

Die in diesem Buch beschriebenen Pflanzen wurden vom Autor nach bestem Wissen recherchiert. Inhaltliche Fehler können dennoch nie ganz ausgeschlossen werden. Es werden seitens des Autors und des Verlags keinerlei Verantwortung und Haftung für mögliche Unstimmigkeiten, das betrifft insbesondere die Rezepte und Anwendungsbeispiele, übernommen. Verwenden Sie die Informationen dieses Buches nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen und fragen Sie bei gesundheitlichen Beschwerden sowie hinsichtlich etwaiger Nebenwirkungen sowie Wechselwirkungen mit Medikamenten immer Ihre Ärztin oder Ihren Arzt oder fragen Sie in Ihrer Apotheke.

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Aktualisierte und erweiterte Neuausgabe 2023
© 2011 Verlag Anton Pustet
5020 Salzburg, Bergstraße 12
Sämtliche Rechte vorbehalten.

Projektleitung, Lektorat: Markus Weiglein
Covergestaltung, Grafik und Produktion: Nadine Kaschnig-Löbel
Coverfoto: Antares_NS/shutterstock.com
Druck: Floriančič tisk d.o.o.
gedruckt in der EU

ISBN 978-3-7025-1104-3

www.pustet.at

Ausflüge in die Natur, Interessantes aus Kunst, Kultur und Geschichte, Inspiration und Genuss für Ihr Zuhause –
entdecken Sie die Vielfalt unseres Programms auf www.pustet.at

Wir versorgen Sie gern mit allen Informationen zu Buch-Angeboten, Gewinnspielen und Veranstaltungen:

Newsletter:
<https://pustet.at/de/kontakt/newsletter.html>



Facebook:
[verlagantontustet](https://www.facebook.com/verlagantontustet)



Instagram:
[verlagantontustet](https://www.instagram.com/verlagantontustet)



Wir bemühen uns bei jedem unserer Bücher um eine ressourcenschonende Produktion. Alle unsere Titel werden in Österreich und seinen Nachbarländern gedruckt. Um umweltschädliche Verpackungen zu vermeiden, werden unsere Bücher nicht mehr einzeln in Folie eingeschweißt. Es ist uns ein Anliegen, einen nachhaltigen Beitrag zum Klima- und Umweltschutz zu leisten.

Walter Mooslechner

Heilkräftiges aus der Natur

Verlorenes Wissen und alterprobtte Rezepte
* Von Arnika bis Zirbe *

VERLAG ANTON PUSTET

Inhaltsverzeichnis

- Vorwort** 9
- Arnika** 13
Sonnengelbe Wunderzwei
- Aronia** 17
Vielfältige Stärkung des Immunsystems
- Bärlauch** 21
Wildwürziger Keimtöter
- Berberitze** 27
Balsam für Leber, Magen und Darm
- Brennnessel** 33
Einst Armeleuteessen, heute für Gourmets
- Brombeere** 41
Verlässlicher Vitamin-C-Spender
- Brunnenkresse** 47
Erweckerin der Lebensgeister
- Enzian** 53
Alleskönner aus schlichten Wurzeln
- Fichte** 59
Hauptbrodbaum mit beruhigender Wirkung
- Gänseblümchen** 67
Magen-, Galle- und Lebermittel
- Hagebutte** 71
Hausschatz gegen Erkältungen
- Hasel** 77
Botin von Vitaminen und Mineralstoffen
- Heidelbeere** 83
Wundheilerin und Nährstofflieferantin
- Himbeere** 91
Einsatzvielfalt vom Durstlöcher bis zur Rheumamedizin
- Holunder** 99
Wundertäter bei Verkühlung und Grippe
- Huflattich** 109
Reizlindernd und antibakteriell
- Isländisches Moos** 113
Lebensmittel und Futterpflanze
- Johanniskraut** 119
Beliebter Stimmungsaufheller
- Kamille** 125
Geschenk vom Sonnengott
- Königskerze** 133
Wohltuend für Leib und Seele
- Lärche** 137
Reinigt, verschleißt und heilt Wunden
- Latsche** 145
Schleimlöser bei Atemwegserkrankungen
- Lavendel** 149
Nervenkraut der Klöster
- Linde** 153
Verborgene Kräfte in Tees und Kohle
- Löwenzahn** 159
Bitterfrisch Gesundheit tanken
- Meisterwurz** 165
Wurzel aller Wurzeln
- Mistel** 169
Gift in den Blüten, Heilkraft in den Blättern
- Pilze** 175
Gefragte Fastenkost im Mittelalter
- Preiselbeere** 183
Delikat und kräftigend
- Rauschbeere** 189
Futterpflanze für den Hochmoorgebling
- Schlehdorn** 193
Entwässert und entschlackt
- Silberdistel** 199
Kraftwurzel und Jägerbrot
- Vogelbeere** 205
Weihevoll und vielfältig einsetzbar
- Wacholder** 211
Universalheilmittel der Volksmedizin
- Walderdbeere** 217
Delikatesse mit speziellem Aroma
- Zirbe** 223
Im Zeichen von Harmonie und Wohlbefinden
- Exkurs: „Schnapsideen“** 229





