

Markus Dürnberger

Markus stellt die Pflanzen vor

Ein unterhaltsames Kräuterbuch für Jung und Alt

Teil 2: Heilpflanzen im Frühsommer

Von der Walpurgisnacht bis Johannis

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 978-3-99129-940-0

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	Baldrian	Seite 6
2	Bärenklau	Seite 8
3	Beifuß	Seite 10
4	Beinwell	Seite 12
5	Berg-Ziest	Seite 14
6	Blutwurz	Seite 16
7	Brennnessel	Seite 18
8	Erdrauch	Seite 20
9	Frauenmantel	Seite 22
10	Gänsefingerkraut	Seite 24
11	Habichtskraut	Seite 26
12	Hauhechel	Seite 28
13	Hornklee	Seite 30
14	Immenblatt	Seite 32
15	Kamille	Seite 34
16	Käsepappel	Seite 36
17	Kren/Meerrettich	Seite 38
18	Kresse	Seite 40
19	Luzerne	Seite 42
20	Doldiger Milchstern	Seite 44
21	Ochsenzunge	Seite 46
22	Pastinak	Seite 48
23	Pfennigkraut	Seite 50
24	Quendel	Seite 52
25	Robinie	Seite 54
26	Rotklee	Seite 56
27	Salbei	Seite 58
28	Sanikel	Seite 60
29	Sonnenröschen	Seite 62
30	Storchschnabel	Seite 64
31	Taubenkropf-Leimkraut	Seite 66
32	Vergissmeinnicht	Seite 68
33	Waldmeister	Seite 70
34	Weg-Rauke	Seite 72
35	Wiesen-Bocksbart	Seite 74
36	Wiesenknopf	Seite 76
37	Wiesen-Labkraut	Seite 78
38	Zackenschötchen	Seite 80
39	Zinnkraut	Seite 82
	Was hilft wofür?	Seite 84
	Rezepte	Seite 90



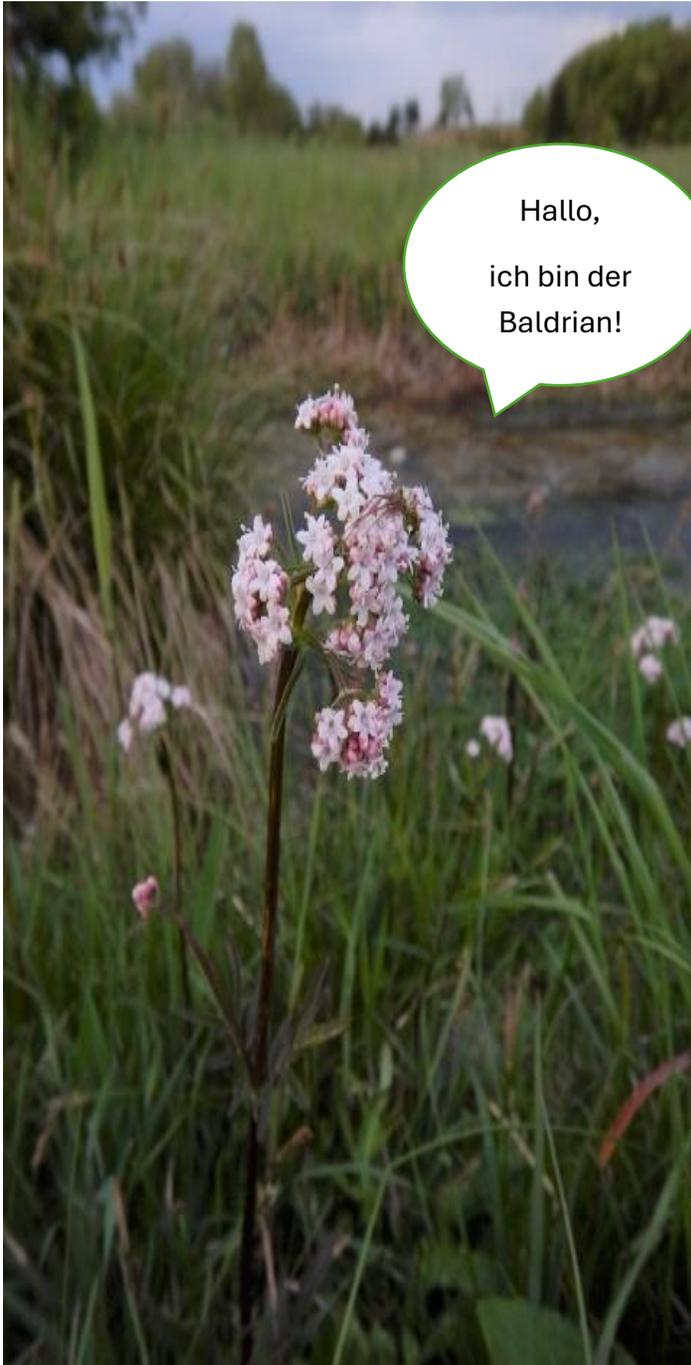
Hallo, mein Name ist Markus Dürnberger. Ich wurde 1975 in St. Pölten/Niederösterreich geboren und wohne im schönen Dunkelsteinerwald in Niederösterreich. Ich bin ein großer Pflanzenfreund. Meine große Leidenschaft ist es, meine Liebe zur Natur weiterzugeben. Dies tue ich bei zahlreichen Kräuter- und 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 Frühsommer.

