



Einfach gut. Elisabeth Teufner schätzt die einfachen Dinge. Die Zutaten für ihre Rezepte hat sie im Küchenschrank.

Bei Wind und Wetter

„Genau das Richtige für feuchtkalte Novembertage!“, sagt die Atzenbruggerin Elisabeth Teufner. Zutaten wie Kaffee, Zimt, Sternanis und Vanille kommen in ihre Pflegecreme, die klamme Hände und Füße im Nu wieder auftaut.

Text: **Susanne Überegger** Fotos: **Julia Rotter**

Eine dünne Eisschicht deckt den Fischteich zu, rundherum ragen kahle Bäume in den grauen Himmel. Da und dort liegen Reste vom ersten Schnee des Winters. Elisabeth Teufner steht am Holzsteg, atmet tief ein und aus, und ihre Atemwölkchen steigen in der frostigen Novemberluft auf. „Das ist so ein besonderes Kraftplatzerl hier! Darum komme ich auch bei jeder meiner Kräuterwanderungen hier vorbei“, sagt die 38-Jährige aus dem Tullnerfeld. Sie schüttelt ihren Lockenkopf, stapft die wenigen Meter zur alten Fischerhütte und stellt den mitgebrachten Korb auf den Tisch.

Darin hat die Kräuterfrau und Pflanzenexpertin allerlei exotische Zutaten für eine winterlich-wärmende Hautlotion mitgebracht. Gewöhnlich verwendet Elisabeth für ihre natürliche Kosmetik regionale und saisonale Wildkräuter, doch diesmal dürfen die Zutaten aus weiter Ferne kommen.

Zum Beispiel Kaffee. „Das Koffein regt die Durchblutung der Haut an. Dieselbe Wirkung hat Rosmarin“, sagt Elisabeth. Außerdem auf der Zutatenliste: Gewürznelken, Sternanis, Ingwer, Zimt und Wacholder, die gut riechen und wärmen. „Der Duft von Vanille macht gute Laune.“

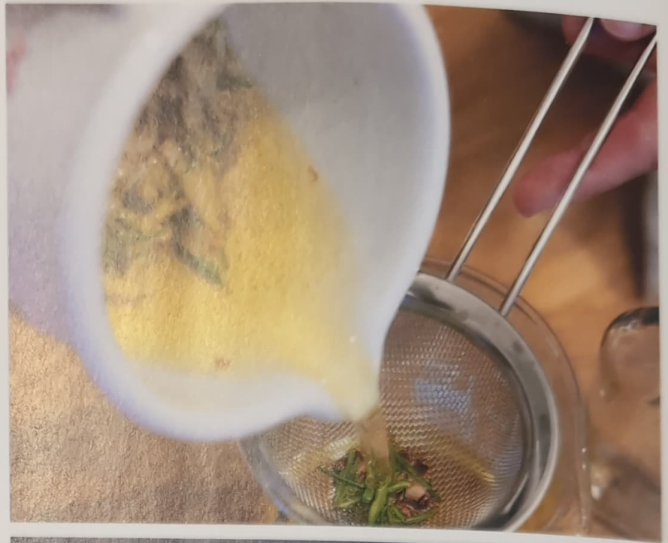
Elisabeth selbst lässt am liebsten nur Wasser und Seife an ihre Haut. „Gesunde Haut braucht kaum Pflege. Weniger ist mehr, und es sind oft die einfachen Dinge, die helfen. Da braucht es keine teuren Kosmetika“, sagt die Kräuterfrau, während sie einen halben Apfel, der später in ihrer Lotion die Haut mit Vitaminen versorgen wird, für den Sonnenblumenölauszug fein reibt. Elisabeth war schon immer ein Naturkind und am liebsten draußen unterwegs. „Beim Opa durfte ich immer auf den Feldern, im Stall und im großen Bauerngarten mithelfen. Das sind

Unsere Kräuterfrauen

Ihr Leben,
ihre Weisheiten,
ihre Rezepte



Schütteln, nicht rühren. Im Ölauszug für die winterliche Hautlotion entfalten die Ingredienzen ihre volle Wirkung. Kaffee und Öl vermengen sich, sobald das Glasfläschchen geschüttelt wird.



Hautfreundlich. Apfel, Ingwer, Rosmarin, Nelken und Sternanis kommen in das Öl für die Creme, die kältestrapazierte Haut dankbar aufnimmt.

meine schönsten Kindheitserinnerungen. Darum wusste ich schon sehr früh, was ich einmal werden möchte: Bäuerin und Lehrerin“, sagt Elisabeth mit einem Lachen, denn ganz so ist es zwar nicht gekommen, aber recht viel anders nun auch wieder nicht.

