







Die Küchenschelle ist eine wunderschöne Frühlingspflanze. In rohem Zustand ist sie sehr giftig. Getrocknet hat sie diese Giftigkeit nicht mehr. Früher wurde die Pflanze bei vielen Erkrankungen eingesetzt. Siehe auch Seite 166.

Liesel Malm

Meine liebsten
Wildkräuter

Neues von der
Kräuter-Liesel
mit ihren besten
Rezepturen

Bassermann
Inspiration



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Profisilk* liefert Sappi, Alfeld.

ISBN 978-3-572-08149-3

1. Auflage 2014

© 2014 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH,
81673 München

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Die Ratschläge und Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Umschlaggestaltung: Atelier Versen, Bad Aibling

Projektleitung: Herta Winkler, München

Herstellung: Sonja Storz, München

Konzeption und Gesamtproducing: JUNG MEDIENPARTNER GmbH, Limburg/Lahn

Layout: Gabriele Kiesewetter, Beselich

Druck und Bindung: Theiss GmbH, St. Stefan im Lavanttal

Printed in Austria

Inhalt

Alles hat seine Zeit	12
Vorwort und Einleitung	13
Ackerminze	16
Amarant	17
Apfelbaum	18
Augentrost	19
Bachbunze	20
Barbarakraut	21
Bärenklau, Wiesen-	22
Bärentraube, Immergrüne	23
Bärlapp	24
Bärwurz	26
Beifuß, Gewöhnlicher	27
Beinwell	28
Benediktendistel	30
Berberitze, Gewöhnliche	31
Berufkraut, Kanadisches	32



Bibernelle, Kleine	33
Blutweiderich, Gewöhnlicher	34
Bocksbart, Wiesen-	36
Bockshornklee	38
Brennnessel	39
Diptam	40
Eberraute	41
Eberwurz	42
Efeu	43
Ehrenpreis, Wald-	44
Eibisch, Echter	45
Eiche, Stiel-	46
Eisenkraut, Griechisches	47
Enzian, Gelber	48





Farn, Wurm-, Echter 50

Faulbaum 52

Feldulme 53

Fenchel, Wilder 54

Fetthenne, Große 56

Fichte, Gemeine 57

Fieberklee - Bitterklee 58

Franzosenkraut, Kleinblütiges 60

Franzosenkraut, Bewimpertes 60

Gamander, Echter 61

Gänseblümchen 62

Geißraute 63

Gilbweiderich, Gemeiner 64

Habichtskraut, Kleines 65

Haselnussstrauch 66

Haselwurz, Gewöhnliche 67

Hauhechel, Dornige 68

Hauswurz, Echte 69

Heckenrose 70

Heidekraut 72

Heidelbeere 73

Heiligenkraut 74

Himbeere 75

Hirschzunge 76

Hohlzahn, Gelber 77

Hohlzahn, Gewöhnlicher 77

Hundszunge, Echte 78

Immenblatt 80

Immergrün, Kleines 81





Kalmus	82	Roskastanie, Gewöhnliche	118
Katzenpfötchen, Gewöhnliches	84	Sanddorn	119
Kerbel, Wiesen-	85	Sanikel	120
Kerbel, Garten-	85	Sauerampfer, Großer	121
Kirschbaum, Wilder	86	Schafgarbe	122
Knoblauchsrauke	88	Scharbockskraut	123
Knorpelmöhre, Große	89		
Bischofskraut	89		
Knöterich, Vogel-	90		
Knöterich, Wiesen-	91		
Kornblume	92		
Leberblümchen	94		
Leinkraut, Echtes	96		
Liguster	97		
Linde, Sommer-	98		
Linde, Winter-	98		
Löffelkraut, Echtes	99		
Luzerne (Alfalfa)	100		
Meisterwurz	102		
Melde, Weiße	103		
Mispelbaum	104		
Moosbeere (Cranberry)	105		
Muskatellersalbei	106		
Nachtkerze	108		
Nachtviole, Gewöhnliche	109		
Natternkopf	110		
Pastinake	111		
Pfennigkraut	112		
Portulak	113		
Quecke	114		
Quendel	115		
Ringelblume	116		





Schlüsselblume124
 Schneeball, Gewöhnlicher.....125
 Schöllkraut126
 Schwarzdorn127
 Schwertlilie128
 Sellerie, Echter129
 Senf, Wilder.....130



Springkraut, Großes.....131
 Steinsame, Echter132
 Stiefmütterchen, Wildes133
 Sumpfporst134
 Süßdolde135



Süßholz136
 Teufelsabbiss, Gewöhnlicher.....137
 Topinambur.....138
 Wacholder139
 Walderdbeere140
 Waldmeister141
 Waldrebe, Aufrechte142
 Waldrebe, Gewöhnliche142
 Wegerich-Arten: Mittlerer, Spitz-, Breit-143
 Wiesenklee, Roter.....144
 Wiesenknopf, Großer145

Wiesenknopf, Kleiner	145	Stechapfel, Gemeiner	178
Wiesenkümmel	146	Tollkirsche	180
Wiesenraute, Akeleiblättrige	147	Zaunrübe	182
Zaunwinde	148	Nachwort	184
Zwergholunder	150	Register der Heilwirkungen, der Inhaltsstoffe, Beschwerden und Krankheitsbilder	186
Giftpflanzen, die jeder kennen sollte	151	Bildnachweis	189
Acker-Gauchheil	152		
Bilsenkraut, Schwarzes	154		
Christrose	156		
Eisenhut, Blauer	158		
Feldrittersporn	160		
Fingerhut, Roter	162		
Jakobs-Kreuzkraut	164		
Küchenschelle, Gewöhnliche	166		
Nachtschatten, Bittersüßer	168		
Pfaffenhütchen	170		
Poleiminze	172		
Schierling, Gefleckter	174		
Seidelbast, Gemeiner	176		





Liesel Malm

Meine liebsten Wildkräuter

Neues von der Kräuter-Liesel mit ihren besten Rezepturen

Paperback, Flexobroschur, 192 Seiten, 21,0 x 26,0 cm

ISBN: 978-3-572-08149-3

Bassermann Inspiration

Erscheinungstermin: Februar 2014

Medizin aus der Natur

Wildkräuter wachsen wild und ohne das Zutun eines Menschen in der freien Natur und natürlich auch im eigenen Garten. Sie sind ein wertvolles Geschenk der Natur. Sie bieten uns reichlich Vitalstoffe und wertvolle Heilsubstanzen. Die meisten unserer einheimischen Wildpflanzen besitzen eine enorme Heilkraft. Sie stärken das Immunsystem gegen viele Krankheiten und halten Körper und Geist gesund.

Wer die wirksame Medizin aus der Natur für sich nutzt, lebt deutlich unabhängiger als jener, der bei jedem Gesundheitsproblem – und wenn es noch so gering scheint – auf Arzt, Apotheker und die Pharmaindustrie angewiesen ist. Schon Hildegard von Bingen sagte: „Gegen alles ist ein Kraut gewachsen.“

 [Der Titel im Katalog](#)