



### Folge 48

## PFLANZENHEILKUNDE

15.07.2021

**Martin Hammerl**

Moderator

**Silvia Baumgartner**

Kräuterpädagogin und Aromapraktikerin

<https://www.optimamed-badstleonhard.at>

### Der Kräutergarten in Bad St. Leonhard (01:00)

**Martin Hammerl**

Wie würden sie ihre Tätigkeit einem kompletten Neuling wie mir erklären, beziehungsweise was machen sie genau?

**Silvia Baumgartner**

Durch meine Tätigkeit wird die Bindung zur Natur gestärkt. Es wird altes Wissen neu entdeckt und weitergegeben und man lernt einfach eine Vielzahl an Pflanzen und Kräutern kennen. Die verschiedensten Anwendungsmöglichkeiten werden kennen gelernt. Sehr

wichtig ist es auch, die Pflanze als solche zu erkennen und das richtige trockenen, ernten und verarbeiten zu analysieren. Dieses Wissen existiert seit Urzeiten. Der wertschätzende Umgang mit den Kräutern und Heilpflanzen ist eine große Bereicherung in meinem Leben und dieses Wissen weiterzugeben und interessierte zu animieren, zurückzufinden zu unseren Wurzeln, ist einfach eine Herausforderung und zugleich sehr befriedigend. Mit dem Erlernten schafft man hat die Voraussetzung, dass man sehr Vieles selbst herstellen kann. Angefangen zum Beispiel jetzt beim Kräutersalz, verschiedenen Teesorten, Kräuter Ölen oder Tinkturen. Die Verwendungsarten sind einfach so vielfältig wie die Inhaltsstoffe jedes einzelnen Krautes. Und eines noch, was mich schon seit vielen Jahrzehnten fasziniert und für alle, die auf einfache Art einfach die Kräuterwelt kennen lernen möchten, empfehle ich auch hinausgehen, sich einmal irgendwo einen Kräutergarten aussuchen, eine Führung mitmachen oder auch Lektüren lesen. Ich habe auch ein Buch geschrieben „Heilkraft aus dem Kräutergarten“, wer sich interessiert soll sich ja mal ein bisschen einlesen. Es ist so umfangreiches wunderbares Thema

**Martin Hammerl**

Ich möchte gleich an dieser Stelle erwähnen, Sie sind im schönen Bad St. Leonhard in Kärnten für den Kräutergarten dort im Gesundheitsressort verantwortlich und ich habe gesehen/gelesen, Sie haben vor kurzem bei der Kärntner Blumenolympiade einen Preis gewonnen. Das ist schon der Wahnsinn, Sie sind wirklich die Expertin, wenn es um Pflanzenheilkunde geht. Frau Baumgartner die Pflanzenheilkunde ist wirklich schon sehr alt. Jahrtausende von Jahren möchte ich fast sagen, warum funktioniert das auch im Jahr 2021 noch glauben Sie?



## Silvia Baumgartner

Ich denke einfach, weil die Heilkraft der Pflanzen nach tausenden von Jahren noch wirkt und da wir von Menschen abstammen die schon vor tausenden von Jahren lebten. Ich bin überzeugt, dass in jedem von uns diese Information von damals noch enthalten ist und vielen wächst einfach die Schnelllebigkeit unserer Zeit über den Kopf und man sucht nach Alternativen und Entschleunigung. Gerade in der Natur findet man das am ehesten, so würde ich das beschreiben.

## Berühmte Pflanzenheilkunder (03:50)

### Martin Hammerl

Es gibt ja auch viele verschiedene berühmte Pflanzenheilkunder aus der Geschichte. Jeder wird den Namen Hildegard von Bingen kennen, oder Sebastian Kneipp der Kreuzfahrer Weidinger. Es gibt ja genug, haben Sie da ein Vorbild, oder möchten Sie jemanden hervorheben, der besonders viel geleistet hat?