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.



1. Der gelassene Baldrian

Hallo ihr Lieben, ihr kennt mich bestimmt, ich bin's, der **Baldrian**. Was? Ihr habt mich in freier Natur gar nicht erkannt? Das kommt wohl daher, dass ihr mich nur aus der Apotheke kennt. Nun, das macht aber auch nichts, Markus gibt sich die allergrößte Mühe mich auch in der freien Natur vorzustellen. Ihr findet mich sehr häufig in der Nähe von Gewässern und **feuchten Böden**, daher werde ich auch Sumpf-Baldrian genannt. Übrigens ist meine ganze Familie nach mir benannt: Die **Baldriangewächse**. Offiziell heiße ich **Valeriana officinalis**.

Katzen mögen mich sehr gerne. Mein Duft zieht sie magisch an und macht sie süchtig nach mir. Zum Dank geben Sie mir dann ein lautes Katzenkonzert.

Andere würde das vielleicht stören, aber ich seh's gelassen, denn Gelassenheit ist meine größte Stärke und die kann ich auch EUCH geben, wenn ihr meine Wurzel verwendet. Kein Wunder, **sie beruhigt nämlich eure Nerven** und dadurch könnt ihr auch **gut schlafen**. Ich bin aber keine Schlaftablette. Ich Sorge einfach dafür, dass ihr **gelassener und entspannter** werdet.

Wenn ihr Angst habt, stehe ich euch zur Seite und Sorge dafür, dass ihr wieder Mut schöpft und mit mir schlägt ein nervöses Herz wieder im richtigen Takt, denn ich bringe eure Nerven ins Lot. Ich kann aber noch mehr: Meine Wurzel wirkt auch **krampflösend, schmerzstillend und blutdrucksenkend**.

Meine Wurzel soll auch eine magische Fähigkeit haben: Man sagt wenn man von einer Person geküsst wird, die mich im Mund hat, bewirkt dies, dass man den Rest des Lebens zusammen verbringt. Ihr solltet euch daher gut überlegen, wen ihr mit mir im Mund küsst. Es könnte den Rest eures Lebens beeinflussen. Wir sehen uns, bis bald!

Euer Baldrian



Mein Stängel, der ist kantig-
rau.

Daher heiße ich

Bärenklau.

2. Der raue Bärenklau

Ist mein Stängel kantig-rau? Dann bin ich's, der **Wiesen-Bärenklau**! Mit diesem Reim wisst ihr sofort, wie ihr mich von meinen Verwandten in der großen Familie der **Doldenblütler** unterscheiden könnt. Ich heiße auch **Heracleum sphondylium**. Ihr seht, dass der Halbgott Herakles nach mir benannt ist, oder ich nach ihm? Egal. Wir haben jedenfalls eines gemeinsam: Wir sind beide bärenstark und wenn ihr mich verwendet, werdet ihr das auch. Das kommt von den vielen guten Stoffen, die durch meine Adern fließen. Vor allem für **Männer** habe ich eine **stärkende Wirkung**, wenn ihr wisst, was ich meine. Meine Wurzel ist das Stärkste an mir. Sie senkt den **Blutdruck** und fördert die **Verdauung**. Aber auch mein Stängel und meine Blätter können so manches. Wer hätte schon gedacht, dass ich nach Kokos schmecke? Ja mein Stängel kann das. Wenn ihr alte Kartoffeln in meine Blätter einwickelt, werden diese wieder frisch. Meine Blätter schmecken auch den Hasen sehr gut, daher bin ich bekannt als ihr Futter.

