



Elisabeth Maria Mayer | Martin Wundsam

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

Erdennmann

stv

Elisabeth Maria Mayer | Martin Wundsam

Im Jahreslauf mit
Heilpflanzen, Impulsen &
Rezepten

Erdemann

Leopold Stocker Verlag
Graz – Stuttgart

Umschlaggestaltung: DSR | Werbeagentur Rypka GmbH, 8143 Dobl/Graz, 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 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

www.stocke-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



Inhalt

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

INHALT

Gesundheitsthemen: Haut, innere Hitze	49	Salbei-Fußgeist	58	Ehrenpreis	71
Einfache Maßnahmen für die Haut und bei innerer Hitze	49	Rosmarin-Fußgeist	58	Teemischung zur Hautklärung	71
Dazugehörige Pflanzen und deren Bedeutung und Verwendbarkeit	50	Immunsystem-Kräutergeist	59	Gundelrebe	71
Balsampappel und Schwarzpappel	50	Ausdauer-Kräutergeist	59	Gundelrebe-Gewürzsalz	71
Ölauszug von Pappelknospen	50	Haarwasser und Haaröl	59	Bärlauch	72
Beste Heilsalbe ever! Heilsalbe aus Schwarzpappel/Balsampappel/Johanniskraut	51	Salbei-Brennnessel-Haarwasser	59	Bärlauch-Kräuteressig	72
Johanniskraut	51	Balsampappel-Birken-Haarwasser	60	Giersch	72
Rosmarin	51	Haaröl für trockenes Haar und Kopfhaut	60	Brennnessel	72
Schwarzer Holunder	51	Zahnöl und Zahnsalz aus Kräutern	60		
Grünes Holunderöl	52	Grundrezept Zahnöl	60		
Immunsystemstärkende Tinktur	52	Grundrezept Zahnsalz	61		
Kakao	53	Deo selbstgemacht	61		
Vogelmiere	53	Salbeideo	61		
Meine Rezepte besonders für Männer		Grundrezept Ölansatz	61	Frische Kräuter-Rezepte	
Kräuterkosmetik für Männer - selbstgemacht wirkt besser	53	Ölziehen	61	besonders für Männer	
Für die Badewanne	53	Der Lehrling lernt, das Schwert zu halten, zu führen	62	Kräuterdips und Aufstriche für jede kulinarische Lebenslage	73
Grundrezept Badepralinen	54	Impulse zu Lichtmess	65	Frischkäse-Dip	73
Kakao-Badekugeln	54	Kaltwasserimpuls	65	Tsatsiki homemade	73
Rosmarin-Badepralinen	54	Vorbereitung	65	Wildkräuter-Obatzter	73
Erkältungs-Badewürfel	54	Ausführung - Kaltwasserimpuls in der Dusche	65	Moretum-Wildkräuterstyle	74
Grundrezept Badesalz	54	Abschluss	66	Erdäpfelkas - echt guat	74
Badesalz für Haut und Nerven	55	Ausführung - Intensiver Kaltwasserimpuls in der Badewanne bzw. im freien Gewässer	66	Wildkräuter-Eiaufstrich	74
Erkältungsbadesalz	55	Abschluss	66	Kürbiskern-Dip	74
Badesalz deluxe	55	Aufrichtungsimpuls für die Wirbelsäule	66	Liptauer mit Wildkräutern	74
Cremen für Gesicht und Körper	55	Vorbereitung	66	Kräuterbutter	74
Kräutercreme für Gesicht und Körper	55	Ausführung	66	Gelbe Butter	75
Aroma-Balsam	56	Abschluss	66	Bärlauchbutter	75
Feiner Erkältungsbalsam	56	Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche - 21. März	67	Frühlingsbutter	75
Schnupfensalbe	56	Beschreibung der Qualität und des Charakters dieser Zeit	68	Rote Butter	75
Schmerz-Salbe aus Pappelknospen	56	Gesundheitsthemen: Unfälle, Verletzungen, Knochenbrüche, Sucht	68	Blütenbutter	75
Salbei-Kopfwehsalbe	56	Unfälle, Verletzungen - was tun?	68	Pikante Butter	75
Schlaf-gut-Balsam	57	Was, wenn doch einmal etwas passiert?	68	Gemüse-Kaviar	75
Wärmender Fichten-Beifuß-Fußbalsam	57	Sucht	69	Grünes Frühlingspesto	76
Heilende Grüne Holundersalbe	57	Tabak	70	Grünes Sommerpesto	76
Aus einer Tinktur schnell gemacht:		Frühlingspflanzen, deren Bedeutung und Verwendbarkeit	70	Olivenpesto	76
Rasierwasser, Gurgelwasser, Fußgeist, Haarwasser	58	Brunnenkresse	70	Rotes Pesto	76