### Silvia Baumgartner

Hildegard von Bingen hat sicher sehr viel geleistet. Sie hat im hohen Mittelalter gelebt und in ihrer Zeit hat es noch keine Hexen Verfolgung gegeben, was ja gut ist, weil sonst wäre sie wahrscheinlich nicht zu alt geworden und auch die Pest hat damals die Menschen nicht heimgesucht. Die Äbtissin hat Latein gesprochen, was sehr fortschrittlich war für die damalige Zeit und somit hat sie sich auch mit anderen gebildete Menschen in ganz Europa unterhalten und korrespondieren können. Der Begriff Hildegard-Medizin das ist eigentlich ein Marketing Begriff den gibt's erst seit 1970 und

es werden viele einzelne Pflanzen als Hildegard-Pflanzen herausgenommen und man muss sich aber vorstellen, allein in unserem Kräutergarten in Bad St. Leonhard finden sich über 60 von Hildegard von Bingen Kräutern. Nicht nur Bertram oder Aland oder wie auch immer, sondern sie hat alle anderen Pflanzen auch sehr gut erforscht und mit ihnen gearbeitet und sie war eine großartige Frau.

### Martin Hammerl

Allein da schon 60, ich glaube die meisten Menschen könnten nicht mal 60 Kräuter aufzählen, wenn man sich fragen würde. Das ist eine große Zahl. Ich möchte gleich hier zu Beginn noch sagen, dass viele Menschen glauben ja, dass Pflanzenheilkunde automatisch „harmloser“ oder „sanfter“ ist, als klassische Medikamente, das ist aber schon ein Irrglaube habe ich das Gefühl oder? Was möchten Sie den Menschen in diesem Zusammenhang mitgeben, dass sie das schon ein bisschen vorsichtig sein sollen bei Pflanzenheilkunde, oder was raten Sie da als Expertin?

### Silvia Baumgartner

Ja was heißt jetzt vorsichtig... Ich sage einmal es gibt natürlich pro und contra. Als Beispiel möchte ich jetzt nehmen den typischen Thymiantee gegen Husten im Winter, den sollte man jetzt zum Beispiel nicht länger als drei Wochen trinken, weil sich der Körper einfach daran gewöhnt und wenn ich im Laufe des Winters dann noch einmal Husten habe, dann sollte ich ein anderes Kraut nehmen. Hier würde ich zum Beispiel Lungenkraut nennen, oder eben ein anderer Spitzwegerich oder Eibisch. Was auch noch wichtig ist, im Thymian ist Thymol enthalten, sowie beim Pfefferminz das Menthol enthalten ist. Da muss man einfach Acht



geben bei Babys und Kleinkindern, weil diese Inhaltsstoffe können auch zu Atemnot führen.

### **Martin Hammerl**

Also es gibt schon Beispiele eben, dass das die Expertin oder der Experte vorher einmal anschauen sollte, bevor man irgendwo irgendwelche pflanzen einfach zu sich nimmt?

### **Silvia Baumgartner**

Ja genau richtig, weil man muss ja bedenken, dass die herkömmliche Medizin viele Inhaltsstoffe von den Pflanzen jetzt im Labor nachbaut und wenn ich jetzt die ganze Pflanze nehme, die hat ja viel mehr andere Inhaltsstoffe auch noch, als nur das Eine, das was nachgebaut wird. Als anderes Beispiel nehme ich das Mutterkraut. Wenn jemand an starker Migräne leidet, ist es umgekehrt. Da sollte man schon vorher anfangen das Mutterkraut einzunehmen, bevor man überhaupt merkt, dass ich habe Migräne bekomme. Bei dem muss man einen gewissen Spiegel aufbauen, damit es wirkt. Man muss es wirklich über eine lange Zeit nehmen und man macht nur ein paar Wochen Pause in zwischen. Bei anderen Kräutern ist es umgekehrt zum Beispiel. Man muss sich wirklich immer ein bisschen erkundigen und auch vielleicht Apotheker und Ärzte um Rat fragen. Es ist nicht jede Pflanze für Alles und Jeden geeignet.

