

## Kräuter-„Feen“ in unserem Land

Das Wissen um die Heilkraft heimischer Kräuter war früher in jedem Haushalt bekannt. Heute bewahren Kräuter-Pädagoginnen diesen Wissensschatz vor dem Vergessen. In dieser Serie stellen wir einige von ihnen vor und verraten einfache Kräuter-Anwendungen.

### „Ringelblume ist das Kraut für die Haut“



Auf fast 1.000 Meter Seehöhe, im idyllischen Liebenau (OÖ) hat sich die Kräuterpädagogin Vera Müller-Schmid ein Kräuterparadies erschaffen. Schon als Kind war die 57jährige mit den Kräutern aus dem Garten befasst. Das Interesse zu alternativer Heilkunde ist stetig gestiegen. Der Lehrgang für Kräuterpädagogik, der Hochschullehrgang für Wildkräuter und Arzneipflanzen, der Lehrgang zur Kosmetikerherstellung und aktuell der Besuch einer Kräuterakademie bestätigen ihr Fachwissen. „Bei uns werden die Kräuter im Trockenraum und der Wirtschaftsküche verarbeitet, die wir auch für Kursteilnehmer öffnen“, verrät Müller-Schmid.

Bei Kräuterwanderungen gibt sie gerne ihr Wissen weiter. Neben Kräutertees, Sirupen und Kräutersalzen (auf [www.almkraeuter.at](http://www.almkraeuter.at)) hat sich Müller-Schmid auf Bio-Kosmetik spezialisiert. „Johanniskrautöl hilft gegen Verbrennungen. Beinwellbalsam wirkt heilsam auf die Knochen und Gelenke. Lippenbalsam mit Melisse und Echinacea heilt eingerissene Mundwinkel. Das Kraut für die Haut ist die Ringelblume. Sie wirkt entzündungshemmend und fördert die Wundheilung.“

**Mein Rezept für Ringelblumenbalsam:** 5 frische Ringelblumenköpfe in ein 500-ml-Glas geben, mit Olivenöl auffüllen. 6 Wochen in warmer Umgebung, mit Baumwolltuch abgedeckt, stehen lassen. Täglich umrühren.  
**Für den Balsam:** 10 g zimmertemperierte Sheabutter mit Mixer schaumig rühren, 10 g des Ringelblumenöles beimengen. Rühren, bis der Balsam eine angenehme Konsistenz aufweist. In saubere Tiegel abfüllen.