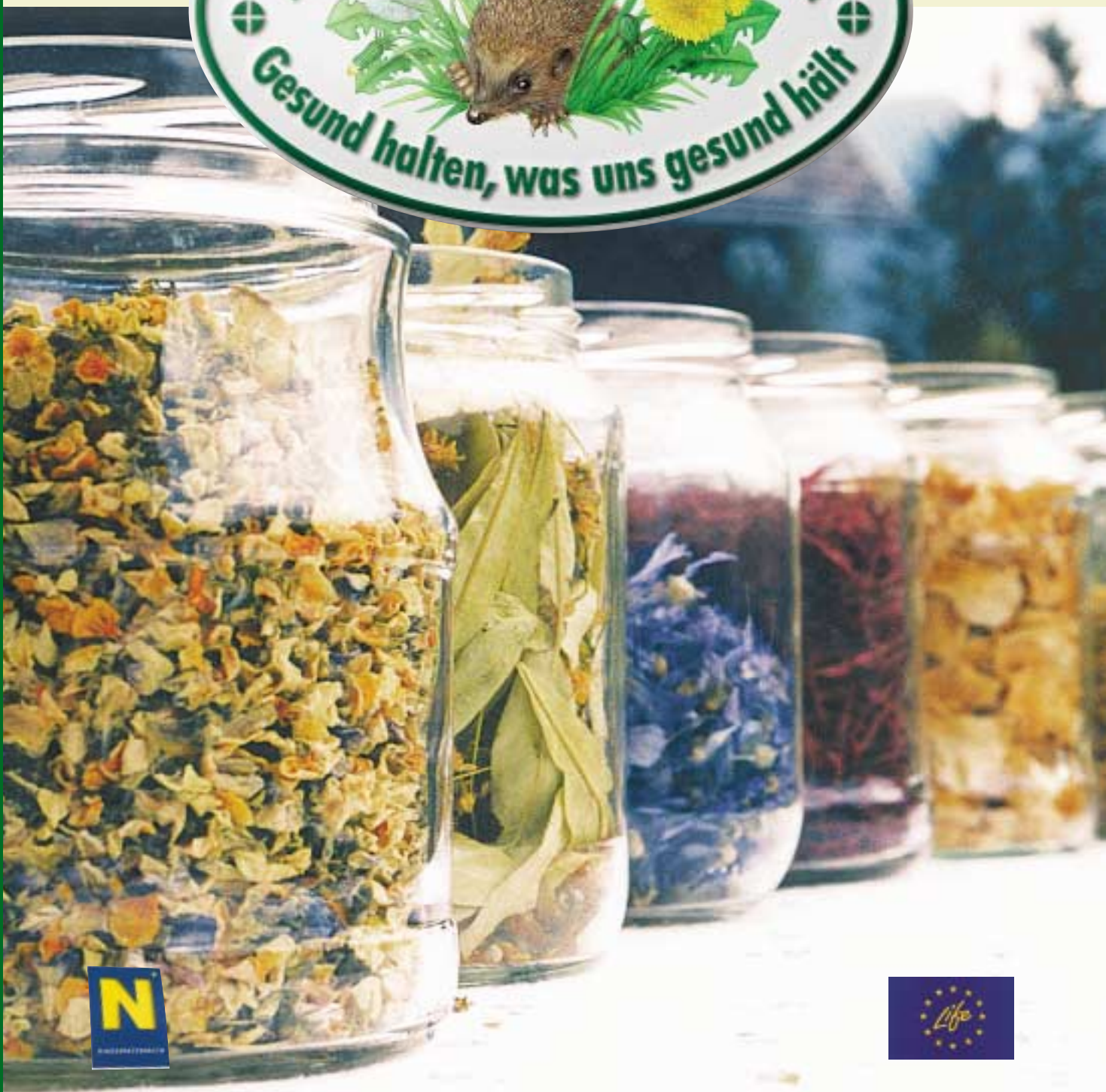


# G ESUNDHEIT AUS DEM GARTEN





Kornblume

Ob Bewegung im Freien oder Ernährung mit Kräutern, Gemüse und Obst – der naturnahe Garten hält fit und gesund!



Der Naturgarten bietet Bewegungsraum für Jung und Alt. Ballspiele, Klettern und Laufen, Gartenarbeit oder Schwimmen im eigenen Teich fördern Gesundheit und Wohlbefinden.

## THERAPIE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE.

Jede Gartenfreundin und jeder Gartenfreund weiß, welche Wunder ein Garten hervorbringen kann. Wer aufmerksam durch den Garten geht, genießt dort die herrliche Wirkung der Natur. Die Luft, das Farbenspiel, die Vielfalt an Düften, die Symbiose zwischen Pflanze und Tier, der Wechsel der Jahreszeiten erfreuen unsere Sinne. Nur wenigen Menschen aber ist bewusst, dass im Garten auch ein wahres Bollwerk für die Gesundheit zur Verfügung steht. Regelmäßige Bewegung im Freien, vitaminreiches und schadstofffreies Obst und Gemüse oder Kräuter für außen und innen stärken Körper, Geist und Seele.

Ein Garten findet fast überall Platz, in unterschiedlichsten Größen, an unterschiedlichsten Stellen – selbst als Balkon- und Dachgarten. Es gibt kaum eine andere eng mit der Natur verbundene Tätigkeit des Menschen, die so weit verbreitet ist wie das Gärtnern. Erstaunlich viele Menschen finden Zeit für den eigenen Garten, ob sie nun auf dem Lande, in den Vororten oder mitten in der Stadt wohnen. Ihnen allen bietet der Garten viele Möglichkeiten, die Gesundheit zu fördern:

- Regelmäßige Bewegung im Garten stärkt die Muskulatur und beugt Übergewicht und anderen Zivilisationsbeschwerden vor.
- Kräuter aus dem Garten haben vielfältige Wirkungen. Nicht umsonst sagt ein Sprichwort: „Gegen jedes Wehwehchen ist ein Kraut gewachsen“. Gegen viele Beschwerden kann man mit Heilpflanzen selbst etwas tun. Und es ist schön zu spüren, wie man mehr Vitalität aus eigener Kraft erlangt.
- Biologisch angebautes Gemüse und Obst aus dem eigenen Garten sind hochwertige Nahrungsmittel: frisch, schadstofffrei und reich an Geschmack und Vitaminen.
- Der Aufenthalt im Garten hilft, Kraft zu tanken – als Ausgleich zum Stress des Alltagslebens bietet er Entspannung und sinnvolle Beschäftigung mit der Natur.

## BEWEGUNG FÜR ALLE ALTERSGRUPPEN.

Der Alltag vieler Menschen ist durch sitzende und stehende Tätigkeiten geprägt. Viele Zivilisationskrankheiten und Beschwerden haben ihre Ursache in zu wenig oder falscher Bewegung und in einseitigen Körperhaltungen und Belastungen. Unser Körper ist dazu geschaffen, sich zu bewegen – und ausreichende körperliche Betätigung ist eine wesentliche Basis für Gesundheit und Wohlbefinden. Einen hohen Stellenwert hat, neben Ausgleichssport, die regelmäßige Bewegung im Alltag, wie sie zum Beispiel im eigenen Garten möglich ist.



## SPRINGEN, KLETTERN, LAUFEN – SPIELRAUM FÜR KINDER.

Kinder brauchen Bewegung. Ein gut angelegter und naturnah gestalteter Garten bietet ihnen viele Bewegungsanreize und Möglichkeiten, ihre Fähigkeiten zu trainieren:

- Ein alter Baumstamm eignet sich zum Balancieren und Verstecken ebenso wie zum Klettern.
- Eine Schaukel kann auf einem kräftigen Baumast oder auf einem Schaukelgestell montiert werden, das gut im Boden verankert sein muss.
- Ein Baumhaus fasziniert Jung und Alt gleichermaßen.
- Ein Planschbecken ist im Sommer vor allem bei kleineren Kindern ein beliebter Spielplatz. Aber Achtung – auch in seichtem Wasser können kleine Kinder ertrinken, sie müssen daher beim Planschen immer beaufsichtigt werden!
- Bei Schul- und Kindergärten sind fantasievoll umgebaute Gebiete mit „Schaukelgarten“, „Wasserlandschaft“, „Sinnesgarten“ und „Spielgarten“ eine Möglichkeit, langfristig bei Kindern die Freude an Bewegung zu wecken und das Bewegungstalent zu fördern.

Dass heute viele Kindern nicht mehr über einen Baumstamm balancieren können, ist eine Folge von zuwenig Bewegung. Wenn bereits in der Kindheit ein derartiges Defizit besteht, steigt das Sturzrisiko mit fortgeschrittenem Alter gefährlich! Kinder sollten in einem Garten notwendige Freiräume erhalten, unter Vermeidung der Selbstgefährdung, aber bei gleichzeitig bestmöglicher Förderung ihres Bewegungsdranges.

## RUHE, GESELLIGKEIT, GARTENARBEIT – FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE.

Jugendliche und Erwachsene schätzen am Garten einerseits Ruhe und Entspannung und Bereiche für geselliges Beisammensein. Andererseits hat die Gartenarbeit für viele von ihnen einen wichtigen Stellenwert und ermöglicht Bewegung und Aktivität an der frischen Luft. Je nach Gestaltung des Gartens fallen im Lauf des Jahres unterschiedliche Tätigkeiten an – vom Baum- und Strauchschnitt über die Arbeit im Gemüsegarten und die Pflege der Staudenbeete bis zum Rasenmähen und zur Obsternte im Sommer und Herbst.

## BEWEGLICHKEIT TRAINIEREN – FÜR MENSCHEN ÜBER 50.

Bewegung tut in jedem Alter gut – wenn sie richtig ausgeführt wird. Durch eine geeignete Gartengestaltung lässt sich die Beweglichkeit auch in zunehmendem Alter fördern und gleichzeitig die Sicherheit im Garten erhöhen.

### Richtig sitzen und liegen.

Wenn das Kreuz schmerzt oder wenn die Knie Probleme machen, dann empfiehlt es sich, die klassische Sonnenliege durch ein etwas stabileres Modell zu ersetzen. Eine Sitzhöhe von 40 cm – möglichst waagrecht – erleichtert das Aufstehen nach einer gemütlichen Rast.

