

Inhaltsverzeichnis



Alantwurzel

Eine Wurzelgeschichte.....	10
Die langen Wilden.....	11
Gold der Erde.....	13
Wurzelarten	14
Woraus Wurzeln bestehen	14
Ernte der Wurzeln	14
Reinigen der Wurzeln	15
Verarbeitung der Wurzeln	15
Inhaltsstoffe – die Medizin aus dem Untergrund	17



Alant, Echter.....20

Inula helenium – Das alte Allroundmittel

Alraune, Gemeine.....24

Mandragora officinarum – Königin der Zauberwurzeln

Alpen-Mutterwurz.....27

Ligusticum mutellina – Gewürz der Alpen

Angelika.....31

Angelica archangelica – Geheimzutat des „Räuberessig“

Arnika.....37

Arnica montana – bei Bewegungssteifigkeit, Schnupftabak bei Husten

Augentrost.....40

Euphrasia officinalis – bei Heuschnupfen, Augenentzündungen

Baikal-Helmkraut.....43

Scutellaria baicalensis – bei Entzündungen, Bluthochdruck, viralen Infekten

Baldrian.....46

Valeriana officinalis – die „Wurz gegen Ängste“ der Kriegszitterer

Bärenschote.....51

Astragalus glycyphyllos – Staubzucker der einfachen Leut'

Bärlauch.....54

Allium ursinum – Hexenzwiebel als Knoblauchersatz

Bärwurz.....57

Meum athamanticum – die Wurzel bei Koliken

Beifuß.....62

Artemisia vulgaris – Sonnenwendwurzel für Schlafwandler, bei Krämpfen

Beinwell.....65

Symphytum officinale – bei Brüchen, Zerrungen, Sportverletzungen

Bertram.....69

Anacyclus pyrethrum – bei Lähmungserscheinungen und Kältegefühl



**Bibernelle**..... 72

Pimpinella major, Pimpinella saxifraga – Pfefferersatz, „heimischer Ingwer“

Blutwurz..... 76

Potentilla erecta – Notwurz für den Mann, bei Druckstellen der Zahnprothese

Braunwurz, Knotige..... 80

Scrophularia nodosa – für Lymphe, Schilddrüse, Reisekrankheit

Breitwegerich..... 85

Plantago major – bei Magenproblemen, Ohrentzündung, Bettnässen

Brennnessel..... 88

Urtica dioica und Urtica urens – die Wurz für den Mann

Brombeere..... 92

Rubus sect. Rubus – bei Gedankenstarre, Diabetes, Gastritis

Ehrenpreis..... 95

Veronica officinalis – mildes Besänftigungsmittel, stimmungsaufhellend

Eibisch, Echter..... 98

Althaea officinalis – die Marshmallow-Wurzel

**Enzian, Gelber**..... 102

Gentiana lutea – Verdauungstonikum, Heißhungerdämpfer

Erdmandel – Zyperngras..... 106

Cyperus esculentus – Mehlersatz bei Getreideunverträglichkeit

Frauenmantel..... 108

Alchemilla vulgaris – unterleibstärkend nach Geburt, bei Nachwehen

Galgant..... 111

Alpinia officinarum – Hildegards „Gewürz des Lebens“

Gänseblümchen..... 113

Bellis perennis – für sensible Kinder, „Arnika des Unterleibs“

Ginseng..... 116

Panax ginseng – die Meisterin der „ewigen Jugend“

Goldnessel..... 119

Lamium galeobdolon – „Ingwerersatz“, anregend für Niere und Blase

Granatapfelbaum..... 122

Punica granatum und Punica protopunica – gegen „Schlangen im Bauch“

Haferwurzel..... 124

Tragopogon porrifolius – die „Gemüseaster“

Haselwurz..... 126

Asarum europaeum – die Wurzel gegen Alkoholkonsum

Hauhechel..... 128

Ononis spinosa – für Schlankheitskuren und belebt „Stubenhocker“

Holunder 131

Sambucus nigra – die Wurz gegen Gifte, bei Fett-leibigkeit

Huflattich 133

Tussilago farfara – nach auszehrenden Ausnahme-zuständen, Wildgemüse

Ingwer 136

Zingiber officinale – Glückswurzel, „goldene Wur-zel“ der Seefahrer

Kalmus 139

Acorus calamus – Raucherentwöhnung

Karde, Wilde 143

Dipsacus fullonum – die Wurzel bei Warzen, Gerstenkörnern, Infektionen und Borreliose

