

Elisabeth Maria Mayer | Martin Wundsam

Im Jahreslauf mit  
**Heilpflanzen,**  
Impulsen &  
Rezepten

# Erdenmann

stv





Elisabeth Maria Mayer | Martin Wundsam

Im Jahreslauf mit  
**Heilpflanzen, Impulsen &  
Rezepten**

*Erdenmann*

Leopold Stocker Verlag  
Graz - Stuttgart

Umschlaggestaltung: DSR | Werbeagentur Rypka GmbH, 8143 Dobl/Graz, [www.rypka.at](http://www.rypka.at)  
Titelbild (Vorderseite): iStock.com/Toltek  
Titelbilder (Rückseite): Heidi Fröhlich  
Die Bildnachweise finden Sie direkt bei den jeweiligen Bildern.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Der Inhalt dieses Buches wurde von den Autoren und vom Verlag nach bestem Wissen überprüft; eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Die juristische Haftung ist daher ausgeschlossen.

Hinweis:

Dieses Buch wurde auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt. Die zum Schutz vor Verschmutzung verwendete Einschweißfolie ist aus Polyethylen chlor- und schwefelfrei hergestellt. Diese umweltfreundliche Folie verhält sich grundwasserneutral, ist voll recyclingfähig und verbrennt in Müllverbrennungsanlagen völlig ungiftig.

Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne kostenlos unser Verlagsverzeichnis zu:

Leopold Stocker Verlag GmbH  
Hofgasse 5/Postfach 438  
A-8011 Graz  
Tel.: +43 (0)316/82 16 36  
Fax: +43 (0)316/83 56 12  
E-Mail: [stocker-verlag@stocker-verlag.com](mailto:stocker-verlag@stocker-verlag.com)  
[www.stocker-verlag.com](http://www.stocker-verlag.com)

ISBN 978-3-7020-2078-1  
eISBN: (PDF) 978-3-70202-267-9

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Film, Funk und Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, auszugsweisen Nachdruck oder Einspeicherung und Rückgewinnung in Datenverarbeitungsanlagen aller Art, sind vorbehalten.

© Copyright by Leopold Stocker Verlag, Graz, 2023

Layout und Repro: DSR | Werbeagentur Rypka GmbH, 8143 Dobl/Graz, [www.rypka.at](http://www.rypka.at)



# Inhalt

<b>Grundgedanken dieses Buches</b> .....	8	<i>Was esse ich?</i> .....	24	<i>Feldsalat-Brennnessel-Smoothie mit Avocado</i> .....	36
<b>Zur Autorin DI Elisabeth Mayer</b> .....	10	<i>Einfache Maßnahmen zur Verbesserung der Fußgesundheit</i> .....	24	<i>Pikanter Brunnenkresse-Spinat-Smoothie</i> .....	37
<b>Zum Co-Autor Martin Wundsam</b> .....	11	<b>Dazugehörige Pflanzen und deren Bedeutung und Verwendbarkeit</b> .....	25	<i>Wildkräuter-Soja-Smoothie</i> .....	37
<b>Einführung von Elisabeth Mayer</b> .....	12	<i>Wacholder</i> .....	25	<i>Löwenzahn-Kiwi-Smoothie</i> .....	37
<b>Einführung von Martin Wundsam</b> .....	13	<i>Brennnessel-Wacholderbeerentee</i> .....	25	<i>Bärlauch-Spinat-Smoothie</i> .....	37
<b>DANK</b> .....	14	<i>Wacholderschnaps mit Brennnesselsamen</i> .....	26	<i>Rote-Rüben-Brennnessel-Smoothie</i> .....	38
<b>Allgemeine Einführung in die 8 Jahreskreis-Wandlungsphasen mit dem Symbol des geborenen Sohnes und seinem Schwert</b> .....	15	<i>Wacholdergeist</i> .....	26	<i>Grünkohl-Vogerlsalat-Smoothie</i> .....	38
<b>Eine kurze Grundbetrachtung</b> .....	17	<i>Minze</i> .....	26	<i>Walnuss-Birnen-Smoothie mit Gojibeeren</i> .....	38
<b>Eine kurze Betrachtung zu den Impulsen</b> .....	20	<i>Thymian</i> .....	27	<i>Wake-up-Smoothie</i> .....	38
<b>Die acht Jahreskreis-Wandlungsphasen</b> .....	21	<i>Drei-Kräuter-Anti-Husten-Salz</i> .....	27	<i>Hanf-Tomate-Smoothie</i> .....	39
<b>Wintersonnenwende - 21. Dezember</b> .....	22	<i>Zwiebel</i> .....	27	<i>Samen-Smoothie</i> .....	39
<b>Beschreibung der Qualität und des Charakters dieser Zeit</b> .....	23	<i>Einfache Hausmittel mit Zwiebeln</i> .....	27	<i>Hanf-Kakaonib-Smoothie</i> .....	39
<b>Gesundheitsthemen: Verdauung, Lunge, Füße</b> .....	23	<i>Zwiebelsuppe mit Bohnenkraut</i> .....	27	<i>Apfel-Mandel-Goji-Smoothie</i> .....	39
<i>Lunge</i> .....	23	<i>Kren</i> .....	28	<i>Erdbeer-Holunderblüten-Kokos-Smoothie</i> .....	40
<i>Einfache Maßnahmen zur Stärkung der Lungengesundheit</i> .....	23	<i>Kräuter-Kren-Würzpaste</i> .....	28	<i>Jiaogulan-Smoothie</i> .....	40
<i>Einfache Maßnahmen zur Verbesserung der Verdauung</i> .....	24	<i>Harze und Zweige von Nadelbäumen</i> .....	28	<i>Rote-Rüben-Flash</i> .....	40
<i>Wie esse ich?</i> .....	24	<i>Wipfel-Kräuter-Sirup</i> .....	29	<i>Rote-Rüben-Ingwer-Smoothie</i> .....	40
<i>Wann und wie oft esse ich?</i> .....	24	<i>Wipfel-Löwenzahn-Sirup</i> .....	29	<i>Aronia-Beeren-Smoothie</i> .....	41
<i>Wie viel esse ich?</i> .....	24	<i>Schlehe</i> .....	29	<i>Preiselbeer-Zimt-Smoothie</i> .....	41
		<i>Schlehen-Punsch mit Alkohol</i> .....	29	<i>Hagebutte-Goji-Smoothie</i> .....	41
		<i>Schlehen-Orangen-Püree</i> .....	29	<b>Der Sohn spielt mit dem Schwert</b> .....	42
		<i>Schlehensaft</i> .....	30	<b>Impulse zur Wintersonnenwende</b> .....	46
		<i>Schlehen-Holler-Punsch, alkoholfrei</i> .....	30	<i>Impuls für die Füße</i> .....	46
		<i>Apfel</i> .....	30	<i>Vorbereitung</i> .....	46
		<i>Oxymel</i> .....	31	<i>Ausführung</i> .....	46
		<i>Basisrezept Oxymel</i> .....	32	<i>Abschluss</i> .....	46
		<i>Frühlingskräuter-Oxymel</i> .....	32	<i>Atemimpuls zur Förderung der Lungenaktivität</i> .....	46
		<i>Zitronen-Ingwer-Oxymel</i> .....	32	<i>Vorbereitung</i> .....	47
		<i>Dunkles Apfel-Orangen-Mus</i> .....	32	<i>Ausführung</i> .....	47
		<i>Kümmel</i> .....	32	<i>Abschluss</i> .....	47
		<i>Kümmelbrötle</i> .....	33	<i>Verdauungsimpuls „Selbstmassage“</i> .....	47
		<i>Basische Gemüsebrühe</i> .....	33	<i>Vorbereitung</i> .....	47
		<i>Wegerich</i> .....	33	<i>Ausführung</i> .....	47
		<i>Wegerich als Notfallmedizin</i> .....	34	<i>Abschluss</i> .....	47
		<i>Wegerich als Lungenfreund</i> .....	34		
		<i>Notfall-Schmerzcreme, kühlend, auch bei Muskelkater</i> .....	34	<b>Lichtmess - 2. Februar</b> .....	48
		<b>Meine Rezepte, besonders für Männer Draußen Winter, drinnen Smoothies</b> .....	35	<b>Beschreibung der Qualität und des Charakters dieser Zeit</b> .....	49