### Sicher gehen.

Neben der Gestaltung der Sitzecken sollte der Ausführung der Gartenwege vermehrt Beachtung geschenkt werden. Kiesweg, Steinplatten, Wiese, Sandweg, Rindenmulch – jedes dieser Materialien hat seine Besonderheiten. Die Wiese besticht durch ihren weichen Tritt ebenso wie ein Wegbelag aus Rindenmulch. Kiesweg und Sandweg fügen sich gut in den Garten ein und trainieren wie der Rindenmulchweg Gleichgewicht und Koordination.



Ein Schaukelgestell sollte gut im Boden verankert sein, da auch größere „Kinder“ gerne einmal darauf herumalbern – und dabei ihren Gleichgewichtssinn schulen.



Wie Sie einen Naturgarten so gestalten, dass er für Kinder zum attraktiven Spielraum wird, können Sie in Teil 10 des NÖ Naturgarten-Ratgebers „Ein Garten für Kinder“ nachlesen.

Kiesweg





Plattenweg

Gehen auf unebenem Boden, Auf-einem-Bein-Stehen, Schnurspringen – es gibt viele Möglichkeiten, das Gleichgewicht zu trainieren!



Ob Wildkräuter, Gewürze oder Heilpflanzen – Kräuter bereichern jeden Garten und fördern bei richtiger Anwendung Wohlbefinden und Gesundheit. Viele Anregungen zur Gestaltung mit Kräutern finden Sie in Teil 4 des NÖ Naturgarten-Ratgebers „Mein Kräutergarten“.

Wer einen Kiesweg oder Rindenmulchweg bei Tag und im Dunkeln sicher gehen kann, der braucht sich wegen seines Sturzrisikos kaum Sorgen zu machen! Steinplatten bieten im Sommer und Winter einen sicheren Stand und können notfalls auch mit Krücken gut bewältigt werden.

In der Praxis hat sich gezeigt, dass es vorteilhaft ist, den Hauptweg möglichst trittsicher zu machen. Die Seitenwege sollten jedoch aus Materialien wie Rindenmulch, Sand oder Kies sein. Das macht Ihren Garten nicht nur abwechslungsreich und bunter, Sie können ihn dann auch für Gleichgewichts- und Koordinationstraining verwenden.

**Übung für das Gleichgewicht:** Stellen Sie sich auf einen befestigten Gehweg oder einen anderen klassisch stabilen Untergrund. Schließen Sie die Augen – stehen Sie sicher? Nun gehen Sie in den Einbeinstand. Wie lange geht das gut? Stehen Sie noch immer sicher? Dann probieren Sie das Gleiche auf einem Rindenmulchweg oder in der Wiese. Wenn Sie nun nicht mehr sicher stehen, so sollten Sie vor dem nächsten Winter Ihr Gleichgewicht zu trainieren beginnen.

#### Natur erleben in nächster Nähe.

Gerade älteren Menschen ermöglicht es der Garten, Natur zu erleben, ohne vorher erst lange Wege zurücklegen zu müssen. Der tägliche Spaziergang im Garten bietet Bewegung und Sinneseindrücke gleichermaßen. Hochbeete ermöglichen Gartenarbeit auch noch im fortgeschritteneren Alter.

## KRÄUTER AUS DEM GARTEN.

Kräuter verführen uns durch ihren Duft, ihr Aroma, ihre Blüten und ihre Vielfalt an Verwendungsmöglichkeiten. Für ein kleines Kräuterbeet oder eine Ecke mit Wildkräutern ist in jedem Garten Platz. Auch auf dem Balkon oder auf der Fensterbank sollte ein Kräuterkistchen nicht fehlen. Die Palette der Kräuter, die gezogen und verwendet werden können, reicht von Wildkräutern über klassische Küchen-Gewürzkräuter bis zu mancherlei heilkräftigen Pflanzen.

#### WILDKRÄUTER – HERRLICHE WILDGEMÜSE UND ENTSCHLACKENDE TEES.

Das ganze Jahr über begleitet uns der Garten mit zauberhaften Leckerbissen und wohltuenden Kräutern, die den Speiseplan bereichern und die Gesundheit fördern. Oft sind es gerade die Wildkräuter (häufig als „Unkräuter“ verpönt), die besonders wertvoll sind und sogar als Wildgemüse verwendet werden können. Wussten Sie zum Beispiel, dass die Brennnessel als eines der besten entwässernden Kräuter gilt oder der viel geschmähete Löwenzahn hervorragende Dienste für unseren Leberstoffwechsel leisten kann? Lassen Sie sich verführen, sehen Sie Ihren Garten als Quelle wundervoller Möglichkeiten, das eigene Leben positiv und gesund zu gestalten. Auf den folgenden Seiten finden Sie einige Beispiele für Wildkräuter, die im Naturgarten vorkommen können, und deren Verwendungsmöglichkeiten.



## Brennnessel

Die viel geächtete Brennnessel lässt sich besonders gut zu Gemüse verarbeiten. Aus den jungen Triebspitzen kann man nicht nur mildwürzigen Spinat (vielleicht mit Bärlauch kombiniert), sondern auch herrliche Nockerl oder Salate zubereiten. Da die Brennnessel keine Oxalsäure enthält, ist sie für Menschen mit Osteoporose besonders gut geeignet. Sie enthält doppelt so viel Eisen wie Spinat und ein Vielfaches an Kalzium und Vitamin C. Vergessen Sie allerdings nicht, beim Ernten Gummihandschuhe zu tragen und bei der Zubereitung die Triebe zumindest drei Minuten zu blanchieren, um die Wirkung der Brennhaare zu stoppen.



Die Brennnessel hat aber auch als Heilpflanze einiges zu bieten. Sie wirkt entwässernd, regt den gesamten Körperstoffwechsel an und ist daher beliebter Bestandteil von Teemischungen, die gegen Rheuma und Gicht, Galle- und Leberbeschwerden, aber auch zur Entwässerung und bei Prostatabeschwerden helfen und zu Frühjahrs- oder Herbstentschlackungskuren verwendet werden.



## Löwenzahn

Der Löwenzahn wird von Kindern als Pustelblume geliebt, doch viele Gärtnerinnen und Gärtner empfinden sein Vorkommen im Rasen als störend. Sehen Sie den Löwenzahn doch einmal mit anderen Augen: Seine strahlend gelben Blüten sind eine Labungsstätte für viele Insekten und eine Quelle für herrlichen Löwenzahnhonig!

Sein gesundheitlicher Wert ist vielfältig: Löwenzahn aktiviert den Zellstoffwechsel, ist magensaftanregend, fördert die Gallensekretion und -entleerung und regt die Ausscheidung über Leber und Niere an. Als Tee hilft er bei einer dreiwöchigen Kur auch langfristig gegen Muskel- und Gelenkschmerzen.

Natürlich lässt sich Löwenzahn auch herrlich zu Salaten verarbeiten. Viele kennen noch von früher den „Röhrlsalat“, wo Kartoffeln mit jungen, fein geschnittenen Löwenzahnblättern angereichert werden. Wer den zartbitteren Geschmack nicht so gerne mag, kann ein paar gehackte Nüsse begeben.

## Birkenblätter

Ein wirkungsvoller Entschlackungstee kann auch aus Brennnessel, Löwenzahn und Birkenblättern gemischt werden. Besonders bei häufigen Gelenkschmerzen, Gicht oder Stauungen helfen die jungen zarten Birkenblätter.

Von der Schulmedizin wird ihre wasserausscheidende Wirkung geschätzt und der Tee sowohl bei Steinleiden als auch sonst zur Durchspültherapie empfohlen.



## Gänseblümchen

Beim Gänseblümchen können zarte Blätter und Blüten das ganze Jahr über gesammelt und für Salate und Rohkostaufstriche verwendet werden. Für Tee wird das Sammeln von Blüten und Blättern im Juni empfohlen, da hier die Pflanze am Höhepunkt ihrer Entwicklung ist. Wegen ihres Gehaltes an Bitterstoffen, Gerbstoffen, Saponinen und anderen Wirkstoffen schmecken Gänseblümchen leicht bitter, regen jedoch den gesamten Stoffwechsel an. Die geschlossenen Knospen kann man gut als „falsche Kapern“ einlegen (auch die Fruchtknoten der Kapuzinerkresse können im Herbst nach dem gleichen Rezept verarbeitet werden).

## Brennnesseltee

1 Esslöffel getrocknetes Kraut mit  $\frac{1}{4}$  Liter kochendem Wasser überbrühen, 10 Min. ziehen lassen. Täglich 3 Tassen als Kur über 3 Wochen trinken.

## Löwenzahntee

2 Esslöffel getrocknetes Kraut und Wurzeln mit  $\frac{1}{2}$  Liter kaltem Wasser übergießen und kurz zum Kochen bringen. 10 Min. ziehen lassen und abseihen.

## Entschlackungstee

2 Teile Brennnesselblätter, 2 Teile Löwenzahnwurzel mit Kraut, 1 Teil Schachtelhalm, 1 Teil Birkenblätter (alle getrocknet); von dieser Mischung täglich 4 Esslöffel mit 1 Liter kochendem Wasser überbrühen und über den Tag verteilt trinken, am besten als Kur über 3 Wochen.

## „Falsche Kapern“

2 Hand voll Gänseblümchenknospen 24 Stunden in Salzwasser ( $\frac{1}{4}$  Liter Wasser, 1 Esslöffel Salz) einlegen. Kurz mit heißem Wasser abspülen, in ein Einmachglas füllen. Mit  $\frac{1}{4}$  Liter Essig übergießen und die Gläser fest verschließen. 2–3 Wochen ziehen lassen.

Gänseblümchen, Geißfuß, Scharbockskraut, Vogelmiere und Schafgarbe – sie alle wachsen rund um uns und helfen, dem Körper Vitalstoffe zuzuführen und neue Kräfte gegen die Frühjahrsmüdigkeit aufzubauen – als Brotaufstrich, Kräutersuppe, Salat oder Saft.

