

Dr. Markus Strauß

**DIE  
WALD  
APOTHEKE**

*Bäume, Sträucher und  
Wildkräuter, die  
nähren und heilen*

**KNAUR**   
MENSSANA



**VORWORT 7**

***LEBENS*-Mittel 13**

***GENUSS*-Mittel 73**

***HEIL*-Mittel 113**

***WELLNESS* 149**

***RÄUCHERN* 178**

**ZUM SCHLUSS 194**

**LITERATUR ZUM WEITERLESEN 196**

**BÜCHER DES AUTORS 197**

**ÜBER DEN AUTOR 198**

**ADRESSEN & KONTAKT 200**

**LEHRGANG 201**

**DIE STIFTUNG 202**

**REGISTER REZEPTE 203**













# VORWORT

Liebe Leserin und lieber Leser,

mit diesem Buch möchte ich Ihnen den Wald näherbringen. Dabei denke ich ganz praktisch: Es geht mir ums Riechen, Schmecken und Genießen, Entgiften und Entspannen, Heilwerden, Kräftigen und Vitalisieren. Alles, was Sie dazu benötigen, finden Sie in unseren Wäldern! Doch bevor wir nun in die Natur aufbrechen, möchte ich Sie zur Einstimmung zu einem kurzen Gedankenspaziergang einladen:

Wo auch immer Sie jetzt gerade sind, schauen Sie einmal aus dem Fenster und betrachten Sie Ihre Umgebung. Die meisten von Ihnen blicken auf benachbarte Häuser und Straßen, vielleicht auch auf Gärten und Felder. So schön es bei Ihnen auch aussehen mag – dies ist alles Menschenwerk, Kulturlandschaft.

Ließen wir der Natur ihren freien Lauf, sähe es bei uns ganz anders aus: Mitteleuropa wäre komplett bewaldet. Im Tiefland würden dichte Laubwälder gedeihen, in denen Buchen und Eichen dominieren, während Nadelbäume wie Fichten und Tannen nur in den Mittelgebirgen und in den Alpen wachsen würden. In solchen ursprünglichen Wäldern lebten unsere Vorfahren als Sammler und Jäger. Alles, was zum Leben nötig war, bot ihnen der Wald: Lebens-, Heil- und Genussmittel, reines Trinkwasser sowie sämtliche Rohstoffe für Heizung, Bekleidung, ihre religiösen Riten und Baumaterial. Die Kultur der damaligen Menschen war ganz an das Ökosystem des Waldes angepasst – anders wären ihr Leben und Überleben nicht möglich gewesen.

Heute stellt sich uns die Frage des Überlebens auf ganz andere Weise. Seit der Einführung der Landwirtschaft vor etwa 7800 Jahren und erst recht seit der Industrialisierung vor etwa 120 Jahren haben wir den Wald zurückgedrängt und unsere Umgebung komplett umgestaltet. Doch inmitten des täglichen Trubels unserer künstlichen Lebenswelt aus Wirtschaft und Finanzen, Technik und globaler Vernetzung merken wir heute endlich: Es fehlt uns etwas, so geht es nicht weiter!



Ich bin der festen Überzeugung, dass Ihnen in dieser Situation der Wald viel zu bieten hat: Indem Sie sich dem Lebensbereich unserer Urahnen wieder bewusst nähern und deren bewährtes, archaisches Wissen in Ihren heutigen Alltag integrieren, werden Sie reich beschenkt! Kommen Sie mit in den Wald und entdecken Sie ihn mit mir. Hier finden Sie alles, was Sie brauchen für:

1. *gesunde und gleichzeitig wohlschmeckende Lebensmittel,*
2. *wunderbar aromatische Genussmittel,*
3. *kraftvolle Heilmittel sowie*
4. *sinnlich entspannte Stunden mit selbstgesammelten Wellnessprodukten und Räucherwerk.*

## **KRAFT AUS DEM WALD – WARUM UNSERE WÄLDER HEUTE SO WERTVOLL SIND**

Zwar sind fast alle unsere heutigen Wälder in Mitteleuropa forstlich bewirtschaftet und damit keine ursprüngliche Natur mehr, doch im Vergleich zu den unter Einsatz von Agrarchemie intensivsten genutzten Feldern der modernen Landwirtschaft herrschen hier geradezu paradiesische Zustände. Der Grund dafür: Es findet nicht jedes Jahr, sondern nur etwa alle 100 Jahre eine große Holzernte statt.