Grundrezept Tinktur	58	Brunnenkresse-Apfel-Nuss-Salat	71	Couscous-Aufstrich	76
Rasierwasser	58	Scharbockskraut	71	Guacamole im Homemade-Style	76
Gurgelwasser	58			Pikante Salsa	77
Fußgeist	58			Wildkräuter-Eier-Salsa	77
				Wildkräuter-Bruschetta	77
				Avocado-Minze-Aufstrich	77
				Süßes Beerenmus	77
				Haselnusscreme homemade	77
				Der Abenteurer erlernt den Schwertkampf	78
				Impuls für die Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche	81
				Impuls „Reparaturreise nach Verletzungen“	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
Maifest - 1. Mai		Süßes Kürbis-Porridge	91	Abschluss	107
Beschreibung der Qualität und des Charakters dieser Zeit	82	Mohn-Porridge	92	Sommersonnenwende -	
Gesundheitsthemen: Herz, Gefäße, Gallenblase, Leber, Magen, Nierensteine	83	Porridge mit zweierlei Nüssen	92	21. Juni	108
Einfache Maßnahmen für Herz und Gefäße	83	Porridge mit zweierlei Dörrfrüchten	92	Beschreibung der Qualität und des Charakters dieser Zeit	109
Einfache Maßnahmen für Leber und Gallenblase	84	Low-Carb-Beren-Porridge	92	Gesundheitsthemen: Erektionsstörungen, Depression, unterer Rücken, Bandscheiben	109
Einfache Maßnahmen, um den Magen zu unterstützen	84	Low-Carb-Porridge mit Zimt	92	Maßnahmen bei Erektionsstörungen	109
Einfache Maßnahmen für die Nieren	84	Schneller, salziger Haferbrei	93	Maßnahmen bei Depression	109
Frühsommerpflanzen und deren Bedeutung und Verwendbarkeit	84	Overnight Oats	93	Einfache Maßnahmen für den unteren Rücken	110
Löwenzahn	84	Grundrezept Overnight Oats	93		
7-Tage-Leberkur mit Lebertee und Lebertrunk für Regenerierung und Aktivierung der Leber	85	Oats mit Früchten und Sirup	93	Sommerpflanzen und deren Bedeutung und Verwendbarkeit	111
Lebertrunk	85	Kakao-Overnight-Oats	95		
Lebertee	85	Oats nach Birchermüsli-Art	95	Arnika	111
Wiesenbärenklau	85	Espresso-Oats	95		
Bärenklaub-Frühlingssuppe	85	Kakao-Banane-Oats	95	Arnika-Dost-Gelenksöl	111
Kaffee	86	Beerige Overnight Oats	96		
Kalt gebrüter Kaffee	86	Himbeer-Kokos-Oats	96		
Zinnkraut	86	Hanf-Oats	96		
Linde	86	Overnight Oats Marille-Pfirsich	96		
Lindenblüten-Inhalation	87	Overnight Oats nach Apfelstrudelart	97		
Stärkender Frühjahrstee	87	Lila Brennnessel-Overnight-Oats	97		
Knoblauch	87	Wildkräuter-Overnight-Oats	97		
Jungbrunnen-Kur	88	Volle-Power-Oats	97		
Power-Shot	88	Grüne Detox-Overnight-Oats	98		
Hafer	89	Kürbis-Oats, pikant	98		
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		
Porridge	90	Der Krieger setzt das Schwert ein	99		
Schneller, süßer Haferbrei	90	Impulse zum Maifest zur Kräftigung des Körpers	103		
Kardamom-Beren-Porridge	90	Stehen wie ein Baum zur Förderung der inneren Kraft im ganzen Körper	103		
Schoko-Feigen-Porridge	90	Vorbereitung	103		
		Ausführung	103		
		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	Vorbereitung	129	Verbene-Limonade	142
Kräuter-Zwiebeln	117	Ausführung	129	Aufweck-Tee	142
Räuberkraut	117	Abschluss	130	Wildfrucht- und Kräuterrezepte, besonders für Männer	
Kräuter-Knoblauch	118	Der Sonnenimpuls „Licht tanken“	130	Kräuter-Bitters, Liköre und Digestives selbst gemacht, für Stimmung, Verdauung und Lifestyle	142
Eingelegter Knoblauch	118	Vorbereitung	130	Melisse-Zitronenverbene-Ingwer-Sirup	142
Brotbacken macht glücklich - Brotvarianten für den Grill und die Feuerstelle	119	Ausführung	130	Melisse-Zitronenverbene-Eistee	142
Grundteige	119	Abschluss	130	Rosmarin-Thymian-Limoncello	143
Fladenteig	119	Schnitterin - 2. August	131	Engelwurz-Heilkräutersirup	143
Formteig	119	Beschreibung der Qualität und des Charakters dieser Zeit	132	Wildkräuter-Wermut	143