## **Verschiedene Kräuter im Detail (08:00)**

### **Martin Hammerl**

Ich spreche heute mit Silvia Baumgartner aus dem Gesundheitsressort Bad St. Leonhard in Kärnten. Sie ist dort Kräuterpädagogin und für

den Kräutergarten zuständig, also wirklich zum Thema Pflanzenheilkunde eine Expertin. Gehen wir nun mal auf ein paar einzelne Pflanzen ein, die vielleicht jeder schon einmal gehört hat, wo sie dann kurz erklären, was die eigentlich bringt diese Pflanze. Sie haben gesagt es gibt 3000 Heilpflanzen die Ihnen da jetzt auf der Stelle einfallen würden. Was ist denn Ihre persönliche Lieblingspflanze aus der Pflanzenheilkunde und warum ist sie das? Ist es etwas, wo Sie sagen „Ohne das möchte ich nicht leben?“.

### **Silvia Baumgartner**

Bei mir persönlich ist das die Engelwurz Angelika ach Angelika, das ist ein Doldenblütler und sie hat einfach eine wunderschöne Ausstrahlung. Sie ist eine große Pflanze, wenn man sie nicht wirklich kennt, sollte man sie nicht sammeln in der Wildnis, weil ganz viele Doldenblütler ähnlich aussehen und viele davon auch giftig sind. Aber die Engelwurz ist einfach total gut im Verdauungsbereich, bei Magen-Darm Krämpfen und Blähungen. Es ist eine Pflanze wo du alles verwenden kannst. Ich verwende die Samen jetzt im Kräutersalz. Bei den Stängeln, die sehen so ähnlich aus wie Rhabarberstängel, die kann man kandieren und als Süßspeise essen und für kleine Kinder macht man aus den Wurzeln eine wunderbare Brustsalbe machen, vielleicht auch noch mit ein bisschen Majoran dazu, was sogar für Babys verträglich ist. Die Männer sollen auch nicht zu kurz kommen, sie schmeckt auch wunderbar in einem Magenbitter – also in einem Kräuterschnaps.

### **Martin Hammerl**

Ein Dauerbrenner aus der Pflanzenheilkunde ist die Aloe Vera. Warum ist denn das so beliebt?



### Silvia Baumgartner

Ja das Aloe Vera Gel findet einfach aufgrund seiner entzündungshemmenden und schmerzstillende Wirkung Anwendung. Bei Verbrennungen, Insektenstichen und so weiter. Sie spendet einfach extrem viel Feuchtigkeit und wirkt dadurch sehr beruhigend und Haut verjüngend. Dadurch findet sie eben in vielen kosmetischen Produkten ihre Anwendung. Das ist hauptsächlich auf die feuchtigkeitspendende Wirkung von der Aloe zurückzuführen. Die Pflanze selbst muss man sich vorstellen, hat ganz viele Inhaltsstoffe, aber sie besteht aus 99 Prozent Wasser. Jetzt kann man sich vorstellen, wie hoch dieser Anteil dieser vielen guten Inhaltsstoffe in diesem einen Prozent ist. Ich plädiere als kleine Anregung an unsere heimische Aloe Vera, das ist eine Hauswurz es (die ist dazu noch Winter hart, die kann man draußen lassen) die wirkt genauso entzündungshemmend, kühlen, erweichend, sowie brand- und schmerzstillend. Also das wäre für uns eine gute Alternative, was man sich wirklich in den Garten setzen und auch verwenden kann. Sie haben eigentlich dieselben Inhaltsstoffe.

### Martin Hammerl

Eine Pflanze die aus dem asiatischen Raum inzwischen sehr bekannt geworden ist in den letzten Jahren, das ist Ginseng. Was bewirkt diese Pflanze und glauben Sie, dass sie den Bekanntheitsgrad verdient hat, den sie gerade hat?