<b>Gesundheitsthemen: Haut, innere Hitze</b> .....	49	<i>Salbei-Fußgeist</i> .....	58	<b>Ehrenpreis</b> .....	71
<b>Einfache Maßnahmen für die Haut und bei innerer Hitze</b> .....	49	<i>Rosmarin-Fußgeist</i> .....	58	<i>Teemischung zur Hautklärung</i> .....	71
<b>Dazugehörige Pflanzen und deren Bedeutung und Verwendbarkeit</b> .....	50	<i>Immunsystem-Kräutergeist</i> .....	59	<b>Gundelrebe</b> .....	71
<i>Balsampappel und Schwarzpappel</i> .....	50	<i>Ausdauer-Kräutergeist</i> .....	59	<i>Gundelrebe-Gewürzsalz</i> .....	71
<i>Ölauszug von Pappelknospen</i> .....	50	<b>Haarwasser und Haaröl</b> .....	59	<b>Bärlauch</b> .....	72
<i>Beste Heilsalbe ever! Heilsalbe aus Schwarzpappel/Balsampappel/Johanniskraut</i> .....	51	<i>Salbei-Brennnessel-Haarwasser</i> .....	59	<i>Bärlauch-Kräuteressig</i> .....	72
<b>Johanniskraut</b> .....	51	<i>Balsampappel-Birken-Haarwasser</i> .....	60	<b>Giersch</b> .....	72
<b>Rosmarin</b> .....	51	<i>Haaröl für trockenes Haar und Kopfhaut</i> .....	60	<b>Brennnessel</b> .....	72
<b>Schwarzer Holunder</b> .....	51	<b>Zahnöl und Zahnsalz aus Kräutern</b> .....	60		
<i>Grünes Holunderöl</i> .....	52	<i>Grundrezept Zahnöl</i> .....	60	<b>Frische Kräuter-Rezepte besonders für Männer</b>	
<i>Immunsystemstärkende Tinktur</i> .....	52	<i>Grundrezept Zahnsalz</i> .....	61	<b>Kräuterdips und Aufstriche für jede kulinarische Lebenslage</b> .....	73
<b>Kakao</b> .....	53	<i>Deo selbstgemacht</i> .....	61	<i>Frischkäse-Dip</i> .....	73
<b>Vogelmiere</b> .....	53	<i>Salbeideo</i> .....	61	<i>Tsatsiki homemade</i> .....	73
		<i>Grundrezept Ölansatz</i> .....	61	<i>Wildkräuter-Obatzter</i> .....	73
<b>Meine Rezepte besonders für Männer</b>		<i>Ölzehen</i> .....	61	<i>Moretum-Wildkräuterstyle</i> .....	74
<b>Kräuterkosmetik für Männer - selbstgemacht wirkt besser</b> .....	53	<b>Der Lehrling lernt, das Schwert zu halten, zu führen</b> .....	62	<i>Erdäpfelkas - echt guat</i> .....	74
<b>Für die Badewanne</b> .....	53	<b>Impulse zu Lichtmess</b> .....	65	<i>Wildkräuter-Eiaufstrich</i> .....	74
<i>Grundrezept Badepralinen</i> .....	54	<b>Kaltwasserimpuls</b> .....	65	<i>Kürbiskern-Dip</i> .....	74
<i>Kakao-Badekugeln</i> .....	54	<i>Vorbereitung</i> .....	65	<i>Liptauer mit Wildkräutern</i> .....	74
<i>Rosmarin-Badepralinen</i> .....	54	<i>Ausführung - Kaltwasserimpuls in der Dusche</i> .....	65	<i>Kräuterbutter</i> .....	74
<i>Erkältungs-Badewürfel</i> .....	54	<i>Abschluss</i> .....	66	<i>Gelbe Butter</i> .....	75
<i>Grundrezept Badesalz</i> .....	54	<i>Ausführung - Intensiver Kaltwasserimpuls in der Badewanne bzw. im freien Gewässer</i> .....	66	<i>Bärlauchbutter</i> .....	75
<i>Badesalz für Haut und Nerven</i> .....	55	<i>Abschluss</i> .....	66	<i>Frühlingsbutter</i> .....	75
<i>Erkältungsbadesalz</i> .....	55	<i>Aufrichtungsimpuls für die Wirbelsäule</i> .....	66	<i>Rote Butter</i> .....	75
<i>Badesalz deluxe</i> .....	55	<i>Vorbereitung</i> .....	66	<i>Blütenbutter</i> .....	75
<b>Cremen für Gesicht und Körper</b> .....	55	<i>Ausführung</i> .....	66	<i>Pikante Butter</i> .....	75
<i>Kräutercreme für Gesicht und Körper</i> .....	55	<i>Abschluss</i> .....	66	<i>Gemüse-Kaviar</i> .....	75
<i>Aroma-Balsam</i> .....	56	<b>Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche - 21. März</b> .....	67	<i>Grünes Frühlingspesto</i> .....	76
<i>Feiner Erkältungsbalsam</i> .....	56	<b>Beschreibung der Qualität und des Charakters dieser Zeit</b> .....	68	<i>Grünes Sommerpesto</i> .....	76
<i>Schnupfensalbe</i> .....	56	<b>Gesundheitsthemen: Unfälle, Verletzungen, Knochenbrüche, Sucht</b> .....	68	<i>Olivenpesto</i> .....	76
<i>Schmerz-Salbe aus Pappelknospen</i> .....	56	<b>Unfälle, Verletzungen - was tun?</b> .....	68	<i>Rotes Pesto</i> .....	76
<i>Salbei-Kopfwehsalbe</i> .....	56	<i>Was, wenn doch einmal etwas passiert?</i> .....	68	<i>Couscous-Aufstrich</i> .....	76
<i>Schlaf-gut-Balsam</i> .....	57	<b>Sucht</b> .....	69	<i>Guacamole im Homemade-Style</i> .....	76
<i>Wärmender Fichten-Beifuß-Fußbalsam</i> .....	57	<i>Tabak</i> .....	70	<i>Pikante Salsa</i> .....	77
<i>Heilende Grüne Holundersalbe</i> .....	57	<b>Frühlingspflanzen, deren Bedeutung und Verwendbarkeit</b> .....	70	<i>Wildkräuter-Eier-Salsa</i> .....	77
<b>Aus einer Tinktur schnell gemacht:</b>		<b>Brunnenkresse</b> .....	70	<i>Wildkräuter-Bruschetta</i> .....	77
<b>Rasierwasser, Gurgelwasser, Fußgeist, Haarwasser</b> .....	58	<i>Brunnenkresse-Apfel-Nuss-Salat</i> .....	71	<i>Avocado-Minze-Aufstrich</i> .....	77
<i>Grundrezept Tinktur</i> .....	58	<b>Scharbockskraut</b> .....	71	<i>Süßes Beerenmus</i> .....	77
<i>Rasierwasser</i> .....	58			<i>Haselnusscreme homemade</i> .....	77
<i>Gurgelwasser</i> .....	58			<b>Der Abenteurer erlernt den Schwertkampf</b> .....	78
<i>Fußgeist</i> .....	58			<b>Impuls für die Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche</b> .....	81
				<b>Impuls „Reparaturreise nach Verletzungen“</b> .....	81