Essbare Wild- und Heilpflanzen aus dem Wald gedeihen ganz ohne menschliches Zutun – sie werden uns von der Natur geschenkt:

*ohne Züchtung  
ohne Gentechnik  
ohne Dünger  
ohne Agrarchemie  
ohne lange Transportwege  
ohne Verpackung, also ohne Müll zu machen  
garantiert tauf frisch  
immer regional  
immer saisonal*

Qualität dieser Art kann man heute nirgends kaufen!









Doch es kommt noch besser: Die Waldpflanzen wachsen auf lebendigen und ausgeruhten Böden, welche im Vergleich zu den Ackerböden weitaus mehr Humus und das volle Spektrum an Mineralien und Spurenelementen enthalten. Im Vergleich mit Kulturpflanzen ist ihr Gehalt an Vitaminen und anderen Vitalstoffen daher um ein Vielfaches höher. Zudem halten sie wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe wie ätherische Öle, Bitterstoffe und Antioxidanzien für uns bereit – eine echte Wald-Apotheke!

Apropos »Apotheke« und »Rezepte aus dem Wald«: Das sogenannte Waldbaden (»Shinrin Yoku«), bei dem einfach die Waldatmosphäre eingeatmet wird, hat in Japan, aber auch in Korea und China eine lange Tradition. Erst 2013 wurde in einer großen Studie von japanischen, chinesischen und koreanischen Wissenschaftlern veröffentlicht, dass Waldbäume aktivierend und stärkend auf das menschliche Immunsystem wirken. Ein ganzer Tag im Wald erhöht die Zahl der natürlichen Killerzellen um 40 Prozent, fördert zudem die Bildung von Anti-Krebs-Proteinen sowie von (neutrophilen) Erste-Hilfe-Zellen. Dieser positive Effekt hält ungefähr sieben Tage an.<sup>1</sup> Verantwortlich hierfür sind gasförmige Botenstoffe, sogenannte »Terpene«. Sie finden sich bei Nadelgehölzen in einer noch höheren Konzentration als schon bei Laubbäumen. Diese Stoffe werden nicht nur über die Lunge, sondern auch über die Haut aufgenommen. Zusätzlich reagiert das limbische System im Gehirn auf sie und sorgt für die Ausschüttung von gesundheitsfördernden Hormonen und sogenannten Neurotransmittern. In der Nähe des Stammes ist der Gehalt an Terpenen übrigens am höchsten (Stichwort: Bäume umarmen!).

Somit zeigt sich hier ein überaus geniales Zusammenspiel zwischen Waldbaum und Mensch. So komplex die Natur und der menschliche Organismus auch funktionieren – gerade in der Einfachheit eines gemütlichen Sammelspaziergangs im Wald liegt die Lösung für viele unserer hausgemachten Probleme der modernen Zivilisation!

Unsere Wälder bilden nämlich nicht nur auf der messbaren, materiellen Ebene einen Gegenpol zu unserer durch und durch technisierten und ökonomisierten Welt. Das Sammeln im Wald bietet uns auch die Chance ...

---

<sup>1</sup> Clemens G. Arvay: Der Biophilia-Effekt. Heilung aus dem Wald, S. 30–35







### **... ZUR RUHE ZU KOMMEN!**

Unsere Sprache sagt es schon: Man muss nur zu ihr hinkommen, die Ruhe ist immer da. Die Ruhe des Waldes lädt uns zu jeder Zeit ein, in sie einzutauchen. Etwa beim Sammeln von süßen Blaubeeren unter alten Fichten, durch deren Kronen der Wind schweift und deren harziger Duft unsere Nase verwöhnt. Hier kann es leichter geschehen: das Loslassen von Stress und dem alltäglichen Gedankenkarussell. Im Wald können wir wieder Kontakt mit uns selbst finden, uns mit dem Leben verbunden fühlen und so auch auf einer anderen Ebene unser Heil im Sinne von »ganz sein, richtig sein« erfahren. Auf diese Weise finden wir zu unserer ganz persönlichen inneren Ruhe.

Und nun? Ziehen wir die Schuhe an und eine Jacke über, nehmen den Sammelbeutel oder Korb in die Hand, und los geht es!

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und vor allem viele schöne Erlebnisse draußen im Wald.