Vorwort

Seit Menschen diese Erde bewohnen, werden Pflanzen als Nahrungs- und Heilmittel geschätzt. Darauf weisen bereits uralte Aufzeichnungen in Keilschrift und Hieroglyphen hin. Der berühmte griechische Arzt Hippokrates von Kos (460–370 v. Chr.) gilt als Vater der Heilkunde, sein Leitsatz war: „Lass deine Nahrung deine Medizin und deine Medizin deine Nahrung sein.“ Auch die Kelten und Germanen wussten, dass unsere Nahrungsmittel bei richtiger Anwendung gleichsam Heilmittel sein können. Sie pflegten Sitten und Bräuche mit zahlreichen Pflanzen und widmeten Kräuterbündel ihren Gottheiten. Die „Kräutermagie“ spielte folglich auch in der Kirche eine wichtige Rolle. Verschiedene Gewürz- und Heilpflanzen werden etwa heute noch in Kräutersträußen in geselliger Runde gebunden und zu Maria Himmelfahrt feierlich geweiht.

Neben weiteren Faktoren wie Bewegung ist die Ernährung ein wesentlicher Grundpfeiler der körperlichen und psychischen Gesundheit. Bei richtiger Anwendung verschaffen Heilpflanzen bei verschiedenen Beschwerden Abhilfe. Unsachgemäße Anwendungen können hingegen unerwünschte Nebenwirkungen auslösen – oft findet man beispielsweise pflanzliche Produkte im Internet angeboten, die teilweise nicht offiziell geprüft bzw. zugelassen sind. So werden etwa exotische, bei uns unbekannte Kräuter als Pulver, Kapseln oder auch Tabletten verarbeitet und vermarktet. In Österreich dürfen pflanzliche Arzneimittel („Phytopharmaka“) nur nach einem strengen Zulassungsverfahren angewendet werden. Damit wird die Wirksamkeit und bestmögliche Verträglichkeit – auch im Zusammenspiel mit klassischen Medikamenten – garantiert.

Im Laufe meines Berufslebens als Förster in der Salzburger Bergwelt war ich mit der Natur und ihren Geheimnissen tagein, tagaus eng verbunden.

