

Der Holzknecht im Hörsaal von Dr. Wald

Mit einem Schrei fing alles an	6-9
Biophilia – die Liebe zur Natur	10-11
Der sprechende Wald – ein ständig kommunizierendes Leben	12-15
Auf dem Lehrplan steht: Lesen beim Lehrer Dr. Wald	16-17
Baumintelligenz	18-19
Ich habe meine Zeugnisse verbrannt	20-21
Das Interview, Teil 1	22-24
Das Interview, Teil 2	25-26
Das Interview, Teil 3	27-28
Richtig atmen!	29-30
Der Fußabstreifer	31-32
Baum fällt!	33-35
Ein Holzknecht-Traum	36-37
Mein Fichtenbarometer	38-39
Schwanger im Wald	40-41
Meine Holzkugeln – eine runde Sache	42-45
Sauna – Waldgenuss im Haus	46-47
Der Waldgeruch	48-51
Der Wald kommt ins Haus	52-53
Waldaufenthalt – ein Spielplatz für Phantasien	54-56
Die Lippen öffnen – mit dem Sprechen beginnen	57
Die große Weide, meine Begleiterin	58-61
Das kleine Anticorona-Spray	62-63
Es dampft der Wasserkessel	64-65
Antivirale Kräfte – Helfer in der Not	66-67
Die Erhaltung und Verbreitung der Art als große Aufgabe der Natur	68-70
Seelenfrieden	71-73
Dr. Wald, der Helfer in der Trauer	74-77
A Holzknecht dramt!	78-79
Das Glückssackerl	80-83
Der Moment	84-85
Wirkungsvoll – Ruhe und Stille	86-89
Ein Hilferuf: „We are digging our own graves!“	90-91
Wir müssen unseren Wald schützen	92-93
Mein Waldgedicht ohne Vers und Reim	94-95

Rezepte vom Kräuterwastl

Die Speisekammer von Dr. Wald, Teil 1	96-99
Die Speisekammer von Dr. Wald, Teil 2	100-105
Die Speisekammer von Dr. Wald, Teil 3	106-109

Der Waldkraftsalat	110-111
Das Waldpesto, Pesto Quattro	112-113
Waldknofipflanzerl	114-115
Baumblättersalat	116-117
Der Waldmeister mit seinen Freunden	118
Waldmeisterbowle – so schmeckt der Frühling	119
Knoblauchraukeknödel	120-121
Die Kartoffelsuppe der Tante Nanni	122
Fichtenspitzensenf	123
Der Gamsbraten, ein Festtagsgericht	124-125
Fisch im Holz	126-127
Pilzpulver von der Totentrompete	128
Das Judasohr – ein Vital- und Heilpilz	129
Panierter Schirmpilz, auch Parasolpilz genannt	130
Meine Essiggeschichte	132-133
Waldessig und Varianten	134-135
Hagebutten-Tonikum	136

Streifzug durch Wastls Herbarium

Echtes Barbarakraut	138
Gewöhnlicher Beinwell	139
Gemeiner Dost	140
Filzige Klette	141
Kriechendes Fingerkraut	142
Kriechender Hahnenfuß	143
Hügelweidenröschen	144
Knoten-Beinwell	145
Lungenkraut	146
Mehlprimel	147
Sumpfdotterblume	148
Tollkirsche	149
Trollblume	150
Waldmeister	151
Roter Wiesenklees	152
Pflanzen-Pilz-Index	153
Meine Zapfensammlung	154-157
Vorwort	3
Impressum	158
Dank	159