**Ihr Markus Strauß**









# ***LEBENS-*** **Mittel**

*Hier stelle ich Ihnen ehrliche Mittel zum  
Leben vor, die gut schmecken und obendrein  
auch noch gesund sind.*







# LINDEN, BESONDERS SOMMERLINDE

**O**b als Dorflinde, Gerichts- oder Tanzlinde sowie in Musik, Literatur und Mystik – dieser Baum begegnet uns nicht nur im Wald. Wenn Sie sich vor Ihrer Haustür umsehen, finden Sie mit Sicherheit zahlreiche Linden, die Ihre Straße säumen oder beim Spaziergang durch den Park Schatten spenden. Ihre reichen Blüten verströmen zu Beginn des Sommers einen starken Duft, der Bienen anlockt und sie zu einer hervorragenden Bienenweide macht. Probieren Sie einmal den sortenreinen Lindenblütenhonig, er hat ein ganz besonderes Aroma. Aber wir müssen uns nicht nur auf die Bienen verlassen, wenn wir von der Linde profitieren möchten: Immer wieder im Laufe des Jahres können Sie von den Linden unterschiedliche Pflanzenteile ernten und genießen. Außerdem möchte ich Ihnen die Linde als wirkungsvolles Hausmittel ans Herz legen, denn schon unsere Großmütter wussten, was bei Erkältungskrankheiten guttut beziehungsweise im wahrsten Sinne des Wortes »Linderung« verschafft – dieses Wort geht auf die Linde zurück!

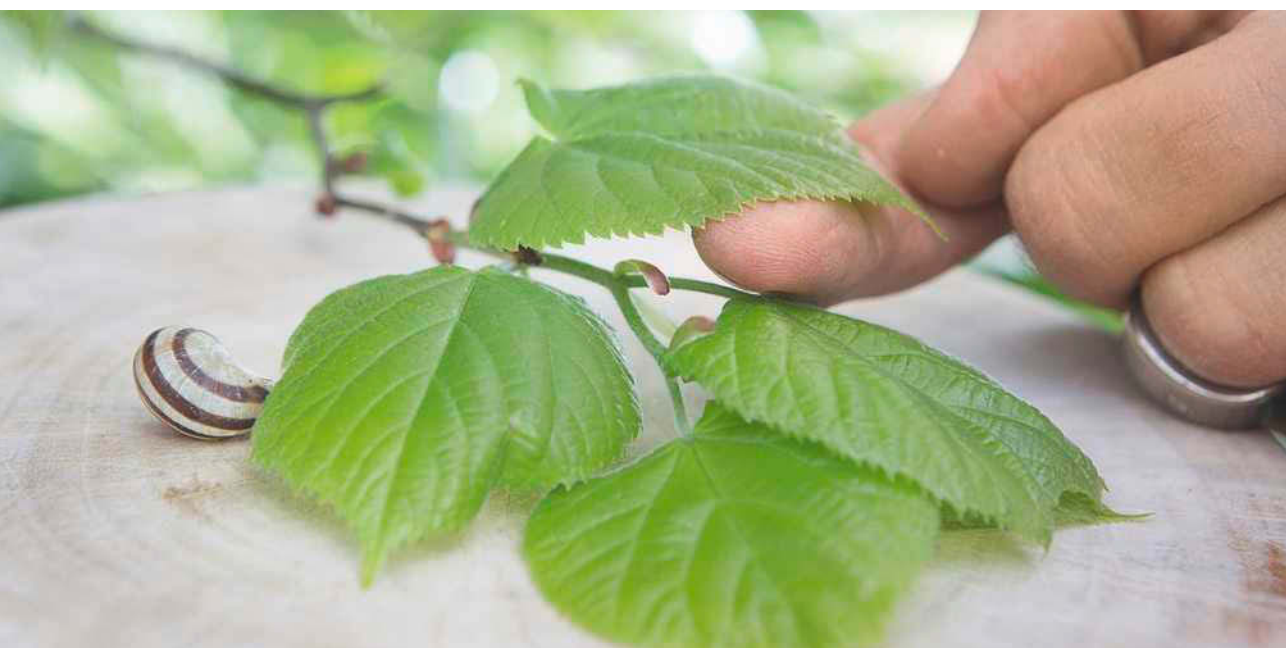


## **HIER WÄCHST SIE:**

In der freien Natur ist sie Bestandteil von Laub- und Mischwäldern. Besonders am Waldrand hängen ihre Äste tief herab, hier können Sie besonders gut zugreifen.

Ansonsten findet man sie auch auf Dorfplätzen sowie auf Friedhöfen, in (Schloss-) Parks und Alleen. Gerade diese Bäume bilden oft Stockausschläge, von denen Sie die Blätter besonders leicht ernten können – und das, ohne ihnen zu schaden. Im Rahmen von Pflegemaßnahmen würden die Gärtner diese Pflanzenruten nämlich sowieso abschneiden.