Diese Naturliebe geht auf meine Kindheit in Großarl zurück. Damals lernte ich die Welt der Heilpflanzen, Früchte, Beeren und Kräuter aus eigenem Erleben kennen, erfuhr von ihrem Nutzen für unsere Hausapotheke und labte mich an ihren Genüssen im Rahmen unserer bäuerlichen Kost. Im Gang der Jahreszeiten entdeckte ich die Gaben der Natur an ihren besonderen Standorten, erlebte ihr geheimnisvolles Ausbleiben und Wiederkommen im Wechsel der Jahreszeiten. Was für ein wunderbarer Anblick waren die Kräuter und heilsamen Pflanzen auf den blühenden Bergwiesen – und dazu der Duft, der „Gschmoch“, wie wir Einheimischen sagen. Diese Schätze forderten meine Neugier und meinen Wissensdurst heraus – ich beobachtete, sammelte, probierte und verkostete. Dabei waren mir die Begegnungen und Gespräche mit kundigen Menschen eine große Hilfe. Durch sie konnte ich mein Wissen und mein Verständnis in praktischer Anwendung vertiefen und ausbauen.

Auf dem Land ist dieses Wissen immer noch lebendig. Bäuerinnen und Almleute, Holzknechte und andere Naturkundige „vom alten Schlag“ hüten den Erfahrungsschatz von Generationen. Auch meinem Lehrförster verdanke ich wertvolles Wissen.

Die Erfahrungswerte und Rezepte, die ich in diesem Buch zusammengestellt habe, wurden als Hausmittel und Hausschatz oft über lange Zeitspannen „verwahrt“, von den Alten an die Jungen weitergegeben und manchmal noch verbessert und verfeinert. Kräuter und Früchte aus der „grünen Apotheke“ der Natur haben aus meiner Beobachtung auch nichts von ihrer Bedeutung verloren, sie gewinnen sogar zunehmend an Beliebtheit.

Heilpflanzen und Früchte können bei diversen Beschwerden eine spürbare Erleichterung bringen. Die Erfahrungswerte der Naturheilkunde bestätigen, dass sie die körpereigene Abwehr stärken, eine merkliche Kräftigung

und Leistungssteigerung bewirken sowie mithelfen, Organe zu heilen und chronische Leiden zu lindern. So ist etwa die moderne Heilpflanzenkunde eine wesentliche Säule der Kneippmedizin. Bereits Sebastian Kneipp wusste: „Mit jedem Schritt und Tritt, welchen wir in der Natur machen, begegnen wir immer wieder neuen Pflanzen, die für uns höchst nützlich und heilbringend sind.“ Während man sich in früherer Zeit auf Erfahrungswerte stützte, ist es heute der naturwissenschaftlichen Medizin möglich, die entscheidenden Wirkstoffe der Pflanzen und Früchte zu bestimmen und für Präparate zu isolieren. Für den Laien ist es dabei nicht immer leicht, die Grenzen zwischen seriöser Naturheilkunde und Scharlatanerie zu ziehen.

Nach der Herausgabe meines Buches *G'sund und Guat: Früchte und Kräuter aus Wald und Flur* befasste ich mich weiterhin mit dem Thema und konnte meinen Erfahrungsschatz und mein Wissen wesentlich erweitern. Die Natur zeigt uns immer wieder, welche Faszination und Kraft in ihr steckt. Sinnvoll verwendet, können alle diese Gaben ihre wohltuende Wirkung auf uns ausüben und die Grundlage für köstliche Speisen, Getränke und Elixiere bieten. Gesundheit erhalten, stärken und wiedergewinnen, das verbindet sich bestens mit dem richtigen Essen und Trinken. Auch zum Verständnis dieser Zusammenhänge möchte dieses Buch beitragen. Allen empfehlen möchte ich, möglichst viele Speisen selbst zuzubereiten, denn mit dem eigenen Erfolg stellt sich auch ein besonderes Vergnügen und Wohlgefühl ein.

Meinen Leserinnen und Lesern wünsche ich, dass ihnen auf der Grundlage der hier aufgezeichneten Rezepte Gaumenfreuden gelingen, die Leib und Seele genussvoll zusammenhalten.