## INHALT

Vorbereitung .....	81	Hirse-Porridge .....	91	Der innere, verbindliche Vertrag .....	107
Ausführung .....	81	Zimt-Haferbrei mit Fruchtsalat und Brennnesselsamen .....	91	Vorbereitung .....	107
Abschluss .....	81	Schoko-Haferbrei mit getrockneten Früchten .....	91	Ausführung .....	107
<b>Maifest - 1. Mai</b> .....	82	Süßes Kürbis-Porridge .....	91	Abschluss .....	107
Beschreibung der Qualität und des Charakters dieser Zeit .....	83	Mohn-Porridge .....	92	<b>Sommersonnenwende - 21. Juni</b> .....	108
Gesundheitsthemen: Herz, Gefäße, Gallenblase, Leber, Magen, Nierensteine .....	83	Porridge mit zweierlei Nüssen .....	92	Beschreibung der Qualität und des Charakters dieser Zeit .....	109
Einfache Maßnahmen für Herz und Gefäße .....	83	Porridge mit zweierlei Dörrfrüchten .....	92	Gesundheitsthemen: Erektionsstörungen, Depression, unterer Rücken, Bandscheiben .....	109
Einfache Maßnahmen für Leber und Gallenblase .....	84	Low-Carb-Beeren-Porridge .....	92	Maßnahmen bei Erektionsstörungen .....	109
Einfache Maßnahmen, um den Magen zu unterstützen .....	84	Low-Carb-Porridge mit Zimt .....	92	Maßnahmen bei Depression .....	109
Einfache Maßnahmen für die Nieren .....	84	Schneller, salziger Haferbrei .....	93	Einfache Maßnahmen für den unteren Rücken .....	110
Frühsommerpflanzen und deren Bedeutung und Verwendbarkeit .....	84	Overnight Oats .....	93	Sommerpflanzen und deren Bedeutung und Verwendbarkeit .....	111
Löwenzahn .....	84	Grundrezept Overnight Oats .....	93	Arnika .....	111
7-Tage-Leberkur mit Lebertee und Lebertrunk für Regenerierung und Aktivierung der Leber .....	85	Oats mit Früchten und Sirup .....	93	Arnika-Dost-Gelenksöl .....	111
Lebertrunk .....	85	Kakao-Overnight-Oats .....	95	Rose .....	111
Lebertee .....	85	Oats nach Birchermüsli-Art .....	95	Kühlender Rosen-Dost-Körperspray .....	111
Wiesenbärenklau .....	85	Espresso-Oats .....	95	Dost .....	112
Bärenklau-Frühlingsuppe .....	85	Kakao-Banane-Oats .....	95	Dost-Hustensirup .....	112
Kaffee .....	86	Beerige Overnight Oats .....	96	Schafgarbe .....	112
Kalt gebrauter Kaffee .....	86	Himbeer-Kokos-Oats .....	96	Männer-Sommer-Tee .....	112
Zinnkraut .....	86	Hanf-Oats .....	96	Beifuß .....	112
Linde .....	86	Overnight Oats Marille-Pfirsich .....	96	Räuchermischung „Winterlicht“ .....	114
Lindenblüten-Inhalation .....	87	Overnight Oats nach Apfelstrudelart .....	97	Beifuß-Tinktur .....	114
Stärkender Frühjahrstee .....	87	Lila Brennnessel-Overnight-Oats .....	97	Wermut .....	114
Knoblauch .....	87	Wildkräuter-Overnight-Oats .....	97	Glückstee .....	114
Jungbrunnen-Kur .....	88	Volle-Power-Oats .....	97	Weinraute .....	114
Power-Shot .....	88	Grüne Detox-Overnight-Oats .....	98	Beifuß-Weinraute-Fußbad .....	115
Hafer .....	89	Kürbis-Oats, pikant .....	98	Echtes Eisenkraut .....	115
Rezepte besonders für Männer - Hafer für den Hengst in Dir Das gute alte Porridge und Overnight Oats, süß und pikant .....	90	Gemüse-Overnight-Oats .....	98	Eisenkraut-Tee-Digestiv nach schweren Mahlzeiten .....	115
Porridge .....	90	<b>Der Krieger setzt das Schwert ein</b> .....	99	Griechischer Bergtee .....	115
Schneller, süßer Haferbrei .....	90	<b>Impulse zum Maifest zur Kräftigung des Körpers</b> .....	103	Anti-Stress-Tinktur .....	116
Kardamom-Beeren-Porridge .....	90	Stehen wie ein Baum zur Förderung der inneren Kraft im ganzen Körper .....	103	Vielblütiger Knöterich .....	116
Schoko-Feigen-Porridge .....	90	Vorbereitung .....	103	Tinktur vom Knöterich .....	116
		Ausführung .....	103	Dekokt (Tonikum) vom Knöterich .....	116
		Abschluss .....	104		
		Pferdestand zur Kräftigung von Becken und Beinen .....	104		
		Vorbereitung .....	104		
		Ausführung .....	105		
		Abschluss .....	105		
		Mobilisierungsimpuls für die gesamte Körpervorder- und -rückseite .....	105		
		Vorbereitung .....	105		
		Ausführung .....	105		
		Abschluss .....	105		
				Meine Sommer-Rezepte, besonders für Männer Kräutergemüse, Brotbacken auf offenem Feuer .....	117



## INHALT

„Kräuterstyles“ für gegrilltes und fermentiertes Kräutergemüse .....	117
Kräuter-Zwiebeln .....	117
Räuberkraut .....	117
Kräuter-Knoblauch .....	118
Eingelegter Knoblauch .....	118
Brotbacken macht glücklich – Brotvari- anten für den Grill und die Feuerstelle .....	119
Grundteige .....	119
Fladenteig .....	119
Formteig .....	119
Ölteig .....	119
Zubereitung der Teige .....	120
Archaisch backen – über der Glut, am Feuer, am Grill .....	120
Fladen formen .....	121
Beifuß-Minzfladen .....	121
Haselnussfladen mit Brennesseln und Beifuß .....	121
Teigbällchen .....	121
Gefüllte Teigtaschen .....	121
Teigtaschen mit Frühlingskräuterfüllung .....	122
Kartoffeltaschen .....	122
Lauchbrot .....	123
Flammkuchen mit Pilzen .....	123
Wendepizza im Grillguthalter .....	123
Stockbrot/Steckerlbrot .....	123
Stockbrot mit Speck, Zwiebeln und Bergkäse .....	123
Stockbrot mit Bärlauch, getrockneten Tomaten und Ziegenkäse .....	123
Stockbrot mit Mozzarella, reichlich Giersch und Brennesseln .....	123
Stockbrot mit Basilikum, Parmesan und Oliven .....	124
Stockbrot mit Nüssen und Blüten .....	124
Stockbrot mit Nüssen und Hagebutten .....	124
Gewürztes Stockbrot .....	124
Mediterranes Stockbrot .....	124
Kräutertriebe im Teigmantel .....	125
Sommer-Fougasse .....	125
<b>Der Liebhaber legt das Schwert zur Seite .....</b>	126
<b>Impulse zur Sommersonnenwende .....</b>	129
Impuls für den Beckenboden .....	129
Vorbereitung .....	129
Ausführung .....	129
Abschluss .....	129
Impuls für den unteren Rücken .....	129

Vorbereitung .....	129
Ausführung .....	129
Abschluss .....	130
Der Sonnenimpuls „Licht tanken“ .....	130
Vorbereitung .....	130
Ausführung .....	130
Abschluss .....	130

