


Doris Kern

*Einfach natürlich*

Selbstgemachtes zum ♥ Riechen ♥ Schmecken ♥ Dekorieren







Doris Kern

# *Einfach natürlich*

Selbstgemachtes zum ♥ Riechen ♥ Schmecken ♥ Dekorieren

VERLAG ANTON PUSTET



<b>Einleitung</b> .....	9
<b>Inhaltsstoffe, Rohstoffe und Basisrezepte</b> .....	11
Sammelkalender .....	16
Tinkturen .....	18
Ölauszüge oder Ölmazerate .....	20
Kosmetische Inhaltsstoffe .....	23
<b>Salben und Cremes herstellen</b> .....	28
Salbenzubereitung .....	30
Cremenzubereitung .....	32

## Der Frühling

### Gänseblümchen

Gänseblümchengeelee .....	36
Gänseblümchenöl .....	37
Aua-Stick .....	37

### Bärlauch

Bärlauchöl .....	38
Bärlauchblütenöl .....	38
Bärlauchbutter .....	38
Bärlauchsalz .....	41
Bärlauchtinktur .....	41

### Veilchen

Veilchenessig .....	43
Veilchenöl .....	44
Veilchensalbe .....	44
Roll-on .....	45

### Ostern

Ostereier natürlich färben .....	46
Osternester binden .....	49
Mooseier .....	50
Serviettenringe .....	51

### Löwenzahn

Löwenzahn-Kurkuma-Honig .....	52
Löwenzahnsirup .....	53
Löwenzahn-Gin .....	53
Löwen-Cocktail .....	54
Löwenzahnöl .....	54
Zweierlei Löwenzahnherzen .....	57

### Gundermann

Gundermannöl .....	58
Gundermann-Wollwachs-Creme .....	59

### Gärtnerglück

Pflanzenschilder .....	60
Gärtnergarn-Spender .....	60
Herzige Kräuterschilder .....	61
Toilettenpapierrollen als Anzuchthilfe .....	62
Seedbombs .....	62

Himmlisches Blütendessert .....	63
---------------------------------	----

### Birke

Birkenöl .....	64
Jahressalz .....	65

### Brennnessel

Brennnesselsirup .....	66
Brennnesseldrink .....	67
Frühlingslimonade .....	67
Brennnessel-Glycerin-Tinktur .....	68
Shampoo mit Brennnessel und Birke .....	69

### Spitzwegerich

Spitzwegerichöl .....	70
Linderndes Roll-On .....	70
Salbe für Verbrennungen .....	72
Hustenhonig .....	72

Basen-Badesalz .....	73
----------------------	----

### Knospen

Gemmomazerate selbst herstellen .....	75
Sauerhonig mit Maiwipferln .....	76

Kleine Kränzchen aus Fundstücken .....	76
--	----

### Vogelmiere

Vogelmiereöl .....	78
Vogelmiere-salbe .....	78

### Waldmeister

Waldmeisterbowle .....	79
Waldmeister & Lavendel gegen Motten .....	80

Frühlingsblütenpeeling .....	80
------------------------------	----

Magnolienpeeling .....	81
------------------------	----

### Schlehenblüten

Schlehenblütenöl .....	82
Schlehenblütentinktur .....	82
Augenpflege .....	83

### Wunderbare Duftwelt

Zarte Parfumkanpositionen .....	85
Festes Parfum .....	86
Kuschelöl .....	86



# Der Sommer

## Lindenblüten

Lindenblütensirup .....	90
Lindenblütenöl .....	91
Lindenblütenglycerin .....	91
Lindenblütendusgel .....	92
Raumduft Morgensommekuss .....	93
Blütenessig mit Linde und Rose .....	93

## Walderdbeeren

Balsamico mit Walderdbeeren .....	94
Erdbeerküsse .....	95

## Holunderblüten

Holunderblütensirup .....	96
Holunderblütentinktur .....	97
Erdbeer-Holunderblüten-Curd .....	97