Ihr Walter Mooslechner



Kamille

Geschenk vom Sonnengott



Sie fehlt wohl in keinem Haushalt und zählt zu den am besten erforschten Heilpflanzen. Die Kamille (Herminzel, Kummerblume, Maria-Magdalena-Kraut) wirkt nachweislich entzündungshemmend, krampflösend, wundheilend und allgemein beruhigend. Diese Eigenschaften sind dem Menschen seit Jahrtausenden bekannt und inzwischen auch pharmakologisch bestätigt. Einst wurde diese mütterliche Heilpflanze nahezu religiös verehrt. Heute sind wir Menschen sachlicher, aber die Kamille bleibt in fast jeder Hausapotheke griffbereit. Bei entwicklungsbedingten Beschwerden von Kleinkindern ist sie als Allheilmittel anerkannt und so gut wie unersetzlich. Denke ich an meine eigenen Kindertage, so steigt mir der feine Geruch wieder in die Nase und ich sehe meine Mutter beim Aufgießen von Kamillentees. Der Tee und die tröstenden Worte – das hat immer geholfen: bei Krämpfen, Bauchschmerzen, Blähungen, Fieber- und Zahnschmerzen.



Beruhigt und heilt

Die Echte Kamille ist fast in ganz Europa anzutreffen, aber mancherorts schon rar geworden. Die etwa 20–50 Zentimeter hohe, einjährige Pflanze mit kahlem Stängel ist nach oben buschig verzweigt und besitzt doppelt bis dreifach fiederteilige Blätter. Durch ihren aromatischen Geruch ist sie auch für den Laien leicht zu identifizieren. Die wirksamen Heilstoffe befinden sich in der Blüte. Je nach Höhenlage und Klima erscheinen die Blüten von Mai bis August. Die kleinen Blütenköpfe sind in der Mitte auffallend gelb und von weißen Zungenblättern umgeben. Neigt sich die Blütezeit dem Ende zu, schlagen sich die Zungenblätter zurück. Bei der Echten Kamille ist der kegelförmige Blütenboden hohl. Beim Zerreiben der Blüten kann man den typischen aromatischen Kamillegeruch ebenfalls wahrnehmen. Die ausgleichende und beruhigende Wirkung der Kamille teilt sich also auch der Nase mit.

Überlieferungen aus alter Zeit

Im alten Ägypten wurde die Kamille dem Sonnengott zugeordnet, denn sie galt als ein Geschenk des Himmels. In England ist diese hohe Wertschätzung besonders lebendig geblieben. Die Kamille zählt zu den neun heiligen Kräutern und bei den Krönungen darf das Kamillesträußchen nie fehlen. Nach dem christlichen Volksglauben steht die Pflanze mit dem heiligen Johannes in enger Verbindung. Kamillenkränze, die am 24. Juni, dem Johannistag, über Haustüren angebracht werden, sollen alles Wetterunheil abhalten. Auch in alten Kräuterbüchern wird die breite Heilwirkung der Pflanze durchwegs lobend hervorgehoben.

Umgang mit einem Schutzengel

An Wirkstoffen enthält die Kamille ätherisches Öl, Flavonoide, Terpene, Cumarine, Glykoside und Schleimstoffe. Sie sorgen für die antiseptische, entzündungshemmende, krampflösende, schmerzstillende, desinfizierende und verdauungsfördernde Wirkung der Pflanze. Der beste Zeitpunkt zum Sammeln liegt einige Tage nach dem Aufblühen, dann ist die Menge der Wirkstoffe in der Blüte am höchsten. Die Trocknung sollte an einem luftigen, schattigen Ort bei nicht allzu hoher Temperatur erfolgen. So erhält man Kamillenblüten in bester Qualität. Auch in Apotheken und Kräuterhandlungen ist die Heilpflanze erhältlich. Die Anwendungsweisen der Kamille sind vielseitig. Für Augenspülungen ist sie aber nicht geeignet.