Karotte 146

Daucus carota subsp. sativus – die berühmteste aller Wurzeln

Kartoffel / Erdäpfel 149

Solanum tuberosum – Nahrungsmittel, Reinigungs-knolle

Käsepappel / Wegmalve 152

Malva sylvestris – die Wurzel zum Soßeneindicken

Kava-Kava 155

Piper methysticum – heilige Wurzel der Südsee

Klette, Große 158

Arctium lappa – die Wurzel der Vogelfänger

Knoblauch 162

Allium sativum – Bauerntheriak, bei Alters-beschwerden, Abnutzungserscheinungen

Knoblauchsrauke 166

Alliaria petiolata – Heil- und Speisewurz der einfachen Leut'

Knollensellerie 169

Apium graveolens var. rapaceum – Knolle der Fröhlichkeit

Knollenziest 172

Stachys affinis – die Abnehmknolle

Kohlrabi 175

Brassica oleracea var. gongylodes L. – die köstliche Zufallszüchtung

Kurkuma 178

Curcuma longa – die heilige Sonnenwurzel

Lerchensporn 181

Corydalis cava – heilsame Giftknolle, Narkotikum, Schmerzmittel

Liebstockel 185

Levisticum officinale – die Wurzel der Liebe und der Würze

Löwenzahn 188

Taraxacum officinale – Kaffee-Ersatz, Radiergummi und Diabetikerwurzel



Mädesüß.....192

Filipendula ulmaria – Mutters Zahnbürste, schmerzlindernd, harnanregend

Mäusedorn.....195

Ruscus aculeatus – bei Venenschwäche, Krampfadern, Besenreisern

Meerrettich / Kren.....197

Armoracia rusticana – Penicillin der einfachen Leute

Meerzwiebel, Falsche.....201

Ornithogalum longibracteatum – vergessene Bauernzwiebel

Meisterwurz.....204

Peucedanum ostruthium – „Meisterin“ aller Wurzeln

Möhre, Wilde.....209

Daucus carota subsp. carota – Mutter der Kulturkarotte, Wurmmittel

Nachtkerze, Gewöhnliche.....212

Oenothera biennis – Schinkenwurz der armen Leut'

Nelkenwurz.....215

Geum urbanum – Malefizpulver, Gewürznelke der armen Leut'

Oca, Knolliger Sauerklee.....219

Oxalis tuberosa – ein Salzersatz

Pastinake.....222

Pastinaca sativa – Fastenwurz und Babynahrung

Pestwurz.....225

Petasites hybridus, *Petasites albus* – bei Krämpfen und Heuschnupfen

Quecke.....228

Elymus repens – Zuckerersatz, Hustengras, Süßstoff

Radieschen.....231

Raphanus sativus var. sativus – „Frühlingsputz“ für das Blut

Rettich.....233

Raphanus – Wohltat für zornige Menschen, bei Leber- und Gallenproblemen

Rhabarber.....237

Rheum palmatum, *Rheum officinale* – die abführende Wurzel der Barbaren

Rohrkolben, Breitblättriger.....241

Typha latifolia – Wurzel zum „Aufpäppeln“, Mehlersatz

Rosenwurz.....244

Rhodiola rosea – bei Erschöpfung, Stress, Depression

Rübe, Rote / Bete, Rote.....247

Beta vulgaris subsp. vulgaris – cholesterin- und blutdrucksenkend

Salomonssiegel, Vielblütiges.....251

Polygonatum multiflorum – „Schnupfpulver“, bei geschwollenen Augen, Verletzungen

Sanikel.....255

Sanicula europaea – „Notwurz“ der Wandersleut, bei maroden Knochen

Sauerampfer.....258

Rumex acetosa – bei Juckreiz, hohem Blutdruck und Vergiftungen

Schlangenknoöterich.....261

Bistorta officinalis – bringt den Kühen die Milch, sättigende Nahrung

Schlüsselblume.....263

Primula veris – fürs Herz, bei Erkältung und beruhigend



Schneeglöckchen.....266

Galanthus nivalis / *Galanthus woronowii* – Zwiebel gegen das Vergessen

Schwarzwurzel.....269

Scorzonera hispanica – arme Leut' Spargel, Bergmannsspargel

Schwertlilie, Deutsche.....272

Iris germanica – „Veilchenwurz“ für zahnende Kinder

Seifenkraut, Gewöhnliches.....276

Saponaria officinalis – Wurzel zum Waschen und Reinigen

Silberdistel.....279

Carlina acaulis – Ausdauerwurz der Wandersleut'

