

**ELISABETH MAYER, 46.** Die Landschaftsökologin schwört auf die heilende Wirkung von Wildkräutern. Wir besuchten sie in ihrem „Traumgarten Tannberg“ und baten die Kräuterfee um Tipps rund ums Pflanzen, Sammeln und Gartengestalten.

Zurück  
zur Natur

**E**twa 25 Autominuten von der Stadt Salzburg und fünf vom Mattsee entfernt, liegt Elisabeth Mayers „Traumgarten Tannberg“ in der Gemeinde Lochen. Hier lebt die in Vorarlberg aufgewachsene Landschaftsökologin mit ihren beiden Töchtern, ihrem Lebensgefährten, Katzen, Hühnern, Schafen, Ziegen – und vor allem mit einer Vielzahl an Pflanzen und Wildkräutern, die in ihrem Garten wild durcheinander wachsen.

Die 46-jährige hat fünf Bücher zum Thema Wildkräuter geschrieben, stellt Kosmetik her und hält Kräuterseminare und -wanderungen ab. Darüber hinaus bietet sie professionelle Gartengestaltung an und vermietet ihre Ferienwohnung an Naturfans auf der Suche nach Erholung (*kraeuter-fee.at*). Ihr größter Anspruch ist die Verbundenheit mit der Natur. Auf chemischen Dünger und Blumenerde aus der Packung verzichtet sie in ihrem Traumgarten daher völlig. Uns erklärt sie, warum sie wenig von klassischen Gärtnerregeln hält und wie man „Unkraut“ sinnvoll nutzen kann.

**„ICH VERSUCHE DIE WAHRNEHMUNG DER MENSCHEN ZU SCHULEN.“**

**WOMAN:** Was ist die wichtigste Regel bei der Pflanzenpflege?

**MAYER:** Man muss zuallererst schauen, was für Ansprüche die Pflanze hat. Es hat zum Beispiel keinen Sinn Freiluftkräuter, wie Schnittlauch oder Basilikum, ans Fenster zu stellen. Gießen sollte man auch nur dann, wenn die Pflanze trocken ist und nicht vorher. Wenn man sie gut beobachtet, spürt man sowieso was sie braucht. Gärtnerregeln sind eigentlich nur entstanden, weil der Mensch schon sehr weit weg ist von seiner ursprünglichen Verbindung mit der Pflanze.

**WOMAN:** Kann man die Erde vom Vorjahr beim Anpflanzen noch verwenden?

**MAYER:** Ideal ist es, Walderde zu verwenden. Zum Beispiel Erde aus Maulwurfshügeln, die viel Humus enthält. Man kann auch auf Kompost oder auf eine reichhaltige Bio-Erde zurückgreifen. Die kann man dann auch erneut verwenden. Bei einer Erde aus dem Packerl ist das oft schwierig, weil nicht mehr genügend Nährstoffe drinnen sind. Außerdem enthält diese zu

viele Schadstoffe.

**WOMAN:** Wann ist es an der Zeit, eine Pflanze umzutopfen?

**MAYER:** Spätestens dann, wenn die Wurzeln beim Untertopf rauswachsen. Wenn man bedenkt, dass das Wurzelvolumen zehnmal größer ist als der sichtbare Teil der Pflanze, kann man sich vorstellen, wie sehr die Wurzeln im Topf zusammengedrückt werden und leiden.

**WOMAN:** Wie sollte man düngen?

**MAYER:** Im Garten ist das meist gar nicht nötig, weil sich durch das herunterfallende Laub eine fruchtbare Bodenschicht bildet. Für das Gemüsebeet und Zimmerpflanzen sollte man bestenfalls Kompost verwenden. Den bekommt man auf einem Bauernhof oder bei vielen Gärtnereien. Hier reicht es, einmal im Frühjahr damit ausreichend zu düngen.

**WOMAN:** Fördert das Zurückschneiden der Pflanzen ihr Wachstum?

**MAYER:** Nein! Pflanzenschnitt ist eigentlich nichts anderes als Verstümmelung. Jede Pflanze bringt ihren eigenen Bauplan mit. Wenn man darauf achtet, nur solche Gewächse anzu-



**1** \_ Alleskönner Löwenzahn: Das vermeintliche Unkraut schmeckt als Sirup oder Tee genauso gut wie im Salat. **2** \_ Mayer mit einer Baby-Ziege - eines von vielen Tieren am Gut Tannberg. „Wir haben sogar einen Hahn, der seine zwei Lieblingshennen mit Gänseblümchen füttert.“ **3** \_ Die Landschaftsökologin bei einer Kräuterwanderung mit Kindern. „Bei ihnen spürt man noch die Urverbundenheit mit der Natur.“ **4** \_ Natur pur: Liebevoll pflegt Elisabeth Mayer ihren Traumgarten. Auf chemischen Dünger verzichtet sie generell.



bauen, die für den jeweiligen Standort nicht zu groß werden, muss man so gut wie gar nicht schneiden.

