

Reisebericht Kurzreise an den Traunsee/Österreich 03.-07.04.2024

Schwerpunktthema: „Sehenswürdigkeiten und Natur im Salzkammergut“



Nach früher Abfahrt kommen wir zur Mittagszeit in **Gmunden**, der Stadt am nördlichen Ufer des Traunsees, an. Beides befindet sich im oberösterreichischen Salzkammergut. Die Stadt hat etwas über 13.000 Einwohner und ist u.a. bekannt als Herkunftsort der Gmundner Keramik, in der Zeit der k.u.k. Monarchie als renommierte Sommerfrische sowie als Schauplatz der in den 1990er Jahren produzierten Fernsehserie

Schlosshotel Orth. Zur Blütezeit des Salzhandels war das ursprüngliche Zentrum der Stadt der Marktplatz. Als dieser später an Bedeutung verlor, entwickelte sich der Rathausplatz zum Stadtzentrum.

Der Traunsee liegt im oberösterreichischen Teil des Salzkammerguts am Nordrand der nördlichen Kalkalpen. Er befindet sich auf einer Seehöhe von 422 m. Der Traunsee ist mit 24,35 km² der viertgrößte österreichische See und mit 191 m der tiefste See Österreichs. Der von Nord nach Süd langgestreckte See hat eine Länge von 11,9 km und eine maximale Breite von 2,9 km. „Lacus felix“, den glücklichen See, nannten ihn einst die Römer – und heute macht die Traunsee Region im Salzkammergut Erholungssuchende und stressgeplagte Großstädter glücklich. Historisch war er eng mit dem Salzhandel verbunden und spielte eine wichtige Rolle im Transportwesen des Salzkammerguts. Der Traunsee bietet Lebensraum für eine große Artenvielfalt und zählt zu den stehenden Gewässern der Äschenregion. Zwischen dem Traunsee und dem 15–20 km entfernten Attersee befindet sich der 2012 gegründete Naturpark Attersee-Traunsee. Neben dem kristallklaren Wasser begeistert sicherlich auch die malerische Umgebung des Sees mit ihrem abwechslungsreichen Bergpanorama. Das weitgehend unbewohnte Ostufer mit dem markanten Traunstein, dessen steile Felsen 1200 Meter aus dem See ragen, ist ideal für Bergsteiger.



Nach einem typisch österreichischen Imbiss (Kaiserschmarrn) machen wir einen schönen Spaziergang am See entlang. Dabei entdecken wir auch einige blühende Wildkräuter, wie z.B. das **Hirtentäschelkraut**. Es gehört zur Familie der Kreuzblütler. Seine Inhaltsstoffe: Flavonoide, Aminosäuren, Saponine und Mineralstoffe (vor allem Kaliumsalze). Diese Kombination an Inhaltsstoffen soll eine blutstillende Wirkung von

Hirtentäschel durch gefäßverengende und gefäßverdichtende Effekte ergeben. Die Einsatzgebiete beruhen auf der blutstillenden Wirkung bei verlängerter und verstärkter Regelblutung, Blutungen des Magen-Darm-Traktes, des Harnapparates und der Atemwege. Äußerlich können Hirtentäschel-Zubereitungen bei Nasenbluten oder bei oberflächlich blutenden Hautverletzungen eingesetzt werden. Die Blätter des Hirtentäschels enthalten reichlich Vitamin C. Für den scharfen Geschmack ist das Senföl verantwortlich. Zusammen mit anderen Wild- oder Gartenkräutern kann man aus ihnen prima Kräuterbutter oder einen Kräuterdip herstellen.



Der Hohle **Lerchensporn** gehört zu den gern gesehenen Frühlingsblühern. Die ausdauernde Rhizomknolle enthält Alkaloide. Die Symptome einer Vergiftung sind Erbrechen, Magen- und Darmbeschwerden, verbunden mit Durchfällen. Bei starker Giftaufnahme kommt es zu Krämpfen und Lähmungen, das Gift nimmt auch Einfluss auf das zentrale Nervensystem. Der Lerchensporn wurde früher vor und nach einer Narkose eingesetzt. Die stärkehaltigen Knollen werden in Russland teilweise als Nahrungsmittel benutzt. Tabernaemontanus beschreibt verschiedene Lerchenspornarten unter dem Namen "Holwurz" und empfiehlt sie vorwiegend als Wundheilmittel, aber auch als

schweißtreibende und leberstärkende Arznei sowie "wider alles Gifft". In der Volksheilkunde nahm man die Pflanze als Wurmmittel.



