

Ossi Hejlek besuchte  
**Doris Kern**  
**Mit Liebe**  
**gemacht**

Den Ausgleich zu ihrem IT-Alltag findet Doris Kern in der Natur. In über 200 Rezepten und reich bebilderten Anleitungen weckt sie die Lust zum Herstellen von Kosmetika, Hausmitteln, Kulinarischem und Dekorationen.

**Wie kamen Sie zu Ihrem Spezialgebiet, der Natur?**

**Kern:** Vor mittlerweile schon bald zehn Jahren begann ich mich für Naturkosmetik zu interessieren – wollte wissen, wie die Produkte hergestellt werden, was es mit den Ingredienzien auf sich hat. Ich begann, mich mit den Inhaltsstoffen auseinanderzusetzen und kam dadurch sehr schnell in den breiten Bereich der Kräuter- und Pflanzenwelt. Ich machte dann eine Ausbildung im Sektor Kosmetik sowie im Bereich der Kräuterwelt. Von Jahr zu Jahr wuchs meine Leidenschaft und damit einhergehend die Auseinandersetzung mit diesen Themen.

**Ursprünglich kommen Sie aber aus einer ganz anderen Berufshecke ...**

**Kern:** Ich studierte Software Engineering. Bin auch heute noch hauptberuflich im IT-Projektmanagement tätig. Meine Liebe gehört aber der Natur – das ist mein Wohlfühlgleichgewicht. Trotz der Unterschiedlichkeit kann ich die Welten harmonisch verbinden.

**Wenn man das Buch durchblättert, fällt einem die sehr opulente Bebilderung auf. Es sind sehr stimmungsvolle Fotos geworden.**

**Kern:** Danke! Die Fotos habe ich auch fast alle selbst gemacht. Pustet hat es dann in einem äußerst ansprechenden Layout umgesetzt.

**Irgendwann begannen Sie auch einen Blog zum Thema einzurichten?**

**Kern:** Das war vor ungefähr fünf Jahren. Meinen Blog findet man im Internet unter [www.mitliebegemacht.at](http://www.mitliebegemacht.at) – der wuchs im Laufe der Jahre und entwickelte sich mit meinen Schwerpunkten mit. Im Monat kann ich so an die 100.000 Aufrufe des Blogs verzeichnen. Das freut mich sehr. Die unzähligen positiven Rückmeldungen von Menschen, die Tipps und Rezepturen von mir umgesetzt haben, motivieren sehr.

**Ist der Blog eine große Bestätigung für Ihre Arbeit?**

**Kern:** Enorm. Ich gebe mein Wissen weiter und erhalte als Feedback viel Dankbarkeit und Freude. Ich freue mich auch sehr, wenn mir Leser des Blogs auf meiner Facebookseite Fotos posten, wie ihnen Dinge nach meiner Anleitung und Inspiration gelungen sind.

**In Einfach natürlich findet man in der Einleitung einen Sammelkalender ...**

**Kern:** Der Kalender bietet den



Lesern einen sehr guten Überblick, wann man was sammeln kann bzw. sollte. Sammelt man Pflanzenwurzeln, empfiehlt sich das Frühjahr und der Herbst, da zu dieser Zeit die meisten Inhaltsstoffe enthalten sind. Nach dem Frühjahr stecken die Pflanzen ihre Kraft in die oberirdischen Teile – die Blätter und Blüten. Das Buch ist grundsätzlich nach Jahreszeiten gegliedert. Das hilft den Interessierten. Ist gerade Frühjahr, kann man den entsprechenden Teil des Buches durchblättern, erfährt, was gerade wächst und was sich zu verwenden lohnt. Und natürlich auch, wie man Rezepturen optimal umsetzen kann.

**Es geht im Buch ja nicht ausschließlich um Naturkosmetik?**

**Kern:** Kosmetik ist nur ein Teil. Ich präsentiere immer eine Pflanze und deren unterschiedliche Verwendungsmöglichkeiten – in puncto Kosmetik, aber auch in kulinarischen Belangen wie auch in Sachen Gesundheit. Beim Bärlauch beispielsweise findet man viel für die Speisekammer. Ich habe aber auch eine Bärlauchtinktur beschrieben, die bei Bluthochdruck hilft und die Blutreinigung unterstützt. Bei manchen Pflanzen – auch an die jeweilige Jahreszeit angepasst –

ergänze ich den Reigen der Tipps auch durch Deko-Ideen. Es war mir besonders wichtig, die Vielfältigkeit der Pflanzen in deren Verwendungsmöglichkeit zu zeigen. Beim Lavendel beispielsweise, findet man Rezepturen für ein Lavendelöl, einen Gute-Nacht-Balsam, die Lavendel-Körperbutter, einen leicht desinfizierenden Schaum zum Händewaschen sowie eine Anleitung für Lavendelstäbe zur Dekoration.

**Wen hatten Sie bei der Konzeption des Buches vor Augen?**

**Kern:** Im Grunde genommen ist es für jeden Menschen, der naturbegeistert ist – der eine Freude hat, hinauszugehen und sich gerne auf Neues einlässt. Natürlich spielt auch die Freude am Wiederentdecken des Selbermachens eine gewisse Rolle. Wir leben in einer schnelllebigen Zeit, bekommen nahezu alles fertig im Supermarkt. Der allgemeine Trend geht aber in Richtung Entschleunigung und parallel damit ist eine starke Nachfrage nach altem Wissen feststellbar. Es ist ein gutes Gefühl, Selbstgemachtes in Händen zu halten – man schätzt es einfach mehr.

