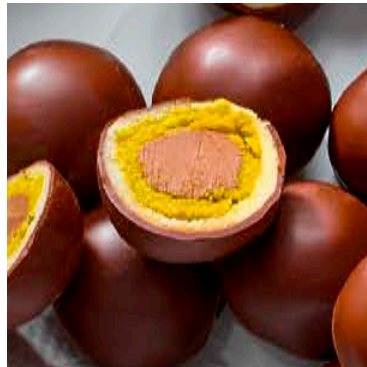


Servus

in Bayern



Mozart, hausgemacht
Kugeln & Waffeln aus Marzipan



Meisterin der Loipen
Evas Spuren in Ruhpolding

🐾 EINFACH . GUT . LEBEN 🐾

DER BLEIB-GESUND- KALENDER

*Wacholder-Sirup und
Kren-Zwicker: Heilsame
Rezepte für jeden Monat*



JANUAR
01/2020
D 4,40 EUR
CH 7,00 SFR
ESP/IT/LUX 4,60 EUR

**WAS BRINGT
DAS NEUE JAHR?**
ORAKEL-BRAUCHTUM
IM ALPENRAUM

MAHLZEIT IN MITTELFRANKEN
DAS GUTE ENDE VOM OCHSEN

🐾
HEIMELIG IN TIROL
VOM LEBEN IN DER ALTEN SCHEUNE

Winter, wie er früher war

Leises Knirschen, rote Wangen, klare Luft – und ganz viel Schnee

SIE LIEBEN BAYERN?



Seine geschichtsträchtigen Gebäude und die unverwechselbaren Landschaften? Gemeinsam mit unseren Mitgliedern, Volunteers und Förderern erhalten wir die Orte, die Bayern einzigartig machen.

Seien Sie dabei und werden Sie Teil von Kulturerbe Bayern:
Gemeinsam Schätze erhalten. Mit Tatkraft und Leidenschaft.

Mehr erfahren unter www.kulturerbebayern.de



**Kulturerbe
Bayern**

Gefördert und unterstützt durch

ZWISCHEN DEN JAHREN

Diese Tage zwischen den Jahren, zwischen Weihnachten und Dreikönig, gehören zu den vielleicht schönsten des Jahres: Wenn die vorweihnachtliche Hektik vorbei und die Familie zusammengekommen ist, wenn man nicht mehr viel anderes vorhat, als sich Zeit zu nehmen für die Liebsten daheim, für Freunde, die zu Besuch kommen, und natürlich auch ein bisschen für sich selbst.

An diesen Tagen unternehmen wir lange Spaziergänge, holen uns kalte Ohren und ein warmes Herz, weil wir endlich zum Miteinanderreden gekommen sind, mit den Eltern und Großeltern, mit den Kindern und Enkelkindern. Und weil es in der Nacht frisch geschneit hat, könnte man auch wieder einmal einen Schneemann bauen – Inspiration liefert *Klaus Kamolz* mit seiner kleinen Kulturgeschichte des Schneemanns (ab Seite 50).

Es sind die Tage, in denen wir die besonderen Momente des alten Jahres einsammeln: Da war vielleicht eine Hochzeit oder die Geburt eines neuen Familienmitglieds, da standen wir bei Sonnenaufgang auf einem Gipfel oder haben beim Schwammerlsuchen einen neuen Fundplatz für Steinpilze entdeckt.

Die Vorräte an Vanillekipferln beginnen langsam knapp zu werden, der eine oder die andere wird einen ersten besorgten Blick auf die Waage werfen und erste gute Vorsätze fürs neue Jahr fassen.

Das neue Jahr! Wie wird es werden? *Julia Kospach* hat für uns die schönsten Orakelbräuche des Alpenraums zusammengetragen. Wenn Sie also wissen wollen, ob Sie heiraten und wohlhabend und glücklich sein werden, empfehlen wir Ihnen die Geschichte „Nasse Zwiebeln, alte Milch & krumme Scheitln“ (ab Seite 94). Wir können zwar gute Unterhaltung für die Silvesterfeier beim Patschenwerfen und Hüttheben versprechen, wollen für die Treffsicherheit der Vorhersagen aber lieber nicht garantieren.

Da sind wir uns bei der Wirksamkeit des Bleib-gesund-Kalenders schon wesentlich sicherer. *Margret Handler* und *Eunike Grahofner* haben (ab Seite 28) Kräuter- und Naturrezepte für jeden Monat zusammengestellt, die Ihnen helfen sollen, gesund und gut durch das neue Jahr zu kommen.

In diesem Sinne wünschen wir unseren Leserinnen und Lesern alles Glück und beste Gesundheit für 2020.

Markus Honsig
& die Servus-Redaktion



CAROLIN GIERMNDL

Die in Passau geborene **Journalistin**, die seit mehr als zwanzig Jahren in Wien lebt und schon bisher regelmäßige Autorin für Servus war, ist jetzt als stellvertretende Chefredakteurin fix bei uns an Bord.



MARKUS HONSIG

Als Autor war er Mitarbeiter dieses Magazins seit der ersten Stunde. Die letzten Jahre war er Chefredakteur unseres Schwestermagazins **Bergwelten**, jetzt ist er ein paar Zimmer weiter übersiedelt – als neuer **Chefredakteur von Servus**.