Ölteig	119	Gesundheitsthemen: Herzinfarkt, Übergewicht, Impotenz, Midlife-Crisis, Burn-out, Bluthochdruck, Energielosigkeit	132	Melissengeist, hausgemacht	145
Zubereitung der Teige	120	Herzinfarkt	132	Bärlauch-Gin	145
Archaisch backen - über der Glut, am Feuer, am Grill	120	Übergewicht	132	Gundelreben-Limoncello	145
Fladen formen	121	Impotenz	133	Frühlingskräuter-Gin	145
Beifuß-Minzfladen	121	Midlife-Crisis - ist sie notwendig?	133	Fichtenwipfel-Obstler	146
Haselnussfladen mit Brennesseln und Beifuß	121	Worum geht es in Wahrheit?	133	Thymian-Wacholder-Likör	146
Teigbällchen	121	Burn-out - was nun?	133	Eisenkraut-Brennnessel-Bitter	146
Gefüllte Teigtaschen	121	Maßnahmen gegen Stress	134	Wildkräuter-Aquavit, hausgemacht	146
Teigtaschen mit Frühlingskräuterfüllung	122	Einfache Maßnahmen bei Spannungskopfschmerzen	135	Weißdornlikör fürs Herz	147
Kartoffeltaschen	122	Spätsommer-Pflanzen und deren Bedeutung und Verwendbarkeit	136	Wacholder-Brandy für den Magen	147
Lauchbrot	123	Heiliges Basilienkraut	136	Schwarzer-Holunder-Likör	147
Flammkuchen mit Pilzen	123	Tulsi-Tonikum (Dekokt)	136	Hagebutten-Quitten-Wodka	147
Wendepizza im Grillguthalter	123	Jiaogulan	136	Brennnesselsamen-Gewürzwein	148
Stockbrot/Steckerlbrot	123	Wohltuender Tee aus Jiaogulan-Blättern	137	Hagebutten-Weißdorn-Gin	148
Stockbrot mit Speck, Zwiebeln und Bergkäse	123	Rosenwurz	137	Der König benutzt sein Schwert, um zu führen	149
Stockbrot mit Bärlauch, getrockneten Tomaten und Ziegenkäse	123	Engelwurz	137	Impulse zur Schnitterin	152
Stockbrot mit Mozzarella, reichlich Giersch und Brennesseln	123	Engelwurz-Wein	138	Sanfter Ausdauerimpuls	152
Stockbrot mit Basilikum, Parmesan und Oliven	124	Engelwurz-Balsam	138	Vorbereitung	153
Stockbrot mit Nüssen und Blüten	124	Meisterwurz	138	Ausführung	153
Stockbrot mit Nüssen und Hagebutten	124	Meisterwurzlikör	138	Laufen	153
Gewürztes Stockbrot	124	Sonnenhut	139	Abschluss	153
Mediterranes Stockbrot	124	Immunsystemstärkende Teeblüten-Mischung	139	„Energietanken“	153
Kräutertriebe im Teigmantel	125	Johanniskraut	139	Vorbereitung	154
Sommer-Fougasse	125	Schwarzer Holunder, Früchte	139	Ausführung	154
Der Liebhaber legt das Schwert zur Seite	126	Dirndl, Kornelkirsche	140	Abschluss	154
Impulse zur Sommersonnenwende	129	Dirndlkompott	140	Entspannungsimpuls	154
Impuls für den Beckenboden	129	Quitte	140	Vorbereitung	154
Vorbereitung	129	Quittenmark	141	Ausführung	154
Ausführung	129	Quittenkern-Tee	141	Abschluss	154
Abschluss	129	Zitronenverbene	141	Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche - 21. September	155
Impuls für den unteren Rücken	129				

INHALT

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

Grundgedanken dieses Buches

Die 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 Leidensbilder.

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, Ansatzchnäpse 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

Elisabeth 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 und www.eis-fee.at.

Zum Co-Autor Martin Wundsam

Martin 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



© 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 hütteten 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 Lebenssinn 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 Zukunftsmodel 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 Gesundsthemen, 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 schlachtweg 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