



# INHALT

Juli 2022

34

62

70

74

50

92

84

## NATUR & GARTEN

- NATURWISSEN**
- 22 **Geschichten des Spürens**  
Über das Berühren und das Berührtwerden: Massage, die älteste Heilkunst der Welt.
- UNSERE KRÄUTERFRAUEN**
- 26 **Blüten voller Lebenskraft**  
Die unscheinbare Braunelle wird leicht übersehen. Zu Unrecht, findet Kräuterfrau Elisabeth Nussbaumer.
- NATURAPOTHEKE**
- 30 **Da hüpf das Herz**  
Erfrischende Minze, bittere Weinraute und fröhlich stimmender Storchschnabel geben Energie für lange Sommertage.
- NATÜRLICH SCHÖN**
- 32 **Blühende Schönheit**  
Es summt, brummt und wächst. Wir konservieren die Kraft des Sommers in einem feinen Gesichtsol mit Königskerze, Ringelblume und Malve.

- GARTENBESUCH IN DER STEIERMARK**
- 34 **Schwimmendes Erbe**  
Angelika Kern waltet in Graz über ihr Wasserpflanzen-Reich: Ihr Garten wird jeden Sommer von prachtvollen Seerosen verzaubert.
- GARTENGESTALTUNG**
- 40 **Hausgemachte Pflanzenkur**  
Bier, Eierschalen, Kaffee oder Brennesseln im Gießwasser liefern für Rose, Salat, Dahlie oder Erdapfel eine Extraportion Nährstoffe.

## GUTE KÜCHE

- REZEPTE MIT GEMÜSE**
- 50 **Wie grün sind diese Blätter!**  
Wir kochen mit Gemüseblättern, in denen oft mehr Kraft und Geschmack stecken als in Wurzeln und Knollen.
- GUTES IM JULI**
- 62 **Ganz in Weiß**  
Abraham soll sein biblisches Alter dem Verzehr von Joghurt verdankt haben. Eine Kulturgeschichte des fein säuerlichen Naturprodukts.
- AUS OMAS KOCHBUCH**
- 68 **Mit und ohne Kern**  
Von einer Omi, die den Strudelteig über den Tisch gezogen hat, und einem Opapa, der im Anzug Kirschen ernten gegangen ist.
- WIRTSCHAUSBESUCH AM NEUSIEDLER SEE**
- 70 **Zum Klang der Glocken**  
Vor 25 Jahren wollte Wirt Michael Pilz im Burgenland Urlaub machen – und blieb bis heute: „Im Hofgassl“ in Rust.

Fotos Cover: Gregor Kuntischer/ASA12, Ingo Eisenhut, Bernhard Huber

## MEIN DAHEIM

- HAUSBESUCH IN NIEDERÖSTERREICH**
- 74 **Tausche Haus gegen Boot**  
Weil der Maler Franz Bueb auf einem Fischkutter leben wollte, überließ er sein Blockhaus einem Freund. Dessen Tochter ist überglücklich darüber.
- DEKORIEREN**
- 84 **Geklöppelt und gehäkelt**  
Früher durften die zarten Spitzen in keinem Haushalt fehlen. Heute feiern sie auf Polstern, als Wandbild oder Lampenschirm Renaissance.
- BASTELN MIT KINDERN**
- 90 **Spaß in der Zwickmühle**  
Unser selbst gemachtes Mühle-Spiel mit einem Stoffbeutel als Spielbrett ist auch unterwegs gut aufgehoben.

Fotos Inhalt: Lupi Spuma, Gregor Kuntischer/ASA12, Ingo Eisenhut, Julia Retter, Yvonne Oswald, Michaela Gabler, Blickwinkel

## LAND & LEUTE

- HANDWERK IN BAYERN**
- 96 **Schirmherrschaft**  
Ein stabiler Fichtenmast, ein Gestell aus Esche und Erle und obendrüber robustes Tuch: wie eine Manufaktur am Chiemsee Sonnenschirme fertigt.
- WIENER SCHRAMMELMUSIK**
- 106 **Ein Chor von Engeln**  
Wie das Quartett der Gebrüder Schrammel das Wiener Lebensgefühl des ausgehenden 19. Jahrhunderts in Noten goss.
- AUSFLUG NACH SALZBURG**
- 112 **Der gute Draht nach oben**  
Im Stubachtal gilt eine alte Weisheit: Je höher die Hürden zum Paradies, desto weniger Gedränge drinnen. Eine Reise durch alpines Wunderland.

## STANDARDS

- 3 **Vorwort**
- 6 **Postkastl**
- 8 **Servus im Juli:**  
Baden im Fluss
- 16 **Übers Leben reden**  
Das Glück der Sennerin
- 44 **Der Gartenfreund**  
Sommer-Sinfonie
- 46 **Mondkalender**
- 60 **Dorli Muhr:**  
Sommer auf der Decke
- 82 **Michael Köhlmeier:**  
Ein neuer Kommissar
- 92 **Tanjas Tierleben:**  
Frisch geschlüpft
- 126 **Bernhard Aichner:**  
Mann & Karpfen
- 128 **ServusTV**
- 129 **Harald Nachförg:**  
Auch das noch!
- 130 **Vorschau, Impressum**