## Schwarze Johannisbeeren

Mamas Cassis-Magenlilör .....	98
-------------------------------	----

## Blütenräume

Wildrosenblütenöl .....	99
Blütenbutter .....	100
Blütenbadesalz .....	100
Blütengewürz .....	101
Blüten-Fleur-de-Sel .....	101

## Himbeeren

Himbeerlikör .....	102
Himbeersenf .....	102

Gurken-Zitronen-Peeling .....	103
-------------------------------	-----

## Lavendel

Lavendelöl .....	104
Gute-Nacht-Balsam .....	104
Lavendel-Körperbutter .....	105
Händewasch-Schaum .....	105
Lavendelstäbe .....	106

## Johanniskraut

Johanniskrautöl .....	109
Entkrampfendes Bauchöl .....	109
Zwei-Phasen-Lotion .....	110

## Walnüsse

Schwarze Nüsse .....	111
----------------------	-----

## Heu

Heuherzen .....	112
Heuvasen .....	113

## Karotten

Karottenöl .....	114
After-Sun-Balsam .....	114
Steckkranz aus Karottenblüten .....	115

## Ringelblumen

Ringelblumenöl .....	116
Ringelblumensalbe .....	117
Narbenbalsam .....	117
Wunder-Po-Balsam .....	118
Lippenbalsam .....	118
Ringelblumen-Badesalz .....	119

## Getreide

Getreidekranz .....	120
Getreideteelicht .....	121
Kornblumenzucker .....	121

Räuchersticks .....	123
---------------------	-----

## Salbei

Deo-Creme .....	124
Kräuter-Sole-Mundwasser .....	125
Salbeitinktur .....	126
Zahngel .....	126

Pink-Sirup mit indischem Springkraut .....	127
--	-----

Schafgarben-Rotklee-Salbe .....	128
---------------------------------	-----

## Quendel

Quendelhonig .....	129
Quendel-Hustensirup .....	129

Tee .....	130
-----------	-----

Verschiedene Teemischungen .....	131
----------------------------------	-----

Kräuterweihe am 15. August .....	132
----------------------------------	-----



# Der Herbst

## Bunte Blätterwelt

Blätterrosen .....	136
Blätter-Teelichter .....	138
Feigen-Aperitif .....	139

## Hagebutten

Hagebuttenfruchtöl.....	141
Lippenbutter .....	142
Hagebuttentinktur.....	142
Zwei-Phasen-Gesichtslotion.....	143
Kernleste.....	143
Herbstliches Chutney.....	144
Beeriges Herz .....	145
Heidekrautkränzchen .....	147

## Kürbis

Herbstliches Kürbisgesteck .....	148
Kürbisbodybutter.....	150
Steinpilzöl .....	151
Eierschwammsalz.....	151
Immun-Kräuteressig .....	152
Blüten aus Bucheckern .....	152
Weißdornwein .....	153

## Vogelbeeren

Vogelbeerlikör.....	154
Pikantes Vogelbeermus .....	155

## Holunderbeeren

Holundersaft .....	156
Balsamico mit Holunderbeeren.....	157
Holunderbeeren-Karamellen .....	157
Holunder- und Hagebuttenfruchtleder.....	159
Malen mit Holunderbeerensaft .....	159

## Sole

Basisrezept .....	160
Kren-Kapuzinerkresse-Sole.....	161

## Herbstzeit ist auch Wurzelzeit.....

Beinwellsalbe.....	163
Blutwurz-Tinktur .....	164
Löwenzahn-Tonikum .....	164
Echinacea-Tropfen .....	165
Alkanna-Lipgloss .....	166

## Kastanien

Kastanienwaschpulver .....	167
Kastanienöl.....	168
Kastanientinktur.....	168
Venenlotion .....	169

## Wertvolle Baumharze

Pechsalbe .....	170
-----------------	-----

## Quitten

Quittenöl.....	172
Quittenpeeling .....	173
Quitten-Bodylotion .....	173
Herbsträucherung mit Quittenschalen.....	174