### Silvia Baumgartner

Ginseng ist eine ganz eine tolle Pflanze, also ich kenne sehr viele gute Eigenschaften. Sie stärkt unseren Körper und unsere Leistung, sie hilft bei Müdigkeit und Konzentrationschwäche. Also wirklich eine großartige

Pflanze – auf dieser Erde findet man sowieso nur Großartiges, jedoch bin ich, trotz aller guten Eigenschaften der Meinung, dass alles was in unserem Umfeld wächst und für uns bestimmt ist herangenommen und nicht von 1000 Kilometern importiert werden sollte. Diese Hilfe für unseren Körper erhalten wir zum Beispiel (welche dieselben Eigenschaften hat wie der Ginseng) vom Rosmarin, vom Kalmus, von der Löwenzahlwurzel oder eben die Engelwurz und die Zitronenmelisse. Es gibt ganz viele heimische Pflanzen, mit denen man das Selbe bewirken kann wie mit einem Ginseng.

### Martin Hammerl

Sehr gut, da muss man gar nicht so weit schauen eigentlich. Ich glaube Rosmarin hat dann ja doch jeder schon einmal gehört. Eine Pflanze die in den letzten Jahren vor allem als Stimmungsaufheller bekannt geworden ist, ist das Johanniskraut. Wie ist denn da Ihre Meinung als Expertin dazu?

### Silvia Baumgartner

Es hat den wunderschönen Namen Hybericum Peferatum, also das ist der Lichtbringer unter den Pflanzen. Nicht nur die strahlend gelben Blüten, auch die gedupften Blätter zeigen uns das schon! Also das Johanniskraut bereite ich nicht nur als das bekannte Rotöl zu, sondern es findet bei uns auch Anwendung und Verwendung in unserem „Süße Träume Tee“, oder als Einzelkraut als Stimmungsaufheller. Es stellt einfach die Verbindung zwischen Körper und Seele wieder her und die Wirkung auf die Psyche stellt sich zwar erst nach zwei Wochen spürbar ein, aber es ist etwas aus der Natur dass helfen kann und was einen nicht abhängig macht und wirklich nicht nur die seelischen Verletzungen heilt, sondern auch unserer Haut sehr gut tut. In der Schwangerschaft soll man



es bitte nicht einnehmen und es steigert die Lichtempfindlichkeit der Haut.

### **Martin Hammerl**

Okay das heißt im Zweifelsfall, sowie bei allem eigentlich vorher mit dem/der Arzt/Ärztin abklären. Ein Kraut möchte ich noch erwähnen, weil es auch glaube ich fast jeder schon mal gehört hat, zumindest jeder Mensch der schon mal mit dem Einschlafen gekämpft hat, kennt den Namen Baldrian. Hilft er wirklich so gut beim Einschlafen, wie sein Ruf besagt?

### **Silvia Baumgartner**

Also der Baldrian hilft sehr gut und ist eines der am häufigsten verwendeten Kräuter für Nervosität, Unruhe und eben Einschlafstörungen. Am besten hilft er, wenn wir trotz Erschöpfung nicht einschlafen können, wenn wir erschöpft sind und wir finden einfach keine Ruhe. Das ist sein Spezialgebiet und auch bei nervositätsbedingten Herzproblemen und bei leichten Angstzuständen. Zudem wirkt er noch ausgleichend bringt innere Ruhe. Er beruhigt unser Nervensystem. Also wir müssen denken er entspannt einfach unsere Muskulatur, das Nervensystem und durch das kommen wir zur Ruhe. Abhängigkeit oder Gewöhnungseffekte sind beim Baldrian keine bekannt und wissenschaftliche Untersuchungen haben herausgefunden, dass Baldrian die Zeit bis wir einschlafen verkürzt und das Durchschlafprobleme sehr gut behoben werden.

### **Martin Hammerl**

Sehr gut! Wie empfehlen Sie das dann? Als Tee, oder als Tabletten?