Wir laufen bis zur 120 m langen Seebrücke mit der das Seeschloss Ort, ein Wasserschloss, das zu den ältesten Gebäuden des Salzkammergutes zählt, erreichbar ist. Wir umrunden es und schauen von außen in den Wappensaal, der als Trauzimmer genutzt wird. Das Schloss diente vor

Jahren als Außenkulisse für die Fernsehserie Schlosshotel Orth. Danach geht es zurück zum Auto und zu unserer gebuchten Ferienwohnung.

04.04.24:



Heutiges Hauptziel ist die Kaiservilla in Bad Ischl. Der Name Ischl erscheint erstmals im Jahr 1192 und leitet sich ab vom keltischen Iscla oder Iscula, dem Namen des Flusses, der neben der Kaiservilla verläuft. Nach der über 3000 Jahre dauernden Salzgewinnung wurde im 19. Jahrhundert ein weiterer Bodenschatz der Region zum Verkaufsschlager:

die Heilquellen. Diese haben aus dem verschlafenen und entlegenen Bergstädtchen an der Traun einen Treffpunkt der großen Welt gemacht. Wir starten mit dem Zug von Gmünden aus. An der Kaiservilla angekommen findet die nächste Führung erst in einer halben Stunde statt, so haben wir noch Zeit durch die schöne Parkanlage zu schlendern. Sie ist im Originalzustand des frühen Historismus gut erhalten, gehört zu den bedeutendsten gartenarchitektonischen Denkmalen Österreichs und steht als solches unter Denkmalschutz. Wir bewundern u.a. den Spiegel- und den Verlobungspavillon und viele schöne Zucht- und Wildpflanzen.



Hier blüht z.B. der **Waldmeister**. Er gehört zur Familie der Rötengewächse. Seine weißen Blüten sind sternförmig und klein. Besonders im angewelktem Zustand duftet die ganze Pflanze stark. Die Inhaltsstoffe: Cumaringlykosid u.a. Glykoside, Bitterstoffe und Gerbstoffe. Waldmeister ist in Europa, Asien und Amerika weit verbreitet und wurde schon im Mittelalter gesammelt, gezüchtet und Getränken und Tabaken beigefügt. Hier ein Rezept für einen *Waldmeistertrank*: 1 kleines Sträußchen Waldmeister, 40 g Zucker, 2 TL Honig, 1 L Weißwein, etwas Sekt zum Auffüllen. Den Waldmeister mindestens 6 Stunden antrocknen lassen, damit sich das Aroma entfalten kann, dann kopfüber in den Weißwein hängen und 2-3 Stunden ziehen lassen. Nach Geschmack süßen und mit Sekt auffüllen. Kühl servieren.



Ich entdecke auch das zarte **Leberblümchen**, das ich bisher noch nicht blühend gesehen habe. – Denn wer es blühen sehen will, muss Glück haben oder sich besonders gut auskennen, denn die Blume des Jahres 2013 ist, blüht angeblich nur eine Woche im Jahr. Weil die blaue Blume so anspruchsvoll und empfindlich ist, braucht sie einen besonderen Waldboden und die Hilfe von Ameisen, um sich zu verbreiten. Das Leberblümchen erhielt seinen deutschen

Namen aufgrund der Blattform: in drei Lappen geteilt erinnert diese im Umriss an die menschliche Leber. Im Mittelalter fand es aufgrund der Form seiner Blätter vor allem Anwendung bei Erkrankungen der Leber und der Galle. Heute soll es noch in homöopathischen Dosen bei Lebererkrankungen, Katarrhen und Bronchitis zum Einsatz kommen. Das Leberblümchen steht unter Naturschutz und darf weder gepflückt noch ausgegraben werden.



