



»Hausbuch« der heilsamen Wildpflanzen

In unseren Wäldern, an Bächen, manchmal direkt am Wegesrand wachsen Pflanzen von unverfälschter Heilkraft:

von den harzigen, an Balsam reichen Baumknospen im erwachenden Erstfrühling, über heilkräftige Rinden bis zu würzigen Heilkräutern. Die Autoren beschreiben anhand der zehn Jahreszeiten des phänologischen Kalenders die Bedeutung von Kräutern, Blüten, Beeren, Baumrinden und Knospen uralter Wildpflanzen, beleuchten, was die moderne Forschung hierzu zu sagen hat, und zeigen uns, woran man die Pflanze erkennt, wie man sie sammelt, zubereitet oder sie haltbar machen kann. Aus den Schätzen der Natur entstehen Wurzelpulver, Knospenmehl, Balsam, Kräuterwasser, Liköre, Heilöle, Tees, natürliche Kosmetika, Salate oder Suppen.

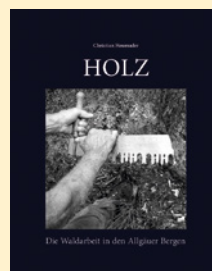
Frank und Katrin Hecker: **Heilsame Wildpflanzen – im Rhythmus der 10 Jahreszeiten sammeln und anwenden**. Haupt Verlag 2019. 344 Seiten. 29,90 Euro. ISBN: 978-3-258-07977-6



Heilpflanzen für Kopf und Seele

Pflanzliche Ernährung ist gesund – das ist allgemein bekannt. Pflanzen können aber mehr, sie vermögen auch unsere geistige Gesundheit zu fördern. So lassen sie sich gegen verbreitete Beschwerden wie Stress, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen einsetzen und können die kognitive Leistung fördern – und das ohne Nebenwirkungen. Dieses kleine Kompendium der Pflanzenheilkunde stellt Pflanzen vor, die das Gehirn schützen, seine Funktion stärken und typische Beschwerden lindern. Es erklärt die Hintergründe der Wirkweisen und informiert über einfache Zubereitungen, die angenehm einzunehmen und leicht in den Alltag zu integrieren sind. Das reich bebilderte Buch präsentiert eine Vielzahl natürlicher und sicherer Ansätze, um Denkvermögen und Stimmungslage zu verbessern.

Nicolette und Elaine Perry: **Heilpflanzen für Kopf und Seele**. Haupt Verlag 2019. 240 Seiten, 26,00 Euro. ISBN: 978-3-258-08041-3



Christian Heumader: **Holz – Die Waldarbeit in den Allgäuer Bergen**. Berg-WegVerlag. 304 Seiten. 48,50 Euro. ISBN: 978-3-00-053217-7

Holz

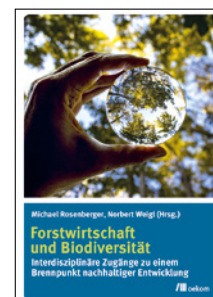
»Im Holz« sind nach Allgäuer Mundart Menschen, die im Wald arbeiten – Waldbauern, Holzfäller, Fuhrleute, Forstunternehmer. Christian Heumader lässt sie in diesem Buch zu Wort kommen. Sie erzählen Geschichten aus ihrem Leben – Erlebnisse und Abenteuer, die dem Leser vor Augen führen, welche tiefgreifende Veränderung diese Arbeitswelt in den letzten 100 Jahren erfahren hat.

Leseprobe auf: www.bergwegverlag.de

Forstwirtschaft und Biodiversität

Eine kluge und nachhaltige Wald- und Holznutzung im globalen Maßstab ist ein Schlüssel zu einer globalen nachhaltigen Entwicklung. Das betonen die Klimarahmenkonvention und die Biodiversitätskonvention der Vereinten Nationen, denn beide haben erhebliche Konsequenzen auf die Wald- und Holzwirtschaft und deren Wirtschaftlichkeit. Das »philosophicum lignum«, ein interdisziplinärer Kreis von Wissenschaftlern, hat sich dem Thema Biodiversität und Wirtschaftlichkeit in Wald und Forst gewidmet. Das Buch nimmt ein Spannungsfeld in den Blick, dessen Pole gleichermaßen wertvoll und wichtig sind: Ohne Biodiversität bricht ein großer Teil der Wirtschaft zusammen, ohne Wirtschaftlichkeit lässt sich Biodiversität nicht sichern. Insofern geht es nicht um ein Entweder-oder, sondern nur um die Frage, wie diese beiden Aspekte der Nutzung von Wald und Holz in eine fruchtbare Balance gebracht werden können.

Michael Rosenberger und Norbert Weigl (Hrsg.): **Forstwirtschaft und Biodiversität – Interdisziplinäre Zugänge zu einem Brennpunkt nachhaltiger Entwicklung**. oekom verlag München 2018. 272 Seiten. 32,00 Euro. ISBN: 978-3-96238-083-0



Wald verstehen mit der WaldApp

Seit Januar 2019 ist die WaldApp des ÖJV Bayern online! Die WaldApp hilft, Wald wahrzunehmen, zu verstehen und zu schätzen. Sie führt trotz hoher fachlicher Ausrichtung leicht verständlich in wesentliche Bereiche des Waldes ein. Bilder, kleine Filme, wo möglich Hörbeispiele und prägnante, leicht verständliche Texte erläutern die einzelnen Bereiche. Der Fragenteil gibt die Möglichkeit, das eigene Verständnis zu überprüfen und regt zur Auseinandersetzung an. Ganz konkrete Punkte oder Anfragen können in der WaldApp über die Suchfunktion gefunden und geklärt werden. Die WaldApp wurde gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten im Rahmen der Aktion »Waldattraktionen Bayern«.

Die WaldApp gibt es für Android und iOS und kann im Google- und Applestore heruntergeladen werden.