### Schnitterin – 2. August .....

#### Beschreibung der Qualität und des Charakters dieser Zeit .....

<b>Gesundheitsthemen: Herzinfarkt, Übergewicht, Impotenz, Midlife-Crisis, Burn-out, Bluthochdruck, Energielosigkeit .....</b>	132
Herzinfarkt .....	132
Übergewicht .....	132
Impotenz .....	133
Midlife-Crisis – ist sie notwendig?	133
Worum geht es in Wahrheit?	133
Burn-out – was nun?	133
Maßnahmen gegen Stress .....	134
Einfache Maßnahmen bei Spannungskopfschmerzen .....	135

#### Spätsommer-Pflanzen und deren Bedeutung und Verwendbarkeit .....

Heiliges Basilienkraut .....	136
Tulsi-Tonikum (Dekot) .....	136
Jiaogulan .....	136
Wohltuender Tee aus Jiaogulan-Blättern .....	137
Rosenwurz .....	137
Engelwurz .....	137
Engelwurz-Wein .....	138
Engelwurz-Balsam .....	138
Meisterwurz .....	138
Meisterwurzlikör .....	138
Sonnenhut .....	139
Immunsystemstärkende Teeblüten-Mischung .....	139
Johanniskraut .....	139
Schwarzer Holunder, Früchte .....	139
Dirndl, Kornelkirsche .....	140
Dirndlkompott .....	140
Quitte .....	140
Quittenmark .....	141
Quittenkern-Tee .....	141
Zitronenverbene .....	141

Verbene-Limonade .....	142
Aufweck-Tee .....	142

#### Wildfrucht- und Kräuterrezepte, besonders für Männer

#### Kräuter-Bitters, Liköre und Digesti- ves selbst gemacht, für Stimmung,

<b>Verdauung und Lifestyle .....</b>	142
Melisse-Zitronenverbene-Ingwer-Sirup .....	142
Melisse-Zitronenverbene-Eistee .....	142
Rosmarin-Thymian-Limoncello .....	143
Engelwurz-Heilkräutersirup .....	143
Wildkräuter-Wermut .....	143
Melissengeist, hausgemacht .....	145
Bärlauch-Gin .....	145
Gundelreben-Limoncello .....	145
Frühlingskräuter-Gin .....	145
Fichtenwipfel-Obstler .....	146
Thymian-Wacholder-Likör .....	146
Eisenkraut-Brennnessel-Bitter .....	146
Wildkräuter-Aquavit, hausgemacht .....	146
Weißdornlikör fürs Herz .....	147
Wacholder-Brandy für den Magen .....	147
Schwarzer-Holunder-Likör .....	147
Hagebutten-Quitten-Wodka .....	147
Brennnesselsamen-Gewürzwein .....	148
Hagebutten-Weißdorn-Gin .....	148

#### Der König benutzt sein Schwert, um zu führen .....

<b>Impulse zur Schnitterin .....</b>	152
Sanfter Ausdauerimpuls .....	152
Vorbereitung .....	153
Ausführung .....	153
Laufen .....	153
Abschluss .....	153
„Energietanken“ .....	153
Vorbereitung .....	154
Ausführung .....	154
Abschluss .....	154
Entspannungsimpuls .....	154
Vorbereitung .....	154
Ausführung .....	154
Abschluss .....	154

#### Herbst-Tag-und-Nacht- Gleiche – 21. September .....

155

Beschreibung der Qualität und des Charakters dieser Zeit .....	156	Der Weise trägt das Schwert als Zeichen im Gürtel .....	167	Weißdorn .....	181
Gesundheitsthemen: Prostata, Dickdarmkrebs, Demenz, Hüfte, Knie .....	156	Impulse zur Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche .....	170	Herzheiler-Tee .....	181
Einfache Maßnahmen bei Prostataproblemen .....	156	Aktivierungsimpuls für das Gehirn .....	170	Weißdornfrüchte-Tee .....	182
Dickdarmkrebs .....	157	Vorbereitung .....	170	Weißdorn-Hagebutten-Tee .....	182
Demenz - das große Vergessen .....	157	Ausführung .....	170	Rezepte und Hausmittel besonders für Männer	
Einfache Maßnahmen für Hüften und Knie .....	157	Abschluss .....	170	Brot und Riegel in vielen Varianten - selbst gesammelt, selbst gebacken! .....	182