# Der Winter

## Schlehen

Winterkraftsaft .....	178
Schlehenmarmelade .....	179
Saftiges Apfelbrot .....	180
Weihnachtsschokolade .....	180
Adventskranz .....	183
Sprudelbadekugeln .....	184
Zimtornamente .....	186
Salzteiganhänger .....	187

## Stechpalme (Ilex)

Eleganter Ilex-Kranz .....	188
Schnelle Ilex-Dekoration .....	189
Duftender Gewürzkranz .....	190
Natürliche Geschenkverpackung .....	191

## Cranberrys

Cranberry-Fruchtöl .....	192
Cranberry-Gesichtsmaske .....	193
Lippenpflege mit Cranberrys .....	193
Bodybutter mit Cranberry-Öl .....	194
Cranberry-Bodypeeling .....	194
Cranberry-Aperitif .....	195

## Brennnesselsamen

Besondere Pralinen .....	196
Brennnesselsamenhonig .....	197
Holunder-Rosenblüten-Punsch .....	197

## Schönes für den winterlichen Garten

Eismandalas .....	198
Eiswindlichter .....	199
Vogelfutterpralinen .....	199

## Erkältung, Husten & Co

Erkältungsbalsam .....	200
Kräuter-Hustenzucker .....	201
Kälteschutzsalbe .....	201
Pfotenpflege .....	202
Eleganter Winterkranz .....	203
Rustikaler Winterzauber .....	205
Gewürztee „Wintertraum“ .....	206
Beifuß-Fußbad .....	206
Chili-Salbe .....	207

## Kräuterkissen

Grundanleitung .....	208
Guter Schlaf .....	209
Entspannung pur .....	209
Lernkissen .....	210
Babykissen .....	211
Erkältungskissen .....	211

Raunachts-Räuchermischung .....	212
---------------------------------	-----

## Granatapfel

Granatapfel-Glycerin-Tinktur .....	214
Handlotion .....	215
Granatapfel-Essig .....	215
Aftershave-Fluid .....	216
Bartöl .....	217
Gesichtsserum mit Wildrose .....	217

Danksagung .....	218
Bezugsquellen .....	219
Bildnachweis, Impressum .....	219
Glossar .....	220
Index .....	222



# Einleitung

Liebe Leserinnen und Leser,

machen Sie mit mir eine Reise durch die Natur und ihre verschiedenen Jahreszeiten! Ich bin selbst immer wieder überrascht, welche wundervollen Dinge sie für uns bereithält, wenn man nur mit offenen Augen durch die Welt geht. Das Schöne ist, man entdeckt immer wieder etwas Neues! Oft sind es nur die ganz kleinen Dinge, die uns zum Staunen bringen oder uns ein Lächeln aufs Gesicht zaubern. Aber genau diese bereichern unser Leben!

In einer Welt voller Hektik und Überfluss zieht es uns immer mehr zu den einfachen Dingen, wir hinterfragen wieder, wie Produkte hergestellt werden, welche Inhaltsstoffe verwendet werden und ob sie fair produziert wurden. Aber auch die Freude am Selbermachen wird wiederentdeckt: Es ist äußerst befriedigend, wenn man aus selbst gesammelten Materialien, Kräutern oder anderen Pflanzen etwas mit den eigenen Händen schaffen kann. Eine Tätigkeit, die entschleunigt und auch zur Ruhe kommen lässt.

Es erwartet Sie ein Streifzug durch die vier Jahreszeiten, von denen jede ihren eigenen Charme und Zauber aufweist. Es ist ein so schönes Gefühl, sich wieder voll und ganz auf das einzulassen, was die Natur bietet und was unserem Körper guttut!

Die Basis für die Rezepte sind hauptsächlich Kräuter, Pflanzen oder Naturmaterialien, die man zu Hause anpflanzen oder im Wald und auf Wiesen finden kann.

