

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](http://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](mailto:wohlfuehlimpuls@hotmail.com). Auf meiner Homepage findet ihr weitere Informationen: [www.wohlfuehlimpuls.jimdo.com](http://www.wohlfuehlimpuls.jimdo.com)

Viel Spaß mit diesem Buch wünscht

*Markus Dürnberger.*