Dazugehörige Pflanzen und deren Bedeutung und Verwendbarkeit .....	158	Impuls für Hüften und Knie .....	170	Riegel aus Nüssen, Früchten, Getreide - kraftvolle Snacks, schnell auf Vorrat gemacht .....	182
Beinwell .....	158	Vorbereitung .....	170	Nussriegel .....	182
Beinwelltinktur .....	158	Ausführung .....	170	Hagebutten-Karamell-Riegel .....	182
Beinwellcreme .....	159	Abschluss .....	170	Schoko-Kräuter-Riegel .....	184
Hopfen .....	159	<b>Allerheiligen und Allerseelen/ Samhain - 2. November</b> .....	171	Wildfruchtschnitten .....	184
Nervenstärkender Tee bei Stress und Nervosität .....	159	Beschreibung der Erscheinung, der Qualität und des Charakters dieser Zeit .....	172	Wildfrucht-Energiekugeln .....	184
Kapuzinerkresse .....	159	Gesundheitsthemen: Urologie, Gehirn, Muskulatur, Bindegewebe .....	172	Männer-Energiekugeln .....	185
Scharfes Kürbis-Cremegemüse .....	159	Maßnahmen bei urologischen Themen .....	172	Brot aus dem Ofen .....	185
Zitronenmelisse .....	160	Maßnahmen für das Gehirn .....	173	Brotteig .....	185
Stimmungsaufhellender Likör .....	160	Einfache Maßnahmen für die Muskulatur .....	173	Kräuterbrot .....	185
Süßes Melissenpesto .....	160	Maßnahmen für das Bindegewebe .....	174	Eiweißbrot .....	186
Gojibeeren .....	160	Dazugehörige Pflanzen und deren Bedeutung und Verwendbarkeit .....	174	Samen-Nuss-Brot .....	186
Kürbis und seine Kerne .....	160	Hanf .....	174	Tee für ein starkes Urogenitalsystem .....	187
Brennnesselsamen .....	161	Früchtejoghurt mit Hanfsamen .....	175	Tee für ein langes Leben bei guter Lebensqualität .....	187
Brennnessel-Tonikum .....	162	Salbei .....	175	Haustee für den Erdenmann .....	187
Brennnesselsamen-Wildkräutersalz .....	162	Salbeitinktur .....	175	Zaubertrank für Männer .....	187
Ginseng .....	162	Hagebutte .....	176	Spirit-Teemischung für den Erdenmann .....	187
Wiesenbärenklau .....	162	Walnuss .....	176	Das Schwert ziert sein Grab .....	188
Bärenklau-Busserl .....	162	Haselnuss .....	177	Impulse zu Allerheiligen und Allerseelen .....	190
Stärkende Herbst-Rezepte besonders für Männer		Haselnusskätzchen-Tee .....	177	Innenschauimpuls .....	190
Heiße Suppen aus Fleisch, Getreide, Gemüse und Fisch .....	163	Haselnussblatt-Creme .....	177	Vorbereitung .....	190
Kürbiscremesuppe mit Brennnesselsamen, Kürbiskernen und Herbstpilzen .....	163	Ingwer .....	177	Ausführung Innenschauimpuls zum Tag .....	190
Gewürz-Lammsuppe .....	163	Ingwertee .....	178	Bearbeiten eines Konfliktes oder einer unangenehmen Situation .....	190
Hühnereinmachsuppe .....	163	Ingwerwasser .....	178	Abschluss .....	191
Dicke Gerstensuppe .....	164	Ingwerwickel bei Erschöpfungszuständen .....	178	Innenschau zu älteren Ereignissen .....	191
4-Korn-Suppe mit Wildkräutern .....	165	Ingwer-Chutney .....	178	Verbindung mit den Ahnen .....	191
Hirseblumen-Suppe .....	165	Mohn .....	179	Vorbereitung .....	191
Linsen-Kastanien-Suppe .....	166	Springkrautsamen - Indisches Springkraut .....	179	Ausführung .....	191
Sauerkrautsuppe .....	166	Ginkgo .....	180	Abschluss .....	191
Kartoffelsuppe mit Wegerich und Schwammerln .....	166	Arteriosklerose-Tee zur Vorbeugung und Minderung .....	181	Rezeptregister .....	194
Frühstückssuppe .....	166			The making of ... .....	196