INHALT

JANUAR 2020

44



108



84



68

GESUNDES LEBEN

ALTE HEILMITTEL

- 24 **Saures Wunderelixier**
Selbst die Pest kam gegen ihn nicht an: über das Geheimnis des abwehrstärkenden Vierräuberessigs.

SERIE

- 28 **Der Bleib-gesund-Kalender**
Wacholder-Sirup und Meerrettich-Zwicker: 33 heilsame Rezepte fürs ganze Jahr.

NATÜRLICH SCHÖN

- 34 **Heilsame Bäder**
Wir haben natürliche Badezusätze mit wohltuender Wirkung auf Körper und Geist selbst gemacht.

NATURWISSEN

- 36 **Alles dreht sich um den Mond**
Ob das Holz gut brennt oder die Wäsche sauber wird: Der Mensch schreibt dem Mond seit Jahrhunderten wundersame Kräfte zu.

UNSER GARTEN

VOGELFUTTER

- 44 **Jenseits des Vogelhäuschens**
Für unsere liebsten Gartenbewohner im Winter gibt es fette Samen und Nüsse, saftige Beeren und Knospen, dazu noch überreifes Gärobst.

ESSAY

- 50 **Ein Kerl mit Kohle und Karotte**
Jedes Kind kann einen Schneemann bauen. Und jedes Kind im Manne auch. Eine Kulturgeschichte des vergänglichen Gesellen.

GUTE KÜCHE

URGETREIDE

- 56 **Aus altem Korn**
Einkorn und Emmer nährten den Menschen schon in der Steinzeit. Vier Rezepte zu Ähren historischer Getreidearten.

WIRTSCHAFTSBEREICH

- 64 **Das Ende vom Ochsen**
Beim Limbacher in Herrieden, einem 800 Jahre alten Städtchen am Oberlauf der Altmühl, genießt man einen perfekten gefüllten Ochsen Schwanz.

FRISCH AUS DEM OFEN

- 66 **Meine liebsten Kipferl**
Christina Bauer zaubert für die Festtage zum Jahreswechsel süßes Frühstücksgebäck.

NEUJAHR'S-NASCHEREI

- 68 **Süßes Glück**
Marzipan war früher auch Medizin, heute verschenken wir es in Form von Schweinchen und Kleeblättern.



56



64



18



78

REZEPTE VON DAMALS

74 Škubánky

Harald Nachförgs Oma war für ihre kulinarischen Künste wenig anerkennungswürdig – jedoch mit einer Ausnahme: ihren Kartoffelteignocken.

MEIN DAHEIM

DEKORIEREN

78 Schere, Schnitt, Papier

Mit Geduld und ruhiger Hand basteln wir zauberhafte Winterlandschaften, Familienporträts und Grußkarten.

HAUSBESUCH

84 Wunderbare Wandlung

Familie Moser hat sich im Tiroler Stubaital einen Traum erfüllt und auf ihrem Grundstück eine alte Scheune neu errichtet.



SCHÖNE HEIMAT

BRAUCHTUM

94 Was bringt das neue Jahr?

Wie die Menschen es anstellten, zum Jahreswechsel mit Orakelbräuchen einen Blick ins neue Jahr zu werfen.

HANDWERK

100 König der Schlitten

Schreinermeister Anton Bereuter tüftelte so lange, bis ihm mit dem Ländlerodel der große Wurf gelang.

AUSFLUG

108 Ruhpolding: Hier lebt die Tradition

Das idyllische Städtchen hat viel zu erzählen: von kühnen Holzknechten, den Anfängen des Skilanglaufs und nicht zuletzt von Trachtenvereinen.

STANDARDS

- 3 Vorwort
- 6 Postkastl
- 8 Mundart
- 10 Servus im Januar – stille Winterpracht
- 18 Lebendiges Brauchtum
- 20 Naturkalender
- 22 Mondkalender
- 42 Unser Garten
- 54 Der Gartenfreund
- 76 Schönes für drinnen
- 92 Tanjas Tierleben
- 118 Harald Nachförg: Zum Brüllen
- 120 Michael Köhlmeier: Die Flöhe
- 124 ServusTV
- 130 Vorschau, Impressum

Postkastl

UNSERE LESERINNEN SCHREIBEN

Von Servus inspiriert

Leserfoto des Monats



Christine Bräutigam aus Bergen im Vogtland hat aus getrockneten Wiesenblumen diese Karte gebastelt und an uns gesendet. Sie schreibt: „Mein Mann und ich sind Rentner, 76 und 80 Jahre alt. Aus unserem Ort sind wir nicht weit in die Welt hinausgekommen. Wir sind glücklich und zufrieden. Eine Bekannte hat mir eine Freude bereitet und mir ein paar Servus-Hefte geschenkt. Ich ziehe mir jede Ausgabe so richtig rein. Alles wird in Ihren Heften behandelt: tolle Rezepte, Garten, Wandern, Mode. Und die Bilder sind einfach toll, toll, toll! Das wollte ich Ihnen einfach einmal sagen.“

Wir freuen uns auf Post von Ihnen.