**Die Umsetzung vieler Rezepturen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen war Ihnen wichtig?**

**Kern:** Das hilft ganz besonders den Anfängern, wird aber auch von versierteren Anwendern geschätzt.

Es gibt zu Beginn auch ein ausführliches Kapitel, wo ich allgemeine Begrifflichkeiten erkläre, zeige, was man in den Kräutern und Pflanzen findet. Aber auch in puncto Verwendung – was ist eine Tinktur ... wie macht man einen Ölauszug ...



**Was mir persönlich auch sehr gut gefällt, ist die Angabe der Haltbarkeit bei nahezu allen Rezepturen.**

**Kern:** Natürlich sind das nur Richtwerte. Aber ich weiß aus meinem Blog, dass die Haltbarkeit die Menschen sehr interessiert.

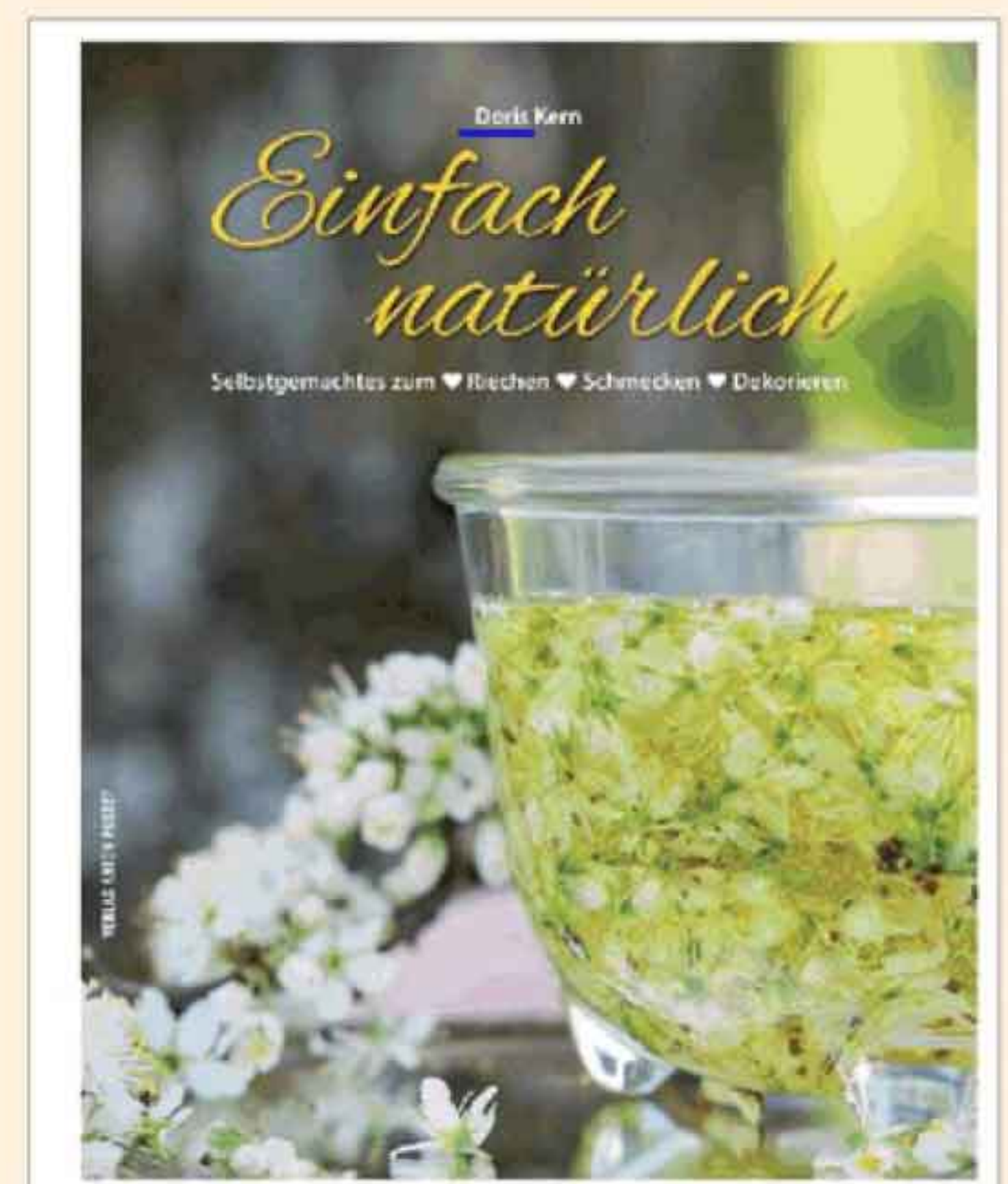
**Was die Hausmittel betrifft, so sind diese für leichte Wehwehchen gedacht?**

**Kern:** Ja. Die Kräuter helfen enorm, die Gesundheit im Vorfeld zu stärken. Bei leichten Verkühlungen und Husten können sie auch hervorragend als Unterstützung verwendet werden. Ein Hausmittel ersetzt natürlich keinen Arztbesuch.

**Werden Sie Ihr Wissen auch im Buchhandel im Rahmen von Veranstaltungen präsentieren?**

**Kern:** Darauf freue ich mich schon sehr. Ich liebe den Austausch mit den Menschen. Es werden keine Lesungen sein – eher Wissensvermittlung mit Tipps und Tricks ... kleine Miniseminare.

**Danke für das Gespräch!**



**Doris Kern**  
**Einfach natürlich**  
 224 S., durchgehend farbig bebildert, Hardcover  
 ISBN 978-3-7025-0923-1, € 29,-  
 Verlag Anton Pustet