# Grundgedanken dieses Buches

**D**ie zyklischen Wandlungen der Natur im Laufe eines Jahres und ihre Bedeutsamkeit für das Leben des modernen Menschen stehen in diesem Buch im Vordergrund. Ein neues Bewusstsein für die Wunder des Lebens, die im Jahreslauf spürbar sind, soll durch die Betrachtung der wachsenden Heilkräuter und der blühenden, fruchtenden Pflanzen und deren kulinarische Erfassung in den Leserinnen und Lesern geweckt werden.

Jeder Jahreszyklus spiegelt uns diese Phasen: Vom Keimen und Knospen im Frühling, über das Wachsen und Werden im Sommer und dem Reifen und Ernten im Herbst zum Verwandeln und Neu-Werden über den Winter.

Der Zyklus der Erde ist von Natur aus eng mit dem menschlichen Zyklus verbunden. Durch unsere „moderne, technisierte und hektische“ Lebensweise fallen wir immer mehr aus der natürlichen Anbindung an die Rhythmen der Erde und der Natur heraus, ohne dass wir uns der daraus resultierenden Folgen für die körperliche und seelische Gesundheit bewusst sind, besonders Männer werden durchs Leben „gehetzt“ und entwickeln entsprechende Leidenbilder.

Dieses Buch soll dazu beitragen, die Rückbindung an den Rhythmus der Natur zu begleiten, zu unterstützen. Das in diesem Buch vermittelte Kräuter- und Heilwissen kann dabei helfen, jene Kräfte wiederzuerwecken, die zuvor verschüttet waren.



© Heidi Fröhlich





# Grundgedanken

Die Basis bilden die acht Jahreskreisfeste, die wir im Buch als Jahreskreis-Wandlungsphasen vermitteln, und ihre rituell-schamanische Bedeutung. Die große Kraft von Ritualen für den persönlichen Lebensweg soll ebenso erfahrbar gemacht werden wie jahrtausendealte, zyklisch wiederkehrende Heilkraft der Pflanzen für uns Menschen.

Das Ritual der kulinarischen Erschließung der Pflanzenkräfte und -inhaltsstoffe wird wieder ins Lebenszentrum gerückt. Die Erdung, die beim Sammeln, Kochen und Genießen passiert, dient als Entschleunigungsprozess und als Nährmöglichkeit im krassen Gegensatz zum Hetzen zwischen Supermarkt, Haubenrestaurant, Fast-Food-Stop und dem ständig kreisenden schlechten Gewissen um Nachhaltigkeit, Ressourcenschonung, Gesundheit, Kalorienzählen und ökologischem Fußabdruck.

Wildkräuterkunde bedeutet Wiederfinden der eigenen Wurzeln in Wiese, Hecke, Wald und Beet – Genuss und Lebensqualität, kombiniert mit Naturgenuss und Aktivität. Damit wir Menschen in Zukunft ein gutes Leben auf der Erde haben können, ist es wichtig, unsere Verbindung zu Mutter Erde zu heilen. Dies bringt auch wieder mehr Wertschätzung gegenüber der Natur vor der Haustür mit sich. Der Schwerpunkt liegt natürlich auf regionalen, saisonal verfügbaren

Wildkräutern, Wildfrüchten, -wurzeln und -gemüse.