## LINDENBLÜTEN IN HONIG

*Geben Sie dazu 1 Tasse Lindenblüten auf 1 Tasse möglichst flüssigen Honig (z. B. Akazienhonig) und lassen das Ganze mindestens 24 Stunden ziehen, dann hat der Honig das Aroma der Lindenblüten angenommen. Wenn Sie die Blüten im Honig belassen, sieht das auf Ihrem Frühstücksbrot nicht nur hübsch aus, sondern wirkt zugleich als hervorragendes Stärkungsmittel.*

## DARAN ERKENNEN SIE SIE:

Man unterscheidet zwischen Winter- und Sommerlinden. Beide Arten sind essbar. Da die Blätter der einheimischen Sommerlinde aber besonders weich sind und angenehm mild schmecken, möchte ich mich in diesem Buch eher auf diese konzentrieren:

Sommerlinden können bis zu 35 m hoch und stolze 1000 Jahre alt werden. Ihre Baumkrone zeichnet sich im Alter durch steil ansteigende Hauptäste und bogig herabhängende Nebenäste aus, als junger Baum ist die Krone herz- oder halbkugelförmig. Die Blätter der Sommerlinde sind herzförmig und werden bis zu 15 cm groß (zur Unterscheidung: die Blätter der Winterlinde sind kleiner und ledrig fest), sie stehen wechselständig und haben einen gesägten Rand, sind langgestielt und sowohl auf der dunkelgrünen Blattoberseite als auch auf der helleren Unterseite samtig behaart (während die Winterlinde glatte und glänzende Blattoberflächen zeigt).

In den Winkeln zwischen den Blattnerven der Blattunterseite sind kleine, weiße Haarbüschel zu sehen. Bei der Winterlinde sind diese rötlich braun. Die stark duftenden Blüten der Linden sind gelblich weiß; immer 3 bis 7 hängen gemeinsam als lockeres Bündel an einem Blütenstiel nach unten. In der Mitte dieses Blütenstiels ist ein Hochblatt mit dem Stiel verwachsen. Es dient nach der Reife der kleinen Nüsschen als Flugsegel zur Verbreitung. Die Nüsschen der Sommerlinde sind rund, bei





genauerem Hinsehen kann man jedoch Kanten erkennen. Sie lassen sich mit den Fingern nicht zerdrücken, die Nüsschen der Winterlinde dagegen schon.

### SO WIRKT SIE:

Die Blüten beider Lindenarten werden von jeher als Tee bei Erkältungskrankheiten und Grippe verwendet. Merken Sie zum Beispiel, dass eine Erkältung im Anmarsch ist, können Sie die Lindenblüten auch zur Unterstützung des Immunsystems und zur Stärkung der Abwehrkräfte nutzen. Ist es dafür schon zu spät und Sie haben sich einen grippalen Infekt oder gar Fieber eingefangen, schafft der Lindenblütentee durch seine schweißtreibende Wirkung Abhilfe und fördert gleichzeitig den heilsamen Schlaf.

Die Blüten enthalten ätherische Öle, Flavonoide, Schleim- und Gerbstoffe. Medizinisch wirken ätherische Öle entzündungshemmend und antibakteriell. Flavonoide können ganz unterschiedlich auf den menschlichen Körper wirken, unter anderem ebenfalls entzündungshemmend und kreislaufstärkend. Mit ihren Schleim- und Gerbstoffen haben Lindenblüten zudem eine reizlindernde und einhüllende Wirkung und können Ihnen damit als wertvolle Helfer gegen Erkältungssymptome wie Halsschmerzen und Hustenreiz dienen – das können Sie sich wie eine »innere Einreibung« der wunden, entzündeten Schleimhäute vorstellen.



### MEIN PERSÖNLICHER TIPP

*Für einen Heiltee aus Lindenblüten übergieße ich pro Tasse 2 Teelöffel Teeblüten mit kochendem Wasser und lasse ihn abgedeckt 10 Minuten ziehen. So entfaltet er seine optimale Wirkung und den charakteristischen Geschmack. Nach Belieben süße ich den Tee mit 1 Teelöffel Honig.*

### LINDENBLÜTEN-HEILBAD

*Wer die Erkältung ganz klassisch »herausschwitzen« möchte, gibt einen Heilguss aus 2 Hand voll getrockneter Lindenblüten und 2 Litern kochendem Wasser zu einem warmen bis heißen Vollbad. Bleiben Sie am besten nicht länger als 15 Minuten darin liegen, sonst bekommen Sie möglicherweise Kreislaufprobleme! Auch bei Rheuma oder als Einschlafhilfe am Abend kann ein solches Bad eine Wohltat sein.*



## INFO

Suchen Sie sich in Ihrer direkten Umgebung oder auch entlang Ihrer Stammwege eine »eigene« Sommerlinde. Das heißt, einen Baum, an dem man den Entwicklungsstand genau beobachten und so rechtzeitig ernten kann.