Einfach an Servus in Stadt & Land, KW Leserbrief, Heinrich-Collin-Straße 1, 1140 Wien, schicken oder als Mail mit vollem Namen und Wohnort an redaktion@servus.com senden. Oder Sie hinterlassen uns eine Nachricht auf facebook.com/servusinstadtundland

Kindheitserinnerungen

Obwohl ich hier in Bingen am Rhein in einer Region lebe, in der viele Menschen Urlaub machen, ist die Lektüre der Servus-Hefte für mich wie ein ganz besonderer Urlaub. Oft ist es auch eine Reise in meine Kindheit, in der ich vier Jahre in einem Dorf in die Schule ging. Das Herumstreifen durch Wiesen, Felder und Bauerngärten sowie der Geschmack der köstlichen einheimischen Früchte von damals werden in jedem Ihrer Hefte wieder zur Wirklichkeit. Ihre Rezepte bringen mir Erinnerungen an meine Großeltern zurück, die als Sudetendeutsche nach dem Zweiten Weltkrieg vertrieben worden sind. Für sie waren paniierter Karfiol, Schinkenfleckerl und Zwetschgenknödel aus Kartoffelteig ein Stück ihrer verlorenen Heimat und eine Erinnerung an friedvolle Zeiten im Kreise der Großfamilie. Leider habe ich meine Großeltern noch vor meinem 10. Lebensjahr verloren. Der lebendige Austausch mit ihnen ist viel zu früh beendet worden. Doch durch die Lektüre der Servus-Hefte ist auf wunderbare Weise manche Erzählung und mancher Geruch von Speisen wieder in mein Bewusstsein hineingetragen worden.

Maria Pietsch, Bingen am Rhein

Unser Hoamatl

*Schau dir des Fleckerl Hoamatl an!
Geh iber d' Föder oder bergân,
durch'n Wäld oder an Bäch entlâng:
Dâ kummst ins Schwärmen
im Iberschwäng.
Gästfreindschäft find'st
und an guaden Schmaus.
D' Leit mâchen d' Sô vo dem Landl aus.
Des brauch ma gâr net
erschit groß zu bewerben.
Nur Vursicht,
dass ma's uns net verderben ...*

Wir danken Elisabeth G. Beyerl aus Kirchberg am Wechsel (Ö) für die Einsendung dieses Gedichts.

Leser fragen

Könnt ihr mir einen Tischler für Jausenbretter empfehlen?



Ich bin achtzig Jahre alt, geboren in Kapfenberg in Österreich und lebe jetzt in Bayern. Alle Jausenbretter, die ich hier finde, sind zusammengeleimt. Ich suche jemanden aus meiner alten Heimat, der mir Jausenbretter aus ganzen Brettern anfertigen kann. Könnt ihr mir helfen?

Rosita J. Blue, Alzenau

Liebe Frau Blue, Jausenbretter aus einem Stück Holz gefertigt finden Sie bei uns auf Servus am Marktplatz. Ob aus Nuss oder Zirbe, die Bretter des Drechslers Andreas Jelinek (holzwaren.at) sind aus einem Stück Holz gearbeitet und nicht etwa geleimt. Das Arbeiten mit Holz liegt ihm im Blut. Der Familienbetrieb im Mostviertel wird bereits in vierter Generation geführt. Schon sein Urgroßvater war Drechsler, und Andreas' Leidenschaft für dieses Handwerk erwachte bereits in der Kindheit, als er in der Werkstatt seiner Eltern zwischen heimischen Hölzern, Drehbänken und „Sägschoat'n“ herumtollte. Runde Jausenbretter hat der Drechsler ständig im Angebot, für Spezialanfertigungen kontaktieren Sie ihn am besten persönlich in seiner Holzwerkstatt.

Lena Distelberger, Servus am Marktplatz, servusmarktplatz.com

ERLEBE DEN **WINTER**

IM BERCHTESGADENER LAND



berchtesgaden.de

Mundart

Von Martin Fraas



ZITTERN

Der Januar ist in Bayern seit jeher der kälteste der zwölf Monate. Besonders zur Mitte hin sinken die Temperaturen oft auf ihr Jahrestief. Wer sich da nicht dick einmummelt, kann schnell einmal frieren und zu zittern beginnen. Vom kaum merklichen Bibbern bis hin zum Zähneklappern und Schüttelfrost reichen die Variationen des Zitterns. Und der weitverbreitete Ausdruck „fiebern“, in all seinen regionalen Schattierungen, deutet an, was wir in diesem frostigen Monat durch das Tragen von Mütze, Schal, Handschuhen, dicker Jacke und gefütterten Stiefeln unbedingt vermeiden wollen: eine leidige Erkältung.

SCHNODAN

Aindling, Landkreis Aichach-Friedberg, Schwaben

den Tatterer haben

Allersberg, Landkreis Roth, Mittelfranken

NAGGLN

Aschheim, Landkreis München, Oberbayern

FIABAN

Ainring, Landkreis Berchtesgadener Land, Oberbayern

DODERN

Augsburg, Schwaben

schidl'n

Schwarzach, Landkreis Schwandorf, Oberpfalz

SCHLODDAN

Leuchtenberg, Landkreis Neustadt an der Waldnaab, Oberpfalz

ZITTRE

Burggen, Landkreis Weilheim-Schongau, Oberbayern

zidan

Bärnau, Landkreis Tirschenreuth, Oberpfalz

daddern

Bayerbach, Landkreis Rottal-Inn, Niederbayern

schlebern

Schaufling, Landkreis Deggendorf, Niederbayern

NAGGEN

Röhrmoos, Landkreis Dachau, Oberbayern

bailn

Geiselhöring, Landkreis Straubing-Bogen, Niederbayern

BACHEZN

Fischbachau, Landkreis Miesbach, Oberbayern

SCHLATTERN

Büchenbach, Landkreis Roth, Mittelfranken

Die Hyundai SUV-Modelle. Erlebnistechnologie für Sie.