Zusätzlich verfeinern ausgewählte Gewürze, feine Öle, Butter und andere Naturkosmetikrohstoffe die Rezepturen. Im Winter lassen wir uns zusätzlich von Orangen oder Granatäpfeln verwöhnen. So entstehen mit Liebe gemachte Hausmittel, Pflegeprodukte, Köstlichkeiten und Dekorationen für die ganze Familie, die die Gefühle und Bedürfnisse der jeweiligen Jahreszeit aufgreifen.

Sie werden staunen, welche Kräfte in den Kräutern stecken und wie pflegend selbst die kleinsten und unscheinbarsten Pflanzen sind. Aber auch der Genuss darf nicht zu kurz kommen, denn wir wollen uns des Lebens erfreuen, sodass Körper und Seele im Einklang sind. Und unser Essen ist der wichtigste Grundstein für unsere Gesundheit!

Dabei ist es wichtig, sorgsam mit der Natur umzugehen, nur das zu sammeln, was man auch wirklich braucht und auch verarbeiten kann. In der Natur wird nichts verschwendet und alles findet seine Bestimmung. Daher sollten auch wir darauf achten, sorgsam mit ihren Schätzen umzugehen, um in ihrem Rhythmus leben zu können.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Selbermachen und bewusstem Schmecken, Riechen, Fühlen und Dekorieren! Entdecken Sie die Natur mit allen Sinnen!

*Doris Kern*

Die einzelnen Produkte zum Selbermachen sind je nach Anwendungsgebiet mit diesen Symbolen gekennzeichnet:



Kosmetik



Hausmittel



Genuss/Kulinarik



Basteln



## Magnolienpeeling für den Körper

Elegant und prächtig sehen die Blüten des Magnolienbaums aus. Oft ist die Schönheit zwar nur von kurzer Dauer, denn sie fallen bei Kälte und Regen wieder schnell zu Boden. Aber wenn man so einen wunderschön blühenden Baum sieht, genießt man einfach nur den Anblick! Für die Haut bringen die Blütenblätter antioxidative und antibakterielle Eigenschaften und können beispielsweise für ein Körperpeeling verarbeitet werden.

### So wird's gemacht:

Alle Arbeitsgeräte, Behälter und Flaschen mit Alkohol desinfizieren.

Die Magnolienblüten klein schneiden und gemeinsam mit Mandelöl und Zucker fein pürieren.

In ein Glas abfüllen und zwei bis drei Tage durchziehen lassen, erst dann entfaltet sich im Peeling der feine Magnolienduft.