Wegen alle dem wurde ich schon seit je her immer wieder gesammelt, doch früher tat man dies nur nach Sonnenuntergang und das empfehle ich euch auch heute noch. Denn wenn mich die Sonne kitzelt und meinen Pflanzensaft trifft, wird dieser ätzend und kann Hautreizungen auf eurer Haut verursachen, wenn diese mit dem Saft in Berührung kommt. Ich bin da aber noch harmlos. Mein großer Bruder, der Riesen-Bärenklau kennt da allerdings keine Gnade und verursacht Verbrennungen auf eurer Haut. Deshalb solltet ihr ihn besser nicht berühren, wenn ihr ihn seht. Er hat ganz spitze Blätter und wird viel höher als ich.

Das Pulver aus meinen Wurzeln und die Abkochung meiner frischen Blätter wirken **energiesteigernd**. Der Tee aus meinen Wurzeln hilft euch auch **bei Kopfschmerzen, Lethargie und ist zur Leistungssteigerung** einsame Spitze.

Wir sehen uns am Wegesrand oder auf Wiesen wieder.

Euer Bärenklau



Salve Freunde!

Ich bin der

Beifuß.



3. Der Beifuß – ein römischer Legionär

Salve, liebe Freunde. Ich bin's, der **Beifuß**. Lateinisch heiße ich **Artemisia vulgaris** und gehöre zur Familie der **Korbblütler**. Ihr findet mich fast auf jeder Wiese. Meine Blätter sind auf der Vorderseite grün und auf der Unterseite silbrig. So könnt ihr mich von meinem Bruder, dem Wermut unterscheiden, der auf beiden Seiten silbrig ist.

Ich habe einen herb-würzigen Duft, wenn ihr mit euren Händen über meine Blätter und Stängel streift. Ich bin nach der griechischen Göttin Artemis benannt und die hat mir vielleicht auch meine Kräfte verliehen. Ich bin ein treuer Geselle, denn ich begleite euch auf Schritt und Tritt. Sagt ja mein Name schon, nicht wahr. Schon die alten Römer habe ich auf ihren langen Märschen durch ganz Europa begleitet und dafür gesorgt, dass sie nicht müde wurden. Die Römer sind ja schließlich heute noch berühmt dafür, dass sie soviel zu Fuß gegangen sind. Tja, ohne mich wären sie nicht weit gekommen. Deswegen haben sie mich in ihre Sandalen gesteckt. Dadurch habe ich ihnen Kraft gegeben und **auch Blasen an ihren Füßen** verhindert. Doch was die alten Römer konnten, könnt ihr heut schon lange. Ein Blatt pro Fuß ist ausreichend. Wichtig ist nur, dass meine Blätter eure Fußsohlen berühren, den Rest mache ich dann schon.

Aber auch als Tee oder Tinktur aus meinen Blättern helfe ich euch gerne. Ich stehe euch zur Seite und halte vor allem **Leber, Galle, Magen und Darm** gesund. Aber auch für Frauen bin ich sehr hilfreich, da vor allem bei Problemen **der Eierstöcke**. Meine Wurzel hat noch eine stärkere Kraft, denn sie aktiviert und heilt eure **Hirnanhangdrüse**. Wenn ihr einen Braten macht und einen Zweig von mir dazu gebt, Sorge ich dafür, dass dieser euren Magen nicht belastet, denn ich Sorge für die richtige **Fettverdauung**. Mit mir an eurer Seite seid ihr auch immer geschützt. Ich halte böse Mächte fern, besonders gut kann ich das, wenn ihr mich aufhängt oder mit mir räuchert.