Lassen Sie den Alltag weit hinter sich.

Purer Fahrspaß, ein Gefühl von Freiheit, das Abenteuer, das manchmal da beginnt, wo die Straße endet: Die Hyundai SUV-Modelle Santa Fe, Tucson und KONA wecken sofort Emotionen und demonstrieren in ihrer Klasse Innovationskraft durch ebenso kraftvolle wie effiziente Motoren. Modernste Assistenzsysteme sorgen außerdem für mehr Sicherheit und Komfort – auf dem Weg zu neuen Erlebnissen. Lernen Sie jetzt die Faszination SUV neu kennen: als Erlebnistechnologie von Hyundai für Sie.

Mehr Informationen unter hyundai.de



5 Jahre
Garantie ohne
Kilometerlimit*

* Ohne Aufpreis und ohne Kilometerlimit: die Hyundai Herstellergarantie mit 5 Jahren Fahrzeuggarantie (3 Jahre für Car Audio inkl. Navigation bzw. Multimedia), 5 Jahren Lackgarantie sowie 5 Jahren Mobilitätsgarantie mit kostenlosem Pannen- und Abschleppdienst (gemäß den jeweiligen Bedingungen im Garantie- und Serviceheft). 5 kostenlose Sicherheits-Checks in den ersten 5 Jahren gemäß Hyundai Sicherheits-Check-Heft.

Für Taxis und Mietwagen gelten generell abweichende Regelungen.

SERVUS IM WINTER



FOTO: HUBER IMAGES/REINHARD SCHMID

Zauberhaft. Die Natur offenbart uns ihre einzigartige Verführungskunst. Die tiefwinterliche Atmosphäre um die verschneite Hütte im Ehrwalder Moos lädt zum Ausflug und zum Innehalten. Der Blick auf die bayerische Zugspitze (2.962 Meter) verleitet zum Staunen.


STILLE PRACHT

Wunderbares Weiß! Wenn der Schnee seine dicke Decke über dem Land ausbreitet, ist das nicht nur ein Lockruf für Spaziergänger, Sportfreunde und Schlittenfahrer. Es ist auch die Verführung zu Stille und Sanftmut.

TEXT: MICHAEL HUFNAGL



Land der Berge. Über den Wolken muss das Hochgefühl wohl grenzenlos sein. Auf dem Patscherkofel in Tirol ist - vom Wohlwollen der Wintersonne begleitet - das traumhafte Panorama für Wanderer garantiert.

A man and a woman are walking together on a snowy mountain path. The man is wearing a dark green jacket and a grey beanie, while the woman is wearing a bright red jacket and a light-colored beanie. They are both looking towards the right. In the background, there are snow-covered evergreen trees and a clear blue sky. A small red sign is visible on the right side of the path. The overall scene is a beautiful winter landscape.

—
SPUREN IM SCHNEE.
ZU EINEM ORT,
DEN NUR GUT GELAUNTE
GÖTTER ERSCHAFFEN KÖNNEN.
—



Die Kunst des Genießens. Malerisch schön ist die Winterlandschaft, durch die Luggi Käser im oberbayerischen Sindelsdorf seinen Zweispänner-Schlitten steuert. Und wirklich unsterblich haben berühmte Maler wie Franz Marc, Gabriele Münter und Wassily Kandinsky das „Blaue Land“ in ihren Gemälden gemacht. Der Zauber dieser einzigartigen Voralpenkulisse wirkt bis heute.



DAS INTENSIVE BLAU DER BERGE
UND DES HIMMELS STEHT
IM KONTRAST ZUM HELLEN WEISS
DER VERSCHNEITEN LANDSCHAFT.

DER TANZ DER FLOCKEN

Schon in der Kindheit war Schnee vor allem eines: ein Geschenk. Mit roten Backen und kalten Ohren stürmten wir den Abenteuern entgegen. Mit einer Lust, die uns ein Leben lang begleiten sollte.

Dieser morgendliche Blick aus dem Fenster. Unvergesslich. Diese grenzenlose kindliche Freude. Darüber, dass uns die Nacht die ersten dicken Schneeflocken geschenkt hat. Dass eine in wattiges Weiß gepackte Landschaft jede Laune verändert. Dass der Weg aus dem Haus voller abenteuerlicher Versprechen ist.

Es gab nicht viele Tage im Jahr, an denen wir rotbackig, noch ehe die Kälte ihr Werk vollenden konnte, früher als notwendig Richtung Schule losstürmten. Aber wenn der erste Schnee sichtbar wurde, entwickelte sich rasant ein Sehnen und ein Wollen und ein Lächeln, wie es schöner nicht sein konnte.

„Setz dir eine Mütze auf“, waren die letzten mahnenden Worte der Mutter, die in den Erinnerungen des Lebens für alle Zeit einen Stammpfad haben. Als wären kalte Ohren auch nur eine Sekunde lang ein Überlegen wert, wenn es darum geht, stapfend erste Fußspuren zu hinterlassen, lustige Botschaften auf verschneite Flächen zu malen und die Rodel aus dem Keller zu holen. Darum, den ersten Schneemann zu bauen, um die Wette zu schaufeln und Schneebälle zu werfen, bis die Hände klamm werden.

