



Linz, am 12. Mai 2022

Die Schatzkiste „Natur“ hat viel zu bieten

Die oberösterreichischen Bäuerinnen im OÖ Bauernbund geben Einblick in ihre neue Broschüre „Erfahrungsschätze der OÖ Bäuerinnen“. Darin zusammengefasst sind nicht nur beliebte und bewährte Hausmittel für kleine Wehwechen oder natürliche Körperpflege, sondern auch wertvolle Tipps für selbstgemachte Reinigungsmittel.

Unsere Natur ist eine wahre Schatzkiste mit einer Vielzahl an Kräutern und Heilpflanzen, die für viele Beschwerden Linderung bringen. Die 65-seitige Broschüre „Erfahrungsschätze der OÖ Bäuerinnen“ gibt im handlichen A6-Format, Hilfe zur Selbsthilfe auf Basis einfacher und natürlicher Zutaten. Die Broschüre steht auf der Website des OÖ Bauernbundes zum kostenlosen Download zur Verfügung. <https://ooe.bauernbund.at/broschueren/>

Hausmittel vereinfachen den Alltag

Eine gute Wirksamkeit zeigen auch einfache Hausmittel, deren Zutaten, wie der Name schon sagt, im Haushalt oder rund um das Haus zu finden sind. Über 80 „Erfahrungsschätze“ geben Tipps für sämtliche Belange. Vom Insektenstich bis zum Sonnenbrand, von der Zahnpaste, dem Salzpeeling bis hin zum Putzpulver und Abflussreiniger. Bei kleinen Wehwechen reicht es oft schon aus, den Körper mit einfachen Mitteln zu aktivieren. Im Handumdrehen lassen sich mit ein bisschen Zeit und Experimentierfreude Körperpflegeprodukte wie Haarspülungen oder Lippenbalsam herstellen. Landesbäuerin Johanna Haider freut sich über die gelungene Broschüre die den aktuellen Trend zu mehr Nachhaltigkeit trifft“.

Efeu Spül- und Waschmittel von Johanna Haider, OÖ Landesbäuerin

In der vorliegenden Broschüre sind zahlreiche Tipps für die Verwendung von Produkten mit natürlicher Reinigungskraft wie Zitruschalen, Zitronensäure, Backpulver, Natron, Soda und Essig zu finden. Sie ergeben wirksame und umweltfreundliche Putzmittel, die nicht nur biologisch abbaubar, sondern auch preiswert sind. Der Landesbäuerin ist ein Frühjahrsputz mit ökologischer Verträglichkeit ein besonderes Anliegen. „Auch wenn die Werbung das Gegenteil behauptet ist ein ganzes Arsenal an diversen Putzmitteln weder notwendig noch zeitgemäß“, so Haider. Die Landesbäuerin ist davon überzeugt, dass ökologisches Denken angesagt ist und maximale Sauberkeit sich auch mit Minimalismus bei Reinigungsmitteln erreichen lässt.

Sie verwendet dazu ein selbstzubereitetes „Efeu Spül- und Waschmittel“ auf 100% natürlicher Basis. Efeu-Blätter ohne Stiele in einem Schraubglas locker einschichten und mit kochendem Wasser bedecken. Anschließend abkühlen lassen und verschließen. Nach 1-2 Tagen ist das Spülmittel fertig und sollte innerhalb einer Woche verbraucht werden. Ein Tipp von Johanna Haider: „Um gefährliche Verwechslungen von selbstgemachten Putzmitteln zu vermeiden, dürfen diese niemals in Trink- oder Wasserflaschen eingefüllt werden. Am besten eignen sich bereits geleerte Behälter von Wasch- oder Geschirrspülmitteln.“

Kartoffelwickel von Gabi Bäck, Bezirksbäuerin im Bezirk Schärding

Nicht nur bei Erwachsenen, sondern auch für Kinder können viele der altbewährten Hausmittel angewendet werden und auch immer mehr Ärzte empfehlen diese. Der Erdapfel hat sich bei den Hausmitteln als Entzündungshemmer bewährt. Ein besonderes Rezept ist der Kartoffel- oder Erdäpfelwickel, welcher bei Halsschmerzen eingesetzt werden kann.

Dazu drei gekochte heiße Erdäpfel zerdrücken, in ein Tuch geben und in der gewünschten Temperatur auf Hals oder Brust legen. Der Halswickel ist einfach in der Zubereitung und bringt gerade bei Halsschmerzen schnelle Linderung. Die langanhaltende Wärme wird als Brustwickel bei Husten ebenfalls als sehr wohltuend empfunden. Ein Tipp von Gabi Bäck: „Wenn man noch einen Schal darüber gibt, hält die Wärme länger an und der Wickel kann seine Wirkung voll entfalten.“

Honig-Olivenöl-Bienenwachs Salbe von Daniela Burgstaller, Landwirtschaftskammerrätin aus dem Bezirk Grieskirchen

„Gerne probiere ich selbstgemachte Körperpflegeprodukte aus, weil viele Lebensmittel nicht nur gut schmecken, sondern auch unserer Haut guttun“, so Burgstaller. Die Honig-Olivenöl-Bienenwachs Salbe ist einfach und schnell herzustellen. „Ich kann unseren eigenen Honig und unsere Wachsreste gut verarbeiten und die Salbe wirkt fantastisch gut“, so Burgstaller. Die Salbe eignet sich bei trockenen, rissigen Händen oder Füßen. Gut einmassiert zieht sie relativ schnell ein und die Haut wird nach wenigen Anwendungen wieder angenehm weich. Mit ihrer schützenden Schicht überzieht die Salbe die Haut und bewahrt sie so vor weiteren Reizungen. Der Honig wirkt dabei antibakteriell und unterstützt die Haut beim Abheilen.

Link zur Broschüre:

<https://ooe.bauernbund.at/broschueren/>

Bildquellen: OÖ Bauernbund – Abdruck honorarfrei

- Bild 1: Johanna Haider mit ihrem Efeu-Spülmittel
- Bild 2: Gabi Bäck bei der Zubereitung vom Kartoffelwickel
- Bild 3: Daniela Burgstaller mit ihrer selbstgemachten Salbe

Rückfragenhinweis

Ing. Stefanie Schauer, BEd.

+43 732 773866 - 813

stefanie.schauer@ooe.bauernbund.at