Ich warte am Wegesrand auf euch.

Euer Beifuß



4. Der Beinwell – der Wohltäter fürs Gebein

Hallo, mein Name ist **Beinwell**, auch Wallwurz oder Beinwurz genannt.

Mein Name gibt einen versteckten Hinweis, wofür ich gut bin. Ich mache die Gebeine, also die Knochen gesund. Am besten funktioniert das mit meinen Wurzeln, wenn ihr eine Salbe draus macht. Eine solche solltet ihr immer im Hause haben, damit ihr für alle Fälle gerüstet seid. Wie man diese macht, findet ihr weiter hinten in diesem Buch. Mein botanischer Name lautet **Symphytum officinale** und darin steckt das griechische Wort "symphytos", was soviel bedeutet wie „zusammenwachsen“. Ich denke damit ist klar, dass meine Wurzel auch bei **Knochenbrüchen** verwendet wird. Ich gehöre zur Familie **der Borretschgewächse**. Früher nannte man sie Raublattgewächse und wenn ihr meine Blätter berührt, wisst ihr, dass ich ein typischer Vertreter dieser Familie bin. Meine Blätter fühlen sich nämlich wirklich rau an. Dennoch sind diese eine Delikatesse, wenn man sie in Backteig herausbäckt, vorausgesetzt man verwendet sie, wenn sie noch sehr jung sind. Neben einer Salbe, kann man aus meinen Wurzeln auch eine Tinktur herstellen. Beides eignet sich sehr gut zum Einreiben bei **Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen, Sehnscheidenentzündungen und Schleimbeutelentzündungen und allen sonstigen Muskel- und Knochenverletzungen**. In kleinen Mengen könnt ihr mich auch in der Küche verwenden. Besonders schmackhaft sind meine jungen Blätter und Blüten in Suppen und Omeletts. Früher hat man meine Wurzel auch innerlich verwendet. Da ich aber Pyrrolizidin-Alkaloide enthalte, welche schädlich für die Leber sind, trauten sich die Menschen in den letzten Jahren nicht mehr, mich innerlich anzuwenden. Ich verrate euch aber etwas: Die Dosis macht erst das Gift und das wussten die Menschen früher und verwendeten mich besonnen und achtungsvoll. Ich habe übrigens auch einen kleinen, gelbblühenden Bruder, den knolligen Beinwell. Er hat zwar nicht meine Fähigkeiten, er arbeitet aber daran, auch ein großer Heiler zu werden. Wir werden noch sehen, was er zustande bringt. Ich bin aber sicher, dass er auch ein großer Heiler wird. Bis bald auf der Wiese.

Euer Beinwell



Servus,
ich bin der
Berg-Ziest.

5. Der Berg-Ziest – Der Beschützer der Gladiatoren

Hallo. Mein Name ist **Berg-Ziest**. Ich werde **auch aufrechter Ziest** genannt. Botanisch heiße ich **Stachys recta** und gehöre zu den **Lippenblütlern**.

Früher war ich bei vielen Kämpfen dabei. Im alten Rom bei den Gladiatoren und später im Mittelalter bei den Rittern war ich stets deren treuester Begleiter. Ich sorgte nämlich dafür, dass sie **vor Hieb- und Stichverletzungen** geschützt waren. Dafür reichte einfach meine Anwesenheit. Wenn ich mich gut konzentrierte, konnte ich jede Waffe davon abhalten, meine Männer zu verletzen. Nur wenn ich abgelenkt war, konnte das passieren. Dies kam aber gaaaanz selten vor und dann war ich sofort als Wundkraut zur Stelle. Ich bin aber generell ein Schutzkraut. Vor dem bösen Blick und übler Nachrede biete ich schon seit langer Zeit den Menschen Schutz.

Als Heiler bin ich außerdem **entzündungshemmend, krampflösend, harntreibend, antioxidativ und Blutdruck senkend**. Nehmt mein blühendes Kraut dafür und macht einen Tee oder eine Tinktur daraus. Besonders gern wachse ich auf **Trockenrasen**. Nun aber genug von mir. Lasst uns bald kennenlernen.

Euer Berg-Ziest

Hallo,
ich bin die
Blutwurz!