Schnee ist Leichtigkeit, Freiheit, Zauber. Als Kinder haben wir keine Gedanken verschwendet an Chaos oder Lawinengefahr. Stattdessen fühlten wir uns im Paradies, in dem es darum ging, voller Frohsinn dem Einreiben zu entkommen.

Und vermutlich haben wir irgendwann nach der Schneeballschlacht im Unterricht auch gehört, wie aus den Tröpfchen unterkühlten Wassers, die in den

Wolken an Staubmoleküle andocken, Schnee wird. Wie die Brechung und Spiegelung des Lichts dafür sorgt, dass er uns so prachtvoll weiß erscheint. Dass eine mittelmäßig zarte Flocke einen Durchmesser von 5 Millimeter hat, etwa 4 Milligramm leicht ist, mit einer Lautstärke von 10 Dezibel (unserem Atem gleich) und aufgrund des Luftwiderstands nur mit 4 km/h zu Boden gleitet. Und mit Sicherheit haben uns die Lehrer Vorträge gehalten über das Phänomen der Eiskristalle, die in ihrer Transparenz zahlenmäßig gar nicht erfassbar glitzern und bei denen doch kein sechseckiger Kristall dem anderen gleicht.

Wissen, das wir heute vermutlich nicht einmal mehr in den hintersten Winkeln unserer Köpfe aufspüren können. Aber eine Gewissheit, so alt können wir gar nicht werden, bleibt doch immer abrufbar: dass die Liebe zum Schnee, die Lust auf Spaziergänge und Schlittenfahrten und die Freude über die kalt-klaare Luft uns immerwährend begleiten wird.

Es war einmal ein Wanderweg durch den verschneiten Wald. Es war einmal eine Pulverschneepiste hoch oben in den Bergen. Es war einmal eine Loipe, die sich durch die überzuckerten Täler zog. Es war einmal – so beginnen Wintermärchen. Wenn die Flocken locken, hinter dem Ofen hervor, und ihr verführerischer Tanz das Kind in uns weckt, dann zieht es uns in die Natur, Arm in Arm mit den Lebensgeistern.

Es ist so weit! Wir wollen raus in den Schnee! So wie damals, als uns das letzte Läuten der Schulglocke vor allem eines garantiert hat: pures Glück.

Und die Mützen setzen wir heute längst freiwillig auf.



Kindliches Vergnügen.

Stapfen durch den Tiefschnee
in der Nähe der Naggler Alm
oberhalb des Kärntner Weißensees.
Das Glitzern der Eiskristalle ist eine
Einladung zum Wettrennen mit dem
Bob, der Rodel, jedenfalls zu einer
rasanten Reise ins Glück.



LEBENDIGES BRAUCHTUM

MIT CONNY BÜRGLER &
RICHARD DEUTINGER



OBERBAYERN

STADTPLATZ ALS TANZBODEN

Nur alle sieben Jahre schwingen die Schaffler – die Zunft der Fasshersteller – am Stadtplatz von Traunstein das Tanzbein. Mit Lederschurz und rotem Frack formieren sich die Darsteller zu den Klängen der Stadtmusik Traunstein und der Musikkapelle Surberg-Lauter im Takt zu Kreuz, Schlange oder Krone. Dass sich dabei auch zwei Kasperlfiguren unter die Tanzenden mischen, geht auf eine Legende zurück: Im Jahr

1517 soll eine schreckliche Pestepidemie im Land gewütet haben. Mit dem damals erstmals aufgeführten Zunfittanz wollte man die Bevölkerung beruhigen, sie aus den Häusern locken und das öffentliche Leben wieder in Schwung bringen.

Schafflertanz in Traunstein, 4. Januar, 10 Uhr, Stadtplatz Traunstein;
schaefflertanz-traunstein.de



FOTO: SEBASTIAN GABRIEL, ILLUSTRATION: ROLAND VORLAUER

Reines Männerballett. Früher durften nur unverheiratete Schäfflergesellen teilnehmen. Seit den 1960er-Jahren tanzen auch verheiratete und berufsfremde Männer mit.

OBERSCHWABEN

O Narrenbaum!

Früh im Jahr geht es in Illerbeuren, einem Ortsteil der Gemeinde Kronberg, hoch her:

Die „Gluathexen“ der Narrenzunft Illerwinkel stellen auf dem Dorfplatz mit Muskelkraft, Musik und Feierlaune einen 15 Meter hohen Narrenbaum auf. Damit läuten die Bewohner die heiße Phase der alemannischen Fastnacht ein. Der an einen riesigen Hexenbesen erinnernde, rot-blau-schwarze Holzstamm bleibt bis Aschermittwoch im Ortszentrum stehen.

Narrenbaumstellen, 10. Januar, 19 Uhr, Illerbeuren (Dorfplatz)

UNTERALLGÄU

Ein Tor als Faschingsnarr

Die Geburtsstunde dieses Mindelheimer Brauches schlug vor genau 110 Jahren: Nach einer Fasnachtsitzung meinte ein Teilnehmer, im Oberen Tor der Stadt die Umrisse von Hans Wurst zu erkennen. Und so schniderte man dem Wahrzeichen der Stadt eine Verkleidung aus Jute. Bürgermeister und Bewohner waren von ihrem „Durahansl“, dem Turmhans, so begeistert, dass seither jedes Jahr im Fasching der mit 21 Metern wohl größte Narr der Welt feierlich eingekleidet wird.