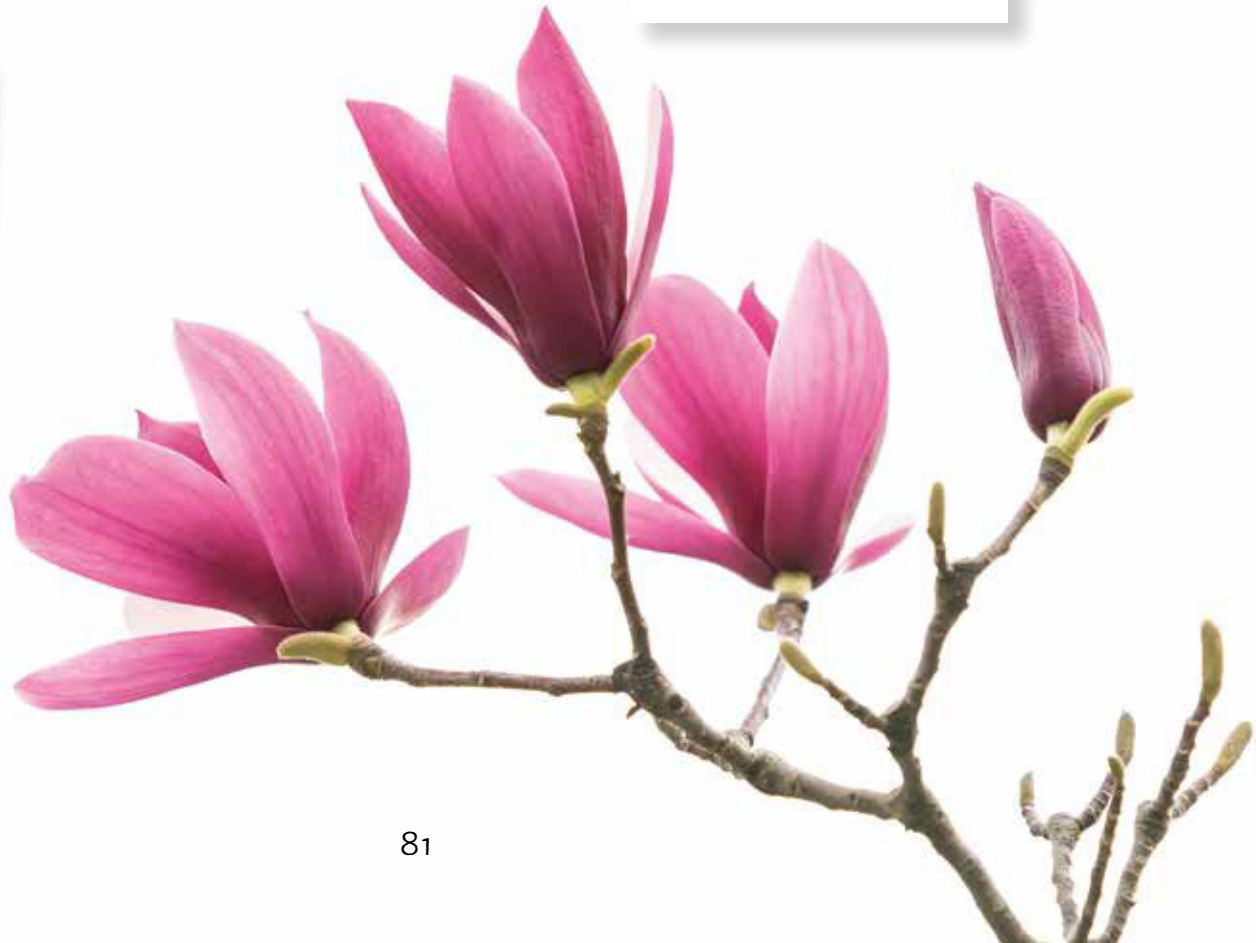
**Tipp:** Getrocknete Magnolienblätter schmecken auch in einem Tee ganz gut!

**Haltbarkeit:** etwa zwei bis drei Monate.



### Man benötigt:

- \* 100 g Mandelöl
- \* 100 g Zucker
- \* 1 Handvoll Magnolienblüten
- \* Alkohol zum Desinfizieren





# Wertvolle Baumharze

Von Glück kann man sprechen, wenn man das wertvolle Pech in den Wäldern findet. Das wundheilende Harz der Nadelhölzer wird auch oft als Pech bezeichnet. Das Harz produziert der Baum zu seinem Schutz. Wenn er verletzt ist oder durch Krankheit, Nässe, Schädlinge oder Pilze bedroht wird, kann er sich dadurch selbst schützen und Wunden wieder schließen. Über Harzkanäle wird das flüssige Harz an die Oberfläche transportiert und kann dort seine Wirkung entfalten. Man findet im Wald Baumharz, beispielsweise von Fichten, Tannen, Lärchen oder Kiefern. Sie alle eignen sich für die Pechsalbe.

## Pechsalbe

Früher gab es eine Pechsalbe in fast jedem Haushalt und die Menschen wussten noch über die Heilwirkung Bescheid. Denn sie wirkt desinfizierend, wundheilend, antibakteriell, schleimlösend, wärmend und schmerzlindernd bei rheumatischen Beschwerden und Muskelverspannungen. Das bewährte Arzneimittel der Volksheilkunde wurde auch als „Zugsalbe“ verwendet, nämlich zum Herausziehen von Splintern aus einer Wunde oder bei Furunkeln. Durch ihre wärmespendenden und schleimlösenden Eigenschaften wird sie auch bei Erkältungen eingesetzt. Bei Förstern und Waldarbeitern war die Salbe immer gegenwärtig und wurde vielseitig eingesetzt.

