



# SCHÖNHEIT von der Alm

Früher hätte man sie „Kräuterhexe“ genannt. Heute steht KATHARINA SCHMIDT mit ihrem Wissen für einen modernen Ansatz in der Naturkosmetik

TEXT: MARION GENETTI

Noch ein Stück den Hügel hoch, eine letzte Biegung, dann leuchtet auch schon das gelbe Gemäuer des Maierlguts. Ein Bächlein markiert gurgelnd die Grundstücksgrenze, Kühe weiden auf der Wiese, Gräser strecken sich der Sonne entgegen – eine Szenerie wie aus dem Heimatfilm. Eine blonde Frau mit Flechtfrisur in Jeans und Trachtenjacke biegt um die Ecke, wischt sich die Hände an der Hose ab und streckt die Hand aus. „Hallo, ich bin die Kathi“, sagt Katharina Schmidt, einst Stadtkind, jetzt in Flachau im Salzburger Land ansässig. Da, wo auch im Hochsommer ringsum schneebedeckte Berge glänzen – und wo die Schönheit ihren Ursprung hat. Die Kräuterexpertin ist nämlich überzeugt: „Gegen jedes Alltagswehwechen und Schönheitsproblemchen ist ein Alpenkraut gewachsen.“ Und so stellt sie Tinkturen aus Gänseblümchen, Gesichtswasser aus Lavendel und Haarkuren aus Brennnesseln her. Alles Inhaltsstoffe, die auch in der Naturkosmetik immer häufiger Verwendung finden.

Einiges hat sich Katharina Schmidt selbst beigebracht. Vieles hat sie während ihrer Ausbildung an der TEH-Akademie in Salzburg gelernt. Jahrhundertalt ist das Kräuterwissen der Traditionellen Europäischen Heilkunst, dessen Name etwas irreführend ist, schließlich beschränkt sich der Bereich auf eine kleine Region in der Alpenrepublik. Die TEH entstand, als die Ernährungswissenschaftlerin Karin Buchart 2005 begann, für ihre Doktorarbeit das alte Heilwissen des Pinzgaus im Salzburger Land akribisch zusammenzutragen. Sie sprach mit selbst ernannten Kräuterhexen und klopfte deren Know-how wissenschaftlich ab. Die Wirkungen der Kräuter wurden von der Europäischen Arzneimittelkommission ESCOP untersucht und bestätigt. Daraus entwickelte sich ein gemeinnütziger Verein, später ein berufsbegleitender Lehrgang am Wirtschaftsförderungsinstitut in Salzburg, der das Wissen im und über das Tal hinaus bekannt machen

FOTOS: ANDREAS JAKWERTH (3), SHUTTERSTOCK (1)

## EINKAUFEN



Kräuterexpertin Katharina Schmidt weihet unsere Autorin Marion Genetti in die Kunst der Pflanzenverarbeitung ein. Zunächst werden die Ringelblumen geköpft, danach eingekocht. Am Ende entsteht eine Wundsalbe, für die ihre Kunden von weit her anreisen

will. Zum Unterrichtsstoff gehören Fächer wie Pflanzenbestimmung, Heilpflanzenanbau und -verarbeitung sowie Traditionelle Esskultur. 2010 wurde die TEH-Akademie zudem von der österreichischen UNESCO-Kommission zum immateriellen Kulturerbe, also zu einer schützenswerten Tradition, erklärt. Das simple Grundprinzip der Lehre: „Alles, was man zum Gesundwerden und -bleiben braucht, wächst bei uns in den Alpen vor der Tür“, erklärt Katharina Schmidt. Was ein großer Vorteil gegenüber der bis dato auch hier sehr populären traditionellen Chinesischen Medizin sei. „Ich bin ein großer Anhänger der TCM. Die Asiaten sind uns in Sachen ganzheitliche Medizin Jahrhunderte voraus. Allein wenn es um Rohstoffe geht, bevorzuge ich Lokales. Ich glaube nicht, dass es sinnvoll ist, exotische Pflanzen über weite Transportwege hier zu uns bringen zu lassen, wenn bei uns genauso wirksame Heilkräuter vor der Haustür wachsen.“

Immer mehr gesundheits- und umweltbewusste Europäer sehen das genauso. Sie bevorzugen saisonale und lokale Produkte. Man müsse nur wissen, welches Kräutlein für welches Leiden gewachsen sei. Heilend seien dabei

nicht einzelne Inhaltsstoffe, sondern die Gesamtinformation einer Pflanze – für die TEH-Jünger ein wesentlicher Vorteil gegenüber synthetisch hergestellten Wirkstoffen in Arzneien und Kosmetika.

Im Ort sind Katharina Schmidts Erzeugnisse ein Renner – ihre Kunden kommen nicht nur aus den umliegenden Tälern, sondern auch aus benachbarten Bundesländern. Einer ihrer Bestseller: die aus Baumharz hergestellte Pechsalbe, welche Holzfäller seit jeher als Mittel zur Wundheilung verwenden. Für eine ihrer wichtigsten Schönheitspflanzen, die desinfizierende Ringelblume, muss sie sich nicht weit entfernen, die Blume wächst in orange-gelber Pracht direkt vorm Haus. Während Katharina Schmidt mit einem Messer die Blüten köpft, erzählt sie, dass sie eine Spätberufene in Sachen Naturheilkunde sei. Sie arbeitete als Lehrerin in Salzburg, als sie immer mehr rote Flecken auf ihrer Haut entdeckte, erst an den Armen, dann an den Beinen. Wie sich herausstellte, eine Röschenflechte, eine Herpeserkrankung, die normalerweise in viel jüngeren Jahren auftritt. Das vom Arzt verschriebene Kortison lehnte sie ab. Stattdessen experimentierte die 45-Jährige mit Kräutern »