Hanslaufzug, 11. Januar, 10.30 Uhr, Maximilianstraße (Oberes Tor), Mindelheim

GANZ BAYERN

Welttag des Schneemanns

Den Welttag des Schneemanns verdanken wir dem Baden-Württemberger Cornelius Grätz. Mit 3.000 Objekten besitzt er nicht nur eine riesige Sammlung rund um den Schneemann, sondern initiierte 2010 auch offiziell den internationalen Ehrentag.

Das Datum versteht sich dabei von selbst: der Januar als klassischer Wintermonat und die 18 als Symbol für den aus zwei Kugeln gebauten Schneemann mit Besen.

Welttag des Schneemanns, 18. Januar, ganz Bayern

* Conny Bürgler & Richard Deutinger

präsentieren bei **ServusTV** die Sendereihen **Heimatleuchten** (Freitag, 21.15 Uhr) und **Hoagascht** (Sonntag, 19.45 Uhr) sowie viermal jährlich den **Servus Musikantenstammtisch**.

Naturkalender

WINTERLICHE WASSERWELT

Legt sich klirrende Kälte über den See, erstarrt die Landschaft zum Stillleben. Doch wer genau hinsieht, kann zwischen Schilf und Eis auch spannende Entdeckungen machen.

TEXT: PAUL HERBERSTEIN ILLUSTRATION: BERND ERTL

1. GEDULDIGER STELZENJÄGER

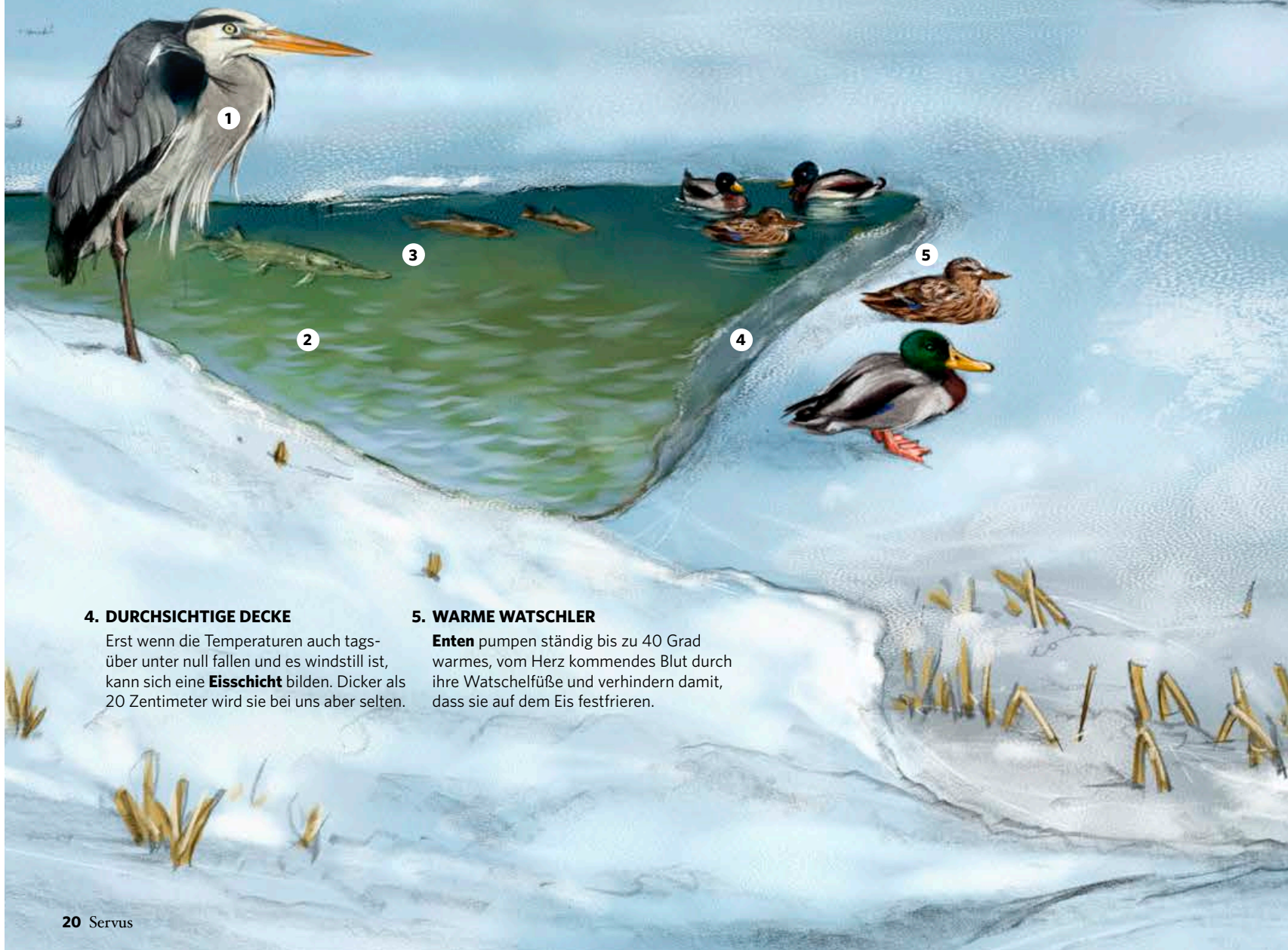
Lassen sich mit dem spitzen, dolchartigen Schnabel keine Fische aus dem Eiswasser fangen, stochert der **Graureiher** nach Kleinsäugern wie Mäusen.

