

# ... und mit Neuem verbinden

Für Menschen wie Kamillus ist es eine Selbstverständlichkeit, die Kräfte der Natur für die Gesundheit von Mensch und Tier zu nutzen. Ärzte waren immer weit entfernt und die Mittel nicht vorhanden, sie zu bezahlen. Von Großeltern, Tanten oder Kräuterweisen war bekannt, was zu tun ist, wenn das Fieber kam oder der Fuß umgeknickt war. Man sammelte im Sommer die heilsamen Kräuter und trocknete sie. Manche Kräuter musste man sofort verarbeiten, bei anderen genügte es, sie im Winter anzurichten. Immer schon hatte man Rotöl von Johanniskraut, Tinkturen von Arnikablüten oder Beinwellwurzel-Öl hergestellt. Meisterwurz-Wurzel- oder Latschenkiefernblüten-Tinktur – um nur zwei

Bespiele zu nennen – waren in den Haushalten stets parat. Heute sind wir in manchen Erkenntnissen dem Erfahrungsschatz der Naturheiler nähergekommen. Wissenschaftliche Studien bestätigen hier und da, was unsere Großeltern von ihren Eltern übernommen haben. Auch das möchte ich in diesem Buch mit dem alten Wissen von Kamillus verbinden, um so manche Zweifler zu überzeugen, welche Heilkräfte in der Natur liegen.

Auf der Basis der Kräuter, die Kamillus Jahr für Jahr sammelt und verwendet, habe ich eine Auswahl von Pflanzen, Bäumen und Wildbeeren zusammengestellt, die in Prägraten und fast alle auch darüber hinaus bis ins Flachland wachsen. Ich beschreibe diese Kräuter und erkläre, wo man sie findet, wie man sie bestimmen kann und welche ihrer Wirkstoffe wir uns wie zunutze machen können. Die

abschließenden Rezepte führen dann mit den Anregungen von Kamillus zur Herstellung von Tees, Tinkturen, Cremes und Salben.

Ich wünsche Ihnen bei der Lektüre dieses Buches eine gesunde Portion Neugierde und Spaß, eine große Ehrfurcht vor der Natur, jede Menge Lern- und Erfolgserlebnisse mit den grünen Wundern und ganz viel Mut, etwas selbst auszuprobieren.



Mit dem Korb auf die Wiese zu gehen und zu schauen, was die Natur bereit hält, ist für mich Meditation und Genuss zugleich.

# Ihre Liesa

Kräuterpädagogin in der Wildkräuterschule  
im Hotel HEIMAT

– Das Natur-Resort in Prägraten am  
Großvenediger

## **KAMILLUS' LEBENS LAUF IN KÜRZE**

Geboren am 2. April 1938 auf dem  
Obersteiner Hof in Bobojach, in Prägraten am  
Großvenediger

Als drittes Kind von insgesamt drei Buben und  
zwei Mädchen

Vater Ludwig ist Bauer auf dem Erbhof, Mutter  
Maria stammt auch aus Prägraten

Von 1944 bis 1952 Schule in Prägraten

Bis 1957 Leben und Arbeiten auf dem