	85	Tannenpunsch	125
Getrocknete Walderdbeeren	73	Walddudler	53
		Winterrübling mit Ei	139
		Wurzelgemüse vom Blech	118



Über die Autorin



Sabine Eilmsteiner durfte schon früh ihre Großmutter auf ihren Naturstreifzügen begleiten und lernte dabei die verborgenen Kräfte von Pflanzen kennen. Heute lebt sie im Mühlviertel und teilt als bewährte Natur- und Landschaftsvermittlerin durch Seminare, Erlebnistouren sowie ihren Podcast »Die Kräuterhexe« ihr Wissen mit anderen.



Empfehlungen aus dem Verlag



Kräutermedizin für die Seele,

Christiane Holler

Kneipp Verlag Wien

Broschur

Format: 16,8 x 24,0 cm

Seiten: 128

ISBN: 978-3-7088-0864-2

Erscheinungstermin:

2025-03-17



Die Heilkraft des Räucherns,

Friedrich Kaindlstorfer

Kneipp Verlag Wien

Broschur

Format: 16,8 x 24,0 cm

Seiten: 128

ISBN: 978-3-7088-0855-0

Erscheinungstermin:

2024-10-14



Heilen mit pflanzlichen Antibiotika,

Jürgen Schneider

Kneipp Verlag Wien

Franz. Broschur

Format: 16,5 x 23,5 cm

Seiten: 144

ISBN: 978-3-7088-0834-5

Erscheinungstermin:

2023-07-06

Literaturverzeichnis und Leseempfehlungen

ARVAY, CLEMENS G.:

Der Biophilia-Effekt. Heilung aus dem Wald,
Ullstein-Taschenbuch, 2016

FISCHER-RIZZI, SUSANNE:

Wilde Küche. Das große Buch vom Kochen
am offenen Feuer, AT Verlag, 2010

GRIEBL, NORBERT:

Die heiligen Pflanzen unserer Ahnen, Volksme-
dizin · Pflanzenzauber · Praktische Anwendung,
Leopold Stocker Verlag, 2012

GUTHMANN, JÜRGEN:

Heilende Pilze – Die wichtigsten Arten der Welt
im Porträt, Quelle & Meyer Verlag, 2017

HIRSCH, SIEGRID UND GRÜNBERGER, FELIX:

Die Kräuter in meinem Garten, Freya Verlag,
2005

LÄNDLICHES FORTBILDUNGSINSTITUT DER LANDWIRTSCHAFTSKAMMER OBERÖSTERREICH (HG.):

Wildkräuterküche (Frühling/Sommer/Herbst),
Eigenverlag, 2012

MACHATSCHKE, MICHAEL:

Nahrhafte Landschaft, Böhlau Verlag, 2007

NATUR & LAND:

Die geheimnisvolle Welt der Pilze, Zeitschrift
des Naturschutzbundes, Heft 2-2017

NEDOMA, GABRIELA:

Knospen und die lebendigen Kräfte der Bäume,
Freya Verlag, 2014

OBERMAIR, MARIANNE UND SCHNEIDER, ROMANA:

Obst haltbar machen. Einkochen, einlegen,
trocknen usw., Leopold Stocker Verlag, 1998

SCHNEIDER, JÜRGEN:

Heilen mit pflanzlichen Antibiotika, Kneipp
Verlag, 2023

STRASSMANN, RENATO:

Baumheilkunde, Heilkraft, Mythos und
Magie der Bäume, Freya Verlag, 2015

STRAUSS, DR. MARKUS:

Die Wald-Apotheke, Bäume, Sträucher und
Wildkräuter, die nähren und heilen,
Knauer Verlag, 2017

WOHLLEBEN, PETER:

Das geheime Leben der Bäume,
Ludwig Verlag, 2015

https://www.bmluk.gv.at/themen/wald/wald-freizeit/verhalten_wald.html
Stand per 02.05.2025

www.pilzkurse.com/blog/heilpilze
Stand per 02.05.2025

www.kostbarenatur.net
Stand per 02.05.2025

www.phytodoc.de
Stand per 02.05.2025

BESTIMMUNGS-APPS KÖNNEN GUTE UNTERSTÜTZUNG SEIN:

Flora Incognita
ObsIdentify
PlantNet
Picture Mushroom ...

KONTAKT

www.machandelbaum.com

Liebe Leserin, lieber Leser!

Haben Sie Lust auf einen Spaziergang durch den Wald bekommen?
Oder vielleicht schon unterwegs eine der Heilpflanzen entdeckt und etwas Neues ausprobiert?
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 können Sie uns gerne unter **post@styriabooks.at** schreiben.

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



/StyriaBuchverlage

#HeilkraftderNatur #KneippVerlagWien

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.
ISBN 978-3-7088-0880-2

Bücher aus der Verlagsgruppe Styria gibt es in
jeder Buchhandlung und im Onlineshop
www.styriabooks.at

Projektleitung: Amelia Bodner
Lektorat: Else Rieger
Buch- und Covergestaltung: Simone Jauk
Illustrationen: Irish Galizdo

Druck und Bindung: Florjancic Tisk d.o.o., Maribor
7 6 5 4 3 2 1
Printed in the EU

Mit dem Wald gegen Alltagsbeschwerden

Zwischen Tannennadeln und Vogelgezwitscher liegt mehr als nur Idylle –
hier wartet eine ganze Apotheke auf Sie.

Denn Mutter Natur hat gegen fast jedes Zipperlein ein Kraut
(oder einen Pilz) wachsen lassen. Einfach zu finden, leicht zu sammeln
und ganz einfach in der Anwendung!

**Fichtentriebe, Brombeere, Holunder
und der Winterrübling stärken unsere Abwehrkräfte.**

**Gegen Kopfschmerzen helfen Pestwurz, Salweide
und Waldmeister.**

**Giersch, Beinwell und Wacholder
begleiten uns bei Rheuma.**

**Für ein gesundes Hautbild sorgen Wald-Schachtelhalm,
Falsche Brunnenkresse, Klettenlabkraut
und Birke.**

**Praktisch,
wirksam,
entschleunigend –
und garantiert
rezeptfrei.**

KNEIPP
VERLAG WIEN



ISBN 978-3-7088-0880-2
www.styriabooks.at

