

Einfach machen!

Frühling. Das ist Aufbruch. Neue Energie. Zeit, anzupacken! Und kreativ zu werden! Vielleicht den Deoroller ganz ohne Chemie einfach mal selbst machen. Oder Tischdecken, Kissen und Briefpapier mit Blattwerk bedrucken. Durch die Natur ziehen, Frühlingkräuter bestimmen und dar-

aus Salat oder Suppe zaubern. Und wer richtig große Pläne schmieden will – ein Waldgarten, der sich in sieben Schichten selber nährt, wäre doch auch mal eine Überlegung wert, zumal sich ein solcher im Mini-Format sogar auf Balkon oder Terrasse realisieren lässt.

US



Was Wildkräuter alles können



„Faszination Wildkräuter“ von C. Müller mit der Stiftung der Abtei Waldsassen, 296 S., Battenberg, 29,90 Euro.

Wie Kosmetik gemacht wird, steht rechts. Die Kräuter und Heilpflanzen dazu, aus denen Auszüge oder ätherische Öle gewonnen werden, kann man gut selber sammeln – man muss sich nur richtig kundig machen. Im Buch „Faszination Wildkräuter“ der zertifizierten Kräuterführerin **Cornelia Müller** kommt nicht nur das gesammelte Wissen der „Umwelt“-Abtei Waldsassen zum Tragen, viele verschiedene Autoren beleuchten „ihre Themen“ mit Anregungen, u.a. für die Hausapotheke, die Kreativwerkstatt oder den Genuss.



Chemiefrei gepflegt

Seifen, Gesichtsmasken, Cremes, Haarpflege, Zahnpulver oder ein Deoroller mit dem Lieblingsduft – das alles lässt sich ziemlich einfach selbst herstellen – ganz ohne belastende Zusatzstoffe und synthetische Konservierungsmittel. Waage, Sieb und Mixer reichen, und die Rohstoffe gibt es im Reformhaus oder Drogeriemarkt. Zu jedem Rezept von **Ramona Luger** gibt es Hinweise zu Aufwand, Zubereitungszeit und Schwierigkeitsgrad. Zunächst gilt es, je nach Haut-



„Naturkosmetik selber machen“ von Ramona Luger, 172 S., SüdOst-Verlag, 24,90 Euro.

typ und Bedürfnissen Basisöl, Fette sowie ätherische Öle und Wirkstoffe für das gewünschte Produkt auszuwählen. Es sind zahllose Variationen möglich. Die Grundrezepturen werden Schritt für Schritt erklärt und sollten exakt befolgt werden. Nicht alles ist mit viel Zeit verbunden: Allein das Honig-Zucker-Lippenpeeling ist in einer Minute hergestellt, ein Roll-On-Deo in 15 Minuten.

Rosenblüten-Badesalz oder eine selbst gesiedete bunte Seife sind wunderbare Geschenke!



Den Hausgarten neu denken



Ein „Waldgarten“ ist en vogue. Der Begriff aber führt in die Irre, weil es sich nicht um einen Wald handelt: In sieben Schichten werden Obst, Gemüse, Kräuter gepflanzt, um auf kleinstem Raum größtmögliche Vielfalt zu erreichen. Ein Element der Permakultur, in dem sich Schädlinge und Nützlinge die Waage halten. Das Konzept lässt sich auch auf Ter-

„Dein Weg zum essbaren Waldgarten“ von Hannelore Zech & Andrea Leuoth-Münzberger, 220 S., Bayerland, 24,90 Euro.



rasse und Balkon übertragen. Allerdings muss man sich mit der Planung der Lebensgemeinschaften ausführlich befassen.