Nun beginnt unsere Führung in der Villa, die direkt am Fuße des Jainzenberges liegt, bei der leider innen außer zu Beginn keine Fotos gemacht werden dürfen. Sehr prachtvolle Räume, die eine Zuflucht für die kaiserliche Familie um Kaiser Franz Josef I bildeten. Die Villa war das Hochzeitsgeschenk an Sisi. Die Villa und der Park sind untrennbar mit der Kaiserin Elisabeth verbunden. Die jetzige Grundform der Kaiservilla ist in Gestalt eines „E“ -

für Elisabeth. Bauarbeiten zur Vergrößerung der Villa, den Nebengebäuden und dem Park begannen 1855 und zogen sich über Jahre hin. In der Kaiservilla befand sich weder eine Küche noch ein Gesindetrakt. Die kaiserlichen Familienmitglieder besaßen Suiten in den beiden Stockwerken, das Personal war in Nebenräumen untergebracht. Die übrigen Bediensteten wohnten in den Stallungen oder dem Verwaltungshaus. Dort waren auch die Küchen, die Speisen wurden dort zubereitet und in heizbaren Metallkisten in die Villa getragen. Franz Joseph pflegte zu sagen, dass Ischl „der Himmel auf Erden“ sei. In der Hofkirche St. Nikolaus wird jährlich am 18.08. zu Kaisers Geburtstag die Kaisermesse zelebriert.

Beim Spazieren durch die 2. Hälfte des Parks fallen uns noch weitere, manchmal nur selten zu entdeckende Wildpflanzen auf:



Der gelb blühende **Knotenbeinwell**. Er stammt aus der Familie der Raublattgewächse und ist mit dem Echten Beinwell verwandt, allerdings wesentlich kleiner und weniger verzweigt. Er steigt gern in Höhen bis zu 1750 m hinauf. Die Blumenkrone ist zu einer glockigen stets blassgelben Röhre verwachsen. In der Heilkunde wird der Knoten-Beinwell ähnlich vieler anderer, als consolida bezeichneter Beinwell-Arten (wie Kriechender Günsel und

Echter Beinwell) verwendet. Das Rhizom ist stärkehaltig, es wurde in Notzeiten gemahlen und Brotteig zugemischt. Nach dem Rösten und Mahlen diente das Pulver auch als Kaffeeersatz. Der Beinwell enthält giftige Alkaloide und wird aus diesem Grund und auch wegen der borstigen Rauheit der Pflanze von Weidetieren eher gemieden.



Die blühende **Einbeere** stammt aus der Familie der Germergewächse und ist giftig. Die Vierblättrige Einbeere (vollständiger Name) wurde von der Loki Schmidt Stiftung zur Blume des Jahres 2022 gewählt. Die zwittrige Blüte ist grün und vierzählig. Aus ihr bildet sich eine vierfächrige, vielsamige, blauschwarze, heidelbeerähnliche, aber saftlose Beere ohne Wohlgeschmack. Alle Pflanzenteile

sind giftig, besonders die Beeren, durch Saponine und Glykoside. Der Genuss mehrerer Beeren kann zu Brechreiz, Magenkrämpfen, Durchfall, Kopfschmerz, Schwindel und Engstellung der Pupillen in den Augen führen. Die ganze Pflanze wurde früher in der Volksmedizin als Mittel gegen ansteckende Krankheiten angewandt, daher auch der Name Pestbeere.



Der bitter-herbe **Hainsalat** ist dagegen wieder essbar. Er erinnert ein wenig an den Löwenzahn. Allerdings enthält die ganze Pflanze einen stinkenden, weißen Milchsaft, der ihr auch den Namen „Stinksalat“ gegeben hat. Hainsalat soll Vitamine, Mineralstoffe, Gerb- und Bitterstoffe enthalten. Die Blätter mit drei- bis fünfeckigen Abschnitten stehen in einer Rosette und er hat mehrere kahle unverzweigte einköpfige Stängel mit jeweils einer

gelben Blüte. Die jungen Blätter eignen sich für Salat, ältere Blätter sind bitter. Die Wurzeln können gekocht ähnlich verwendet werden wie Löwenzahnwurzeln.