## SAMMELHINWEISE:

Linden bieten fast ganzjährig ein reichhaltiges Angebot für Sammler:

<b>Knospen:</b>	<b>Oktober–März</b>
<b>Blätter:</b>	<b>April–Juni</b>
<b>Blütenknospen:</b>	<b>Mai–Juni</b>
<b>Blüten:</b>	<b>Juni</b>
<b>Junge Früchte:</b>	<b>etwa 2 Wochen nach der Blüte</b>
<b>Nüsschen:</b>	<b>September–Oktober</b>

Die Ernteperioden mancher Pflanzenbestandteile wie zum Beispiel der noch nicht geöffneten Blütenknospen, der Blüten selbst oder der jungen, noch zarten Früchte sind sehr kurz. Das heißt im Klartext: Es besteht die Gefahr, sie unter Umständen zu verpassen!

Achten Sie bitte ganz besonders bei der Ernte der für den Heiltee verwendeten Lindenblüten darauf, nur frisch aufgeblühte Blüten zu sammeln, denn der Gehalt an Vitalstoffen wie auch deren Wirksamkeit nehmen bei älteren Blüten stark ab. Auch nach längerer Lagerung nehmen der Wirkstoffgehalt ab. Pflücken Sie die Blüten deshalb jedes Jahr frisch. Der beste Zeitpunkt dafür ist der späte Morgen, wenn der Tau bereits vollständig abgetrocknet ist. Ich rate Ihnen, die Blüten dann







### TIPP

*Von Oktober bis März kann man Lindenknospen direkt vom Baum ernten. Zerkauen Sie jeweils etwa 3 Knospen langsam und genüsslich zwischen den Backenzähnen, so dass sich die Schleimstoffe gut herauslösen können. Diese wirken von Natur aus gegen das berühmte-berüchtigte Kratzen im Hals und »ölen« die Stimme. Um diese Helfer bei Bedarf – etwa bevor man eine Rede oder Präsentation halten muss – schnell zur Hand zu haben, legen Sie sich am besten einen kleinen Vorrat an getrockneten Knospen an.*

möglichst schnell an einem schattigen und luftigen Platz zum Trocknen auszubreiten und sie dort liegen zu lassen, bis sie vor Trockenheit rascheln. Danach können Sie die Blütendolden grob zerkleinern, so dass der Tee etwas kompakter wird. Füllen Sie sie dann in trockene und saubere Schraubdeckelgläser ab. Um die Inhaltsstoffe noch besser zu schützen, bewahren Sie sie am besten an einem dunklen und kühlen Ort auf, dort halten sie sich problemlos bis zur nächsten Blütensaison.





## DIE REZEPTE

### DOLMADES VON DER LINDE (LINDEN-RÖLLCHEN) Bringt griechisches Flair in die Küche – ohne Verreisen

*Für etwa 20 Stück*

#### **FÜR DIE FÜLLUNG:**

1 Tasse Goldhirse  
2,5 Tassen Gemüsebrühe  
150 g Schafskäse, zerbröckelt  
Minzeblätter, fein gehackt  
Abrieb von ½ unbehandelten Zitrone  
Salz und Pfeffer

#### **FÜR DIE RÖLLCHEN:**

20 möglichst große Laubblätter der Sommerlinde

Olivenöl für die Form  
Zitronensaft zum Beträufeln

Die Goldhirse mit der Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und 5 Minuten weich garen. Dann weitere 10 Minuten abgedeckt ausquellen lassen.

Die Hirse anschließend mit Schafskäse, Minze, Zitronenabrieb und etwas Salz und Pfeffer abschmecken und zu einer streichfähigen Masse vermischen.

Eine Auflaufform mit etwas Öl einfetten und den Backofen auf 175 °C vorheizen.

