

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



Pflanzenverzeichnis

| B | | H | | M | |
|------------------|-----|-------------------|-----|--------------------|-----|
| Bärlauch | 15 | Hasel | 88 | Mistel | 126 |
| Beinwell | 99 | Haselblätter | 40 | | |
| Birke | 34 | Haselkätzchen | 143 | N | |
| Birkenporling | 106 | Heidelbeere | 67 | Nelkenwurz | 119 |
| Birkenwasser | 10 | Holunder | 75 | Nelkenwurzblätter | 152 |
| Brennnessel | 25 | Holunderblüten | 47 | P | |
| Brennnesselsamen | 94 | Hundsrose | 114 | Pfifferling | 59 |
| Brombeerblätter | 41 | I | | S | |
| Brombeere | 78 | Isländisches Moos | 90 | Salweide | 8 |
| Buche | 146 | J | | Schwarzerle | 132 |
| Buchheckern | 104 | Judasohr | 140 | Steinpilz | 83 |
| Buchenkeimlinge | 21 | K | | Stinkender | |
| E | | Kiefer | 61 | Storcheschnabel | 80 |
| Eiche | 96 | Kiefernzapfen | 46 | Sumpfkratzdistel | 117 |
| Eichenmoos | 136 | Klettenlabkraut | 150 | T | |
| F | | Krause Glucke | 69 | Tanne | 124 |
| Falsche | | L | | Traubenkirsche | 28 |
| Brunnenkresse | 144 | Lärche | 22 | W | |
| Fichte | 134 | Linde | 49 | Wacholder | 110 |
| Fichtentriebe | 32 | Lindenblätter | 39 | Waldengelwurz | 101 |
| Fichtenzapfen- | | Lungenkraut | 18 | Walderdbeere | 37 |
| rübling | 14 | | | Walderdbeeren | 72 |
| G | | | | Waldmeister | 42 |
| Gemeiner | | | | Waldsauerklee | 30 |
| Riesenschirmling | 92 | | | Wald-Schachtelhalm | 54 |
| Gewöhnlicher | | | | Weißer Pestwurz | 12 |
| Baumbart | 129 | | | Winterrübling | 134 |
| Giersch | 51 | | | 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 absichtloses 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 satzelfest zu werden, was die Pflanzenbestimmung betrifft, braucht es Zeit und Routine.

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



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.

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 dem Ernten 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 manch 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 geegraben. Vor der Weiterverarbeitung werden Wurzeln mit einer kleinen Handbürste gut unter fließendem Wasser gereinigt. Sie können ebenso wie Pilze getrocknet und in Schraubgläsern bevrortatet 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 Morgen-dämmerung 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 Straßengräben sollte man lieber verzichten.



Pulmonaria officinalis

Lungenkraut

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

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

Das Lungenkraut, ein Raublattgewächs, 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, Mangel-zustände 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,
schlafraubendem Husten.

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

Das Pulver in lauwarme 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 Schwam-
merjagd 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 ausgedehnteren 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.

Holunderwundtropfen

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.

Walduftbaden

Wasser und Wald

Eine der vielen Gesundheitswirkungen des Waldes hat mit dem gehäuftten 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 niedergeschlagen werden lässt, sind es negative Ionen, die je nach Konzentration ein optimistisches Gefühl bis hin zu Euphorie auslösen können. Im Normalfall sind negative und positive Ionen ausgeglichen. Luftverschmutzung 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, kosmische 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 |
| Birkenblättertee | 35 |
| Birkenporlingtee | 107 |
| Brombeerblättertee | 41 |
| Engelwurzwurzeltee | 103 |
| Fichtenwipferltee | 33 |
| Gierschtee | 53 |
| Hagebuttentee | 116 |
| Haselblättertee | 40 |
| Haselkätzchentee | 143 |
| Heidelbeertee | 68 |
| Holunderblütentee | 48 |
| »Kernlestee« | 116 |
| Isländisches-Moos-Tee | 91 |
| Judasohrtee | 141 |
| Klettenlabkrauttee | 151 |
| Kratzdistelwurzeltee | 118 |
| Lindenblütentee | 50 |
| Lungenkrauttee | 19 |
| Mistelkrauttee | 127 |
| Nelkenwurzwurzeltee | 121 |
| Pfifferlingstee | 60 |
| Sauerkleetee | 31 |
| Schachtelhalmtee | 55 |
| Storchenschnabeltee | 81 |
| Teemischung bei Bluthochdruck | 127 |
| Wacholderbeerentee | 111 |
| Walderdbeerblättertee | 38 |
| Waldmeistertee | 43 |
| Weidentee | 09 |



