

Katrin und Frank Hecker

# Heilsame Wildpflanzen

**im Rhythmus der 10 Jahreszeiten  
sammeln und anwenden**

Katrin & Frank Hecker sind Diplom-Biologen und mit Leib und Seele der Natur verbunden. Seit über 20 Jahren veröffentlichen sie gemeinsam als Autoren und Naturfotografen erfolgreich Natur-Ratgeber für viele große Buchverlage.

Zu finden unter [www.naturfoto-hecker.com](http://www.naturfoto-hecker.com)



Besuchen Sie uns gern bei facebook auf unserer Seite [naturverbunden@katrinundfrank.hecker](mailto:naturverbunden@katrinundfrank.hecker) – hier können Sie uns «live» durchs heilsame Wildpflanzen-Jahr folgen und Kontakt zu uns aufnehmen.

Der Haupt Verlag wird vom Bundesamt für Kultur mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2016–2020 unterstützt.

1. Auflage: 2019

Diese Publikation ist in der Deutschen Nationalbibliografie verzeichnet.  
Mehr Informationen dazu finden Sie unter <http://dnb.dnb.de>

ISBN: 978-3-258-07977-6

Alle Rechte vorbehalten.  
Copyright © 2019 Bern

Jede Art der Vervielfältigung ohne Genehmigung des Verlags ist unzulässig.

Umschlagbilder: naturfoto hecker, [www.naturfoto-hecker.com](http://www.naturfoto-hecker.com)  
Alle Fotos im Innenteil: naturfoto hecker, [www.naturfoto-hecker.com](http://www.naturfoto-hecker.com)  
außer Seiten 12 und 13

Lektorat: Frauke Bahle, D-Merzhausen  
Gestaltung: pooldesign

Printed in Italy



Wünschen Sie regelmäßig Informationen über unsere neuen Titel im Bereich Garten und Natur? Möchten Sie uns zu einem Buch ein Feedback geben? Haben Sie Anregungen für unser Programm? Dann besuchen Sie uns im Internet unter [www.haupt.ch](http://www.haupt.ch). Dort finden Sie aktuelle Informationen zu unseren Neuerscheinungen und können unseren Newsletter abonnieren.



**FRÜHSOMMER** 156

Wildblumenmedizin 158

Holunder 159  
*Reinigende Schwitzkur für den Körper*Nelkenwurz 164  
*Stärkt Haupt und Hirn, erquickt das Herz*Kamille & Mutterkraut 170  
*Stark gegen Entzündungen, Krämpfe und Migräne*Schafgarbe 176  
*Heilkraut der Indianer*Baldrian 181  
*Nervenberuhigende Blüten am Wasser*Mädesüß 184  
*Schmerzstillende Wiesenkönigin***SOMMERSONNENWENDE** 188  
*Magische Mittsommernacht***HOCHSOMMER** 190

Lichtgetränkte Mittsommerkräuter 192

Johanniskraut 194  
*Mittsommerblume gegen die Melancholie*Beifuß 200  
*Vergessene Machtwurz der Kelten*Wilder Dost 206  
*Antibiotikum der Antike*Thymian 211  
*Zauber- und Arzneipflanze der alten Ägypter*Königskerze 218  
*Flammen gegen den Husten***SPÄTSOMMER** 224Kräuterbuschen und erste Wildfrüchte 226  
*Still und heimlich ...*Nachtkerze 228  
*Lebensmedizin der Navajos*Wegwarte 232  
*Bitterstoffe für Magen und Leber*Goldrute 237  
*Heidnisch Wundkraut für Niere und Blase*

<b>FRÜHHERBST</b>	242	<b>VOLLHERBST</b>	266	<b>WINTER</b>	296
Den einziehenden Herbst kosten und spüren	244	Zeit der Wurzelsammler	268	Winterstarre und die Wiedergeburt	
<i>Sich erden in Kontakt mit Mutter Natur</i>		Roskastanie	270	des Lichts	298
Holunder	246	<i>Mit Seifenstoffen gegen Rheuma und Ödeme</i>		Fichte	300
<i>Schwarze Beeren gegen Viren und Bakterien</i>		<b>Wacholder</b>	275	<i>Der magischste aller Bäume</i>	
Kornelkirsche	250	<i>Schützt und heilt seit Jahrtausenden</i>		Judasohr	306
<i>Rote Oliven der Antike</i>		<b>Wurzeln</b>	281	<i>Heilpilz am Holunder</i>	
Weißdorn	253	<i>Die unterirdischen Kräfte der Pflanzen nutzen</i>		Mistel	310
Wildrose	257			<i>Mystische Arzneipflanze der Druiden</i>	
<i>Wahrhaftiger Hagebuttentee</i>					
<b>HERBST-TAGUNDNACHTGLEICHE</b>	264	<b>SPÄTHERBST</b>	286	<b>ANWENDUNGEN &amp; REZEPTE</b>	316
<i>Die Zeit des Rückzugs ausschöpfen</i>				Tees	318
		Die Zeit des Ruhens und Reifens beginnt	288	<i>Die Urarznei</i>	
		Schlehe	289	Oxymel	320
		<i>Heilobst aus der Jungsteinzeit</i>		<i>Die vergessene Honigmedizin</i>	
				Öle & Essige	321
				<i>Lecker und heilsam</i>	
				Salben & Cremes	323
				<i>Sinnliche Wohltat</i>	
				Tinkturen	326
				<i>Kostbare Tropfen</i>	
				Medizinweine, Kräuterliköre	
				& Magenbitter	329
				Räuchern	330
				<i>Medizin &amp; Magie</i>	
				Welche Wildpflanze für welche Krankheit?	334
				<b>LITERATUR UND QUELLEN</b>	340
				<b>REGISTER</b>	342