Eine Besonderheit – die Strahlenlose Kamille

Lange Zeit war mir die Strahlenlose Kamille unbekannt, durch Zufall entdeckte ich die Pflanze in der Nähe eines Bauernhofes in meinem Heimatort. Ursprünglich stammt die Pflanze aus Nordostasien und dem pazifischen Nordamerika – und ist mittlerweile auch in Mitteleuropa anzutreffen. Anders als die Echte Kamille hat die Strahlenlose Kamille keine weißen Zungenblätter. In der Volksmedizin wird die Pflanze ebenfalls eingesetzt, jedoch hat sie nicht die entzündungshemmende Wirkung wie die Echte Kamille, als Inhaltsstoffe aber auch ätherische Öle und Flavonoide. Gleich der Echten Kamille kann auch die Strahlenlose Kamille in der Küche eingesetzt werden. Kleingeschnittene Blätter (April, Mai) können in Kräutertöpfen und Kräuterbutter beigemischt werden. Für Teemischungen dienen von Juni bis August gesammelte Blüten, sie wirken ebenfalls heilsam.



Rezepte und Anwendungen

Kamillentee

Bei Magen- und Darmproblemen sowie Nervosität hilft Kamillentee, am besten zwischen den Mahlzeiten getrunken:

1 TL Kamillenblüten mit 1/4 l Wasser aufbrühen und kurz ziehen lassen, abseihen und ungesüßt trinken.

Gesichtsdampfbäder

Bei Schnupfen, Heiserkeit oder Stirnhöhlenproblemen verpasste uns die Mutter regelmäßig Gesichtsdampfbäder, die zwar lästig, aber immer wirksam waren.

Eine Handvoll Kamillenblüten in kochendes Wasser geben und die Dämpfe unter Abdeckung mit einem Handtuch gute 20 Minuten lang einatmen.

Ein feiner Badezusatz

Speziell bei Hautproblemen, Glieder- und Muskelschmerzen wird die Heilpflanze erfolgreich als Badezusatz gebraucht:

Dazu 3–4 Handvoll Kamillenblüten in einigen Litern Wasser abbrühen, etwas ziehen lassen und ins Badewasser gießen.

Kamillenöl zum Einreiben

Gegen Glieder- und Muskelschmerzen ist Kamillenöl ein bewährtes Hausmittel. Frisch gesammelte Blüten in eine Flasche füllen und mit kalt gepresstem Olivenöl aufgießen. Die gut verschlossene Flasche 14 Tage an der Sonne stehen lassen und dann im Kühlschrank aufbewahren.

Umschläge für reine Haut

Wie mir eine Altbäuerin erzählte, verwendete man früher bei Hautausschlägen, aber auch zur Wundbehandlung warme Umschläge mit Kamille. In etwas kochende Milch kommt ein gehäufter EL Kamillenblüten. Die Mischung kurz ziehen lassen. Nach dem Abseihen als Umschlag oder Kompresse auftragen.

Balsamische Kamillensalbe

Diese beruhigende und heilsame Salbe erhält man auf der Basis von erhitztem Schweinefett, vermengt mit frischen Blüten. Etwas ziehen lassen, durch ein Tuch pressen, verrühren und in Gläser abfüllen.

Kamillenabsud für Blondsöpfe

Für naturblondes wie blondiertes Haar ist ein Kamillenabsud ein bewährtes Schönheitsmittel. Besonders strapaziertes Haar erhält neuen Glanz und Aufhellung. Auch die Haut blüht mit der Behandlung von Kamillenabsud spürbar auf und wirkt wieder natürlich frisch.



Exkurs: „Schnapsideen“

Rezepte von A wie Arnika bis Z wie Zirbe

Arnikaschnaps (Ansatz)

Trotz moderner Heilmittel und Wundarzneien wird Arnikaschnaps nach wie vor zum Reinigen und Heilen von Wunden und Verletzungen geschätzt wie auch zur Einreibung von Blutergüssen und Prellungen. Und so wird er gemacht:

Eine Handvoll Blüten mit Vorschuss (Vorlauf beim Schnapsbrennen) ansetzen und 1–2 Monate in Sonne oder Wärme stehen lassen. Bei Bedarf den nötigen Ansatz entnehmen, die Blüten bleiben in der Flasche.