Auch die wissenschaftlichen Sachverständigen der Kommission E haben das Lärchenpech positiv bei rheumatischen und neuralgischen Beschwerden sowie bei katarrhalischen Erkrankungen der Luftwege und bei Furunkeln bewertet. Die Harze der unterschiedlichen Baumarten können auch gerne gemischt werden.

Harz ist sehr klebrig und es lässt sich kaum vermeiden, dass Reste im Topf bleiben. Daher ist es ratsam, ein Gefäß oder einen Topf zu verwenden, der auch verunreinigt werden darf. Das von den Bäumen gesammelte Harz ist noch nicht gereinigt, daher hat es sich bewährt, es in einen Baumwollbeutel oder Teefilter zu geben, so bleiben die Verunreinigungen im Filter.



### Man benötigt:

- \* 30 g Harz
- \* 100 g Olivenöl
- \* 10 g Bienenwachs
- \* 2 EL Ringelblumenblüten (getrocknet oder frisch)
- \* 2 EL Tannennadeln
- \* 30 Tropfen Propolistinktur
- \* kleiner Baumwollbeutel oder Teefilter
- \* Alkohol zum Desinfizieren





## Ein Gewürzkranz, der herrlich duftet!

Gewürze gehören im Advent einfach dazu. Besonders Zimt, Orangenschalen und Nelken verkörpern den unverkennbaren Weihnachtsduft. Man findet sie in Tees, Plätzchen und leckeren Sirups. Sie sind aber nicht nur kulinarisch ein Leckerbissen, auch optisch sehen sie sehr schön und interessant aus. Zusammen ergeben sie diesen herrlichen Gewürzkranz.



### Man benötigt:

- \* Strohkrantz
- \* Braune Stoffreste
- \* Gewürze und getrocknete Früchte: Orangen- und Apfelscheiben, Chilis  
Zimt, Nelken, Sternanis, Wacholderbeeren
- \* Heißklebepistole

### So wird's gemacht:

Die Stoffreste in 4 bis 5 cm breite Bahnen schneiden und den Strohkrantz damit umwickeln. Anfang und Ende des Stoffs mit der Heißklebepistole festkleben.

Zunächst die größeren Teile wie Zimtstangen, Orangen- und Apfelscheiben mit der Heißklebepistole auf dem Kranz befestigen.

Danach die kleineren Gewürze wie Nelken, Sternanis und Wacholderbeeren anbringen.

**Achtung:** Beim Arbeiten mit der Heißklebepistole immer vorsichtig sein, denn man kann sich bei Unachtsamkeit schnell die Finger verbrennen!





## Danksagung

Dieses Buch wäre ohne so viele liebe Menschen nicht machbar gewesen. Mein größter Dank geht an Dich, lieber Erich – Du hast mich von der ersten Minute an unterstützt und bist immer für mich da gewesen. Ohne Deine liebevolle Hilfe hätte ich das nicht geschafft!

Meiner Familie, die stets an mich glaubt und meine Ideen unterstützt, möchte ich ebenfalls von Herzen danken. Durch Euch habe ich die Liebe zur Natur kennen und vor allem schätzen gelernt!

Ohne die lieben Mitarbeiterinnen des Büros Dr. Barbara Brunner wäre wohl meine Idee gar nicht so weit gekommen. Vielen herzlichen Dank für die Starthilfe bei meinem Buchprojekt!

Mein eigenes Buch war schon immer mein Traum und daher war es für mich eine unglaubliche Freude, dass der Verlag Anton Pustet mir das Vertrauen schenkte. Vielen lieben Dank an MMag. Gerald Klonner!

Liebe Mag. Beatrix Binder, vom ersten Treffen an hast Du mich mit Deiner sympathischen, offenen und ehrlichen Art begleitet. Durch Dich haben meine Texte den richtigen Feinschliff bekommen und es war eine Freude, mit Dir zusammen zu arbeiten.