### Schafgarbentee

1 Teelöffel Schafgarbe,  
1 Teelöffel Pfefferminze (getrocknet) mit  
1/4 Liter siedendem  
Wasser übergießen und  
10 Min. ziehen lassen.

### Wichtig!

Sammeln Sie nur jene Wildkräuter für die Küche, die Sie auch sicher kennen, denn manche von ihnen haben giftige Verwandte! Für die Anwendung ist die Kenntnis der richtigen Verarbeitung und der richtigen Dosierung wichtig! Hinweise geben Fachbücher (s. Literaturtipps auf Seite 20). Beim Standort der Kräuter ist ebenfalls Vorsicht geboten: Sie sind nicht nutzbar, wenn dieser z. B. durch Verkehrsabgase, Spritzmittel aus der Landwirtschaft oder Tierkot belastet ist.

### Scharbockskraut

Das Scharbockskraut wurde früher besonders wegen des hohen Vitamin-C-Gehaltes gegen Skorbut gegessen (daher der Name Scharbock), auch heute sollten wir die Blätter und noch geschlossenen Blütenknospen als Ergänzung zur Frühjahrskur sammeln und nutzen – allerdings nur vor dem Erscheinen der Blüten und so lange die Blätter noch glänzen, denn danach werden sie nicht nur bitter, sondern auch unverträglich!

### Giersch

Der Giersch (*Aegopodium podagraria*, auch „Geißfuß“, „Podagrakraut“) wird oft als „Unkraut“ verpönt. Er liebt halbschattige Plätze und bildet unterirdische Ausläufer. Am besten sammelt man von April bis Juni die jungen Blätter und verwendet sie als Beigabe zu Suppe oder Gemüse. Wie die Brennnessel wächst Giersch immer wieder nach, so kann man durch Abmähen stets frische Pflanzen ernten. Die Blätter älterer Pflanzen lassen sich trocknen und zum Würzen verwenden. Sein Geschmack ist etwas herb, Petersilienähnlich und passt besonders gut zu Kartoffel- und Gemüsegerichten. Er hat harnsäureausschwemmende Wirkung und wurde in der Volksmedizin – wie schon der botanische Name *Podagraria* besagt – gegen Gicht verwendet.



### Schafgarbe

Die Schafgarbe ist ein ausgezeichnetes Mittel bei Darm- und Gallebeschwerden. Als Gewürz macht sie fette Speisen verträglicher. Auch bei Menstruationsbeschwerden wirkt sie vielversprechend, wenn man den Tee kurmäßig über eine Woche bis zehn Tage vor der Regel trinkt.

### Beifuß

Der Beifuß, auch „Wilder Wermut“ genannt, ist ein hervorragendes Bittermittel. In kleinen Mengen als Gewürz genutzt, fördert er den Appetit und regt die Verdauung an. Früher wurden seine Samen im Herbst geerntet und dem Salz als Stärkungsmittel beigelegt.

### Vogelmiere

Die Vogelmiere (*Stellaria media*, auch „Hühnerdarm“) kann man als Bereicherung in Frühlingsalaten verwenden (ganzes Kraut). Wegen ihres hohen Kaliumgehaltes ist sie gut fürs Herz. Sie wächst das ganze Jahr, ist aber im Frühling am schmackhaftesten. Das Kraut wurde früher wegen der darin enthaltenen Saponine bei Husten zum Schleimlösen verwendet.



## Efeu

Der Efeu war lange Zeit wegen seiner giftigen Früchte verpönt. Die jungen Blätter sind aber mit Anis kombiniert ein wirksames Mittel gegen Husten. Hustensaft mit Efeu-Extrakt erhält man in der Apotheke. Wer die hautstraffende Wirkung des Efeus ausnutzen will, sollte die Blätter im Herbst vor der Blüte sammeln, daraus Tee bereiten und diesen äußerlich anwenden.

## Sauerampfer

Der Sauerampfer ist ein durstlöschendes Kraut, dessen säuerlich schmeckende Blätter speziell Kinder lieben. Er eignet sich roh für Salate oder gekocht für Suppen. Da er viel Oxalsäure enthält, sollte er bei Gicht, Osteoporose und Eisenmangel gemieden werden.

## Gartenmelde

Die Gartenmelde (*Atriplex hortensis*) ist ein besonders bekömmlicher Vitamin-C-Lieferant. Sie kann in Suppen, als Spinat und sogar als zarter Leckerbissen in einem Kartoffelauflauf verarbeitet werden.



## KÜCHENKRÄUTER – WÜRZE VOLLER AROMA UND WIRKUNG.

Frei nach dem Motto „Lass deine Nahrung Medizin und Medizin deine Nahrung sein“ ist es schön, sich der wunderbaren Wirkung der Küchenkräuter zu besinnen. Unsere Großmütter wussten es noch – Bohnenkraut und Salbei unterstützen die Fettverdauung, Anis, Kümmel, Fenchel und Koriander helfen gegen Blähungen und Dille und Ysop wirken krampflösend. Bauen Sie diese Gewürze einfach immer wieder in Ihre Speisen ein!



## Anis

Die würzig-süßlich schmeckenden Anissamen werden besonders gut bei Husten eingesetzt. Dazu wird ein halber Teelöffel gestoßener Anissamen mit einer Prise Thymian in ein Teesieb gefüllt, in heißem Apfelkompott ziehen gelassen und mit Honig gesüßt – so lässt sich jeder Hustenreiz stillen!

## Majoran

Aus Majorankraut können Sie eine Salbe herstellen, die bei Schnupfen und Husten sehr zu empfehlen ist. Die Salbe wird abends auf Brust und Rücken aufgetragen. Besonders bei Kindern ist die hustenreizlindernde Wirkung nicht zu unterschätzen!

## Dill

Das Dillkraut ist eine herrliche Würze für Gurken und besitzt leicht beruhigende, harntreibende Wirkung. Die Samen unterstützen als Tee getrunken die Milchbildung und Milchsekretion.

## Borretsch

Der auch „Gurkenkraut“ genannte Borretsch hat wunderschöne essbare Blüten, die dem Essig eine feine Note verleihen. Die jungen, zarten Blätter enthalten unter anderem Schleimstoffe und Vitamin C und kurbeln den Stoffwechsel an. Sie ergänzen, fein geschnitten, hervorragend Gurken, Tomaten und Kartoffelgerichte. Äußerlich können sie bei trockener, rissiger Haut sehr hilfreich sein. Ein altes Hausmittel, die Blätter fein zu schneiden und aufzulegen, zeigt oft rasch Erfolg.



Efeu

Gewürzkräuter verfeinern nicht nur die Speisen, sie sind auch Lieferanten von Mineralstoffen und Spurenelementen und haben häufig eine therapeutische Wirkung. Grund genug, Gewürzkräuter im Garten und am Balkon anzubauen und bei Bedarf frisch zu ernten!

## Majoransalbe

1 Esslöffel pulverisierten Majoran mit 2 Esslöffel 70 %igem Alkohol oder Schnaps übergießen, 2 Tage in einem gut verschlossenen Gefäß stehen lassen, durch ein Leinentuch abseihen. 2 Esslöffel Butter (bzw. Eucerin) in einem Gefäß im Wasserbad einschmelzen, Tinktur langsam einrühren.

Borretsch





Bohnenkraut

### Liebstöckeltee

1 Esslöffel der getrockneten Wurzel kalt ansetzen, aufkochen und 10 Min. ziehen lassen. Täglich 2 Tassen über 3 Wochen trinken.

Ein Tipp für die Kräuterküche: Verwenden Sie Salz nur sparsam, denn Salz bindet Wasser – und wirkt so dem positiven entwässernden Effekt mancher Kräuter entgegen.

### Ringelblumentee (für Umschläge)

1 Esslöffel Blüten mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen.

### Öliger Ringelblumenauszug

2 Hand voll frische Blüten ohne grüne Kelche in 1/4 Liter Öl ansetzen.

Ringelblume



## Bohnenkraut

Das Bohnenkraut, auch als „Pfefferkraut“ bekannt, ist nicht nur wunderschön anzusehen. Wie schon sein Name sagt, eignet es sich besonders zum Würzen von Bohnengerichten. Wegen seines leicht scharfen Geschmacks ist es auch als Pfefferersatz beliebt. Nach der chinesischen Medizin zählt es zu den wärmenden Gewürzen und ist besonders für jene Menschen geeignet, die leicht frieren.

## Liebstöckel, Petersil und Ysop

Wer gern würzige Speisen isst, wird Liebstöckel – auch „Maggikraut“ genannt – schätzen. Es verleiht Suppen eine charakteristische Note und wird von Petersil und Ysop geschmacklich und auch in der entwässernden Wirkung ideal ergänzt. Wer gegen Stauungen mehr tun will, kann eine Kur mit Liebstöckeltee machen.



Bohnenkraut



Petersilie



Ysop

## Gartenraute

Die Gartenraute (*Ruta graveolens*, auch Weinraute) verleiht den Speisen eine zart herbe Note. Frisch gehackt schmeckt sie auf Salaten und in Saucen, in Fleischspeisen ergänzt sie sich gut mit Salbei. Sie hat eine sehr positive Wirkung auf Gefäße, sollte aber wegen ihrer durchblutungssteigernden Wirkung auf die glatte Muskulatur nicht in der Schwangerschaft verwendet werden. In größeren Mengen kann sie zu gesteigerter Lichtempfindlichkeit und Unverträglichkeit führen – wie immer gilt: Die Dosis macht's, ob Kraut oder Gift.

## HEILKRÄUTER – EIN SCHATZ AUS VERGANGENEN TAGEN.

Heilkräuter bereichern den Garten und bringen Farbe und Duft in die Staudenbeete. Wer genießt nicht die orange Pracht der Ringelblume, das intensive Purpurrot des Sonnenhuts oder die anmutige Form des Mönchspfeffers? Der zarte Duft von Melisse, Lavendel, Pfefferminze und Rosmarin erweckt unseren Geruchssinn und lässt uns vielleicht von einem Urlaub im sonnigen Süden träumen. So viel Liebreiz können uns Heilpflanzen bieten – und erst recht eine Unmenge an Möglichkeiten für unser Wohl! Von Entzündungen über Magenverstimmungen bis hin zu Erkältungen, Schlafstörungen und Gemütsproblemen – egal, wo es auch „zwickt und zwackt“, unser Garten beherbergt viele Vertreter der „Apotheke der Natur“.