Noch einfacher: Arnikablüten trocknen und danach in Schnaps (am besten geschmacksneutraler Korn) ansetzen. Etliche Wochen auf einen (sonnen-) hellen Platz stellen und danach abseihen und in Flaschen verschließen.

Apfelbeerlikör (nach eigenem Rezept)

1 l Birnenschnaps (z. B. Edelbrand Williamsbirne) mit 300–400 g sauberen reiferen Beeren und ca. 100 g Kandiszucker (Honig) in einem Gefäß ansetzen, gut verschließen und sechs Wochen ziehen lassen. Dann abseihen und abfüllen. Jeder Schluck ist ein wahrer Genuss!

Bärlauchgeist

Eine Altbäuerin aus meiner Nachbarschaft hat mir erzählt, dass Bärlauchgeist ein altbewährtes Hausmittel ist, das bei vielen Leiden hilft.

Hier ihr Rezept: Feingeschnittene Jungblätter (auch die Wurzelzwiebel) in Korn oder Hausbrand ansetzen und in Wärme oder Sonne einige Wochen stehen und ziehen lassen. Von diesem Ansatz mehrmals täglich etwa 10–20 Tropfen mit Wasser verdünnt einnehmen. Das entschlackt den Körper und reinigt Haut und Blut.

Berberitzenlikör (nach eigenem Rezept)

1 l Schnaps (bester Birnenschnaps) mit 200–300 g sauberen, reifen Berberitzenbeeren sowie 100–200 g Kandiszucker (echter Bienenhonig) in einem Gefäß ansetzen, gut verschließen und 5–6 Wochen ziehen lassen. Sodann abseihen und in Flaschen abfüllen.

Brombeerlikör

Mit Vanillegeschmack: 500 g gewaschene Brombeeren kommen in ein Gefäß, 300 g Zucker darüberstreuen und umrühren. Mit 1 l Kornschnaps auffüllen, eine Vanillestange dazugeben und gut verschließen. Das Gefäß an einen sonnigen, warmen Platz stellen. Vor dem Abfüllen abseihen. Vor Gebrauch wieder drei Wochen ruhen lassen.

Mit Ingwer, Zimt und Nelken verfeinert: 1 kg saubere, reife Brombeeren, 1/2 Zimtstange, ein kleines Stück Ingwer sowie einige Gewürznelken in 1 1/2 l Wasser weichkochen und über 1 kg Zucker in eine Schüssel gießen. Abdecken und während der Nacht auskühlen lassen. Den Saft durch ein nasses Tuch filtern, ein wenig erhitzen und mit 1/2 l Weingeist und 1/2 l Kornbranntwein verrühren. Noch einmal filtrieren, dann in Flaschen abfüllen und gut verschlossen lagern.