Die Blätter für die Röllchen vorbereiten: Dazu jeweils den Blattstiel entfernen und die Blätter mit einem Nudelholz kräftig weich rollen. Jeweils etwas von der Füllung in der Mitte eines Blattes aufbringen und einrollen, dabei die Seiten einschlagen. Die Röllchen, wenn nötig, mit einem Zahnstocher fixieren und in die Auflaufform setzen. Zusätzlich mit etwas Olivenöl bestreichen und für 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Auf Tellern portionieren und mit etwas frisch gepresstem Zitronensaft beträufeln. Dazu passt ein frischer Blattsalat mit Waldkräutern.



## SALAT IN GRÜN-ORANGE

### Ein frühlingsfrischer Energiespender

*Für 2 Personen*

#### **FÜR DEN SALAT:**

2 große oder 4 kleine Karotten  
etwa 40 Lindenblätter

#### **FÜR DAS DRESSING:**

1 EL kaltgepresstes Nuss- oder Olivenöl  
3 EL Sahne  
2 EL Zitronensaft  
2 TL Apfel-, Birnen- oder Agavendicksaft  
Salz und Pfeffer nach Belieben

Die Karotten waschen, schälen und fein raspeln. Die Lindenblätter waschen, die Blattstiele entfernen und die Blätter parallel zur Mittelrippe halbieren. Anschließend in feine Streifen schneiden. Karotten- und Lindenblattstreifen in einer Schüssel vermengen.

Alle Zutaten für das Dressing mischen, unter den Salat ziehen und nochmals abschmecken.

## LINDENBLÜTEN-KALTWASSERAUSZUG

2 Hand voll Lindenblüten  
1 l Wasser

Frisch geerntete Lindenblüten über Nacht in einem Topf mit reinem Wasser ansetzen und mit einem Deckel abdecken.

**Für eine alkoholische Lindenbowle den Lindenblüten-Kaltwasserauszug einfach mit einem leichten, säurebetonten Weißwein – meine Empfehlung ist Riesling – oder auch Sekt aufgießen. Dann aber eventuell den Zitronensaft weglassen.**

## LINDEN-LIMONADE

1 l Lindenblüten-Kaltwasserauszug  
1 l naturtrüber Apfelsaft  
1 l Mineralwasser

Der Auszug (Duftwasser) kann am nächsten Tag als Grundlage zur Herstellung von Limonade (Mischungsverhältnis: jeweils ein Drittel Duftwasser, Apfelsaft und Mineralwasser, mit Zitronensaft abschmecken) sowie zur Herstellung von Sirup oder Gelee genutzt werden.







# EICHE

» König der Bäume« – so bezeichnet man die Eiche. Dafür sind nicht nur ihre Langlebigkeit und die Stabilität des Holzes der Grund. Sicher sind Sie bei einem Ihrer Waldspaziergänge auch schon einmal vor einer riesigen Eiche stehen geblieben und haben sich gefragt, wie alt sie wohl ist und was sie schon alles erlebt haben mag. Die beeindruckende Größe, das knorrige Aussehen des dicken Stammes und die weit ausladende Krone haben etwas Majestätisches und vermitteln ein Gefühl von Ewigkeit. Diese besondere, unsere eigene menschliche Existenz relativierende Ausstrahlung zieht viele Menschen nach wie vor in ihren Bann.

Schon bei den Germanen galt die Eiche als heiliger Baum. Im Zuge der Christianisierung wurden alte Eichen, unter denen Versammlungen und Rituale abgehalten wurden, bewusst gefällt. An diesen »Kraftorten« errichtete man dann oft Kirchen oder Kapellen. Auch in der Symbolik wird oft mit der Eichel gearbeitet, denken Sie nur an die Eichenblätter, die zum Beispiel auf D-Mark-Münzen geprägt wurden, und auch an die »Eichel« als Blattfarbe im Kartenspiel.

Ich rate Ihnen, beim nächsten Herbstspaziergang nicht lange zu überlegen, wenn Ihnen der Sturm einen Schwung Eicheln vor die Füße geworfen hat – die Früchte der Eichen sind nämlich essbar, enthalten gesunde, glutenfreie Kohlenhydrate und schmecken richtig zubereitet sehr gut.



## HIER WÄCHST SIE:

Eichen finden Sie besonders in Laub- und Mischwäldern. Die Stieleiche gedeiht schwerpunktmäßig in Überschwemmungsbereichen, das heißt in Auwäldern. Hier hat sie keine Konkurrenz durch die in unseren Breiten von Natur aus dominante Buche, da diese zeitweilige Überschwemmungen nicht toleriert. Traubeneichen sind typisch für eher trockene Standorte mit nährstoffreichen Böden, etwa auf Fels oder Sand.