Die empfohlenen Wildkräuter und Heilpflanzen sind zu der Jahreszeit, in der sie erntereif sind oder in der ihre Heilkraft besonders gefragt ist, im Buch nachzulesen. Es haben auch einige Pflanzen Platz gefunden, die bei uns nicht heimisch, jedoch im Kübel gut kultivierbar sind (Jiaogulan, Tulsi).

Einige wenige Pflanzen sind nachzulesen, die bei uns nicht gedeihen, jedoch in unserem Alltag so omnipräsent sind, dass sie uns aufgrund ihrer Pflanzenkraft zum Thema Männergesundheit erwähnenswert erscheinen, wie etwa Kaffee, Kakao und Tabak.

Bei der Rezeptauswahl habe ich im vorliegenden Buch die Schwerpunkte so gesetzt, dass sie auf jeden Fall auch männliche Leser inspirieren und begeistern, etwa Gebackenes und Gegrilltes vom offenen Feuer/Grill, Ansatzschnäpse und Digestives, Suppen, Power-Smoothies, Porridge-Varianten, Overnight Oats oder schnelle Dips und Aufstriche.

Alle Rezepte sind unter dem Aspekt des Gesundheitsimpulses der verwendeten Kräuter und Wildfrüchte entwickelt worden. Dazu gibt es gesundheitsfördernde Kräuteransätze und einfache Kräuterkosmetik für Männer.

# Zur Autorin

## DI Elisabeth Mayer



© Heidi Fröhlich

**E**lisabeth Mayer studierte Landschaftsökologie und ist Gartenplanerin und Autorin für Wildkräuterkulinarik und Blütenküche im deutschsprachigen Raum. Als nun 9-fache Fachbuchautorin (zu den Themen Wildfrüchte, -gemüse, -kräuter, Blütenküche und Gartengestaltung) verleiht sie Wildpflanzen, Wildfrüchten und Blüten wieder einen zentralen Stellenwert in der Alltags- und Eventküche.

Der „Traumgarten Tannberg“, ein ganz besonderes Refugium für Kräuter, Wildpflanzen und Tiere im Salzburger Seenland, ist ihr Privatgarten, der für Wildkräuterworkshops, Gartenführungen und „Gartentage: Kräuterlust und Gartengenuss“ geöffnet wird. Im idyllischen Tinyhouse finden regelmäßig Kurse statt, bei denen die Pflanzen, Blüten und Früchte im Jahreslauf vorgestellt und verarbeitet werden.

Weitere Infos unter [www.kraeuter-fee.at](http://www.kraeuter-fee.at) und [www.eis-fee.at](http://www.eis-fee.at).

# Zum Co-Autor

## Zum Co-Autor Martin Wundsam

**M**artin Wundsam ist Heil-Sänger, Autor und Physiotherapeut. Mit „Stimme berührt“ hat er eine einzigartige Methodik entwickelt, in welcher seine Stimme nicht nur hörbar, sondern auch körperlich fühlbar erlebt wird.

Ob in der Einzelarbeit, bei Workshops und Konzerten oder in seinen Texten – in seinem Wirken ist es Martin Wundsam immer ein Anliegen, dem Menschen in seiner Ganzheit zu begegnen und so Bewusstseinsprozesse in eine eigenverantwortliche, nachhaltige und regenerative Veränderung zu begleiten.

Die Texte von Martin Wundsam handeln vom Leben an sich – sie wirken auf Herzensebene und laden ein, hinter die Kulissen gängiger Weltanschauungen zu blicken.

Weitere Informationen unter  
[www.martin-wundsam.at](http://www.martin-wundsam.at)



© Martin Wundsam



# Einführung von Elisabeth Mayer



© Heidi Fröhlich

Unsere Vorfahren waren nicht nur kräuterkundig, sondern auch mächtig in deren Anwendung und verwoben mit den Kräften der Natur. Sie hüteten die Geheimnisse der Heilkunde, wendeten sie für die Sippe im Hausgebrauch an und gaben dieses Wissen von Generation zu Generation an ihre Töchter weiter. Speziell dieses Volkswissen wurde in der dunklen Zeit des Mittelalters verbrannt, nur jener Teil, der mit der Klosterheilkunde getragen wurde, blieb erhalten. So verschwand ein Großteil des Wissens um die Anwendung und Verarbeitung von Kräutern im Hausgebrauch.

In den letzten Jahren kreuzen immer mehr suchende und weise Männer meinen Weg, die ihre Traditionen wiedererfassen möchten, die die in unserer Gesellschaft erlernten Grenzen zu überschreiten wagen und weiter (zurück-)sehen. Daher möchte ich mit diesem Buch speziell jene Männer anfeuern, zu entdecken, zu erleben und ihre Sinne tief in Mutter Erde zu vergraben und die Schöpfung neu zu erleben. Es sind dies unsere Wurzeln, die wir instinktiv suchen, unsere Stärke und Kraft, unser Wohlbefinden und unser Lebensinn dicht am Puls der Erde.

# Einführung von Martin Wundsam

Wir leben in einer Zeit der allgemeinen Verwirrung. Und dies in nahezu allen Lebensbereichen. Insbesondere in den letzten 150 Jahren können wir, vor allem in der so genannten westlichen Gesellschaft, eine Abkehr von traditionellen Werten, Gesellschaftsbildern, Vorstellungen über das Leben bis hin zu Religionen beobachten. Das Hinterfragen dieser Traditionen war in sehr vielen Bereichen auch dringend notwendig und erzeugte letztendlich auch die erhoffte Befreiung ganzer Generationen in wesentlichen Lebensbereichen. Es ist auch keine Frage, dass es für die Menschheit in Sachen Befreiung aus Zwangssystemen auch in Zukunft eine ganze Menge zu tun gibt. Die Teufel steckt in diesem tiefgreifenden Prozess wie immer im Detail. Unter dem Schlagwort der „Progression“ wurde zu großen Teilen, völlig undifferenziert unsere Verbindung zur alten Welt und damit zu unseren Ahnen und deren Lebensweise, Erfahrungen und Fähigkeiten abgeschnitten. Dies gilt ganz besonders in Bezug auf unser Leben mit und in der Natur. Der parallel dazu laufende Wandel in eine industrialisierte und nun auch digitalisierte Gesellschaft hat diesen Verlust mehr als nur untermauert.