Sonnenhut, Roter.....282

Echinacea purpurea – bei Erkältungen, Grippe, Strahlentherapie

Spargel, Gemeiner.....285

Asparagus officinalis – die Schönheitswurz, Anti-Aging-Wurzel

Spitzwegerich.....288

Plantago lanceolata – Wurzel für die Lunge, gegen Liebeszauber

Stiefmütterchen.....291

Viola arvensis, *Viola tricolor* – die Königin bei Hautproblemen

Stoppelrübe.....294

Brassica napus subsp. *rapifera* – einst Notnahrung, heute Rarität

Storchschnabel, Stinkender.....298

Geranium robertianum – Notwurz der Tagelöhnerinnen

Süßholz, Echtes.....301

Glycyrrhiza glabra – Süßholz raspeln

Süßkartoffel.....305

Ipomoea batatas – süße Kartoffel und doch keine Kartoffel

Taigawurzel.....308

Eleutherococcus senticosus – Wurzel für Langlebigkeit

Taro.....311

Colocasia esculenta – Babynahrung bei Allergien

Tausendgüldenkraut.....314

Centaurium erythraea – bei Blähungen, Völlegefühl, Parasiten

Teufelskralle.....316

Phyteuma spicatum – die entspannende Speisewurzel

Topinambur.....319

Helianthus tuberosus – die Knolle gegen Heißhunger, Diabetikerkartoffel

Traubensilberkerze.....323

Cimicifuga racemosa, syn. *Actaea racemosa* L. – für die Wechseljahre, brustvergrößernd, gegen Bettwanzen

Veilchen.....325

Viola odorata – bei Mandelentzündung, Kopfschmerzen und Narben

Vogelmiere.....328

Stellaria media – die Wurzel bei „wandernden Knochenschmerzen“

Walderdbeere.....330

Fragaria vesca – Erkältungsbad, bei Kreislaufproblemen, Erschöpfung



**Wegwarte.....333**

Cichorium intybus – für Milz, Bauchspeicheldrüse und Kaffee-Ersatz

Weidenröschen, Schmalblättriges.....336

Epilobium angustifolium – Mehl, Soßenbindemittel

Weißdorn.....339

Crataegus – für Herz, Kreislauf, Blutdruck

Wiesenklee.....342

Trifolium pratense – für Wechseljahre und bei Durchfall

Wiesenlauch 345

Allium vineale – bei Bluthochdruck, Erkältungen und gegen Mehltau

Wurzelpetersilie348

Petroselinum crispum – die „Kraftwurz“ der römischen Gladiatoren

Yacon352

Smallanthus sonchifolius – die Knolle mit dem Fruchtgeschmack

Yams355

Dioscorea – Wechseljahre, Stimmungslaunen, brustvergrößernd

Ysop358

Hyssopus officinalis – Räucherwurz, Pflanzenschutz vor Läusen

Zahnwurz..... 361

Cardamine enneaphyllos – bei Schwangerschaftsstreifen, Leistenbruch

Zaunrübe.....364

Bryonia dioica – die tödlich-giftige Schönheit

Zuckerrübe.....366

Beta vulgaris subsp. *vulgaris* – mehr als nur Süßungsmittel

Zuckerwurz..... 370

Sium sisarum – Diabetikerwurz, Wurz' fürs Sättigungsgefühl

Zwiebel.....372

Allium cepa – Orakel, Hausapotheke und gesunde Nahrung

Irrwurz376

Radices errantes – die Wurzel aus der Mythologie

Rezepte-Index379**Index384****Literatur398****Über die Autorin399****Dankesworte399**