

Inhalt

7 OHNE PFLANZEN KEIN LEBEN – UND KEINE KULTUR

- 8 Die Natur schenkt alles für ein gutes Leben
- 8 Die Zeit der Gräser
- 9 Pflanzen als Kulturbringer
- 11 Die Botschaft Ötzi
- 14 Ötzi Welt

17 MEINE PFLANZENMANUFAKTUR

19 Bewährtes Handwerk wiederentdecken

- 19 Flechtwerk aus Zweigen und Stängeln
- 26 Werkzeuge und Haushaltsgegenstände
- 32 Schnüre und Seile aus Fasern
- 36 Gesponnenes und Gewebtes
- 40 Wildpflanzen zum Waschen und Reinigen

45 Natürliche Farben gewinnen

- 45 Wildpflanzen für Tiefe im Leben
- 47 Pflanzenfarben zum Malen
- 51 Naturfarben für Stoffe und Kleider
- 57 Tönungen für die Haare
- 59 Tinte aus der Natur

63 Richtig ernten, verarbeiten und konservieren

- 63 Die achtsame Ernte
- 63 Trocknen des Erntegutes
- 66 Kräuterkissen für Seele und Leib
- 68 Kräutertees für die Hausapotheke
- 71 Wurzeln für erdige Kost und wilden Kaffee
- 74 Zucker, Honig oder Salz zum Konservieren
- 79 Tinkturen als alkoholische Auszüge
- 81 Arzneiweine für das Wohlbefinden
- 83 Essige für gesunden Genuss
- 85 Öle als fettlösliche Auszüge
- 88 Balsame und Salben für natürliche Pflege
- 92 Ätherische Öle und Blütenwässer aus der Destille
- 93 Blütenessenzen für feine Heilimpulse

97 Echte Naturkosmetik selbst machen

- 97 Wilde Bäder zum Wohlfühlen
- 100 Pflanzliche Pflege der Zähne
- 102 Kräuterige Shampoos und Haarwässer
- 103 Deos, die der Haut guttun
- 105 Schonende Rasier- und Gesichtswässer

109 Pflanzen für die Erste Hilfe kennen und anwenden

- 109 Heilsaft bei Verbrennungen und Schürfwunden
- 110 Bewährte Kräutlein bei Insektenstichen
- 113 Schnelle Hilfe für müde oder verstauchte Füße
- 114 Natürliche Heilkräfte bei Schmerzen
- 116 Die wichtigsten Pflanzen für die eigene Hausapotheke

121 PORTRÄTS ZU 50 HEIMISCHEN PFLANZEN

BOTANIK, PFLANZENKRAFT, BESONDERHEIT, REZEPTUREN

*Beifuß · Beinwell · Betonie · Binsen · Birken · Brennnesseln ·
Brombeere · Eichen · Engelwurz · Farne · Goldruten ·
Haferstroh · Hanf · Hasel · Holunder · Hopfen ·
Johanniskraut · Kamille · Karde · Kastanie · Kirschen ·
Königskerzen · Krapp · Labkraut · Lärche · Lavendel ·
Lein · Linden · Löwenzahn · Mädesüß · Melisse · Minze ·
Ringelblume · Rosen · Rosmarin · Salbei · Schachtelhalm ·
Schafgarbe · Schlehe · Seifenkraut · Thymian · Veilchen ·
Waid · Walnuss · Wegeriche · Wegwarte · Weiden ·
Weidenröschen · Weißdorne · Zunderschwamm*

173 ZU GUTER LETZT

- 174 Rituale für die acht Jahreskreisfeste
- 178 Manufakturthemen und die geeigneten Pflanzen
- 181 Literatur und Adressen
- 182 Danksagung
- 182 Porträts der Autorin und Fotografien
- 183 Register
- 188 Register zu den Anwendungen