## Das Hausbuch der heilsamen Wildpflanzen

Katrin Hecker, Frank Hecker Heilsame Wildpflanzen, Â im Rhytmus 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 â,7 Buchvorstellung: In unseren Wa Idern, an Ba chen und manchmal direkt am Wegesrand wachsen die a Itesten u berlieferten Arzneien der Menschheit: Pflanzen von unverfa Ischter 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 Blu ten, die unsere Bronchien befreien, oder Beeren, die Viren und Bakterien abwehren: Wildpflanzen haben großes Potenzial, unsere Gesundheit zu schu tzen und im

Krankheitsfall wiederherzustellen. Die Autoren und Diplom-Biologen beschreiben anhand der zehn Jahreszeiten des pha nologischen 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 Scha tzen der Natur entstehen aber nicht nur Mittel fu r die Hausapotheke, sondern auch Tees, Salate oder Suppen fu r die Ku che sowie natu rliche 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 la dt dazu ein, sich von den Kostbarkeiten zu nehmen, die sich in der Natur finden. Und wer sich auf die Begegnung mit unserer Umwelt einla sst, wird reich beschenkt.