

Daniela Dettling

Die Wildkräuter der vier Jahreszeiten

Leseprobe

[Die Wildkräuter der vier Jahreszeiten](#)

von [Daniela Dettling](#)

Herausgeber: Freya Verlag



<https://www.unimedica.de/b22488>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<https://www.unimedica.de>



| | |
|--|----|
| Einleitung..... | 8 |
| Geschichtliches rund um die Heilkräuterkunde | 11 |
| Das Arbeiten mit Wildkräutern | 14 |
| Jahreskreisfeste..... | 22 |

JANUAR, FEBRUAR, MÄRZ

1


| | |
|---|----|
| Das neue Jahr beginnt..... | 28 |
| JAHRESKREISFEST Lichtmess/Imbolc, 2. Februar..... | 36 |
| JAHRESKREISFEST | |
| Frühjahrs-Tagundnachtgleiche, 21. März..... | 38 |
| Fastenzeit und Ostern | 39 |

| | |
|---|----|
| Brennnessel, Große (<i>Urtica dioica</i>) oder Kleine (<i>Urtica urens</i>) | 55 |
| Gänseblümchen (<i>Bellis perennis</i>)..... | 59 |
| Lungenkraut (<i>Pulmonaria officinalis</i>) | 60 |
| Scharbockskraut (<i>Ranunculus ficaria</i>)..... | 61 |
| Spitzwegerich (<i>Plantago lanceolata</i>)..... | 62 |
| Breitwegerich (<i>Plantago major</i>) | 65 |
| Bärlauch (<i>Allium ursinum</i>) | 66 |
| Giersch (<i>Aegopodium podagraria</i>)..... | 68 |
| Huflattich (<i>Tussilago farfara</i>) | 70 |
| Leberblümchen (<i>Hepatica nobilis</i>)..... | 71 |
| Löwenzahn (<i>Taraxacum officinale</i>)..... | 72 |
| Sauerklee (<i>Oxalis acetosella</i>) | 74 |
| Schlüsselblume (<i>Primula officinalis</i>) | 75 |
| Taubnessel weiß/rosa/purpur (<i>Lamium album/maculatum/purpureum</i>)..... | 76 |
| Veilchen, Wohlriechendes (<i>Viola odorata</i>)..... | 78 |
| Vogelmiere (<i>Stellaria media</i>)..... | 80 |
| Waldmeister (<i>Galium odoratum</i>) | 82 |



APRIL, MAI, JUNI

| | |
|---|----|
| Vom Frühling in den Frühsommer | 86 |
| JAHRESKREISFEST Maifest/Beltane, 1. Mai | 90 |
| JAHRESKREISFEST Sommersonnenwende, 21. Juni | 94 |



| | |
|---|-----|
| Hahnenfuß (<i>Ranunculus acris</i>) | 98 |
| Rotklee (<i>Trifolium pratense</i>) | 99 |
| Stiefmütterchen (<i>Viola arvensis</i>) | 100 |
| Knoblauchsrauke (<i>Alliaria petiolata</i>) | 102 |
| Frauenmantel (<i>Alchemilla xanthochlora</i> syn. <i>A. vulgaris</i>) | 104 |
| Rainkohl (<i>Lapsana communis</i>) | 106 |
| Schafgarbe (<i>Achillea millefolium</i>) | 107 |
| Storchschnabel (<i>Geranium robertianum</i>) | 110 |
| Braunelle (<i>Prunella vulgaris</i>) | 112 |
| Holunder (<i>Sambucus nigra</i>) | 113 |
| Kleinblütiges Knopfkraut (<i>Galinsoga parviflora</i>) | 115 |
| Kamille (<i>Matricaria chamomilla</i>) | 116 |
| Melde (<i>Atriplex hortensis</i>) | 118 |
| Ackerschachtelhalm (<i>Equisetum arvense</i>) | 119 |
| Walderdbeere (<i>Fragaria vesca</i>) | 120 |
| Vergissmeinnicht (<i>Myosotis</i>) | 122 |
| Nelkenwurz (<i>Geum urbanum</i> , <i>Geum rivale</i>) | 123 |
| Johanniskraut (<i>Hypericum perforatum</i>) | 124 |
| Mädesüß (<i>Filipendula ulmaria</i>) | 126 |
| Beifuß (<i>Artemisia vulgaris</i>) | 127 |
| Kornblume (<i>Centaurea cyanus</i>) | 130 |

Trba



JULI, AUGUST, SEPTEMBER

| | |
|---|-----|
| Der Sommer ist im Land | 134 |
| JAHRESKREISFEST Schnitterfest/Lughnasadh, 1. August | 140 |

| | |
|---|-----|
| Echter Ehrenpreis (<i>Veronica officinalis</i>) | 144 |
| Einjähriges Berufkraut (<i>Erigeron annuus</i>) | 146 |
| Dost (<i>Origanum vulgare</i>) | 147 |
| Wasserdost oder Wasserhanf (<i>Eupatorium cannabinum</i>) | 148 |
| Gelber Steinklee (<i>Melilotus officinalis</i>) | 149 |
| Hopfen (<i>Humulus lupulus</i>) | 152 |
| Quendel (<i>Thymus pulegioides</i>) | 153 |
| Heidelbeere (<i>Vaccinium myrtillus</i>) | 156 |
| Pfaffenhütchen (<i>Euonymus europaeus</i>) | 157 |



JAHRESKREISFEST

| | |
|--|-----|
| Herbst-Tagundnachtgleiche, 21./22. September | 158 |
|--|-----|



OKTOBER, NOVEMBER, DEZEMBER



| | |
|--|-----|
| In die kalte Jahreszeit hinein..... | 166 |
| JAHRESKREISFEST Allerheiligen/Samhain, 1. November | 170 |
| JAHRESKREISFEST Wintersonnenwende, 21. Dezember | 180 |



| | |
|---|-----|
| Mispel (<i>Mespilus germanica</i>)..... | 182 |
| Gemeiner/Gewöhnlicher Schneeball (<i>Viburnum opulus</i>) | 183 |
| Berberitze (<i>Berberis vulgaris</i>)..... | 184 |
| Kornelkirsche – Dirndlstrauch (<i>Cornus mas</i>)..... | 185 |
| Weißdorn (<i>Crataegus</i>)..... | 186 |
| Schlehdorn, auch Schlehe (<i>Prunus spinosa</i>)..... | 187 |
| Hagebutte – Heckenrose (<i>Rosa canina</i>) | 188 |
| Beinwell (<i>Symphytum officinale</i>)..... | 190 |
| Schneerose, Christrose (<i>Helleborus niger</i>) | 193 |
| Eiche (<i>Quercus</i>) | 194 |
| Tanne (<i>Abies alba</i>)..... | 195 |

Hausmittel für die kalte Jahreszeit.....196

Raunächte.....212

Die Autorin – Nachwort und Danksagung.....222





Daniela Dettling

[Die Wildkräuter der vier Jahreszeiten](#)

223 Seiten, geb.
erschienen 2017



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung
www.unimedica.de