

Astrid Süßmuth

*Lexikon der*  
*Alpenheilpflanzen*

Heilkunde und überliefertes Wissen

AT Verlag

# Inhalt

- 8 Hinweise zu den Rezepten und ihrer Anwendung
- 11 Geleitwort von Olaf Rippe
- 13 Vorwort
  
- 15 **Die Alpen und ihre Flora**
- 16 **Die Alpen – einfach ein erdgeschichtlicher Faltenstau?**
- 17 Faszination Alpenwelt
  
- 18 Die Alpenflora
  - 20 Element Feuer – Sonnenstrahlung und Hitzeentwicklung
  - 20 Element Erde – Temperaturen und Bodenqualität
  - 21 Element Wasser – Schnee und Regen
  - 21 Element Luft – Windchill und Erosion
  - 21 Gefährlicher Wandel
  - 22 Volksmedizin der Berge
  
- 28 **Alpenheilpflanzen vom Tal bis in die Bergeshöhen**
  
- 30 **Montane Stufe**
  - 31 Bergmischwälder
    - 31 Christrose – Das Sonnenmandala der Raunächte
    - 35 Sanikel – Wundheilende Waldelfe
    - 39 Sternnarzisse – Frühlingshauch der Sternschnuppenwiesen
    - 42 Klebriger Salbei – Urkraft des Hirschs
    - 46 Neunblatt-Zahnwurz – Nabelpflege mit Biss!
    - 48 Alpenveilchen – Farbtupfer gegen dunklen Herzenskummer
    - 51 Türkenbundlilie – Der Alchemisten Zauberwurz
    - 54 Waldziest – Die maskierte Pflanzenkraft

- 57 Nadelwälder
- 57 Lärche – Von lichtvollen Bergfräulein und gütigen Großmutterwesen
- 66 Alpenbuchs – Winterduftblütenblume
- 69 Bergveilchen – Unscheinbarer Allrounder
- 71 **Subalpine Stufe**
- 72 Hochstaudenfluren
- 72 Meisterwurz – »Verachtet mir die Meister nicht!« (R. Wagner)
- 78 Weißer Germer – Die Sonnenpflanze der etwas anderen Art
- 83 Gelber Enzian – Merkurstab mit tanzenden Sternen
- 88 Bergrose – Rosenpower ohne Dornen
- 91 Blauer Eisenhut – Cave Höllenhund!
- 96 Schneeböden (Schneetälchen)
- 95 Alpen-Mutterwurz – Die segensreichste Wurz der Almen
- 101 (Großes und Kleines) Alpenglöckchen – Sanfte Nervenstärkung für den arbeitsreichen Bergsommer
- 104 Filziger Alpenlattich – Roter Stängel gegen roten Hals
- 107 Quellfluren
- 107 Sumpflättriges Herzblatt – Zartes Gewächs zwischen Vision und Regeneration
- 109 Alpen-Heilglöckchen – Verdrängte Blume der Alten Göttin?
- 112 Rosenwurz – Das Lebenselixier
- 116 Rundblättrige Glockenblume – Grazile Elfenpflanze mit großem Potenzial
- 119 Alpenmoore
- 119 Alpen-Fettkraut – Die vergessene Schwester des Sonnentaus
- 122 Mehlprimel – Visionäres Wissen und lindernde Glut
- 126 **Alpine Stufe**
- 127 Kampfzone (Krummholzgürtel)
- 127 Latsche – Hüterin der Schwelle
- 132 Zirbe – Der weise Geist des Felsenreichs
- 139 Rostrote Alpenrose – Die berauschende Schönheit
- 143 Alpine Rasen und Matten
- 143 Allermannsharnisch – Die Leibgarde aus den Bergen
- 148 Augentrost – Bezaubernder Blickfang für klaren Durchblick
- 153 Edelweiß – Alpenkitsch oder Arcanum der Gletscherfeen?
- 159 Moschus-Schafgarbe – Das Geheimnis der Wilden Fräulein
- 161 Silberdistel – Wehrhafte Silbersonne
- 165 Silberwurz – Heilkraut der Dryaden
- 169 Arnika – Die wilde Schwester der Ringelblume
- 174 Aurikel – Die mit der Kraft des Frühlingssonnenstrahls
- 178 Bergnelkenwurz – Mit dem Segen des heiligen Benedikt gegen Bauchgrimmen und Zauberei
- 182 Echte Edelraute – Silberne Ähre der Diana

188	Gold-Fingerkraut – Das bittere Gold der Almen
190	Silbermantel – Silberschatz für die Seele
193	Speik – Die Alpenpflanze, die einst mit Gold aufgewogen wurde
196	Wundklee – Nomen est Heilkraft
198	Heublumen – Eine Blume ist eine Blume, ist keine Blume, ist eine Heublume!
204	Feuerlilie – Lodernde Lebenskraft der Almwiesen
207	Alpen-Berufkraut – Berufen mit dem Vergessenszauber?
209	Berg-Hauswurz – Kühlendes Blütenfeuerwerk
213	Katzenpfötchen – Die Hexenkatz' in Blumenform
216	Steinquendel – Wenn die Nerven auf den Magen schlagen ...
220	Stängelloses Leimkraut – Der sinnliche Anker für das Unterbewusstsein
222	Purpurenzian – Tonikum der Frauen
225	Schwarzes Kohlröschen – Tröstende Verführerin in blutroter Schwärze
228	Glockenezian – »Der Himmel scheint in deinem Kelch versunken« (H. Hesse)
231	Herzblättrige Kugelblume – Lilablaue Traumkugel
234	<b>Fels- und Schuttfluren</b>
234	Alpen-Augenwurz – Wenn die Pflanze etwas ganz anderes hält, als der Name verspricht ...
236	Alpen-Sonnenröschen – Sonnentanz am Gipfelgrat
239	Brillenschötchen – Brille, Schild oder Nieren? Je nach Zubereitung!
241	Täschelkraut – Duftende Wohltat für Gämsen und Frauen
245	<b>Nivale Stufe</b>
246	Alpenmargerite – Geballte Leuchtkraft aus grauem Schutt
248	Gletscherhahnenfuß – Das kleine Blümchen, das Schlag und Kälte trotzt
251	Himmelsherold – Sterne am Firmament der Alpen
255	<b>Den alten Gelehrten unbekannt und deshalb vergessen?</b>
258	<b>Anhang</b>
258	Ausgewählte Alpengärten
260	Glossar
263	Namensregister
264	Blühzeitentabelle
266	Indikationen und Spezifikationen
269	Bezugsadressen
270	Literatur und Quellen
285	Stichwortverzeichnis
293	Danksagung
295	Zur Autorin