Für die wunderschöne Gestaltung des Layouts möchte ich DI (FH) Tanja Kühnel danken. Bild und Text so schön in ein Buch zu verwandeln, ist eine Kunst für sich!

Ohne die großartigen LeserInnen meines Blogs hätte ich in den letzten Jahren nicht die Energie aufgebracht, meine Beiträge mit so viel Freude zu schreiben. Durch die lieben Kommentare, Nachrichten und Ermutigungen arbeite ich unglaublich gerne an meinem Blog. Sie haben mir viel Kraft und auch viele Ideen für mein Buch gebracht.

Vielen Dank an alle, die in der Zeit des Schreibens für mich da waren und mich unterstützt haben!

*Doris Kern*



### **Doris Kern**

Geboren 1983 in Linz, studierte an der FH Hagenberg Informatik und arbeitet heute als Projektmanagerin in der IT-Branche. Den Ausgleich zur Technik findet sie in der Natur: Kräuter, alte Hausmittel und Naturkosmetik stehen im Fokus ihrer Leidenschaft. In zahlreichen Ausbildungen, darunter TEH® Praktiker, TEH® Naturapotheke oder im Lehrgang zum Kosmetikerhersteller vertiefte sie ihr Wissen und gibt es in Kursen weiter. In ihrem Blog „Mit Liebe gemacht“ veröffentlicht sie Rezepte und Anleitungen rund um das Thema Natur.

[www.mitliebegemacht.at](http://www.mitliebegemacht.at)



## Serviceteil

Alle Rezepte und Anleitungen, sowie Pflanzenbeschreibungen wurden nach bestem Wissen erstellt. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Rezepte, Anleitungen und Tipps kann jedoch keine Haftung übernommen werden. Des Weiteren wird keine Haftung für fehlerhafte Zubereitung und Anwendung, auch nicht für Gesundheitsschäden durch unsachgemäße Handhabung, übernommen. Die Rezepte und Anwendungen in diesem Buch bieten keinen Ersatz für eine medizinische Behandlung. Im Zweifelsfall sollte ein Arzt zu Rate gezogen werden.

Auf meinem Blog [www.mitliebegemacht.at](http://www.mitliebegemacht.at) finden Sie viele weitere Informationen und Rezepten zu Kräutern, Hausmitteln und Naturkosmetik. Auf der speziellen Blog-Seite zu diesem Buch habe ich noch zusätzliche Informationen und Gratis-Downloads für Sie zusammengefasst. Die Seite ist unter folgendem Link zu finden: [www.mitliebegemacht.at/blog/buch/](http://www.mitliebegemacht.at/blog/buch/)

### Naturkosmetik-Expertin Heike Käser über Olionatura

Auf der Seite [www.olionatura.de](http://www.olionatura.de) finden Sie detaillierte Informationen zum Thema Naturkosmetik und die richtige Verarbeitung von Rohstoffen.

## Bezugsquellen

### Österreich

Aromapflege: [www.aromapflege.com](http://www.aromapflege.com)

Kosmetikmacherei: [www.kosmetikmacherei.at](http://www.kosmetikmacherei.at)

Kräuter und Geist: [www.kraeuterundgeist.at](http://www.kraeuterundgeist.at)

Naturkosmetik Werkstatt: [www.naturkosmetik-werkstatt.at](http://www.naturkosmetik-werkstatt.at)

Stübener Kräutergarten: [www.hinterauer.info](http://www.hinterauer.info)

### Deutschland

Alexmo Cosmetics: [www.alexmo-cosmetics.de](http://www.alexmo-cosmetics.de)

Dragonspice: [www.dragonspice.de](http://www.dragonspice.de)

Jean Pütz: [www.jean-puetz-produkte.de](http://www.jean-puetz-produkte.de)

Manske: [www.manske-shop.com](http://www.manske-shop.com)

Spinnrad: [spinnrad.de](http://spinnrad.de)

Vita von Waldhoe: [www.waldehye.at](http://www.waldehye.at)