Nach dem Mittagsimbiss spazieren wir noch ein wenig durch den Ort und fahren dann mit dem Bus zur Tal-Station der Katrin Seilbahn. Oben angekommen staunen wir, auf 1.450 liegt noch Schnee. Die Aussicht nach allen Seiten ist spektakulär.

Wir lassen uns wieder „heruntergondeln“, laufen nach dem Einkauf von leckeren Bestandteilen für den Abendimbiss zum Bahnhof und fahren mit dem Zug zurück zu unserer Unterkunft. Unsere Tagesschrittmenge: fast 20.000 Schritte.

05.04.24: Heute wollen wir Sehenswürdigkeiten von Gmunden erkunden. Wir beginnen im Klostergarten des Kapuzinerklosters, einem Ort der Ruhe und Rückzugsort mitten in Gmunden. Am 5. Oktober 1636 wurde der Grundstein zu Kirche und Kloster gelegt, deren Erbauung und Erhaltung dem Salzamt übertragen wurde.



Schon sehr lange ist dieser Ort als Kraftplatz bekannt an dem die franziskanische Verbundenheit zwischen Mensch, Natur, Körper, Geist und Transzendenz deutlich spürbar ist... Der Garten diente ursprünglich als Nutzgarten zum Zweck von Autarkie: Die Kapuzinerbrüder bauten hier Obst, Gemüse und Kräuter für den Eigenbedarf und die Armenspeisung an.



In der Streuobstwiese blüht die **Lichtnelke**. Sie gehört zu den Nelkengewächsen. Inhaltsstoffe: Gerbstoffe, Saponine. Diese Nelke soll gegen Atemwegserkrankungen und Hautkrankheiten helfen und wurde als Seife und zeitweise als Ersatz für das Seifenkraut genutzt. Die Blüten der Weißen Lichtnelke öffnen sich erst am Abend und verströmen dann ihren angenehmen Duft, um die Nachschmetterlinge anzulocken. Die Rote Lichtnelke galt früher als Gegenmittel bei Schlangenbissen. Laut der Volksmedizin soll die Rote Lichtnelke auch das Immunsystem stärken sowie entzündungshemmend wirken, aber heute findet die Heilpflanze vor allem in der Naturkosmetik Anwendung. Vorsicht: Saponine können bei empfindlichen Personen den Magen und die Haut

reizen.



An Früchten bildenden Sträuchern, wie **Johannisbeere** und **Stachelbeere** locken Blüten bestäubende Insekten herbei. Blütenökologisch handelt es sich bei der Stachelbeere um kleine, vorweibliche „Glockenblumen“ mit klebrigem Pollen. Der Zugang zum reichlichen Nektar ist durch Griffelhaare mehr oder weniger versperrt. Die reife Narbe ist klebrig. Die Bestäubung erfolgt durch Fliegen und Bienen. Die Johannisbeeren gehören seltsamerweise auch zur Familie der Stachelbeergewächse. Es



werden bei den Johannisbeeren meist einfache, traubige, doldige oder schirmtraubige Blütenstände gebildet. Es sind vier oder fünf grünliche, weiße, gelbe, von rosafarben über rot bis purpurfarbene Kronblätter vorhanden. Der Name „Johannisbeere“ leitet sich vom Johannistag (24. Juni) her, um diesen Tag herum werden die ersten Sorten reif.

An anderer Stelle finde ich die **Blutjohannisbeere**. Sie fällt besonders durch ihre hängenden Blütenrispen in leuchtendem Rot auf, die den Strauch in einen farbenfrohen Blütenvorhang hüllen. Sie wurde 1826 von Nordamerika als Zierpflanze in Europa eingeführt. Die Blüten sind eine wichtige Nahrungsquelle für

bestäubende Insekten wie Bienen und Hummeln und tragen zur Förderung der Artenvielfalt bei. Die Früchte sind für den Menschen ungenießbar sauer, jedoch bei Vögeln beliebt.

Weitere Inspirationen aus dem Klostergarten:



Von dort aus ist es nicht weit bis zur Tal-Station der Grünbergbahn, die wir nun besteigen. Der Grünberg ist 984 m hoch und auf ihm befindet sich der Baumwipfelpfad Salzkammergut.