**WOMAN:** Welche Pflanzen sollte man besonders jetzt im Frühjahr setzen?

**MAYER:** Wenn der Boden frostfrei ist, kann man eigentlich die ganze Saison über anpflanzen. Die Ausnahme sind „wurzelackte“ Pflanzen, wie z.B. Rosen, die nicht im Topf gezüchtet werden und wo die Wurzel frei liegt. Die setzt man zumeist im Spätherbst. Aufpassen sollte man wegen dem Spätfrost, der auch im Mai noch vorkommt. Tomaten, zum Beispiel, sollten deshalb noch nicht draußen sein. Auch alle Sommerblumen, die es bereits jetzt zu kaufen

gibt, setzt man erst nach den „Eisheiligen“ Mitte Mai raus.

**WOMAN:** Gibt es Pflanzen, die man nicht nebeneinander anbauen sollte?

**MAYER:** Diese Annahme kommt aus der klassischen Gärtnerei. Ich setze eigentlich alles zusammen und habe damit nie schlechte Erfahrungen gemacht. Was man tatsächlich nicht direkt nebeneinander anbauen sollte sind Erbsen und Bohnen, da beide Knöllchenbakterien produzieren und sich daher nicht so gut vertragen.

**WOMAN:** Wie kann man einen kleinen Balkon schön gestalten?

**MAYER:** Bei kleineren Strukturen ist es sinnvoll, alle Ebenen auszunutzen, indem man Kletterpflanzen, Sträucher und Topfpflanzen kombiniert. Das ist natürlich stark von den eigenen Vorlieben abhängig. Besonders mehrjährige Küchenkräuter wie Schnittlauch, Zitronenmelisse, Rosmarin und Ore-

gano, wachsen gut am Balkon. Die sollte man das ganze Jahr über draußen lassen.

**WOMAN:** Wie geht man am besten mit Unkraut um?

**MAYER:** Das Wort „Unkraut“ lehne ich generell ab. Das gibt es erst seit der Industrialisierung der Landwirtschaft. Davor hat man es „Beikraut“ genannt und als wichtige Ergänzung zur Nahrung verwendet. Ich mache das heute noch. Außerdem ist es so, dass auch Pflanzen von der Kraft der Beikräuter profitieren.

**WOMAN:** Welche dieser Kräuter sind besonders gesund?

**MAYER:** Im Frühjahr findet man zum Beispiel überall Vogelnieren oder Franzosenkraut. Beide sind unheimlich reich an Vitalstoffen und Aromen. Sie eignen sich hervorragend für Cremesuppen und schmecken auch super im Salat. Der Löwenzahn ist ein Symbol der Lebenskraft, den man von der Blüte bis zur Wurzel verwenden kann: im Salat, am Brot, als Sirup, als Honig, oder als Tee – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Es gibt außerdem etliche Wildpflanzen, die Fleisch zu hundert Prozent ersetzen können. Eine Brennnessel zum Beispiel beinhaltet genauso viel Eisen wie rotes Fleisch und darüber hinaus auch noch hochwertige Eiweiße.

**WOMAN:** Worauf sollte man beim Kräuter- und Pflanzensammeln im Wald achten?

**MAYER:** Das Wichtigste ist, dass man die Pflanzen wirklich gut kennt. Wenn man eine nicht genau bestimmen kann, unbedingt die Finger davon lassen! Natürlich ist auch der Sammelstandort zu beachten. Direkt neben einer Straße oder auf Wegen, die stark von Hunden frequentiert werden, würde ich nicht sammeln. Ich versuche in meinen Kursen immer die Wahrnehmung der Menschen und deren Urverbundenheit mit der Natur zu schulen. Dann sagt einem auch das Bauchgefühl, was man bedenkenlos essen kann und was nicht.

KATRIN SCHMOLL ■

»Kräuter, wie zum Beispiel die Brennnessel, können Fleisch zu 100 Prozent ersetzen. Sie beinhaltet genauso viel Eisen.

ELISABETH MAYER, 46, KRAUTERFEE