### Schweiz

Heilpflanzen Atelier: [www.heilpflanzen-atelier.ch](http://www.heilpflanzen-atelier.ch)

Spinnrad: [spinnrad.ch](http://spinnrad.ch)

### Salbenöfchen

Loam und Kräutl: [www.loamundkraeutl.at](http://www.loamundkraeutl.at)

### Verpackungen

Etivera: [www.etivera.com](http://www.etivera.com)

Rosa Heinz: [www.rosa-heinz.de](http://www.rosa-heinz.de)

## Bildnachweis

Hintergründe: [ilolab/shutterstock.com](http://ilolab/shutterstock.com), [LePanda/shutterstock.com](http://LePanda/shutterstock.com); Icons: Tanja Kühnel unter Verwendung von Alexandr III, Artizarus, bioraven, FABRAI, khonkangrua, K N, Marie Nimrichterova, SantaLiza, Rashad Ashur, VoodooDot, alle [shutterstock.com](http://shutterstock.com); Rahmen S. 8, 10, 34, 39, 42, 48, 48, 55, 56, 77, 87, 88, 107, 122, 133, 134, 137, 146, 149, 158, 175, 176, 181, 182, 185, 204, 213; Astarina/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 5 Anastasiia Malinich/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 6 Flaffy/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 7 Lyuba Alex/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 25 (Biene) Daniel Prudek/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 27 unten [artphotoclub/shutterstock.com](http://artphotoclub/shutterstock.com); S. 33 (Rosenblüten) Elena Itsenko/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 35 (Marienkäfer) Alex Staroseltsev/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 45 (Veilchen) Brum/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 49 (Heu) givaga/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 50 (Moos) aarud/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 58 spline\_x/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 59 Tim UR/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 67 (Brennnessel) Scisetti Alfio/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 71 (Spitzwegerich) Anna Sedneva/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 81 (Magnolie) asharkyu/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 84 Africa Studio/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 89 (Schmetterling) Vitalii Hulai/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 92 (Lindenblüten) Volosina/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 94 (Erbeeren) EM Arts/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 98 (Johannisbeeren) Vladimir Muravin/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 108 (Johanniskraut) Tatjana Volgutova/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 112/113 (Heu) Africa Studio/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 125 (Salbei) Scisetti Alfio/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 127 (Springkraut) Nadezhda Nesterova/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 128 (Schafgarbe) Tatjana Volgutova; 130 BUTENKOV ALEKSEI/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 132 (Königskerze) shansh23/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 135 (Eichhörnchen) Eric Isselee/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 138 (Blätter) Lizard/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 139 (Feigen) Tim UR/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 140 (Hagebutten) matka\_Wariatka/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); 142 (Hagebutten) kletr/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 144 (Hagebutten) Tamara Kulikova/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 153 (Weißdorn) Dionisvera/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 155 (Vogelbeeren) Mageon/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 160 MaraZe/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 165 (Echinacea) Marina Lohrbach/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 167 (Kastanien) Papik/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); 174 (Quitten) Henriette V/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 177 (Stieglitz) photomaster/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); 179 (Schlehen) xpixel/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 186/187 (Zimt) Nattika/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 189 (Stechpalme) Vitalina Rybakova/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 195 (Cranberrys) Jiri Hera/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 203 (Eicheln) dezmarco/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 205 (Band) xpixel/[shutterstock.com](http://shutterstock.com); S. 210 (Basilikum) Iryna Denysova/[shutterstock.com](http://shutterstock.com).  
Autorenfoto S. 218: Maria Binder. Alle anderen Fotos stammen von Doris Kern.

## Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie: Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2019 Verlag Anton Pustet  
5020 Salzburg, Bergstraße 12  
Sämtliche Rechte vorbehalten.

Grafik, Satz und Produktion: Tanja Kühnel  
Lektorat: Beatrix Binder  
Druck: Druckerei Theiss, St. Stefan im Lavanttal  
Gedruckt in Österreich

ISBN 978-3-7025-0923-1

[www.pustet.at](http://www.pustet.at)