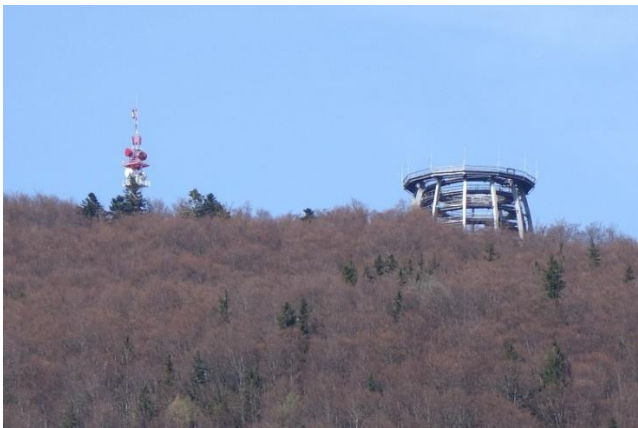


Bei Kaiserwetter genießen wir den Spaziergang auf dem Baumwipfelpfad, die tollen Aussichten auf die Umgebung und das Vogelgezwitscher. Der den Weg abschließende, zu erklommene Turm ist dann nochmal 39 hoch.



Nach der Talfahrt laufen wir zur Anlegestelle für Ausflugsschiffe am Rathaus von Gmünden und starten eine 2stündige Rundfahrt auf dem Traunsee.

Mit der Einfahrt an der Anlegestelle von Gmünden endet ein Tag voller schöner Erlebnisse.



06.04.24: Der vorletzte Tag der Kurzreise bricht an. Zuerst wollen wir die Manufaktur der Gmündener Keramik und die dortige Ausstellung besuchen. Wir buchen eine

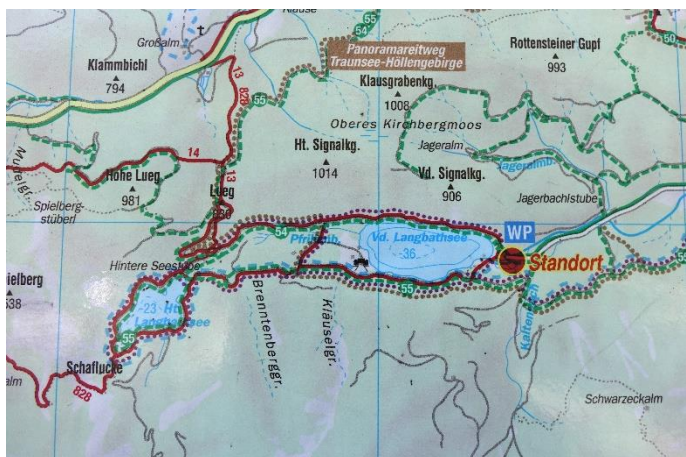


Führung für den frühen Nachmittag und streifen zuvor durch die Altstadtgässchen von Gmünd. In einer Konditorei, die auch einen Nebenschauplatz in der Fernsehserie



Schloss Orth bildete, genießen wir ein leckeres Eis.

Nach der Führung in der Manufaktur fahren wir zu den 2 Langbathseen (Alpenseen) um dort einen Rundgang um beide Seen (ca. 7 km) zu starten. Beide zeichnen sich durch glasklares Wasser in Trinkwasserqualität aus und befinden sich in einem Naturschutzgebiet am Fuße des Hölleengebirges. In diesem Tal hat Kaiser Franz Josef auch ein Jagdhaus besessen. Wir sind sehr beeindruckt von der Schönheit der Seen und der malerischen Landschaft.





Hier fallen uns auch Blüten vom **Huflattich** aus der Familie der Korbblütler auf. Dieser schickt im Vorfrühling seine Blüten auf schuppigen Stängeln aus seinem Wurzelstock und das bevor seine Blätter erscheinen. Sein lateinischer Name ist *Tussilago farfara*, dabei kommt „Tussilago“ von lateinisch „tussis agere, was übersetzt heißt: „Ich vertreibe den Husten“. Wie passend, dass er jetzt zur Erkältungszeit blüht. Er gehört zu den ersten Frühjahrsblumen und wird von Bienen,

Käfern und Schwebfliegen bestäubt und dient sogar mehreren in ihrem Bestand gefährdeten Schmetterlingsarten als Futterpflanze. Seine Inhaltsstoffe: Gerb-, Bitter und Schleimstoffe, Flavonoide und Pyrrolizidinalkaloide. Aus diesen Gründen wird seine Wirkung als schleimlösend, hustenlindernd, auswurfördernd, adstringierend, leicht antiseptisch, schmerzstillend, und entzündungshemmend beschrieben.