Für den Mann geht es in dieser Zeit des totalen Wandels um alles. Er steht im wahrsten Sinn des Wortes vor der Existenzfrage. Das Rollenbild der letzten Jahrtausende kann nicht mehr aufrechterhalten werden. Ein tragfähiges Zukunftsmodell für das männliche Leben steht uns (noch) nicht zur Verfügung. Was bedeutet es im 21. Jahrhundert, ein verantwortungsbewusster Mann zu sein?

Ein möglicher erster Schritt ist es, die Verbindung zu unserer natürlichen Umgebung wiederherzustellen, die

natürlichen Rhythmen wieder wahrzunehmen und in das eigene Leben zu integrieren. Das uralte Wissen um die Wirkung von Kräutern und deren Einsatz kann diesen Weg auf ungeahnte Weise ebnen. Die Wiederherstellung der Verbindung zu unseren Ahnen kann uns ein gesundes männliches Sein vermitteln, welches mit wahrer, gesunder Kraft, Vitalität, Zielgerichtetheit und Führung sowie dessen Einsatz zum Wohle der Menschen in direktem Zusammenhang steht.

Möge dieses Buch zur Wiederherstellung dieser natürlichen Verbindung beitragen!



© Heidi Fröhlich



# Dank

an  
unsere GROSSVÄTER und VÄTER,  
JÄGER und SAMMLER  
von PFLANZEN, PILZEN, WILD  
und FRÜCHTEN, STEINEN,  
BILDERN und ERINNERUNGEN







# *Einführung* Allgemeine Einführung in die 8 Jahreskreis-Wandlungsphasen mit dem Symbol des geborenen Sohnes und seinem Schwert

## DAS SCHWERT ALS SYMBOL VON HEILIGKEIT, WÜRDE UND MACHT

Neben seiner offenkundigen Funktion als Waffe besaß das Schwert von der Antike an auch Symbolcharakter. In vielen Kulturen war es ein besonderes Recht, ein Schwert zu tragen. Besonders schöne Exemplare waren oft Teil der Insignien von Herrschern. In unzähligen Sagen, Legenden und Märchen spielen außergewöhnliche Schwerter eine wichtige

Rolle. Eine ganz besondere Erzählung ist die des Hl. Martin. Dieser transformiert sein Schwert von einer Kriegswaffe zu jenem Instrument, mit welchem er seinen Mantel teilt, um einem Armen zu helfen. Im Folgenden steht das Schwert für die Tugenden des männlichen Seins sowie deren Entwicklung.

## ZUR GESUNDHEIT DES MANNES

Weltweit weisen Studien darauf hin, dass Männer im Durchschnitt eine geringere Lebenserwartung aufweisen, deutlich weniger oft den Arzt aufsuchen, weniger Körperpflege betreiben und sich ganz allgemein weniger mit Gesundheitsthemen, wie Ernährung oder Lebensführung, beschäftigen. Die Gründe dafür sind vielfältig und fußen größtenteils

in archaischen Lebensbedingungen und der Rolle, die der Mann über die Jahrtausende in der Gesellschaft zu erfüllen hatte. Der Stamm, die Sippe und später dann die Familie konnte es sich nicht leisten, dass der Mann mit seinem körperlichen Leistungsvermögen ausfiel. Es war schlichtweg eine Überlebensfrage.





© Martin Wundsam

In der modernen Medizin spiegelt sich diese Denkweise in dem bis heute vorherrschenden, reparaturmedizinischen Ansatz wider, der nach wie vor eine ganzheitliche medizinische Vorgehensweise weitgehend verhindert. Mit der industriellen Revolution begannen sich diese Bedingungen nachhaltig zu verändern. Schweres körperliches Tun wurde immer mehr an Werkzeuge und Maschinen ausgelagert. Selbst kriegerische Auseinandersetzungen wurden immer weniger abhängig von den physischen Fähigkeiten der Kämpfenden. In der heutigen Situation, zumindest in den westlichen Industrie- bzw. Digitalnationen, kann man daher durchaus feststellen, dass das männliche Verhalten in Gesundheitsfragen zwar historisch nachvollziehbar, aber nicht mehr zeitgemäß ist.

Der in diesem Buch vorgestellte Zyklus ist zum einen eine Metapher für die Entwicklung des Mannes, zum anderen beziehen sich die vorgestellten Gesundheitsthemen auf häufige Erkrankungsbilder beim Mann. Wenn also zum Beispiel beim Neugeborenen Verdauungsthemen zugeordnet sind, so entspricht zwar die Thematik durchaus der angesprochenen Lebensphase, ist aber keinesfalls nur so zu lesen. Alle dargestellten Gesundheitsthemen können jederzeit und in jedem Alter auftreten. Die zugeordneten Kräuter, Rezepte, Anregungen und Impulse sollen ein Hinweis sein, eventuell auftretenden Symptomen aktiv und ganzheitlich zu begegnen. Selbstverständlich inkludiert dies auch einen rechtzeitigen Arztbesuch!



*Was der Frühling sät, kann der Sommer reifen,  
kann der Herbst ernten, kann der Winter genießen.*

– Johann Gottfried v. Herder, etwas verändert –

© Elisabeth Maria Mayer



# Eine kurze Grundbetrachtung

ZUR BEDEUTUNG VON HEIL- UND NÄHRPFLANZEN  
FÜR DEN MENSCHEN IM JAHRESLAUF