

Markus Dürnberger

Markus stellt die Pflanzen vor

Ein unterhaltsames Kräuterbuch für Jung und Alt

Teil 1: Heilpflanzen im Frühjahr

Impressum:

©2024 Markus Dürnberger

Druck und Vertrieb im Auftrag des Autors: Buchschmiede von Dataform Media GmbH
Wien

www.buchschmiede.at – Folge deinem Buchgefühl!

Fotos: Markus Dürnberger

ISBN 978-3-99165-830-6

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

INHALTSVERZEICHNIS

V	Vorwort	Seite 4
1	Acker-Hellerkraut	Seite 6
2	Alpenglöckchen	Seite 8
3	Bärlauch	Seite 10
4	Dirndl	Seite 12
5	Feldsalat	Seite 14
6	Fünf-Fingerkraut	Seite 16
7	Gänseblümchen	Seite 18
8	Giersch	Seite 20
9	Gundelrebe	Seite 22
10	Günsel	Seite 24
11	Hirtentäschel	Seite 26
12	Huflattich	Seite 28
13	Japanischer Knöterich	Seite 30
14	Kletten-Labkraut	Seite 32
15	Knoblauchrauke	Seite 34
16	Löwenzahn	Seite 36
17	Lungenkraut	Seite 38
18	Nelkenwurz	Seite 40
19	Rotbuche	Seite 42
20	Sauerampfer	Seite 44
21	Sauerklee	Seite 46
22	Scharbockskraut	Seite 48
23	Schaumkraut	Seite 50
24	Schlehdorn	Seite 52
25	Schlüsselblume	Seite 54
26	Schöllkraut	Seite 56
27	Spitzwegerich	Seite 58
28	Stiefmütterchen	Seite 60
29	Taubnessel	Seite 62
30	Veilchen	Seite 64
31	Vogelmiere	Seite 66
32	Zahnwurz	Seite 68
	Was hilft wofür?	Seite 70
	Rezepte	Seite 73



Hallo, mein Name ist Markus Dürnberger. Ich wurde 1975 in St. Pölten/Niederösterreich geboren und wohne im schönen Dunkelsteinerwald in Niederösterreich. Ich bin ein großer Pflanzenfreund. Meine große Leidenschaft ist es, meine Liebe zur Natur weiterzugeben. Dies tue ich bei zahlreichen Kräuter- und Knospenwanderungen in ganz Österreich - gerne komme ich aber auch mal nach Deutschland, Liechtenstein, Südtirol oder in die Schweiz um dies zu tun! Vor zwei Jahren hat mich das Schreibfieber gepackt und ich veröffentlichte mein erstes Buch: „Rundumadum – Wasserfälle in Niederösterreich“. Darauf folgte das Buch „Rundumadum - Das grüne Herz Niederösterreichs“. Die Titel lassen richtig vermuten, dass ich über die Schönheiten der Natur in meiner Heimat schreibe. Dort habe ich auch schon einige Pflanzen erwähnt. Jetzt wird es höchste Zeit, den Pflanzen selbst eine Bühne zu geben, mit all ihren Talenten.

Eigentlich wollte ich nie ein Kräuterbuch schreiben. Viel zu viele gibt es davon schon auf dem Markt, und wenn du eines kennst, kennst du alle. Die meisten sind zwar informativ, aber staubtrocken. So etwas wollte ich nicht auf die Menschheit loslassen. Dennoch hörte ich oft bei meinen Kräuterwanderungen, die ich jetzt schon 15 Jahre mache: "Markus, schreib doch ein Kräuterbuch!" Eines Abends unter der Dusche kam mir dann eine zündende Idee, wie ich vielleicht doch ein Kräuterbuch kreieren könnte, welches meinen Vorstellungen entspricht: „Ich schreibe ein Kräuterbuch in einer Art und Weise, wie es noch nicht am Markt ist: Die Pflanzen stellen sich einfach selber vor, auf unterhaltsame und informative Art.“ Eine Idee war geboren und ich war so aufgekratzt, dass ich die halbe Nacht nicht schlafen konnte. Ich begann sofort zu schreiben. Das Ergebnis findet ihr in diesem Buch, und da wir in Österreich über 3.000 Pflanzenarten haben, werden noch einige Bücher folgen. Jetzt wünsche ich aber einmal viel Freude beim Entdecken der Heilpflanzen im Frühjahr.