Rezept für Huflattichblütensirup: 300 g frisch gesammelte Huflattichblüten, 1 L Wasser, 2 Zitronenscheiben, 2 Orangenscheiben, 1 kg Zucker. Die gewaschenen Blüten grob hacken mit dem Wasser und den Obstscheiben in einen Topf geben, aufkochen und zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen. Den Tee durch ein Tuch gießen, den Zucker dazugeben und etwa 1-2 Stunden einkochen lassen. Heiß in Flaschen füllen und verschließen. Lecker über Vanille- oder Griespudding, Vanilleeis und zu Joghurt oder Quark.



Dann kommen wir an einer Wildpflanze vorbei, die dem echten Baldrian sehr ähnelt, deren Blätter zwar gegenständig, aber nicht gefiedert sind. Es muss sich hier wohl um den **Berg-Baldrian** handeln. Sein Vorkommen in den Hochgebirgen des südlichen und mittleren Europas passt. Er besitzt sterile Blattrosetten aus dem meist deutlich vielkantige Stängel erscheinen. Die gegenständigen Laubblätter werden als eiförmig bis lanzettlich beschrieben.

Er wird als Heilpflanze und im Bauern- und Steingarten eingesetzt. Die Blätter und Blüten sind essbar und werden für Salate oder als Gemüse zubereitet. An den Stängelenden sitzen reichblütige trugdoldige

Blütenstände. Die Blüten sind meist deutlich rosa bis rötlich und selten weiß.

An dem 2. See (Hinterer Langbathsee) genießen wir nach der quirligen Stadt und den doch recht vielen Besuchern des 1. Sees die ruhige Gegend mit Vogelgezwitscher. Dieser hintere See liegt direkt an einer hohen, steilen Felswand und die Stimmung ist damit ganz anders als am vorderen Langbathsee.



Auf dem Rückweg sehen wir an einer feuchten Stelle im Wald blühende



Sumpfdotterblumen. Sie gehören zu der Familie der Hahnenfuss-gewächse. Die dunkelgrünen, oft glänzenden Blätter sind herzbis nierenförmig, ungeteilt und am Rand gekerbt. An jedem Stängel befinden sich meist mehrere dottergelbe Blüten mit jeweils fünf Perigonblättern und zahlreichen Staubblättern. Diese Pflanze ist in idealer Weise an eine Ausbreitung mit Hilfe von Wasser angepasst. Treffen Regentropfen auf ihre Früchte, werden die losen Samen durch die aufprallenden

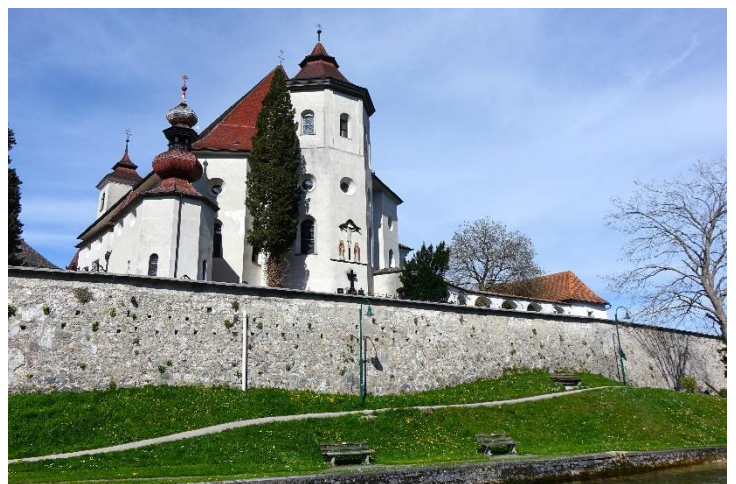
Regentropfen herausgeschwemmt und ausgebreitet. Sumpfdotterblumen werden als schwach giftig bis giftig eingeordnet. Symptome sind Schwindel, Erbrechen und Krämpfe sowie Wassereinlagerungen. Auch Weidevieh vermeidet das Fressen von Sumpfdotterblume. Trotz der schwachen Giftigkeit wurde die Pflanze in der Vergangenheit als Nahrungsmittel, Färbepflanze für Milchprodukte sowie als



