

- So wirkt sie:
- Spitzwegerich
  - Hier wächst er:
  - Daran erkennen Sie ihn:
  - So wirkt er:
- Vogelmiere
  - Hier wächst sie:
  - Daran erkennen Sie sie:
  - So wirkt sie:
- Wiesen-Bärenklau
  - Hier wächst er:
  - Daran erkennen Sie ihn:
  - So wirkt er:

Zum Schluss

Pflanzen- und Rezeptregister

Über den Autor

Bücher des Autors

Lehrgang

- Zertifikatslehrgang  
»Fachberater/in für  
Selbstversorgung mit  
essbaren Wildpflanzen  
(HfWU)«

Adressen & Kontakt

Die Stiftung

# VORWORT



*Foto: Maximilian Gall*

**M**it meiner Wildpflanzen-Apotheke nehme ich Sie mit hinaus in die Natur, um auf Feldfluren, an Hecken, auf Wiesen und an Ufern von Bächen oder Seen essbare Wildpflanzen zu entdecken. Sie werden dort Pflanzen finden, die schon seit alters her für ihre stärkenden und heilkräftigen Wirkungen bekannt sind. Denn nicht nur im Wald (siehe »Die Wald-Apotheke«, Knauer MensSana 2017) wächst Nährendes und Heilendes, sondern auch in der Nähe von Siedlungen und damit gleich bei Ihnen um die Ecke – womöglich sogar im eigenen Garten. Vertrauen Sie Ihrer inneren Stimme, nun eine