## Ringelblume

Die Ringelblume wurde schon in der alten Heilkunde als Heilmittel für alle erdenklichen Verletzungen und Schädigungen der Haut und des Gewebes verwendet. In Form von Umschlägen oder Salben fördert sie die rasche Heilung und mindert Entzündungen.

In der Körperpflege wird ein öliger Ringelblumenauszug zur vorbeugenden Pflege bei empfindlicher oder zu Trockenheit neigender Haut oder auch therapeutisch bei rauer, aufgesprungener, rissiger oder strapazierter Haut verwendet.







## Kamille

Auch die Kamille ist mit ihrer Heilkraft etwas ganz Besonderes. Die hervorragenden Eigenschaften enthält aber nur die Echte Kamille (*Matricaria chamomilla*), erkennbar am hohlen Blütenboden.

Innerlich verwendet man Kamillenblütentee bei akuten Magenbeschwerden, chronischen Magenschleimhautentzündungen, in Verbindung mit Pfefferminze bei Gallenleiden oder mit Melisse bei nervösen Beschwerden.

Äußerlich verwendet man die Kamille wegen ihrer entzündungswidrigen Wirkung bei schlecht heilenden Wunden in Form von Umschlägen und Bädern. Bei Entzündungen der Mund- und Rachen-Schleimhaut als Spülung, bei chronischem Schnupfen und Entzündungen der Nasen-Rachen-Schleimhaut helfen Dampfbäder und Inhalationen mit Kamillentee und einer Prise Salz.

## Käspappel

Vergessen wir aber nicht, dass sich der altbekannte Käspappel-Tee bei Entzündungen im Haut- und Schleimhautbereich ebenfalls vielfach bewährt hat. Er gilt auch bei gereiztem Magen als rasch schmerzlindernd.

## Schwarzer Holunder

Pfarrer Kneipp sagte: „Vor dem Holunder sollst du den Hut ziehen“ – denn seine Heilwirkungen und Anwendungsmöglichkeiten in der Volksmedizin sind vielseitig. Die Blüten enthalten ätherische Öle, schweißtreibende Glykoside, Flavonide, Gerbstoffe und Schleim und werden in erster Linie als Tee zum Schwitzen, gegen Grippe und in der Volksmedizin gegen Infektionen, Hautunreinheiten und Körpergeruch getrunken.



Auch in der Küche findet der Holunder Verwendung: Die Blütendolden sind, in Palatschinkenteig herausgebacken, als „Hollerküchlein“ beliebt und eignen sich auch zur Herstellung von Säften und Tee, der wärmt und viel Vitamin C zur Stärkung der Abwehrkräfte enthält! Die schwarzen Holunderbeeren sind ungekocht leicht giftig, hingegen gekocht als Mus eine delikate Nachspeise zu Grießbrei, Kaiserschmarrn und Reisauflauf, der auch eine positive Wirkung auf den Darm und bei Husten nachgesagt wird.

## Roter Sonnenhut

Der Rote Sonnenhut ist eine abwehrstärkende Pflanze, die kurmäßig zur Vorbeugung gegen Krankheiten verwendet wird. Mild stärkend wirkt der Tee aus dem Kraut, intensiver eine Tinktur aus der Wurzel, die bei Kindern allerdings auch Vergiftungen hervorrufen kann. Daher sollte man hier Vorsicht walten lassen und sich auf homöopathische Zubereitungen aus der Apotheke verlassen (s. Foto Seite 11 unten).

## Salbei und Thymian

Bei Husten, Schnupfen, Halsweh und Heiserkeit helfen am Anfang meist noch Naturmittel wie Salbei und Thymian. Der Salbei ist eine vielseitig verwendbare Heil- und Gewürzpflanze, so wirkt er auch heilend bei Entzündungen am Zahnfleisch, in Mund und Rachen. Seine schweißhemmende Wirkung entfaltet sich besonders in Kombination mit Apfelessig.



Um die positive Wirkung von Salbei und Thymian zu nutzen, kann man einige Tropfen ätherischen Öls in die Duftschale geben oder ein Erkältungsol mischen, mit dem man am Abend vor dem Schlafengehen die Brust und den Rücken einreibt.



Schwarzer Holunder

## Kräuter-Vitaminpunsch

1 Esslöffel Hagebutten, je 1 Teelöffel getrocknete Holunder- und Lindenblüten mit 1/2 Liter kochendem Wasser überbrühen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen, dazu 1/4 Liter Orangensaft, 1/8 Liter Johannisbeersaft und 2 Esslöffel Honig mischen.

## Hustenlee

Getrockneten Thymian und Salbei zu gleichen Teilen mischen; 1 Esslöffel mit 1/4 Liter heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen, mit Honig und Zitronensaft langsam schluckweise trinken.

## Kühles Fußbad

1 Liter Salbeitee und 2 Esslöffel Apfelessig.

## Erkältungsol

50 ml Mandelöl, 30 ml Weizenkeimöl, 20 ml Olivenöl und 10 Tropfen Eukalyptusöl, je 5 Tropfen Salbei- und Thymianöl mischen.

Salbei





Eibisch

### Hustentee aus der Eibischwurzel

1 Esslöffel der Wurzel mit ein paar gestoßenen Anissamen mit 1/4 Liter Wasser 1 Stunde unter gelegentl. Umrühren kalt ansetzen, dann abseihen und die so gewonnene Flüssigkeit auf Trinktemperatur erhitzen.

### Rosmarinbad

100 g getrocknete Rosmarinblätter in 2 Liter Wasser kurz aufbrühen, abseihen und dem Badewasser (37 °C) zuführen. Nicht vor dem Schlafengehen!

### Johanniskrautöl

Auf 1 Liter kalt gepresstes Sonnenblumenöl 3 Hände voll frisch aufgegangener Blüten, die Mischung in einer Glasflasche ca. 3–4 Wochen in der Sonne stehen lassen, dann das purpurrote Öl abfiltrieren.

Johanniskraut



### Eibisch

Einen hervorragenden Hustentee gibt die Wurzel der Weißen Malve, besser bekannt als Eibisch, ab.

### Spitzwegerich

Spitzwegerichsirup oder -tee hilft ebenfalls bei Husten. Die Blätter eignen sich für die Zubereitung eines schleimlösenden Tees. Weniger bekannt ist, dass man die frischen Blätter (gequetscht) zur Linderung von Insektenstichen verwenden kann.

### Königskerze und Rote Malve

Die Blüten der Königskerze finden – ebenso wie Malvenblüten – auch wegen ihrer schönen Farbe in Hustentees Verwendung. Am besten am späten Vormittag nur die Blüten mit Staubgefäßen sammeln, im Halbschatten trocknen und danach in gut schließenden Gläsern aufbewahren.

### Mädesüß

Mädesüß enthält Salicylsäure und wirkt daher als Grippeteer schmerzlindernd und fiebersenkend. Es sollte aber keinesfalls Kindern unter sechs Jahren und Menschen mit Magenproblemen verabreicht werden.



Königskerze



Mädesüß



Johanniskraut

### Rosmarin

Rosmarin ist ein kräftigendes Mittel für den Kreislauf und das Gefäß- und Nervensystem. Vorsicht: Für Schwangere nicht geeignet!

### Mönchspfeffer

Der Mönchspfeffer, auch „Keuschlamm“ genannt, enthält Phytoöstrogene und ist ideal bei Wechselbeschwerden. Seine dunkelbraunen Beeren werden von Oktober bis November geerntet und getrocknet als Tee verwendet.

### Johanniskraut

Johanniskraut gilt seit der Antike als universell einsetzbares Heilkraut. Das wirksame „Tüpfel-Johanniskraut“ hat hellgelbe Blüten mit charakteristischen roten Tupfen. Zerreibt man die Blüten zwischen den Fingern, verfärben sie sich dunkelrot. Seine antidepressive Wirkung ist auch heute noch anerkannt – im Juli gesammelt (Kraut, Blüten), hilft es häufig gerade an grauen Novembertagen.

Im Sommer sollte man auf die Anwendung von Johanniskraut verzichten, da es die Lichtempfindlichkeit der Hautzellen und damit die Sonnenbrandgefahr erhöht. Als Tee wirkt es leicht beruhigend und zur Aufhellung des Gemüts antidepressiv, diese innerliche Anwendung sollte aber mit dem Hausarzt abgesprochen werden. Ein Öl aus Johanniskraut wirkt äußerlich bei Verbrennungen, Muskel- und Nervenschmerzen.