6. Die schüchterne Blutwurz

Mag Krankheit kommen, welche will, ich habe meinen Tormentill. Mit diesem Sprichwort begrüße ich euch herzlich. Ich heiße **Blutwurz** oder Tormentill, die Botaniker nennen mich auch **Potentilla erecta**. Meine Wurzel ist aber nicht wirklich blutig, auch wenn es so aussieht, wenn sie die Erde verlässt. Dann färbt sie sich nämlich blutrot. Das kommt daher, da ich so schüchtern bin und sofort erröte, sobald jemand meine Wurzeln zu Gesicht bekommt. Spaß beiseite: Damit will ich euch einfach nur zeigen, wofür ich gut bin. Meine Wurzel ist ein Mittel erster Wahl, wenn es um **Darmentzündungen** und **Blutungen** geht. Dann bin ich hilfreich zur Stelle. Weiters bin ich als Dichter bekannt. Ich dichte verletzte **Schleimhäute und Blutgefäße** ab. Schließlich muss alles seine Ordnung haben. Was allerdings nur wenige wissen: In den Alpen macht man auch Schnaps aus meiner Wurzel. Auch dieser ist rot wie Blut. Ich gehöre zur stolzen Familie der **Rosengewächse**. Mein Cousin, das Fünffingerkraut hat sich euch ja schon vorgestellt. Auch ich habe schöne gelbe Blüten, jedoch **nur 4 Blütenblätter**. Mein lateinischer Name verrät, dass ich viel Kraft habe. Daher nehme ich es auch mit bösen Bakterien auf. Mit mir an eurer Seite, habt ihr nichts zu befürchten.
Bis bald auf vielen **Wiesen und Wegen**.

Eure Blutwurz



Hallo, hier ist
die Brenn-
nessel!

7. Die haarige Brennnessel

Hallo, ich bin die **Brennnessel** und brenne darauf mich euch vorstellen zu dürfen. Wer mich berührt, weiß sofort warum ich Brennnessel heiße: Ich verursache ein Brennen auf eurer Haut. Daran ist die Kieselsäure in mir schuld. Aber ich will euch damit nicht schaden, im Gegenteil: Helfen will ich euch damit. Dadurch seid ihr nämlich vor Gicht und Rheuma geschützt. Früher war ich eine Peitsche und hab dadurch das Rheuma ausgetrieben. Das war zwar hart, aber sehr wirksam. Ich kann allerdings noch viel viel mehr. Ihr könnt mich aber auch berühren, ohne dass ihr euch verbrennt. Wenn ihr meinen Körper von unten nach oben abstreift, wird euch nichts geschehen, da ihr meine Brennhaare nicht abbrecht.

Es gibt mich in groß und klein. Mein offizieller Name ist **Urtica dioica bzw. urens** und gehöre zu den **Nesselgewächsen**. Da steckt auch im Namen drin, dass ich brenne. Es gibt mich als Männchen und Weibchen. Ihr wollt sicher wissen, wie ihr das unterscheiden könnt: Ganz einfach: Die Samen der Männchen stehen weg, die der Weibchen hängen hinunter.

Ich bin in Mitteleuropa die berühmteste aller Heilpflanzen. Dazu erzähle ich euch noch mehr. Aber wusstet ihr, dass ich überdüngte Böden reinige? Ich wandle diese in Hummus um, sodass andere Pflanzen wieder drauf wachsen können.

Wer Spinat mag, wird mich lieben. Meine Blätter ergeben ein schmackhaftes Gemüse. Und wenn man mich mit kochendem Wasser überbrüht oder mit dem Nudelholz bearbeitet, werde ich ganz zahm. Ich bin sehr vielseitig einsetzbar und ich habe viel **Eiweiß, Mineralien und Vitamine**.

Daher bin ich perfekt für eine Frühjahrskur geeignet. Weiters bin ich ein exzellentes Heilmittel für **Harnwege und Prostata**.

Da ich so viel kann, werde ich im nächsten Band von Markus ein weiteres Kapitel füllen. Wir sehen uns also bald wieder. Bis dahin viel Spaß mit diesem Buch.

Eure Brennnessel



Hallo, ich bin der
Erdrauch!