2. SPA-BEREICH AM WINTERTEICH

Wo **Bäche oder Quellen** in einen See münden, verhindern die ständigen Wellen meist das Zufrieren und machen das Wasser ein wenig wärmer. Ein Treffpunkt im Winter!

3. KÜHLE SCHWIMMER

Als wechselwarme Tiere nehmen **Fische** die Temperatur des Wassers an. Im Winter bewegen sie sich kaum und fressen wenig. Ihr Körper misst nur wenige Grad über null.



4. DURCHSICHTIGE DECKE

Erst wenn die Temperaturen auch tagsüber unter null fallen und es windstill ist, kann sich eine **Eisschicht** bilden. Dicker als 20 Zentimeter wird sie bei uns aber selten.

5. WARME WATSCHLER

Enten pumpen ständig bis zu 40 Grad warmes, vom Herz kommendes Blut durch ihre Watschelfüße und verhindern damit, dass sie auf dem Eis festfrieren.



6. SEGLER MIT SCHWARZEN SPITZEN

Ein ganzjähriger Bewohner offener Seelandschaften ist auch die **Kornweihe**. Das auffallend hell gezeichnete Männchen späht hier im niedrigen Suchflug nach Beute.

7. STARRE STÄNGEL

Die bräunlichen **Schilfhälme** am Ufer sind zwar längst abgestorben, bieten im Winter aber noch so manchem Tier ein schützendes Zuhause und wertvolle Nahrung.

8. AKROBAT MIT BART

Geschickt turnt die **Bartmeise** von Halm zu Halm, um sättigende Samen zu picken. Dafür stellt der im Sommer Insekten und Spinnen fressende Vogel auch seine Verdauung um.

9. KLEINER INSEKTENFÄNGER

Die **Zwergmaus** macht es genau umgekehrt: Im Schutz des Schilfes sucht der kleinste einheimische Nager ausschließlich nach überwinternden Insekten und Larven.

Vera Pink

DER MONDKALENDER

**1. Mittwoch**

FISCHE • WASSER • BLATT

Anregendes Fußbad, sämtliche Reinigungsarbeiten, Zimmerpflanzen gießen

2. Donnerstag

WIDDER • FEUER • FRUCHT

Entspannungsübungen, Brot backen, spezielle Pflege für Holzmöbel und Holzböden

**HALBMOND**

5.47 UHR – ZUNEHMEND

3. Freitag

WIDDER • FEUER • FRUCHT

Kosmetik-/Massageanwendung zur Hautstraffung, einen Teil des Gartenteichs eisfrei halten, um Sauerstoffzufuhr zu ermöglichen

4. Samstag

WIDDER • FEUER • FRUCHT

Sportgymnastik, Obstbäume veredeln und zum Schutz vor Frostrissen mit Kalkanstrich versehen

5. Sonntag

STIER • ERDE • WURZEL

Dampfbad mit Aromaölen, Wurzelgemüse zubereiten oder konservieren, trockene Reinigungsarbeiten

6. Montag

STIER • ERDE • WURZEL

Schulter-Nacken-Massage, Keimsporen auf der Fensterbank ziehen, Gartenplanung

7. Dienstag

ZWILLINGE • LUFT • BLÜTE

Haare tönen/färben, Reparaturen im Haushalt, Vogelfutter auffüllen

8. Mittwoch

ZWILLINGE • LUFT • BLÜTE

Regenerationsmassage mit ätherischen Ölen, Verarbeitung von Milchprodukten, Holz- und Parkettböden kehren

9. Donnerstag

KREBS • WASSER • BLATT

Feuchtigkeitsspendende Haarkur, Wohnräume nur kurz lüften, Zimmerpflanzen gießen

**VOLLMOND**

20.22 UHR

10. Freitag

KREBS • WASSER • BLATT

Obst-/Safttag, sämtliche Ausräumarbeiten, neuen Brunnen anlegen (nur bei eisfreiem Boden)

11. Samstag

KREBS • WASSER • BLATT

Kneippanwendung, Holz- und Parkettböden sowie Glasflächen reinigen, Wäsche waschen, Fleckenentfernung

12. Sonntag

LÖWE • FEUER • FRUCHT

Saunabad, Fenster und Spiegel reinigen, Sauerkraut ansetzen

13. Montag

LÖWE • FEUER • FRUCHT

Haare schneiden, Schuhe und Bekleidung imprägnieren, Vorratskammer eventuell auffüllen

14. Dienstag

JUNGFRAU • ERDE • WURZEL

Bindegewebsmassage, Malerarbeiten, Staub wischen, überwinternde Kübelpflanzen mäßig gießen

15. Mittwoch

JUNGFRAU • ERDE • WURZEL

Amalgamentfernung, Reparaturarbeiten, Winterkulturen im Gemüsebeet mit Vlies, Reisig oder Laub vor starken Frösten schützen

16. Donnerstag

WAAGE • LUFT • BLÜTE

Reinigende Gesichtsmaske, Verarbeitung von Milchprodukten, Schimmelbeseitigung, Hartholz schlägern