# Gesundheit durch Pflanzen

## Auswahl an Wildkräutern, Küchenkräutern und Heilkräutern

Name	verw. Teil/Erntemonat	Wirkung, Anwendung
<b>Wildkräuter</b>		
Beifußkraut	Kraut 7-9, Samen im Herbst	gallenflussfördernd, stärkend
Brennnessel	Blätter, Kraut 4-6	entwässernd
Efeu	Blätter 4-6	hustenreizstillend, hautstraffend
Gänseblümchen	Blüten, frisches Kraut 5-9	stoffwechselanregend
Gartenmelde	Blätter 5-9	Vit.-C- und mineralstoffreiches Gemüse
Giersch	Blätter 5-9 vor der Blüte	leicht harnsäureausschwemmend
Löwenzahn	Kraut 4-7, Wurzel bis 10	entschlackend, harntreibend
Sauerampfer	Blätter 4-5	durstlöschend
Schafgarbe	blühendes Kraut 6-9	krampflösend
Scharbockskraut	Blätter 4 (vor der Blüte!)	Vit.-C-reiches Gemüse
Vogelmiere	Kraut ganzjährig	kaliumreich, schleimlösend
<b>Küchenkräuter</b>		
Anis	Früchte 7-9	hustenreizlindernd, blähungswidrig
Basilikum	junge Blätter 7-10	leicht beruhigend, verdauungsfördernd
Bohnenkraut	Kraut 7-9	verdauungsfördernd, blähungswidrig
Borretsch	Blätter, Blüten 6-8	harntreibend, bei trockener rissiger Haut
Dille	Kraut, Samen 7-9	blähungswidrig, krampflösend, milchbildend
Fenchel	Samen 9-10	krampflösend, blähungswidrig, auswurfördernd
Koriander	Samen 8-9	verdauungsfördernd, blähungswidrig
Kümmel	Samen 7-8	blähungswidrig, krampflösend
Liebstock	Wurzel 9, Blätter ganzjährig	harntreibend, verdauungsfördernd
Majoran	Kraut 7-8	verdauungsfördernd, krampflösend, hustenreizstillend
Petersil	Wurzel 10, Blätter ganzjährig, Samen 8-9	entwässernd
Raute	Blätter 5-6	Vit.-C-reich, verdauungsfördernd
Ysop	Kraut 7	appetitanregend, krampflösend, harntreibend
<b>Heilkräuter</b>		
Eibisch	Blätter 7-8, Wurzel 10-11	hustenreizlindernd, schleimhautberuhigend
Johanniskraut	Kraut 7-8	wundheilend, krampflösend, antidepressiv
Kamille	Blüten 5-8 (3.-5. Tag nach dem Aufblühen!)	wundheilend, entzündungshemmend, krampflösend
Lavendel	Blüten 7-8	entspannend
Mädesüß	Kraut 6-8	schmerzlindernd, fiebersenkend, schweißtreibend
Malve	Blüten 6-9	entzündungswidrig, schleimhautschützend, reizmildernd
Melisse	Blätter 6-9	entspannend, krampflösend
Mönchspfeffer	Früchte 10-11	bei Wechselbeschwerden
Pfefferminze	Blätter 6-8	erfrischend, schmerzlindernd, krampflösend
Ringelblume	Blüten 6-9	wundheilend, entzündungshemmend
Rosmarin	Blätter 6-9	kreislaufanregend, verdauungsfördernd, äußerlich hautreizend
Salbei	Blätter 5-7	desinfizierend, entzündungshemmend, schweißhemmend
Sonnenhut	Wurzeln 8-9, Kraut 7-8	abwehrstärkend
Spitzwegerich	Blätter 5-9	hustenreizlindernd, bei Insektenstichen
Thymian	Blätter 6-8	desinfizierend, hustenreizlindernd
Waldmeister	Kraut 5-6	mild beruhigend



Brennnessel



Melisse



Ysop



Kümmel



Sonnenhut

## GESUNDE ERNÄHRUNG MIT OBST UND GEMÜSE.

Der naturnahe Garten ist mehr als ein grünes Wohnzimmer im Freien, das mit Düften und Farben unsere Sinne erfreut – er beliefert seine Besitzerinnen und Besitzer auch mit frischem Obst und Gemüse und trägt so wesentlich zur gesunden Ernährung bei. Biologisch angebautes Obst und Gemüse ist frei von Schadstoffen, dafür aber reich an Vitaminen, Mineralstoffen und wertvollen bioaktiven Substanzen und schmeckt außerdem hervorragend!

Als Vorbeugung gegen Krankheiten wird empfohlen, „5 Mal am Tag“ Obst und Gemüse zu essen. Mit leuchtenden Früchten und knackigen Gemüsepflanzen verführt der eigene Garten dazu, diese Empfehlung auch einzuhalten!

### BEEREN & CO – FRÜCHTE ALS BUNTE BEREICHERUNG.

#### *Erdbeere*

Wer liebt nicht die ersten rot strahlenden Früchte des Frühlings: Erdbeeren! Diese leicht süßliche Frucht enthält große Mengen an Vitamin C, wirkt basenbildend in unserem Körper und eignet sich gut für leckere Obstsalate und Desserts. Die Erdbeerblätter können gemeinsam mit Himbeer- und Brombeerblättern auch als gut verträglicher Frühstückstee genossen werden. Werden die Blätter vor dem Trocknen geklopft, sodass sie leicht anwelken, tritt ein Fermentierungsprozess ein, der dem Tee eine besonders aromatische Note verleiht und als Schwarztee-Ersatz genutzt wird.



#### *Himbeere*

Die säuerlich erfrischende Himbeere wirkt mit ihren Mineralsalzen herrlich durstlöschend, nach der chinesischen Medizin hat sie kühlende Wirkung. Wegen des darin enthaltenen Pektins ist ihr eine darmregulierende Wirkung zuzuschreiben. Himbeeren können aufgrund dieses Pektingehaltes leicht zu Saft verkocht werden.

#### *Heidelbeere*

FrISCHE Heidelbeeren sind nicht nur als Beigabe in Joghurt und Muffins wertvoll. Sie enthalten neben Carotin und Vitamin C den Farbstoff Myrtillin. Dieser regt zusammen mit Vitamin C und Eisen unsere Blutbildung an und sorgt für die Elastizität unserer Blutgefäße. Natürlich darf man nicht die entgiftende und stopfende Wirkung der getrockneten Heidelbeeren vergessen!

#### *Marille*

Die Marille gilt als Frauenfrucht. Sie enthält eine geballte Ladung an Vitalstoffen (besonders  $\beta$ -Carotin und Lycopin). Diese halten die Haut geschmeidig, fördern die Sehkraft und zählen zu den Schutzvitaminen. Auch der hohe Eisengehalt kommt den Frauen zugute. Sogar im getrockneten Zustand liefert die Marille diese Schutzstoffe in hochkonzentrierter Form, allerdings muss sie ungeschwefelt sein.

Alles über den Anbau von Gemüse und die Kultivierung von Obst in Ihrem Naturgarten erfahren Sie in Teil 3 und 14 des NÖ Naturgarten-Ratgebers.



#### *Himbeersirup*

1 kg Himbeeren mit 300 ml Wasser 10 Min. köcheln lassen, 400 g Honig sowie den Saft 1 Zitrone zugeben und nochmals aufkochen. Durch ein Leinentuch streichen und noch heiß in Flaschen füllen.

Eine Naschecke als „Vitamin- & Mineralstoffcorner“, bestehend aus verschiedensten Beerensträuchern, Kräutern, Obstbäumen oder Gemüsebeeten, ist bei Groß und Klein beliebt.

Marille



## Pfirsich

Der Pfirsich ist dank seines Kalium-Natrium-Verhältnisses bestens geeignet, die Nieren anzuregen. Er wirkt harntreibend und beseitigt oft Wasseransammlungen aus den Geweben. Natürlich muss man für diese Wirkung ein Kilogramm pro Tag essen. Doch wer zu gestauten Beinen neigt, wird merken, dass es sich lohnt!

### HERBSTFRÜCHTE – ENERGIE PUR FÜR KALTE TAGE.

## Apfel

Das Sprichwort „Ein Apfel am Tag hält den Doktor aus dem Haus“ ist heute nur mehr bedingt richtig, denn so mancher Apfel wird bis zur Ernte 20 Mal gespritzt und am Ende noch gewachst. Wer würde da nicht den Apfel aus dem eigenen (Natur-)Garten bevorzugen? Mit ihm hat man wirklich eines der gesündesten und bekömmlichsten Nahrungsmittel für Beruf, Schule, Sport und Freizeit. Er enthält nicht nur A-, B- und C-Vitamine, Fruchtzucker und Mineralien, sondern auch noch Fruchtsäure, Gerbstoffe und vor allem Pektin: Apfelpektin neutralisiert Giftstoffe im Darm, stoppt auch schwere Durchfälle, bindet Gallensäure und fördert den Abbau des Cholesterins.

Leider liegen diese Stoffe direkt unter der Schale, weshalb beim Schälen viele Vitalstoffe verloren gehen. Der Apfel gehört langsam gegessen und gut gekaut, denn nur dann kann unser Körper seine Wirkstoffe voll ausnützen. Ein Apfel am Morgen, in der Pause, beim Sport oder beim Wandern regt Körpersäfte und Geist an – am Abend wirkt er entspannend und beruhigend.

Da im Apfelschalentee die meisten Wirkstoffe des Apfels enthalten sind, ist dieser nicht nur ein erfrischender Trunk, sondern hilft auch bei Erkältung und Bronchitis.

## Zwetschge

Die Zwetschge enthält wenig Fett und Eiweiß, dafür Carotin, die Vitamine B und C, reichlich Eisen und eine ideale Natrium-Kalium-Verbindung (weshalb schon seit alters her Bauersfrauen bei geschwollenen Beinen bis zu einem Kilogramm Zwetschgen verzehrten und sich über die entwässernde Wirkung freuten). Zu wenig geschätzt wird auch der ideale knochenstärkende Kalzium-Phosphor-Anteil, der sowohl im Wachstum als auch nach Knochenbrüchen oder zur Vorbeugung von Osteoporose wertvoll ist.

Frische Zwetschgen soll man roh essen – zur besseren Ausnutzung des Carotins eventuell mit Rahm. Durch die Salzarmut eignen sie sich für alle Kreislauf-, Nieren-, Leber-, Rheuma- und Gichtdiäten. In getrockneten Pflaumen ist der Fruchtzuckeranteil vervielfacht, vor allem konzentrieren sich die pektinartigen Substanzen, die im Darm aufquellen und so die Verdauung fördern und auch zur Entgiftung beitragen.



## Quitte

Die Quitte wird in der asiatischen Medizin schon seit 3000 Jahren geschätzt, sie enthält viel Vitamin C, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor und Eisen, reichlich Folsäure (wichtig für die Bildung der roten Blutkörperchen), Gerbstoffe und Pektin, weshalb man ihr eine Herz- und Darmschutzwirkung zuschreibt.



Pfirsich

## Apfelschalentee

4 Esslöffel getrocknete Apfelschalen, 1 Teelöffel Thymian mit heißem (nicht kochendem) Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen. Saft einer halben Zitrone begeben, mit Honig leicht süßen, über den Tag verteilt trinken.