### **Silvia Baumgartner**

Baldrian schmeckt jetzt nicht unbedingt sehr gut, wenn man ihn als Tee, als Einzelkraut, oder Wurzeln zubereitet. Man kann sich natürlich aus der Apotheke Tabletten holen und sich beraten lassen, wenn man einen Tee machen will würde ich ihn kombinieren mit Weißdorn, Kamille, Hopfen, Johanniskraut und Mistel. Das bringt einen gut in die Ruhe und lässt einen wunderbar in den Schlaf gleiten.

### **Martin Hammerl**

Wie kompliziert ist das eigentlich so für mich als Leie, dass ich mir jetzt einen Tee aus diesen Kräutern machen?

### **Silvia Baumgartner**

Also wenn Sie die Kräuter haben, ist es keine Schwierigkeit. Sie müssen nur eines bedenken, von Blätter und Blüten nehme ich 70 Prozent und von Wurzeln oder Rinden nehme ich 30 Prozent im Verhältnis. Das muss man bedenken, weil die Wurzeln und die Rinden natürlich schwerer sind da nehme nur 30 Prozent und vom leichten Material nehme ich 70 Prozent, dann kann nichts schiefgehen.

## **Mittel gegen Kopfschmerzen (17:00)**

### **Martin Hammerl**

Das halten wir als Faustregel hier fest an dieser Stelle in unserer Folge zum Thema Pflanzenheilkunde. Wir drehen sie jetzt genau um, wir haben jetzt Pflanzen erwähnt und gesagt gegen was sie helfen, oder bei welchen Problemen sie uns helfen können. Jetzt machen wir es umgekehrt und sagen das Problem und Sie als Expertin geben uns den Tipp, welche Pflanze da die erste Anlaufstelle (wo wir uns



vielleicht Hilfe holen können) wäre. Kommen wir zu etwas zu Beginn, dass jeder von uns wahrscheinlich in irgendeiner Form mal hat ab und zu, nämlich ganz normale Kopfschmerzen. Zu welcher Pflanze würden Sie als Expertin als erstes greifen?

### **Silvia Baumgartner**

Es kommt immer darauf an welche Kopfschmerzen es sind, weil wenn es jetzt Spannungskopfschmerzen sind, vielleicht durch Muskelverspannung im Nackenbereich sind, da hilft ganz gut das Pfefferminzöl, oder einfach, wenn man die Möglichkeit hat frische Pfefferminzblätter kauen. Basilikum ist dabei auch sehr gut. Bei Kindern empfehle ich Mandarinenöl oder Bergamotte und da gebe ich ein paar Tropfen in ein fettes Öl. Fettes Öl wäre zb. ein Mandelöl oder Aprikosenkernöl und diese Mischung gebe ich auf den Bauch und massiere im Uhrzeigersinn den Bauch vom Kind, weil ein einfaches ätherisches Öl diese Kraft hat, in unsere Zellen einzudringen und sich den Weg dorthin über das limbische System bis zur steuerzentrale im Gehirn sucht. Es geht dort hin wo der Schmerz ist und wirkt dann dort. Sehr gut hilft auch das Mädesüß. Einfach einen Tee oder einen Weiderindentee machen.

## **Mittel gegen Halsschmerzen und eine Erkältung (18:54)**

### **Martin Hammerl**

Sehr gut schon mal Hilfe im Alltag bei lästigem Kopfweh. Eine andere Geschichte, wo wir wahrscheinlich auch gut zu Pflanzen greifen können, so klassische Halsschmerzen, oder einfach eine leichte Erkältung. Auch da wird es wahrscheinlich ein Tee sein nehme ich einmal

an. Aber Sie sagen mir das sicher gleich, zu welcher Pflanze greifen Sie da als Erstes?