SEHNSUCHT NACH KRÄUTERWISSEN

„Ich habe am Hof der Großeltern und in der Landwirtschaftsschule gesehen, dass mir alles rund um Pflanzen und das Garteln, Ernten und Verarbeiten taugt“, sagt Elisabeth. Sie studierte Agrarwissenschaften mit Schwerpunkt Pflanzenwissenschaften. Sie arbeitete mehrere Jahre im Projektmanagement, sehnte sich aber zunehmend

nach noch mehr Kräuterwissen und absolvierte schließlich eine entsprechende Ausbildung.

Inzwischen ist das Apfelstück für die Schüttellotion gerieben und der Ingwer in Scheibchen geschnitten. Im Mörser zerstoßt die Kräuterfrau die Gewürze zu einem nicht zu feinen Pulver. Während alle Zutaten für die Lotion im Sonnenblumenöl auf der Herdplatte dahinsimmern, erzählt Elisabeth weiter: „Ein guter Freund hat damals zu mir gesagt: ‚Schau, wie du strahlst, wenn du von deinen Kräutern sprichst!‘ Am liebsten wollte ich gar nichts anderes mehr machen. Und so ist es auch gekommen: Seit acht Jahren beschäftige ich

mich hauptberuflich mit Wildkräutern und was wir uns Gutes damit tun können.“

Elisabeth ist es ein großes Anliegen, anderen ihren Wissensschatz alltagstauglich und so unkompliziert wie möglich zu vermitteln. Aus diesem Antrieb gründete sie vor acht Jahren ihre eigene Kräuteraademie, wo sie mit ihrem Team Seminare und Workshops gibt. Über natürliche Kosmetik hat Elisabeth mittlerweile sogar zwei Bücher geschrieben.

EIN DUFT DER GLÜCKSELIGKEIT

Die Hobbygärtnerin und -köchin kocht auch gerne mit frischen und getrockneten Kräutern – und was sie nicht im Garten ►



hinter ihrem Haus findet, sammelt sie rund um den Fischteich, den Elisabeth mittlerweile Kräuterteich nennt.

Der Ölauszug als Basis für die Hautcreme ist in der Zwischenzeit fertig. „Man kann im Rezept Zutaten nach Belieben durch andere ersetzen, etwa durch ein wenig geriebene Orangenschale oder eine Prise getrockneten Chili“, sagt Elisabeth und gibt den Kaffee zum Ölauszug in ein Pumpfläschchen. Gut geschüttelt, vermengen sich die Flüssigkeiten zu einer braungoldenen, wunderbar nach Kaffee, Zimt und Vanille duftenden Emulsion, die rasch in die wind- und wetterstrapazierte Haut einzieht.

Auf welche Hautpflege Elisabeth im Winter sonst noch schwört: „Wasser und Kräutertees, frische Luft und kalte Duschen. Suppen, Kompotte und Muse befeuchten die Haut von innen.“

Und noch einen Tipp hat die Kräuterfrau, allerdings für Hartgesottene: „Eisbaden! Das mache ich selbst auch gerne.“ Nachsatz mit einem Lachen: „Aber nicht unbedingt im Fischteich!“

.....
Elisabeth Teufner aus Atzenbrugg, NÖ, ist Pflanzenexpertin, Kräuter- und Naturpädagogin sowie Gründerin der wild.wuchs.Natur-Akademie. Infos unter wildwuchsnatur.at

Winterliche Lotion

wirkt durchblutungsfördernd, wärmt kalte Hände und Füße und lässt die Haut frisch aussehen.

Zutaten

- 100 ml kaltgepresstes Sonnenblumenöl
- 1 Sternanis
- 1 Stück einer Vanilleschote, ca. 3 cm lang
- 7 Wacholderbeeren (getrocknet)
- 7 Gewürznelken
- 1 TL Zimt (optional)
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- ½ Apfel
- 1 Stück frischer Ingwer (2 cm)
- 50 ml frisch gebrühter und abgekühlter Kaffee

Zubereitung

1. Öl in einem Topf erwärmen.
2. Gewürze im Mörser zu einem Pulver vermahlen.
3. ½ Apfel fein reiben, Ingwer in Scheiben schneiden und samt allen Gewürzen zum Öl geben.
4. Für ca. ½ Stunde bei kleiner Hitze ziehen lassen.
5. Das Öl durch ein feines Sieb in eine dunkle Flasche filtern, abkühlen lassen und anschließend gut verschließen.
6. 50 ml kalten Kaffee und 40 ml vom abgekühlten Ölauszug in ein Pumpfläschchen füllen.
7. Vor Gebrauch gut schütteln.

Dunkel und kühl aufbewahrt, ist der Ölauszug sechs Monate haltbar. Die fertige Schüttelotion kann drei Monate lang verwendet werden.