Verzeichnis der Rezepte und Anwendungen

Arnikaschnaps 240	Brombeersaft 44	Heidelbeeren, getrocknet 88	Kamille als Badezusatz 130	Preiselbeeren, eingesiedet mit Zucker 186	Vogelbeer-Apfel- Marmelade 209
Apfelbeerlikör 240	Brombeersaft, haltbar gemacht (ohne Einkochen) 45	Heidelbeerwein 244	Kamillenabsud 131	Preiselbeeren, kalt haltbar gemacht 187	Vogelbeergelee 208
Aroniabereen, haltbar gemacht 19	Brunnenkressebutter 51	Herrenpilze, paniert 180	Kamillen-Gesichtsdampf- bäder 130	Preiselbeerkompott 186	Vogelbeerlikör 247
Bärlauch als Würzmittel 24	Butterbrot mit Kresse 51	Himbeer-Blätterbad 96	Kamillenöl 131	Preiselbeerkren 186	Vogelbeer-Salzwürz 209
Bärlauchaufstrich 25	Eierschwammerlgulasch 180	Himbeerblättertée 95	Kamillensalbe 131	Preiselbeernocken 186	Vogelbeerschnaps 248
Bärlauchgeist 241	Eierschwammerl-Pasta 180	Himbeeressig 96	Kamillen-Umschläge 131	Preiselbeersaft 185	Wacholderbad 215
Bärlauch in Olivenöl 24	Enzianschnaps 242	Himbeer-Joghurt-Eis 96	Kamillente 130	Preiselbeertee 187	Wacholdermus 215
Bärlauchnockel 25	Enziantee 57	Himbeerlimonade 94	Kartoffel-Kresse-Salat 51	Rosenwurzlikör 236	Wacholderschnaps bzw. Wacholdertinktur 248
Bärlauchsuppe 24	Enziantinktur 57	Himbeermarmelade 95	Königskerzenblüten, Suppe 135	Rotholundersaft 105	Wacholdertee mit Fenchel und Wermut 215
Berberitzenfrüchte, getrocknet 30	Erdäpfelsuppe mit Eierschwammerln 179	Himbeersaft 94	Lärchenpechsalbe 143	Schlehdorn-Blütenansatz ... 196	Wacholdertee pur 215
Berberitzen, kalt hergestellt... 31	Fichtennadelbad 65	Himbeersaft, haltbar gemacht (ohne Einkochen) 94	Latschenlikör 246	Schlehdorn-Beerenansatz .. 197	Walderdbeerdessert 221
Berberitzenlikör 241	Fichtennadelbad mit Eichenrinde 65	Hollerblütenmilch 102	Latschenöl 147	Schlehdorn-Blütentee 196	Walderdbeerkompott 221
Berberitzenmarmelade 30	Fichtennadellikör 242	Hollerblütentee 104	Lavendeltee 151	Schlehen-Apfel-Marmelade ... 196	Walderdbeersaft 220
Brennnesselhonig 39	Fichtennadelöl 65	Hollerkoch 106	Lindenblütentee 157	Schlehenlikör 247	Walderdbeerschaum 221
Brennnesselkiachl 38	Fichtentriebhonig 64	Hollerkompott 104	Lindenkohle 157	Schlehenschnaps 247	Walderdbeerschnaps 220
Brennnesselkoch bzw. Brennnesselspinat 37	Fichtentrieb-Tee 64	Hollerlikör 244	Löwenzahntee 163	Schwarzbeerkompott 88	Walderdbeerstanzel 220
Brennnesselsamen als Würzmittel 38	Gänseblümchen-Blätter 69	Hollermarmelade 105	Löwenzahnsalat 162	Schwarzbeerlikör 243	Walderdbeertee 220
Brennnesselsud 39	Hagebutten, roh 75	Hollerrinde 106	Löwenzahnte 163	Schwarzbeermuas 89	Zirbengeist 249
Brennnesseltee 37	Hagebutten als Kaffee-Ersatz 75	Holunderblütensirup 103	Meisterwurz, roh 167	Schwarzbeernocken 88	Zirbenöl 227
Brombeerblättertée 44	Hagebuttenlikör 243	Hollerschnaps 245	Meisterwurzschnaps 246	Schwarzbeersaft, haltbar gemacht (ohne Einkochen) 87	Zirbenschnaps 249
Brombeerfrüchte, roh 45	Hagebuttenmarmelade 75	Holunderschwamm bzw. Judasohr 107	Misteltee 173	Steinpilze, gebacken 181	
Brombeerlikör 241	Hagebuttentee 74	Huflattichtee 111	Mistelsaft 173	Steinpilze in Kräuter-Ei-Hülle 181	
Brombeermarmelade 45	Hagebuttenwein 242	Isländisches Moos gegen Hautunreinheiten 117	Mistelsalbe 173	Steinpilzknöderl 181	
	Haselnussblätter, Sitzbad 81	Jägerbrot 203	Moosuppe 116	Tee mit Heidelbeerblättern ... 87	
	Haselnuss-Brotaufstrich 81	Johanniskraut-Sitzbäder 123	Preiselbeerlikör 246	Tee mit Isländischem Moos . 117	
	Haselnusslikör 243	Johanniskraut-Tee 122	Preiselbeeren als Umschlag 187	Vogelbeer-Apfelgelee 209	
	Haselnussöl 81	Johanniskraut-Tinktur 122	Preiselbeeren, eingekocht im eigenen Saft 186		
		Johannisöl 123			