Wenn ihr an meinen Angeboten interessiert seid, könnt ihr mich gerne kontaktieren: wohlfuehlimpuls@hotmail.com. Auf meiner Homepage findet ihr weitere Informationen: www.wohlfuehlimpuls.jimdo.com

Viel Spaß mit diesem Buch wünscht

Markus Dürnberger.

Hallo,
ich bin das
Acker-Heller-
kraut!



1. Das Acker-Hellerkraut - jeden Heller wert

Hallo, darf ich mich vorstellen? Mein Name ist Acker-Hellerkraut. Eigentlich heiße ich ja *Thlaspi arvense*, aber so sagen eigentlich nur die Botaniker zu mir. Ihr fragt euch sicher, warum ich Hellerkraut heiße. Nun, Heller ist der Name für eine alte Geldwährung, und meine Samen sehen aus wie viele **kleine Münzen**. Aber im Gegensatz zu richtigen Münzen könnt ihr meine Samen und auch meine Blätter essen. Ich schmecke etwas scharf, aber das liegt bei uns in der Familie: Wir **Kreuzblütler** enthalten **Senfglykoside**, und die verleihen uns scharfen Geschmack.

Ich schmecke aber nicht nur gut, ich bin auch sehr gesund. Da ich auch **Vitamin-C** enthalte, reinige ich damit euren Körper von **feindlichen Bakterien** und helfe euch bei **fiebrigen Erkältungskrankheiten**, damit ihr bald wieder fit seid. Meinen Saft könnt ihr bei **Insektenstichen** auf die Haut träufeln, das hilft euch, dass ihr euch bald wieder wohl fühlt und es nicht so brennt und juckt. Als Tee bin ich ein natürliches Antibiotikum und stärke euer Immunsystem

Gelegentlich werde ich mit meinem Cousin, dem Hirtentäschel, verwechselt. Ich verstehe das allerdings nicht, da dessen Samen dreieckig sind und nicht so schön **rund** wie meine.

Wie mein Name schon sagt, wachse ich häufig auf Ackerrndern, aber auch am Wegesrand bin ich recht häufig anzutreffen.

Nun wnsch ich euch aber weiter viel Freude mit diesem Buch.

Wir sehen uns in der Natur in ganz Mitteleuropa. Ich freue mich auf euch!

Euer Acker-Hellerkraut.

Hallo,
ich bins, das
Alpenglöck-
chen!



2. Das Alpenglöckchen - klein, aber oho

Grüß Gott! Darf ich mich vorstellen? Mein Name ist Alpenglöckchen. In Deutschland nennt man mich auch „Alpentroddeblume“, weil meine Blüte so aussieht wie die Troddeln, also die Fransen einer Tischdecke. Ich bin aber lieber ein Glöckchen, dass den Frühling einläutet. Mein offizieller Name ist *Soldanella*. Ich habe mehrere Schwestern. Manche wachsen im Wald, andere auf Bergwiesen. Wenn ihr Italienisch sprecht, wisst ihr vielleicht, was mein Name bedeutet: „Soldi“ heißt Geld, und der Sold war früher der Lohn, den Soldaten erhalten haben. Warum ich wie Geld heiße, möchtet ihr wissen? Schaut euch einfach meine Blätter an, die sehen aus wie **kleine Münzen**.

Ich gehöre der Familie der **Primelgewächse** an. Wir sind alle Frühaufsteher und daher schon im zeitigen Frühjahr da. Ich kann den Frühling kaum erwarten, und deswegen schmelze ich gemeinsam mit der lieben Sonne den Schnee in meiner Umgebung. Wie das geht? Sobald mich ein Sonnenstrahl trifft, speichere ich diese Energie in meinen lila Blüten, und dadurch hat der **Schnee** keine Chance mehr und muss **schmelzen**. Ich bin halt klein, aber oho. Es kommt halt nicht immer auf die Größe an, auch Kleine können viel bewirken.

Manchmal verwenden mich die Menschen auch als Heilmittel. Ich bringe **ihnen Ruhe und Frische**, wenn sie vom langen Denken und Arbeiten müde geworden sind, und ich **stärke ihre Nerven**.

Und ich motiviere sie, wenn sie aufgeben wollen, weiter zu machen mit einer Tinktur von mir. Denn man kann alles erreichen, wenn man es nur will. Ich als Dreikäsehoch kann ja auch den Schnee schmelzen. Glaubt nur an euch, dann wird alles gut.

Jetzt sag ich pfiat eich und bis bald in der freien Natur.

Euer Alpenglöckchen.

Hallo,
du kennst mich be-
stimmt.

Mein Name ist
Bärlauch!

