



## Buch- und Kräuter-Tipp: „Kräuter in meinem Garten“

### Beitrag

Als Kräuterfrau ist sie bereits zur Institution geworden: Siegrid Hirsch, Verfasserin etlicher Pflanzenbücher – der Bestseller „Die Kräuter in meinem Garten“ wird schon seit Jahren als Standardwerk über heimische Kräuter gehandelt, im „Kräuterrezeptbuch“ sind viele alte wirksame Rezepte aufgeschrieben. „Viele Jahre lang wurde der Gebrauch von Heilpflanzen als »Volksmedizin« hochmütig abgetan. Menschen, die sich dennoch den Pflanzen zuwandten, den (Un-)Kräutern einen Platz in ihrem Garten und in ihrem Herzen einräumten, wurden belächelt. Das hat sich in letzter Zeit gründlich geändert, denn trotz aller gegenteiligen Versicherungen der Chemiker hat sich herausgestellt, dass einzeln isolierte Wirkstoffe einer Pflanze nicht dieselbe Wirkung haben wie das ganze Heilkraut.“

Heute weiß man: Kräuter sind salonfähig geworden. Viele der »Zauberkräfte« eines Krautes lassen sich heute wissenschaftlich exakt erklären, manche »Heilkraft« lässt sich durch das persönliche Gefühl, durch die Sympathie, die den Einzelnen zu einer bestimmten Pflanze hinzieht, nachvollziehen.

Durch das Buch ist es möglich, aus dem vollen Kräutertopf der Natur schöpfen. Seit Jahrtausenden wird die Kräuterwirkung in der Volksmedizin angewandt. Das Wissen über Aussehen und Wirkung der einzelnen Heil- und Nutzpflanzen findet sich detailliert in den Büchern. Deswegen wird empfohlen: „Treten Sie unseren Heilkräutern mit Respekt entgegen, geben Sie ihnen in Ihrem Garten ein Zuhause, beugen Sie durch richtige Kräuterernährung einem Mangel an Mineralstoffen und Spurenelementen vor.“

„Ein Kräuterbuch kann keinen Arzt ersetzen und oft auch keine Apotheke. Aber es kann den Menschen zeigen, wie man sich in Notfällen und bei leichteren Krankheiten und Wehwehchen selbst helfen kann. Dann ist es gut, wenn man auf die Hilfe der Heiler des lieben Gottes zurückgreifen kann. Außerdem auch auf die Weisheit unserer Vorfahren, die oft recht gut über die Wirksamkeit der »Hausmittel« Bescheid wussten.“ – dies ist auch die Überzeugung vom Priener Kräuterweibe Maria Zierer aus Prien-Siegharting.

In dem umfassenden Pflanzenlexikon werden auf 800 Seiten Heilpflanzen unserer Heimat von Alant und Alpenveilchen bis Zwergholunder und Zwiebel beschrieben. Übersichtlich alle Informationen mit

über 700 Farbfotos, Anbauanleitungen, Blüte- und Sammelzeit, Trocknung, Anwendung als Heilmittel, Rezepte mit Zubereitung für Tees, Tinkturen, Weine, Liköre, Schnäpse, Essig, Säfte, Salben und Bäder. Zugeordnete Edelsteinenergien, TCM, Kräutermagie, Planetenzuordnung, Homöopathie, Bach-Blüten, Schüßler Salze und viele Tabellen zur Mittelfindung, Symptome-Verzeichnis, genauer Index.

**Eckdaten:**

- Format: 20 x 26 cm
- Seiten: 800
- Preis: € 34,90
- ISBN 978-3-902134-79-0

**Bildmaterial:** Freya Verlag GmbH



**Kategorie**

1. Land- & Forstwirtschaft

**Schlagworte**

1. Buch-Tipp
2. Natur