

# MIT HERZBLUT UND LEIDENSCHAFT

Drei Ideen, drei Schreibstile – und doch verbindet diese Bloggerinnen etwas: ihre Liebe zu Oberösterreich. VON ANJA GEREVINI

» Seit fünf Jahren schreibt Doris Kern ihren Blog „Mit Liebe gemacht“. Mit ihren Ideen und Rezepten will sie Menschen zeigen, wie man sich die Natur wieder ins Haus holen kann.

## Worum geht es in Ihrem Blog?

**Doris Kern:** Hauptsächlich geht es um Kräuter, Naturkosmetik und Hausmittel. Dabei stelle ich verschiedene Pflanzen vor, beschreibe, wie sie wirken, wie man sie erntet und weiterverarbeitet. Es gibt immer ein Rezept dazu, welches ich möglichst einfach halte, sodass man es auch zu Hause nachmachen kann. Ich möchte das Wissen und die Anwendungen von Kräutern so vielen Menschen wie möglich zugänglich machen. Weiters zeige ich Bastelanleitungen, Upcycling-Ideen oder Nähprojekte.

## Woher kommt Ihr enormes Wissen über Kräuter?

Ich habe dazu in den vergangenen Jahren sehr viele Ausbildungen gemacht, unter anderem zum TEH-Praktiker. TEH steht für die Traditionelle Europäische Heilkunde und beschäftigt sich mit den Kräutern und Pflanzen aus unserer Gegend und ihren Heilwirkungen. Ich recherchiere auch selbst viel. Es macht Spaß, sich mit den Kräutern, Pflanzen und ihren Anwendungen zu beschäftigen, und Stück für Stück kommt neues Wissen hinzu.

## Wie entwickeln Sie Ihre Rezepte?

Das ist ganz unterschiedlich – wenn ich mich mit einer Pflanze näher beschäftige, schaue ich mir ihre Inhaltsstoffe an und überlege mir dann, wie ich diese verwenden könnte und was ich daraus machen könnte – Salbe, Tinktur, Kräuterwein oder Tee. Manchmal habe ich schon eine Idee im Kopf, etwa wenn ich ein Heilmittel

gegen Fieberblasen kreieren möchte. Dann begeben sich mich auf die Suche nach Pflanzen, die antivirale Wirkung haben. So ist das Fieberblasen-Gel mit der Braunelle entstanden. Bei kulinarischen Rezepten verfeinere ich oft bekannte Rezepte mit Kräutern. So sind Kräuterpralinen, Löwenzahn-Bonbons, Granatapfel-Rosen-Gelee oder kandierte Vogelbeeren entstanden.

## Woher beziehen Sie Ihre Kräuter?

Mein Kräutergarten wächst von Jahr zu Jahr und es gesellen sich immer neue Pflanzen hinzu. Aber ich gehe auch mehrmals pro Woche eine große Runde spazieren, wo ich immer Pflanzen sammle. Man findet über die Jahre so seine Plätzchen, wo man weiß, dass bestimmte Kräuter wachsen.

## Der Bezug zur Heimat ist bei Ihnen sehr groß. Was ist das Besondere an Oberösterreich?

Oberösterreich ist wahnsinnig vielseitig, es gibt wunderschöne Berge, traumhafte Seen, Wiesen und Wälder. Und dazwischen kleinere und größere Städte, in denen man immer etwas Neues entdeckt. Es ist die bunte Mischung von Alt und Neu. Auch kulinarisch hat Oberösterreich viel zu bieten. Haubenlokale, urige Wirtschaftshäuser, Jausenstationen, Almhütten oder hippe Cafés – man findet für jeden Geschmack etwas! Und zu trinken gibt es gutes Bier von den über 50 Brauereien des Landes. Dabei kommt der Hopfen fast immer aus dem schönen Mühlviertel, meiner Heimat, wo ich aufgewachsen bin. Und natürlich die Leute – die Oberösterreicher sind gesellige Menschen, mit denen man schnell ins Gespräch kommt.

## Könnten Sie sich vorstellen, in einem anderen Land zu leben?

Für eine gewisse Zeit bestimmt, aber es würde mich trotzdem immer wieder nach Österreich zurückziehen. In meiner Studienzeit habe ich ein halbes Jahr in Schweden gelebt, was wunderschön war, und diese Zeit möchte ich auch nicht missen. Es gibt viele wunderbare Flecken auf unserer Erde, wo man sich wohlfühlen kann. Aber ich glaube, den Platz, wo man aufgewachsen ist, trägt man schon im Herzen und vergisst man nicht so schnell.

## Wo halten Sie sich besonders gerne auf?

Durch meine Leidenschaft für Kräuter bin ich natürlich fast immer draußen unterwegs. Ausgestattet mit einem Körbchen und Fotoapparat durchstreife ich so die malerischen Wälder und Wiesen des oberen Mühlviertels. Im Sommer fahre ich auch gerne zum Mond- oder Attersee – herrlich erfrischendes Wasser, wo man heiße Sommertage wunderschön verbringen kann.

## Was planen Sie auf Ihrem Blog?

Im Herbst und Winter wird es um das Stärken der Gesundheit gehen. Aber es wird auch Rezepte für natürliche Haushaltsreiniger geben. Denn auch hier wollen die Menschen wissen, welche Inhaltsstoffe sie verwenden. Typische österreichische Speisen, besonders jene, die schon etwas in Vergessenheit geraten sind, möchte ich auch noch aufgreifen. Mal sehen, was mir noch so alles einfällt ... Eines ist aber sicher – jeder Beitrag wird mit Liebe gemacht!

## Ihr Geheimtipp für Linz?

Im Sommer sollte man den Beerenberg in Urfahr besuchen. Dort gibt es biodynamisch angebaute Heidelbeeren zum Pflücken und im Hofladen gibt es noch andere Köstlichkeiten. »

# DIE NATURFREUNDIN

GEGRÜNDET VON [DORIS KERN](#)  
BLOGGT ÜBER NATUR, PFLANZEN, KULINARIK  
[MITLIEBEGEMACHT.AT](#)



Doris Kern hat eine Ausbildung zur TEH-Praktikerin sowie zur Kosmetikerin gemacht. Ihr Wissen gibt sie auf ihrem Blog und in ihrem Buch „Einfach natürlich“ (Verlag Anton Pustet) weiter