### **Silvia Baumgartner**

Ich sage Tee ist immer gut, wir im Haus erzeugen selbst Salbei-Pfefferminz Zuckerl, wo man eines oder zwei lutscht und man spürt sofort merkbar, dass die Halsschmerzen weniger werden. Man kann auch ein Salbeiblatt kauen, hilft auch sehr gut, da es antiseptisch, antibakteriell und antiviral wirkt. Wenn man das nicht mag, kann man sich ein Gurgelwasser machen mit Zitronenöl, Salbeiöl und Thymianöl. Dieses füllt man dann auf mit einem abgekochten Wasser. Dieses kann man dann gurgeln. Bei Kindern zu empfehlen wäre ein Ölwickel mit warmen Olivenöl für den Hals und natürlich der herkömmliche Thymiantee, oder Spitzwegerich, oder Malve. Das ist immer eines von den ersten Mitteln dagegen. Was sehr gut immunstark macht, wäre ein Oximel. Das ist ähnlich wie Sauerhonig, was in der kalten Jahreszeit sehr gut gegen Erkältung wirkt. Dazu nimmt man etwas Waldhonig (zb. 200g), 100g Essig und gibt die Kräuter hinzu, die gut gegen Erkältungen wirken und das zieht man aus. Man erwärmt es, aber lässt es nicht kochen und dann lässt man es kalt werden. Danach lässt man es ein paar Stunden stehen und seigt es ab. Man füllt es anschließend in Flaschen und kann dann täglich zweimal vier Milliliter mit Wasser verdünnt einnehmen. Es ist herrlich wenn eine Erkältung im Anmarsch ist. Was auch sehr gut ist, wenn jemand im Umfeld einen Husten, oder einen Schnupfen hat, man nimmt eine Duftlampe und gibt ein Wenig Zitronenöl hinein, oder Thymianöl, oder Lavendelöl, weil die wirken alle antibakteriell und antiseptisch und dann können die ganzen Bakterien in der Luft einen nichts antun.



### Martin Hammerl

Sehr schön, dass es da so eine große Bandbreite gibt. Ich glaube da findet jeder was, was ihm da am meisten zusagt, wenn wirklich eine Erkältung im Anmarsch sein sollte.

### Silvia Baumgartner

Ja genau, dass für jede Richtung was dabei ist, weil manche lehnen Lavendel total ab und für die Anderen ist wieder die Zitrone am besten, weil es einfach fröhlich macht und die Psyche ein bisserl hebt. Grad im Winter ist es sowieso ganz gut.

## Mittel gegen Verdauungsbeschwerden (22:00)

### Martin Hammerl

Ja das denke ich mir. Lavendel muss man mögen zum Beispiel, aber ich kenne auch genug Leute, die sagen „Das halte ich überhaupt nicht aus.“. Kommen wir ein bisschen tiefer in den Körper zu den Verdauungsbeschwerden. Was ist denn so Ihr erstes Kraut zu dem sie gehen, wenn Sie sagen: „Okay der Bauch grummelt, da ist irgendwas nicht in Ordnung.“?

### Silvia Baumgartner

Ja mein persönliches erstes Kraut ist jetzt wieder meine Engelwurz natürlich, weil man kann auch die Wurzeln kauen. Ich vertrage so 3-4 Lebensmitteln nicht so gut und wenn ich die esse, dann bekomme ich richtige Magenkrämpfe und wenn ich dann ein Stück von der Engelwurz kaue, ist es nach 20 Minuten vorbei. Wenn ich jetzt aber sage, ich habe eine Übersäuerung, dann hilft sehr gut ein Käsepapptee (das ist die Malve), der ist in der Apotheke erhältlich, oder ein Tee aus Löwenzahn, Pfefferminz, Eibisch, Kümmel und Fenchel.

Das wirkt auch sehr gut krampflösend. Kinder wollen den Tee oft nicht trinken, dann nimmt man ein Mandelöl und gibt zwei Tropfen Basilikumöl dazu und verreibt das oberhalb vom Bauchnabel. Da kann man dann gut sehen, wie die Luft aus dem Bauch rausgeht und alles wieder leichter wird. Bin ich aber unterwegs und zum Beispiel im Urlaub und man hat Durchfall, da wäre die beste Methode das Bohnenkraut. Da braucht man nur die Blätter kauen und der Durchfall ist weg.