## Quillengelee

Die reifen Früchte sauber bürsten, in Viertel schneiden, entkernen und in viel Wasser 2 Stunden köcheln, den Saft ohne zu drücken durch ein Sieb laufen lassen, mit der gleichen Menge Honig verrühren, je nach Menge 1–2 Teelöffel Agar Agar beimengen, nochmals auf 80 °C erhitzen, dann in heiße Gläser füllen und verschließen, 2–3 Tage ausgelieren lassen.



Hagebutten (Hundsrose)

### Hagebutten- marmelade

Früchte nach dem ersten Frost ernten, dann wie für den Tee zubereiten – 1 kg geputzte Hagebutten, 1/2 Liter Wasser, 250 g Honig, abgeriebene Schale einer ungespritzten Zitrone, etwas frischen Ingwer, 1 Teelöffel Agar Agar. Die Hälfte der Früchte in einen Topf geben und mit dem Wasser 15 Min. kochen, abseihen, den Rest der Früchte in dem Kochwasser abermals 15 Min. kochen. Wasser und Früchte im Mixer pürieren, Honig, Zitrone, Ingwer und Agar Agar zugeben, das Ganze nochmals auf 80 °C erhitzen und dann in Gläser abfüllen.

Grundsätze des naturnahen Gemüsebaus sind z. B. Förderung des Bodenlebens, Fruchtwechsel und Kompostwirtschaft – mehr dazu lesen Sie im Naturgarten-Ratgeber Teil 3.

Zucchiniblüte



### Hagebutte (z. B. Hundsrose, Apfelrose)

Hagebutten, die Früchte der Heckenrosen, sind die Vitaminbomben unter den Wildfrüchten. Besonders ihr hoher Vitamin-C-Gehalt beugt gegen Erkältungen und Grippe vor. Carotin, Pektin, Gerbstoffe und Flavone sind wertvoll für den Schutz der kleinen Blutgefäße. Das enthaltene Magnesium schützt vor Krämpfen. Zugegeben – Ernte und Zubereitung ist etwas mühsam, doch die Gesundheit sollte es uns Wert sein.

Für Hagebuttentee sollte man die Früchte zwar reif, jedoch vor dem Frost ernten, waschen, von Stiel und Blütenansätzen befreien und die Kerne aus dem Inneren entfernen. Das so gesäuberte Fruchtfleisch wird zerkleinert, im Halbschatten getrocknet und dann lichtgeschützt und trocken aufbewahrt. Fehlt es an Platz zum Trocknen, kann dies auf einem Gitter im Backrohr mit Heißluft bei max. 40 °C erfolgen.

Die wertvollen Inhaltsstoffe der Hagebutte können bei falscher Zubereitung durch Kochen zerstört werden. Deshalb sollte bei Hagebuttentee ein gehäufter Teelöffel getrocknete Früchte in einer Tasse mit nur 60 bis 70 °C heißem Wasser übergossen werden (10 Minuten ziehen lassen). Vitamin C ist wasserlöslich – und man braucht nicht zu kochen, um das Aroma aus den getrockneten Früchten zu bekommen.

### Weißdorn

Weißdorn ist schon lange ein bewährtes Mittel für das Altersherz – es fördert die Herzleistung und erweitert die Herzkranzgefäße. Im Herbst kann man von seinen roten Früchten einige pflücken und essen, seine Blüten schon im April für einen Tee sammeln.



### Sanddorn

Der Sanddorn mit seinen leuchtend orangen Früchten ziert viele Gärten im Herbst. Der Gehalt an Vitamin C und Carotin ist so hoch, dass schon eine Hand voll Früchte den Tagesbedarf an diesen Vitaminen deckt. Als Fruchtmus mit Zitronensaft und Honig verarbeitet entfaltet sich der Geschmack außergewöhnlich gut.

### GEMÜSE – FRISCH, KNACKIG UND VITAMINREICH.

Wer genießt nicht gerne herrliches Gemüse – frei von Spritzmittelresten, Düngerückständen und Schadstoffen! Probieren Sie doch einfach, gesundes Gemüse in Ihrem Garten selbst zu ziehen. Sie werden den Unterschied nicht nur schmecken, sondern auch spüren! Namhafte Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler weisen immer wieder darauf hin, dass Obst und Gemüse heutzutage meist weniger Vitalstoffe hat als in früheren Zeiten. Dies ist auf die massive Ausbeutung der Böden, die rasche Kultivierung der Pflanzen, neue moderne Gemüsesorten und die Erhöhung der Erträge zurückzuführen. Im eigenen Garten können Sie Gemüse naturnah (biologisch) kultivieren. Mit der Zeit sammeln Sie Erfahrung, und es macht uns stolz und nicht zuletzt Freude, die selbst gezogenen Früchte zu genießen.

### Zucchini

Dieses aus Mexiko stammende Gemüse ist heute auf unserem Speiseplan selbstverständlich. Die Zucchini enthält nicht nur die Vitamine A und C, welche mit Spuren von Selen ideal die Abwehrkraft stärken, Folsäure und Mineralstoffe, sondern auch wertvolle Bitter- und Schleimstoffe, die Leberstoffwechsel und Darmtätigkeit anregen.



## Karotte

Karotten enthalten reichlich  $\beta$ -Carotin, eine wichtige Vorstufe des Vitamin A. Es zählt zu den Schutzvitaminen, welche den Reparaturmechanismus für geschädigte Zellen unterstützen, und ist für den Feuchtigkeitsgehalt in unserer Haut und nicht zuletzt für unsere Sehkraft besonders wichtig. Vergessen Sie nicht, gut zu kauen, denn dann kann das wertvolle Carotin besser aufgenommen werden und Sie beugen Blähungen vor.

## Paradeiser (Tomate)

Der Name Paradeiser kommt ursprünglich vom Wort „Paradiesapfel“ – welche andere Bezeichnung könnte trefflicher dieses Gemüse beschreiben! Neben dem Carotin Lycopin enthalten Paradeiser reichlich Kalium, wirken dadurch entwässernd und gering senkend auf den Blutdruck. Ihren herrlichen Geschmack kann man noch dazu durch Gewürze in allen Facetten variieren. Natürlich gilt auch hier: Gekaufte Ware ist mit einem frisch geernteten, selbst gezogenen Paradeiser nicht zu vergleichen. Und seine Kultivierung ist sogar am Balkon im Blumentopf möglich.

## Paprika

Ob rot, gelb oder grün – Paprika ist ein rascher Genuss für Groß und Klein. Das wertvolle Gemüse enthält doppelt soviel Vitamin C wie eine Zitrone – 50g Roter Paprika decken den Tagesbedarf daran! Die zusätzlich enthaltenen Bioflavone, Farbstoffe sowie der Scharfstoff Capsaicin und ätherische Öle bilden einen Jungbrunnen-Cocktail für Zellen und Blutgefäße. Außerdem regt Paprika die Durchblutung an und steigert die Abwehrkraft. Wer seinen Kindern mehr Spaß in die Schuljause bringen will, kann in einen Paprika einfach mal ein Lachgesicht schnitzen. Sie werden sehen – nichts davon wird zurückkommen ...

## Kürbis

Gerade der Speisekürbis eignet sich besonders gut dazu, den Körper zu entgiften. Kürbis besteht zu 95 % aus Wasser, enthält neben basenbildenden Mineralien wie Kalium, Kalzium und Magnesium auch Eisen, Vitamin A, B1 und B2 und Vitamin C. Er wirkt leicht harntreibend und fördert den Abbau von Eiweißschlackenstoffen, was besonders bei Gelenks- und Muskelschmerzen von Vorteil ist. Denken Sie daran – Kürbis kann man herrlich einlagern und in der gemüsearmen Zeit köstlich zubereiten.



## Karottenrohkost

3 Karotten grob raffeln, mit 2 Esslöffel Weizenkeimöl durchmischen und mit Zitronensaft verfeinern. Dieser Lieferant an Vitamin A, C und E eignet sich als Vorspeise genauso wie als Beilage – ein rasches Gericht für jede Jahreszeit.

## Nudelpfanne mit Tomaten-Zucchini-Gemüse

1 Zwiebel in 2 Esslöffel Olivenöl anlaufen lassen, 2 blättrig geschnittene Zucchini sowie 4 würfelig geschnittene Tomaten zugeben, mit Kräutersalz würzen und knackig dünsten. Dann mit Basilikum oder Thymian und Rosmarin abschmecken und unter die gekochten Nudeln (30 dag Roheingewichte) mischen. Mit Schafkäsewürfeln garniert servieren.

Antwort auf alle Fragen rund um die gesunde Ernährung erhalten Sie am „Besser Essen“-Telefon der Aktion „So schmeckt NÖ“: 02742/22655, E-Mail: [besser-essen@umweltberatung.at](mailto:besser-essen@umweltberatung.at)

## RICHTIGE KONSERVIERUNG.

### SAMMELN, TROCKNEN UND ZUBEREITEN VON HEILPFLANZEN.

#### Sammeln und Trocknen.

Sammeln Sie Kräuter niemals bei feuchtem Wetter oder nach Regen. Die günstigste Zeit ist der späte Vormittag, wenn die Pflanzen vom Morgentau schon abgetrocknet sind. Es sollten nur saubere Pflanzenteile gesammelt werden, Staub und Schmutz machen sie wertlos, da sie – mit Ausnahme der Wurzeln – nicht gewaschen werden dürfen.

Die Blätter sollten ganz jung, doch voll entfaltet gepflückt werden, die Blüten, wenn sie erblüht, aber noch jung und frisch sind. Zum Trocknen auf eine Papierhorde (s. Skizze) legen. Ganze Kräuter sammelt man zu Beginn der Blütezeit. Samen werden vollreif geerntet, indem man über die Pflanze ein Papiersäckchen stülpt, es zuhält und vorsichtig daran klopft. Die Samen fallen so ganz leicht direkt in die Tüte. Wurzeln werden im Frühling oder Herbst gestochen, da zu diesem Zeitpunkt ihr Wirkstoffgehalt am höchsten ist. Gut mit einer Bürste waschen, in kleine Würfel oder Ringe schneiden und zum Trocknen auf eine Papierhorde auflegen, gelegentlich wenden.