Genussmittel verwendet. Aus heutiger Sicht sollte man auf jedoch auf den Verzehr von Bestandteilen der Sumpfdotterblume verzichten.

07.04.24: Vor der Abfahrt in die Heimat erkunden wir noch ein wenig den kleinen Ort Traunkirchen am Westufer des Traunsees (1713 Einwohner). Hier ist alter Siedlungsboden. Von Funden weiß man, dass hier schon in der jüngeren Steinzeit, ebenso in der Bronze- und Hallstattzeit Menschen gelebt

haben. Eine der Sehenswürdigkeiten ist die Katholische Pfarrkirche Traunkirchen Mariä Krönung. Von hier hat man einen wunderschönen Blick auf den See.





Ein hübsches **Steinbrechgewächs** ist am Wegrand zu sehen. Die Gattung umfasst etwa 450 bis 480 Arten, die zum Teil sehr schwer zu unterscheiden sind. Das kann ich leider auch nicht und so erfreuen wir uns einfach an den hübschen kleinen Blüten. Steinbrech-Arten sind selten ein- bis zweijährige, meist ausdauernde krautige Pflanzen, die oft als Polster wachsen. Meist in rispigen oder traubigen Blütenständen stehen wenige bis viele Blüten zusammen.

Einige Steinbrech-Arten und ihre Sorten werden auch als Zierpflanzen für Gärten und Parks genutzt und dienen etwa zur Beeteinfassung, als Bodendecker und zur Dachbegrünung.



Wir fahren weiter und machen bei bestem Wetter einen Fotostop am Mondsee. Die wichtigsten Zuflüsse sind die aus dem Fuschlsee kommende Fuschler Ache, die aus dem Irrsee kommende Zeller Ache und die Wangauer Ache. Der Ablauf des Mondsee ist die Seeache, die nach 3 km in den Attersee und über Ager und Traun in die Donau entwässert. Mit über 13 km² Wasserfläche ist er der viertgrößte ganz in Österreich liegende See.

In Loibichl kann man auch im See baden. Die große Badeanlage ist bei Jung und Alt sehr beliebt. Ein langer Steg, eine Sandbucht für Kinder und ein Floß im See lassen fast keine Badewünsche offen. Auf ca. 30.000m² kann man sich ein sonniges oder schattiges Plätzchen aussuchen. Ein geradezu perfekter Platz für unser mitgebrachtes Picknick.



Bei unserem kleinen Spaziergang kommen wir auch an gerade ausschlagenden **Erlen** vorbei. Erlen sind Birkengewächs und Pionierpflanzen. Es gibt Grau- und Schwarzerlen in Feuchtgebieten, die Schwarzerle ist durch ihre zäpfchenartigen Fruchtstände, die über den Winter am Baum bleiben, leicht zu erkennen. Erlenholz ist unter Wasser äußerst beständig. Es wurde daher schon in der Jungsteinzeit für Pfahlbauten verwendet. Auch Venedig wurde auf Eichen- und Erlenholz errichtet. Die Schwarz-Erle wurde in Deutschland zum Baum des Jahres 2003 bestimmt. Erlenzweige wurden früher z.B. zum Schutz gegen Hexen in der Walpurgisnacht in Stall und Haus aufgehängt. Erlenpollen sind neben den Pollen von Birke und Hasel leider die wichtigsten Auslöser von Baumpollenallergien. Die Rinde der Schwarz-Erle kann für Tees und Lösungen für die äußere Anwendung bei Haut- und Schleimhauterkrankungen eingesetzt werden.

Nun geht auf dem direkten Weg wieder heim.