## Mittel gegen Müdigkeit (24:10)

### Martin Hammerl

Kommen wir zum Nächsten, nämlich, wenn ich einfach müde bin. Ja es gibt so Tage, wo ich mich einfach schlapp fühlen und wo ich mich wirklich nicht konzentrieren kann, ohne dass da jetzt vielleicht groß eine Ursache da ist, aber ich bin einfach nicht auf der Höhe. Welche Pflanze empfehlen Sie da? Was macht uns vielleicht wieder munter? Was erfrischt uns?

### Silvia Baumgartner

Also erfrischen und munter machen würde zum Beispiel auch der Ginseng, aber wenn es ein heimisches Kraut sein soll, dann wäre sehr gut ein Rosmarinbad, weil Rosmarin die Energie steigert und uns richtig rausreißt. Ich kann den Rosmarin auch in den Tee geben, zusammen mit Wacholder, Brennnessel, Schachtelhalm und Kalmus. Aus diesen Kräutern einen Tee machen und man ist wieder voller Energie und nicht mehr schlapp.



## Mittel gegen Hautprobleme (25:15)

### Martin Hammerl

Sehr schön! Ich glaube das kann auch vielen helfen bei anstrengenden und langen Arbeitstagen. Eine Geschichte möchte ich noch erwähnen, weil da auch immer wieder pflanzliche Mittel zum Einsatz kommen: Hautprobleme! Ja gehen wir zum Beispiel davon aus, die Haut ist trocken, sie ist rissig. Was mache ich da am besten aus Sicht der Pflanzenheilkunde?

### Silvia Baumgartner

Ja ich denke das, was bereits unsere Großeltern gemacht haben, die wirklich obligatorische Ringelblumencreme. Sie hat nach wie vor dieselbe Wirkung, wie vor ein paar tausend Jahren. Sie ist wundheilend, wirkt antiseptisch, entzündungshemmend, krampflösend und ist ein super Wundheilmittel und eine Venensalbe. Also nicht nur bei rissigen Wunden oder Haut, sondern auch für die Venen. Jetzt gerade im Sommer, wenn jemand Venenprobleme hat, oder spürt, dass er schlecht einschläft, weil die Hitze den Venen zu schaffen macht, dann probiert es mit der Ringelblumencreme. Sehr beruhigend wirkt auch Lavendelcreme, weil sie durchblutend ist. Und jetzt in der Hitze, wenn ich sage, ich habe einen leichten Sonnenbrand, dann kann ich auch Lavendel darauf geben. Super ist auch die Rose, die wirkt hautverjüngend, regenerierend, antibakteriell, antiviral, regt den Lyphfluss an und ist auch wundheilend. Wir haben ein tolles Rosenhydrolat und wenn man sich das am Morgen ins Gesicht sprüht, dann ist das herrlich. Man merkt richtig, wie erfrischt man ist und das kann ich jedem nur empfehlen. Wenn es Winter ist und man hat trockene Lippen und sie

werden rissig, dann ist ein ganz altes Hausmittel der Honig. Da gibt man bisschen auf die Lippen, das fühlt sich vielleicht komisch an, aber nach zwei Minuten merkt man das gar nicht mehr und der Honig wirkt antiseptisch, entzündungshemmend und wundheilend. Die Lippen werden wunderbar.

## Ein eigener Kräutergarten (27:15)

### Martin Hammerl

Frau Baumgartner ich könnte gut vorstellen die Leute, die uns heute zuhören hier in dieser Folge, die kriegen langsam Lust auf einen eigenen Kräutergarten, wenn sie den noch nicht haben. Ja weil wir da die Pflanzen und Kräuter so gut empfehlen. Haben Sie Tipps für unsere Hörerinnen und Hörer, wenn die jetzt überlegen, sich ein Beet anzulegen? Ein kleines vielleicht einmal zum Start, egal ob auf dem Balkon oder wirklich groß im Garten. Was gibt es da zu beachten und was wäre da für Sie so das Starterkraut, dass man daheim haben sollte, wenn man einen eigenen Kräutergarten hat?