ESSENZ, EXTRAKT, TINKTUR, WASSER

| | |
|--------------------------------|-----|
| Birkenwasser | 11 |
| Brunnenkressetinktur | 145 |
| Gemmoextrakt aus Buchenknospen | 149 |
| Immunstärkende Tinktur | 139 |
| Pestwurztinktur | 13 |
| Schachtelhalmtinktur (Tipp) | 56 |
| Weidenrindentinktur | 09 |



REZEPTUREN FÜR HEILMITTEL

| | |
|--------------------------------|-----|
| Beinwellsalbe | 100 |
| Eichelkaffee | 98 |
| Eichenmoosöl | 137 |
| Hagebuttenpulver | 116 |
| »Hau(p)tguat-Salbe« | 57 |
| Hollersoisn | 77 |
| Holunderwundertropfen | 48 |
| Hustenhonig | 91 |
| Hustenmilch | 19 |
| Kandierte Lärchenblüten | 23 |
| »Kernlestee« | 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

| | |
|--|-----|
| Räucherermischung für Stärke und Selbstvertrauen | 97 |
| Räuchern mit Birkenporling | 107 |
| Raunachräucherung | 130 |
| Reinigungsräucherung | 113 |
| Selbstgemachte Räucherstäbchen | 108 |
| Verräuchern von Fichtenharz | 135 |
| Waldräucherwerk | 103 |





ANWENDUNGEN

| | |
|-------------------------|-----|
| Farnbad/Farnwickel | 66 |
| Farnbett | 66 |
| Gemmotherapie | 149 |
| Holzaschen-Zahnpulver | 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 |
| Birkenporlingaufguss (Tipp) | 107 |
| Brennnesselsamenkekse | 95 |
| Brennnesselsamenpesto | 95 |
| Brennnesselsirup | 27 |
| Buchekernmehl | 105 |
| Eichelkaffee | 98 |
| Eichelmehl (Tipp) | 98 |
| Eierschwammerlgröstl | 60 |
| Eingelegte Buchenkeimlinge als Sojasprossenersatz | 21 |
| Erlenzucker | 133 |
| Gebratene Nudeln mit Winterpilzen und Knuspertofu | 141 |
| Getrocknete Steinpilze | 85 |
| Getrocknete Walderdbeeren | 73 |
| Grüner Smoothie | 152 |
| Hollersoisn | 77 |
| Joghurt mit Heidelbeeren | 68 |
| Kandierte Lärchenblüten | 23 |
| Kartoffel-Parasol-Auflauf | 93 |
| Knabberzeug aus Buchekern | 105 |
| Panierte Krause Glucke (Tipp) | 70 |
| Parasolsalz (Tipp) | 93 |
| Pilzcremesuppe | 71 |
| Pilzsalz (Tipp) | 70 |
| Sauerkleebutter | 31 |
| Steinpilzsalz | 85 |
| Tannenpunsch | 125 |
| Walddudler | 53 |
| Winterrübling mit Ei | 139 |
| Wurzelgemüse vom Blech | 118 |



Über die Autorin



Sabine Eilmsteiner durfte schon früh ihre Großmutter auf ihren Naturstrekzügen 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 C.:

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, Volksmedizin · 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 FORTBILDUNGSIINSTITUT DER LANDWIRTSCHAFTSKAMMER OBERÖSTERREICH (HG.):

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

MACHATSCHEK, 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