Kräuter werden am besten kühl in Blechdosen gelagert, da diese Lichtschutz bieten und dicht schließen, aber trotzdem eine gewisse Luftzirkulation zulassen. Der Vorrat sollte ein Jahr nicht überschreiten, da sonst der Wirkstoffgehalt rapide abnimmt.

#### Zubereitung.

Für die Zubereitung der verschiedenen Auszüge (Tees) gibt es ganz einfache Faustregeln, die nur selten von Ausnahmen gebrochen werden:

- Getrocknete Blüten und Blätter, Kraut – 1 Esslöffel mit  $\frac{1}{4}$  Liter siedendem Wasser übergießen und 5 bis 10 Minuten ziehen lassen.
- Samen (wie z. B. Anis) werden vor der Verwendung kurz angestoßen, damit die enthaltenen Wirkstoffe leichter in den Tee übergehen können. Hier reicht es, 1 Kaffeelöffel mit  $\frac{1}{4}$  Liter siedendem Wasser zu übergießen und 5 Minuten ziehen zu lassen.
- Wurzeln und Rinden sollten unbedingt kalt angesetzt und anschließend mit dem Wasser aufgeköcht werden (1 Esslöffel mit  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser). Ihre Zellwände sind so massiv, dass sonst der Wirkstoff nur unzureichend austreten könnte. Die große Ausnahme bilden Eibischwurzeln. Sie enthalten Schleimstoffe, die beim Kochen zerstört werden. Daher zwar kalt ansetzen, aber nach einer Stunde nur auf Trinktemperatur erwärmen.

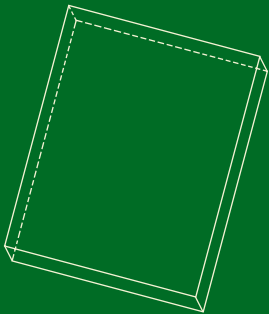
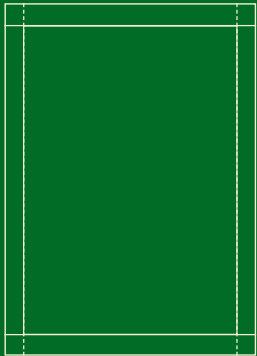
### LAGERN UND HALTBAR MACHEN VON OBST UND GEMÜSE.

Die Erntezeit für frisches Obst und Gemüse aus dem Garten ist nur kurz. Will man Früchte und Gemüse auch noch im Winter genießen, so muss man durch geeignete Lagerung oder Konservierung danach trachten, Nährstoffe, Aroma und Farbstoffe ohne Verlust über einen längeren Zeitraum zu bewahren.

#### Lagerung.

Voraussetzung für die Lagerung ist einerseits ein geeigneter Lagerraum, andererseits können nur bestimmte Obst- und Gemüsesorten, die im Spätherbst geerntet wurden, eingelagert werden.

Für die optimale Wirkung von Heilpflanzen sind richtige Ernte, sorgfältiges Trocknen und optimale Lagerung wichtig.



Trocknungshorde aus Papier

Aus vielen Kräutern lassen sich schmackhafte Tees bereiten. Grundsätzlich sollte aber keine Teesorte länger als drei Wochen getrunken werden – danach wird Abwechslung empfohlen!

Schwarze Johannisbeere





### Trocknen, Tiefgefrieren, Einkochen und Einsäuern.

Eines der ältesten Verfahren zur Konservierung von Lebensmitteln ist die Trocknung. Die Trocknung der Lebensmittel erfolgt an der Luft, im Backrohr, Mikrowellengerät oder Dörrapparat. Gedörnte Früchte sind eine wohlschmeckende und gesunde Nascherei, da sie energie- und zuckerreich sowie gute Mineralstofflieferanten sind!

Eine vitaminschonende Konservierungsmethode ist das Tiefgefrieren, das allerdings durch die Kapazität des Gefrierschranks mengenmäßig begrenzt wird. Sehr beliebt und bewährt ist auch das Einkochen. Süße Marmeladen und Kompotte schmecken nicht nur Kindern – und der individuelle Geschmack kommt zum Tragen. Lassen Sie Ihrer Fantasie und Kreativität freien Lauf und probieren Sie neue Rezepte!

Das milchsäure Vergären (Einsäuern) von Gemüse ist eine sehr alte vitaminschonende Methode der Haltbarmachung und wird wegen seiner positiven Wirkungen (bessere Verdaulichkeit, z. B. Sauerkraut) geschätzt. Süßsauer eingelegte Gemüse sind dagegen eher als pikante Snacks zu sehen und werden als Beilagen gerne gegessen.

Das Wissen um das Verwerten und Einkochen von Obst und Gemüse ist vielfältig. Eine umfassende Information über verschiedene Methoden der Lagerung, Rezepte und viele Tipps gibt das Buch „Selbstgemachtes“ (Band 3 der Buchreihe zur Aktion Natur im Garten, im Österr. Agrarverlag).

## GARTENARBEIT – ABER RICHTIG.

Gartenarbeit ist für viele Menschen ein willkommener Ausgleich zum meist stehend oder sitzend verbrachten Arbeitsalltag. Bewegung an der frischen Luft, umgeben von den Gerüchen, Geräuschen und Farben der Natur, macht Freude – auch wenn das Jäten, Mähen oder Ernten manchmal mühsam und anstrengend ist. Im Garten sehen und genießen wir den Erfolg unserer Arbeit: zum Beispiel das Gemüsebeet mit den ersten reifen Paradeisern oder das Gesamtbild des Gartens – ein gestalteter Raum, der zu jeder Jahreszeit ein anderes Bild, eine andere Atmosphäre bietet. Vieles ist uns hier eine Entschädigung für unsere „Müh und Plag“.

### *Tätigkeiten im Garten* Gartenarbeit und ihre Auswirkungen auf den Körper

<i>Tätigkeit</i>	<i>Gut für ...</i>	<i>Achtung!</i>
<i>Rasenmähen</i>	Kraft der Oberarme, Ausdauer, Koordination und Geschicklichkeit	Überlastung der Schultergelenke, Vibrationen belasten die kleinen Gelenke, Rückenprobleme bei Rasentraktor
<i>Entladen des Fangkorbes beim Rasentraktor</i>	Kraft, Koordination und Geschicklichkeit	Beugstellung und Drehung der Wirbelsäule
<i>Scheibtruhefahren</i>	Kraft, Ausdauer	Schwerpunkt sollte zwischen den Beinen sein, sonst vermehrte Haltearbeit der Rückenmuskulatur.
<i>Kehren</i>		Ermüdung der Rückenmuskulatur
<i>Aussäen – Jäten – Ernten (Gemüse)</i>	Gleichgewicht, Koordination	Gebückte Haltung
<i>Ernten (Obst)</i>	Gleichgewicht, Koordination, Dehnen und Strecken	Belastung beim Heben und Tragen
<i>Bodenbearbeitung</i>	Kraft, Ausdauer	Gebückte Haltung, Belastung der Rückenmuskulatur
<i>Baum- und Strauchschnitt</i>	Kraft der Oberarme und Hände, Ausdauer	Überlastungen vorwiegend im Schultergürtel und der Handgelenke, Daumengrundgelenk (Griffe!)

Wer mit den Kräften der Natur gärt, kann sich viel mühsame Gartenarbeit ersparen. An den Standort angepasste Pflanzen, vielfältige Wiesen und Hecken, Lebensraum für Nützlinge und ein sorgsamer Umgang mit dem Boden erleichtern das Leben der Gärtnerin und des Gärtners!



Allerdings kann auch die Gartenarbeit einmal zu viel werden, wenn wir dabei auf uns selbst vergessen und die Signale des Körpers nicht wahrnehmen. Rücken- und Knieschmerzen oder Probleme mit den Schultern sind gar nicht seltene Folgeschäden. Einige Grundlagen der Ergonomie für Rücken und Gelenke sollten daher immer beachtet werden!

### ENTLASTUNGSHALTUNGEN BEI STEHENDER UND GEBÜCKTER ARBEIT.

Beim Stehen ermöglicht ein kleiner Schemel am Boden, abwechselnd den einen und den anderen Fuß abzustellen und damit die Lendenwirbelsäule etwas zu entlasten. Achten Sie auf gutes Schuhwerk: Hohe Absätze sind für den Garten im Allgemeinen ungeeignet. Bei Sandalen oder Schlapfen sollten mindestens ein Riemen den Schuh nach hinten abschließen.

Bei gebückter Arbeit ist an die Belastung der Lendenwirbelsäule ebenso wie der Hüft- und Kniegelenke oder der Halswirbelsäule zu denken. Die richtige Bücktechnik mit breiten Standflächen und dem Körperschwerpunkt zwischen den Beinen kann Rückenschmerzen vermeiden helfen. Nach Möglichkeit sollten Sie sich niemals mit gestreckten Knien nach vorne bücken. Immer müssen die Knie gebeugt werden.

Um die Lendenwirbelsäule länger zu entlasten, sollte der Rücken gerade gehalten werden. Eine starke Beugung der Wirbelsäule, wie sie beim Unkrautjäten oder Pikieren üblich ist, überlastet die Muskulatur in einer maximal gedehnten Position. Die Kraftentwicklung aus dieser Position ist nicht mehr effektiv möglich, die Rückenmuskulatur ermüdet dadurch rascher. Die Durchblutung des Muskels wird durch die Verkrampfung der Muskulatur gemindert – Schmerzen sind vielfach die Folge. Gleichzeitig kommt es in den gebeugten Gelenken zu Druckentwicklungen am Knorpel, längerfristig begünstigt relativ konstanter Druck am Knorpel Gelenksabnutzungen.

Zu Beginn merkt man die Schädigung der Gelenke lediglich durch eine gewisse Steifigkeit zum Beispiel beim Aufstehen. Langfristig beginnen die Gelenke aber nicht nur zu knirschen, sondern auch in Ruhehaltung zu schmerzen. Bei anhaltender gebückter Stellung sollten Sie daher immer ein Knie am Boden haben und sich – wenn möglich – mit einer Hand am Boden abstützen. Kniekissen, Rollbretter etc. können ebenfalls eine Erleichterung schaffen. Jedenfalls sollten Sie daran denken, diese Arbeiten regelmäßig zu unterbrechen und ihre Körperhaltung zu verändern. Diese kleinen Pausen nützen Sie am besten für einfache Lockerungsübungen (s. linken Randtext).