### Silvia Baumgartner

Wenn man wirklich nur wenig Platz hat am Balkon, dann würde ich mit den mediterranen Küchenkräutern und Heilkräutern anfangen. Die sind Pflegeleicht und unempfindlich, ein Thymian, ein Salbei, ein Lavendel, vielleicht ein Bergbohnenkraut. Da braucht man nicht viel Erde, die lieben oft die Wärme, denn am Balkon kann es oft sehr heiß werden. Sie sind pflegeleicht und brauchen nicht viel Wasser und da würde ich mit diesen mediterranen Kräutern anfangen. Eine Rosmarinkartoffel ist etwas Herrliches zum Beispiel und ich am Balkon gehen kann und die Kräuter selber ernten kann. Man kann mit diesen Kräutern auch den





Duft des Südens auf den Balkon holen, denn wenn diese Kräuter blühen, dann duftet es herrlich. Wenn man viel Platz hat, kann man auch Kräuter nehmen, die einen tiefen und nährstoffreichen Boden brauchen, weil ich kann in einem kleinen Kistchen nichts hineinpflanzen, was einen nährstoffreichen Boden braucht, denn das würde verkümmern. Liebstöckl mag keine pralle Sonne. Petersilie und Schnittlauch mögen den Halbschatten und brauchen einen tieferen Boden. Man kann dann auch Schmuckkräuter hinzugeben. Das sind zum Beispiel eine Ringelblume, eine Rose, eine Kornblume. Wenn ich wirklich viel Platz habe. Was nicht winterhart ist, ich aber liebe, ist die Zitronenverbene. Ich kann die dann in meinen Wasserkrug geben für den Geschmack, oder einfach einen Sirup machen. Zitronengras, Rosengeranie und nicht zu Letzt unsere Wildkräuter. Ein Johanniskraut mit dem ich einen Tee machen kann, mit dem ich ein Körperöl machen kann, das würde ich bei viel Platz auf jeden Fall ansetzen. Ein Frauenmantel, diese typischen Frauenkräuter, die würde ich auch pflanzen. Einen Beifuß den verwendet man bei allen fetten Speisen, einfach, wenn ich einen Schweinsbraten mache, dann kann ich ein bisschen Beifuß darauf geben, das ist viel besser verträglich. Und natürlich, wenn ich viel Platz habe die Engelwurz, weil die hat ca. einen Meter Umfang und vielleicht sogar dann noch einen Baldrian.

### **Martin Hammerl**

Glauben Sie ist das auch schaffbar für Jemanden, der wirklich wenig Ahnung vom Gärtnern hat, wo man sagt ich habe keinen grünen Daumen. Funktioniert das dann auch?

### **Silvia Baumgartner**

Das funktioniert auf jeden Fall, weil ich sage bei unseren Kräuterführungen immer, dass wir

ca. 1200 Pflanzen draußen im Kräutergarten in Bad St. Leonhard 120 verschiedene Sorten und wenn ihr das möchtet, das was bei euch wachsen soll das wird wachsen. Ob ihr einen grünen Daumen habt oder nicht. Bitte nicht zu viel verwöhnen, weil je weniger man die Pflanze verwöhnt, desto tiefer wurzelt sie und holt sich die Nährstoffe aus der Erde. Die Pflanze ist nicht dumm, die weiß die schaut nicht gut auf mich und ich muss selber auf mich schauen. So habe ich das immer mit meinen Pflanzen gemacht, weil wir einfach nicht die Zeit haben, dass wir intensiv damit herumspielen. Die Pflanzen die bei uns bleiben wollen, die sind auch da. Es sind vielleicht fünf kaputt geworden von diesen 1200 und jeder schafft das. Traut euch ihr werdet das Lieben.