

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		H		M	
Bärlauch	15	Hasel	88	Mistel	126
Beinwell	99	Haselblätter	40	N	
Birke	34	Haselkätzchen	143	Nelkenwurz	119
Birkenporling	106	Heidelbeere	67	Nelkenwurzblätter	152
Birkenwasser	10	Holunder	75	P	
Brennnessel	25	Holunderblüten	47	Pfifferling	59
Brennnesselsamen	94	Hundsrose	114	S	
Brombeerblätter	41	I		Salweide	8
Brombeere	78	Isländisches Moos	90	Schwarzerle	132
Buche	146	J		Steinpilz	83
Buheckern	104	Judasohr	140	Stinkender Storchenschnabel	80
Buchenkeimlinge	21	K		Sumpfkrautzdistel	117
E		Kiefer	61	T	
Eiche	96	Kiefernzapfen	46	Tanne	124
Eichenmoos	136	Klettenlabkraut	150	Traubenkirsche	28
F		Krause Glucke	69	W	
Falsche Brunnenkresse	144	L		Wacholder	110
Fichte	134	Lärche	22	Waldengelwurz	101
Fichtentriebe	32	Linde	49	Walderdbeere	37
Fichtenzapfen- rübling	14	Lindenblätter	39	Walderdbeeren	72
G		Lungenkraut	18	Waldmeister	42
Gemeiner Riesenschirmling	92	W		Waldsauerklee	30
Gewöhnlicher Baumbart	129	Weiße Pestwurz	12	Wald-Schachtelhalm	54
Giersch	51	Winterrübling	134	Wurmfarne	65