

## ALTES WISSEN IM LUNGAU

# Kräuterwissen und grüne Kosmetik

Das „Superfood“ vor unserer Haustür: Blumen und Kräuter als wertvolle Gesundheitsversorgung und Kosmetik aus der Natur.

**Lungau.** Viele Blumen und Kräuter, die im Garten und in der Natur wachsen, sind nicht nur hübsch anzusehen oder eine schmackhafte Dekoration auf dem Teller, jede Pflanze hat eine besondere Wirkung und Bedeutung in der Natur- und Volksheilkunde.

Viel altes, wertvolles Wissen haben wir leider verlernt oder vergessen. Die Gesundheitsversorgung durch Ärzte und das medizinische Angebot in den Spitälern sind heute so gut, dass wir uns über Naturheilkunde kaum Gedanken machen. Unsere Großmütter und Urgroßmütter setzten sich noch intensiv mit Pflanzenkunde und Naturheilverfahren auseinander, traditionelles Kräuterwissen gehörte zur bäuerlichen Hauswirtschaft.

Die Haus- und Bauerngärten dienten nicht nur zur Selbstversorgung mit Gemüse, Obst und Beeren, sondern auch zum Anbau von Kräutern im Sinne einer „Hausapotheke“. Zudem wurden die auf den Almen gesammelten Wildkräuter als Hausmittel zur Behandlung von Erkrankungen bei Mensch und Tier verwendet.

Pflanzen und Kräuter helfen nicht nur, Krankheiten und Beschwerden zu lindern, sie verbreiten mit ihrem Duft Wohlfühl-atmosphäre und dienen als Grundlage für Naturkosmetik.

Kräuterpädagogin Maria Eisenhut aus Mariapfarr ist mit der Anwendung und Wirkung der Wildkräuter vertraut, sie verwendet die Schätze aus der Natur für Kräutermischungen und Pflegeprodukte. Die diplomierte Kran-

kenschwester hat mit ihrer Ausbildung zur ärztlich geprüften Aromapraktikerin sowie TEH-Praktikerin das Wissen um die wohltuende Wirkung der Kräuter und ätherischen Öle zur wertvollen Ergänzung in ihrem Beruf gemacht. „Die Aromapflege vermittelt durch angenehme Düfte und Mischungen Wohlgefühl und wirkt positiv auf Körper, Geist und Seele.“ Gemeinsam mit Gerti Moser absolvierte sie auch eine Ausbildung zur Grünen-Kosmetik-Pädagogin im bekannten Kräuterdorf Irschen. Als solche möchten die beiden gerne ihr Wissen in Vorträgen und Workshops weitergeben, um den Nutzen und die positive Wirkung der Kräuterkosmetik zu vermitteln.

Lungauer Kräuter sind sehr wirkstoffintensiv

Grüne Kosmetik nennt man wohltuende Gesundheits- und Pflegeprodukte, die man mit einfachen Zutaten aus Garten, Wald und Natur ökologisch herstellen kann. Eine Auswahl ist im KUH-Laden in Tamsweg oder bei Maria Eisenhut persönlich erhältlich. ([www.lungauduft.at](http://www.lungauduft.at)) „Das Interesse an Kräutern und wilden Heilpflanzen nahm in den letzten Jahren wieder zu und auch das Wissen um ihre Anwendung und Verarbeitung.“

Als einer der ersten Frühlingboten im Jahr erfreut das Gänseblümchen Auge und Gesundheit. „Es heißt, man solle die ersten drei Gänseblümchen im Frühjahr



Im Bild links ein Fichtenwipfel für Sirup, Kosmetik-Deo oder Franzbranntwein. Unten im Bild ein artenreicher Bauerngarten.

BILDER: H. SANTNER-MOSER



verzehren und man bleibe das restliche Jahr von Zahnschmerzen, Augenbeschwerden und Fieber verschont. Das Gänseblümchen kann volksheilkundlich bei Hauterkrankungen, bei schmerzhafter oder ausbleibender Regelblutung, bei Kopfschmerzen, Schwindelanfällen und Schlaflosigkeit, aber auch zur Hustenlinderung verwendet werden.“

Der im Frühling allorts leuchtende, gelb blühende Löwenzahn sei auch eine Fundgrube an wertvollen Inhaltsstoffen. „Löwenzahntee wirkt entwässernd und leicht abführend, kann dank seiner heilsamen Wirkstoffe bei Leber- und Gallenbeschwerden, bei Gelenkschmerzen, Frühjahrsmüdigkeit und leichten Kopfschmerzen eingesetzt werden. Die Blütenköpfe des Löwenzahns können zu Sirup oder Gelee, die Blätter zu schmackhaftem Salat verarbeitet werden.“ Dem Schwarzen Holunder wurde und wird im Lungau große Bedeutung zugemessen. „Er zählt zu den beliebtesten Heilpflanzen in der Volksmedi-

zin und als Hausmittel werden sowohl Holunderblüten, -beeren, -blätter, -wurzeln als auch die Rinde eingesetzt. Aus den Ästen fertigte man Werkzeuggriffe und Wasserrohre für Brunnen, weil dieses Holz nicht so schnell morsch wurde.“ Die hellgrünen Triebe der Fichte, die Fichtenwipfel, eignen sich als Zutat für Wipfelsirup, grünes Kosmetik-Deo oder Franzbranntwein. Wipfelsirup hilft bei Husten sowie Verschleimung und wirkt blutreinigend. Der anspruchslose Quendel, der wilde Thymian, wächst bis in hohe Lagen in Büscheln mit duftenden rosa-lila Blüten. Er passt zu pikanten sowie zu süßen Speisen, zu Salaten und zu Ge grilltem, kann als Sirup gegen Husten und Erkältungen angewendet werden. Quendel stärkt die Immunkräfte. „Das Besondere an den Lungauer Kräutern ist, dass sie aufgrund der Höhenlage und der kürzeren Vegetationszeit sehr wirkstoffintensiv gedeihen.“

Infos: [www.biosphaerenpark.eu/news/altres-wissen](http://www.biosphaerenpark.eu/news/altres-wissen)

**Hemma Santner-Moser**