Lockerungsübung für das Sprunggelenk: Fuß 15x in jede Richtung kreisen, danach die Beine am besten locker baumeln lassen.

Lockerungsübung der Schultern und des Oberkörpers: Schultern zu den Ohren hochziehen und mit einem kräftigen Ausatmen wieder locker fallen lassen. Kinn entlang der Brust von einer Schulter zur nächsten gleiten. Mit den Schultern vor- und zurückkreisen. Hände verschränken und einen imaginären Ball zwischen den Handflächen hin und her drehen. Danach die verschränkten Handflächen fest gegen den Himmel dehnen und den Oberkörper langsam nach rechts und nach links drehen, dabei die Spannung fühlen.

Zuletzt gehen Sie mit nach außen gedrehten Füßen vor- und zurück. Stützen Sie dabei die Hände auf den Hüften ab. Ein bisschen Spannung in der Leistenbeuge darf dabei auftreten.

Wenn Sie diese einfachen Übungen, die außer Ihrem Willen nichts benötigen, ein- bis zweimal pro Stunde durchführen, werden Sie lange Freude mit Ihrer Gartenarbeit haben.



Die richtige Körperhaltung beugt Beschwerden vor: gerader Rücken, ein Knie am Boden abgestützt (links) bzw. gerader Rücken, Knie leicht gebeugt (rechts).



## GARTENFREUDE – QUELL DER ENTSPANNUNG.

Bei aller Wichtigkeit der bereits genannten gesundheitlichen Aspekte sollten wir nicht auf die positive Wirkung des Gartens auf unsere Psyche vergessen. Denn Entspannung, Bewegung, Raumwahrnehmung und Naturerleben sind eng miteinander verknüpfte Dinge.

Wir haben einen Körper, der dazu geschaffen ist, sich zu bewegen und nicht dafür, acht Stunden am Tag vor dem Computer zu sitzen. Die Aufgabe unserer Augen ist es, ständig Informationen aus der Nähe und Ferne aufzunehmen. Unser Verstand und unsere Psyche wurden so entwickelt, dass wir damit in der freien Natur leben und überleben können. Dies alles ist bereits eine Basis des unterschweligen Erholens, das wir oft im Garten empfinden. Arbeit und Freizeit im eigenen Garten helfen uns, „unsere Batterien wieder aufladen zu können“.

Die Flut an Sinneseindrücken, der wir im Alltag ausgeliefert sind, überfordert uns täglich. Dies kann zu geistiger Müdigkeit und Erschöpfung führen. Hingegen ist ein Umfeld, welches von der Natur, von Pflanzen und Tieren dominiert wird, ein exzellenter Raum, um geistig zu regenerieren. Wenn wir zweckfrei durch den Garten gehen, die Blumen einmal genauer betrachten, die Vögel beobachten oder uns einfach nur in Ruhe irgendwo niederlassen, so bekommen wir vielfache positive und stressreduzierende Impulse. Der naturnahe Garten ist genau jene Umgebung, die unser Bewusstsein zur Entspannung finden lässt, indem es sich auf die weniger energieverbrauchende unterschwellige Konzentration zurückzieht.

Wohlbefinden wie auch die Erfahrung von Stress wird deutlich von der Umgebungssituation beeinflusst, selbst kurze Blickkontakte zu Pflanzen oder Wasser helfen, Stress zu reduzieren. Studien haben gezeigt, dass der Blick auf Gärten und Begrünungen Stress schnell und grundlegend abbaut und Muskelspannungen reduzieren hilft. All dies bestätigt, was wir aus persönlicher Erfahrung wissen: Es tut gut, im Garten die Seele baumeln, die Geräusche, Farben und Düfte auf sich wirken zu lassen oder gärtnernd und gestaltend mit der Natur in Kontakt zu treten.

Willi Dungs „Tempel der Gesundheit“ steht auf 3 Säulen: Bewegung, Ernährung und mentale Ausgeglichenheit. Vernachlässigt man nur eine dieser drei Säulen, so kommt der Tempel ins Schwanken, bis er in sich zusammenbricht. Umso schöner, wenn man diese drei Säulen ganz einfach mit und in seinem Garten umsetzen kann.



## LITERATURTIPPS:

**Grau J., Jung R., Münker B. und G. Steinbach (Hg.):** *Beeren, Wildgemüse, Heilkräuter.* Steinbachs Naturführer, Mosaik Verlag, München 1983. – Ein sehr übersichtliches Bestimmungsbuch für unterwegs. Es bietet anschauliche Fotos und Pflanzenbeschreibungen, sowie Informationen über Ernte, Aufbewahrung, Wirkung und Verwendung der einzelnen Pflanzen.

**Graupe F. & S. Koller:** *Delikatessen aus Unkräutern.* Orac Verlag, Wien 1995. – Dieses ungewöhnliche Kochbuch zeigt, wie man aus Wildpflanzen viele köstliche Speisen zubereiten kann, bietet schöne Abbildungen und informiert in übersichtlichen Tabellen über die Erntezeitpunkte der Pflanzen.

**Hochegger K.:** *Bauerngärten. Geheimnis, Tradition, Praxis.* Österreichischer Agrarverlag, Leopoldsdorf 2003 und Ulmer Verlag, Stuttgart 2003. – Was macht den Zauber eines Bauerngartens aus? Was sind seine Besonderheiten, und was können wir davon lernen? Neben Antworten auf diese und andere Fragen informiert das liebevoll gestaltete Buch auch über kulinarische Köstlichkeiten (Kräuter, Gemüse und Beeren) sowie Heilpflanzen aus dem Bauerngarten und gibt praktische Tipps für Gärtnerinnen und Gärtner.

**Mayer E.:** *Wildfrüchte, -Gemüse, -Kräuter. Erkennen, Sammeln & Genießen.* Leopold Stocker Verlag, Graz 1999. – Geordnet nach Jahreszeiten und Lebensräumen werden in diesem Buch häufige Wildpflanzen und ihre Verwendung in der Wildpflanzenküche dargestellt. Zu jeder Pflanze findet man die wichtigsten Erkennungsmerkmale, Pflückhinweise und Rezepte.

## THEMEN DER BISHER ERSCHEINENEN NATURGARTEN-RATGEBER:

Die Naturgartenwiese (Nr. 1), Weihnachtsbaum & Kerzenduft (Nr. 2), Der Gemüsegarten (Nr. 3), Mein Kräutergarten (Nr. 4), Der Komposthaufen (Nr. 5), Elemente des Naturgartens (Nr. 6), Bäume, Sträucher & Co. (Nr. 7), Herbst & Winter im Garten (Nr. 8), Blumen und Stauden (Nr. 9), Ein Garten für Kinder (Nr. 10), Lebendiger Boden (Nr. 11), Hausbau und Garten (Nr. 12), Tiere im Garten (Nr. 13), Obst im Hausgarten (Nr. 14), Gestalten mit Wasser (Nr. 15), Baulichkeiten im Garten (Nr. 16), Gärten lebendig gestalten (Nr. 17), Balkon und Terrasse (Nr. 18)

*„Natur im Garten“ ist eine Aktion des NÖ Umweltlandesrates Mag. Wolfgang Sobotka. Träger dieser Aktion sind das Amt der NÖ Landesregierung – Abteilung Umweltwirtschaft und Raumordnungsförderung, „die umweltberatung“ NÖ, die NÖ Agrarbezirksbehörde und die NÖ Baudirektion – Ortsbildpflege.*

*In der Sammelmappe des „NÖ Naturgarten-Ratgebers“ finden Sie alles Wissenswerte zum naturnahen Garten: von der Blumenwiese bis zum Gartenteich. Die neunzehnte Ausgabe des Ratgebers halten Sie in Händen. Weitere Teile folgen. Sie bestellen den Naturgarten-Ratgeber bei Ihrem Gartentelefon und erhalten die Neuerscheinungen laufend zugesandt. Weitere Informationen: [www.naturimgarten.at](http://www.naturimgarten.at)*

## Impressum:

Herausgeber und Verleger: Amt der NÖ Landesregierung, Abteilung Umweltwirtschaft und Raumordnungsförderung, A-3109 St. Pölten, Landhausplatz 1; Redaktion: Judith Braunsch; Text: Claudia Dungal-Krist, Andrea Dungal-Zauner; Grafische Konzeption: Helmut Kindlinger; Grafische Realisation: grafik zuckerstätter – Alexandra Gugerec, Cornelia Kühhas; Zeichnungen: Reinhold Prandl; Fotos: Tessa Brandl, Judith Braunsch, Ralf Hoedt, Alfred Jakoblich, Gerhard Sommerauer, Wolfgang Suske, Archiv Zuckerstätter/C. Dworzak, A. Gugerec; Titelfoto: Claudia Dworzak; Druck: Druckerei Berger, Horn. Gedruckt auf Recyclingpapier mit Pflanzenölfarben. Ausgabe Mai 2004.

P.b.b., Erscheinungsort St. Pölten, Verlagspostamt 3100  
Zulassungsnummer: GZ 02Z032474M  
Bei Unzustellbarkeit bitte zurück an den Absender



**GARTENTELEFON**  
täglich unter  
Tel. 02742/74333,  
Fax 02742/74333-733

**Mittwoch  
Gartenberatungstag**  
„die umweltberatung“

Mostviertel (Amstetten)

Tel.: 07472/61486

Mostviertel (Pöchlarn)

Tel.: 02757/8520

NÖ Mitte (St. Pölten)

Tel.: 02742/74341

NÖ Süd (Wr. Neustadt)

Tel.: 02622/26950

NÖ Süd (Mödling)

Tel.: 02236/860664

Waldviertel (Zwettl)

Tel.: 02822/53769

Weinviertel (Hollabrunn)

Tel.: 02952/4344

Weinviertel (Orth/Donau)

Tel.: 02212/29490

Weinviertel (Zistersdorf)

Tel.: 02532/81581

