

Das Hausbuch der heilsamen Wildpflanzen

Katrin Hecker, Frank Hecker

Heilsame Wildpflanzen,

im Rhythmus der 10 Jahreszeiten sammeln und anwenden

344 Seiten, ca. 280 Farbfotos

gebunden 19,5 x 23,5 cm

Haupt Verlag

ISBN: 978-3-258-07977-6

Preis: 29,90 €

Buchvorstellung:

In unseren Wäldern, an Bachrändern und manchmal direkt am Wegesrand wachsen die ältesten und beliebtesten Arzneipflanzen der Menschheit: Pflanzen von unverfälschter Heilkraft. Wie man diese richtig sammelt, konserviert und verwendet zeigen Katrin und Frank Hecker in „Heilsame Wildpflanzen“ (Haupt Verlag).

Harzige Baumknospen, die uns einen heilsamen Balsam schenken, zarte Blüten, die unsere Bronchien befreien, oder Beeren, die Viren und Bakterien abwehren: Wildpflanzen haben großes Potenzial, unsere Gesundheit zu schützen und im

Krankheitsfall wiederherzustellen. Die Autoren und Diplom-Biologen beschreiben anhand der zehn Jahreszeiten des phanologischen Kalenders, welche Bedeutung die verschiedenen Pflanzen haben, was die moderne Forschung zu den Inhaltsstoffen sagt, woran man die Pflanze erkennt, wie man sie sammelt, zubereitet oder sie haltbar macht. Aus den Schätzen der Natur entstehen aber nicht nur Mittel für die Hausapotheke, sondern auch Tees, Salate oder Suppen für die Küche sowie natürliche Kosmetika. Den Abschluss des Buches bildet ein Kapitel mit hilfreichen und bebilderten Anwendungsbeispielen und Rezepten.

Vom Wissen der Vorfahren zu den neuesten Erkenntnissen: Dieses Buch lädt dazu ein, sich von den Kostbarkeiten zu nehmen, die sich in der Natur finden. Und wer sich auf die Begegnung mit unserer Umwelt einlässt, wird reich beschenkt.