VERLAG ANTON PUSTET / unterwegs mit Walter Mooslechner

„Förster mit Leib und Seele, begnadeter Musikant, Kultur-
mensch und Heimatforscher, erfolgreicher Schriftsteller –
Walter Mooslechner ist ein Mann mit vielen Talenten und
einer, der diese Talente auch einsetzt und lebt. Je älter er
nun wird, umso mehr steht dabei die Natur im Zentrum
seines Denkens und Handelns [...]“

(Salzburger Nachrichten, 06.09.2022)

Winterholz
ISBN 978-3-7025-0364-2, € 24,-

Almsommer
ISBN 978-3-7025-0455-7, € 24,-

G'sund und Guat
Früchte und Kräuter aus Wald und Flur,
Natur – Küche – Gesundheit
ISBN 978-3-7025-0646-9, € 24,-

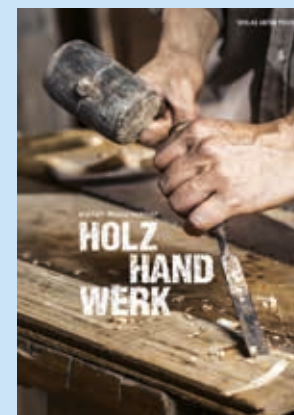
Geheimnisvolle Liechtensteinklamm
St. Johann im Pongau
ISBN 978-3-7025-0646-9, € 24,-

Naturnah
Von Gamsbärten, Kasermandln
und Baumheiligtümern
ISBN 978-3-7025-0754-1, € 25,-

Holz Hand Werk
ISBN 978-3-7025-0862-3, € 25,-

Gebirgswasser, Schnee und Eis
ISBN 978-3-7025-0955-2, € 25,-

Spurensuche
Kultur, Natur und Umwelt
ISBN 978-3-7025-1020-6, € 25,-



Bildnachweis

Alois Promegger: S. 52, 76, 98, 156; Shutterstock.com: Naturecuresme: 20, Wirestock Creators: 30–31, krolya25: 82, weter 777: 97, Runja: 112, Ole Schoener: 128–129, Vladimir Gudvin: 174, RockyYan: 191, Leonardo Viti: 192, leopictures: 197, nnattalli: 216; Illustrationen: Antares_NS: 15, 89, 126, 154, Helena-art: 25, Yevheniia Lytvynovych: 29, NotionPic: 34, Kuzmina Aleksandra: 92, Lisl: 106, NikaYekimenko: 111, Foxyliam: 117, Libellule: 150, GoodStudio: 163; alle anderen Fotos: Walter Mooslechner



Walter Mooslechner

Ing., geb. 1944 in Großarl/Salzburg, war bis zu seiner Pensionierung Förster im Raum Taxenbach/Eschenau, Lend/Embach und St. Veit. In ehrenamtlicher Funktion war er langjähriger Obmann und Kustos des Museumsvereins „Denkmalhof Kösslerhäusl“ in Großarl. Zahlreiche Publikationen in der Zeitschrift „Salzburger Volkskultur“, im „Salzburger Bauernkalender“, der Jagdzeitschrift „Anblick“ sowie in Orts- und Vereins-Chroniken bezeugen seine Begeisterung für regionale Geschichte und Kultur. Als erfolgreicher Buchautor ist Walter Mooslechner mit dem Verlag Anton Pustet fest verbunden. Auf „Winterholz“ (1997) folgten „Almsommer“ (2002), „G’sund und guat“ (2011), „Naturnah“ (2015) und „Holz Hand Werk“ (2017), „Gebirgswasser, Schnee und Eis“ (2019) und „Spurensuche“ (2021).