**HALBMOND**

14 UHR – ABNEHMEND

17. Freitag

WAAGE • LUFT • BLÜTE

Körperhaare entfernen, Parkettböden gründlich reinigen, Fenster und Schuhe putzen, Lackierarbeiten

18. Samstag

SKORPION • WASSER • BLATT

Akupunktur zur Schmerztherapie, Haushaltsgeräte entkalken, Schimmelbekämpfung

19. Sonntag

SKORPION • WASSER • BLATT

Viel Flüssigkeit trinken, um Giftstoffe besser auszuleiten, Möbel polieren, Silberbesteck reinigen

20. Montag

SCHÜTZE • FEUER • FRUCHT

Saunabad, Verarbeitung von Milchprodukten, Schuhe und Bekleidung imprägnieren, Vogelfutter auffüllen

21. Dienstag

SCHÜTZE • FEUER • FRUCHT

Ganzkörpermassage, an frostfreien Tagen Auslichtungsschnitt an Beerensträuchern vornehmen

22. Mittwoch

STEINBOCK • ERDE • WURZEL

Maniküre/Pediküre, Wurzelgemüse zubereiten, Obstbäume veredeln und zum Schutz vor Frostrissen mit Kalkanstrich versehen

23. Donnerstag

STEINBOCK • ERDE • WURZEL

Professionelle Zahnreinigung, Hausputz, Blumentöpfe reinigen, Maler- und Lackierarbeiten

**NEUMOND**

22.43 UHR

24. Freitag

STEINBOCK • ERDE • WURZEL

Diätbeginn, neue Wohnräume beziehen, überaltertes und krankes Holz bei Ziersträuchern entfernen

25. Samstag

WASSERMANN • LUFT • BLÜTE

Haare tönen/färben, Brot oder Mehlspeisen backen, Keimsporen keimen lassen (als Salatbeigabe)

26. Sonntag

WASSERMANN • LUFT • BLÜTE

Herz-Kreislauf-Training, Wohnbereich umgestalten, aufräumen, neu einrichten

27. Montag

FISCHE • WASSER • BLATT

Umzug, Fußreflexzonenmassage, Zimmerpflanzen gießen

28. Dienstag

FISCHE • WASSER • BLATT

Gesichtsmaske, Reparaturen oder Neuinstallationen im Haushalt, Pflanzen im Winterquartier gießen

29. Mittwoch

FISCHE • WASSER • BLATT

Kneippanwendung, Blattgemüse (z. B. Spinat, Mangold, Feldsalat und Winterportulak) ins Frühbeet säen

30. Donnerstag

WIDDER • FEUER • FRUCHT

Kosmetikanwendung zur Hautstraffung, Brot backen, Holzmöbelpflege

31. Freitag

WIDDER • FEUER • FRUCHT

Augenpflege, einen Teil des Gartenteichs eisfrei halten, um Sauerstoffzufuhr zu ermöglichen

GUT ZU WISSEN**WIE DER MOND WIRKT**

Neben den **Mondphasen** spielen die **Mondstände** in den **Tierkreiszeichen** (nicht zu verwechseln mit den astronomischen Sternbildern) eine wichtige Rolle.

Jedes der 12 Tierkreiszeichen wird einem der **4 Elemente** zugeordnet: Widder, Löwe und Schütze dem Element **Feuer**; Stier, Jungfrau und Steinbock der **Erde**; Zwillinge, Waage und Wassermann der **Luft**; Krebs, Skorpion und Fische dem **Wasser**.

Wichtig für Gartenfreunde: Die Feuerzeichen entsprechen **Fruchttagen** (an diesen sollten sämtliche Arbeiten mit Fruchtpflanzen vorgenommen werden, wie z. B. Tomaten, Gurken, Erbsen, Kürbis, Bohnen), die Erdzeichen den **Wurzeltagen** (Kartoffeln, Karotten, Rüben, Zwiebeln), die Luftzeichen den **Blütentagen** (blühende Sträucher, Brokkoli, Raps, Lein) und die Wasserzeichen den **Blatttagen** (Salate, Spinat, Blattkräuter, Kohlarten).

DER MONDKALENDER ZUM AUSDRUCKEN:

servus.com/mondkalender

Skiurlaub im Süden



Volle Fahrt, der Sonne entgegen. Wir können gar nicht genug kriegen, einmal noch die Piste runter. Und dann den Skitag gemütlich ausklingen lassen. Für morgen ist wieder bestes Winterwetter angesagt, hier im Süden der Alpen. In Kärnten.

Karin Buchart

DIE NATUR-APOTHEKE



SAURES WUNDERELIXIER

Wer von ihm trank, dem konnte selbst die Pest nichts anhaben –
so stark und mächtig galt vor 300 Jahren der mysteriöse Vierräuberessig.
Noch heute profitieren wir von seiner abwehrstärkenden Wirkung.

ILLUSTRATIONEN: JULIA ZOTT

Als zu Beginn des 18. Jahrhunderts die Pest in Südfrankreich wütete, zogen vier Plünderer durch Marseille und Toulouse, die im Besitz eines wirkungsvollen Schutzmittels gegen die todbringende Krankheit waren. So erzählt es zumindest die Legende.

Die dreisten Diebe stahlen den Verstorbenen die letzten Habseligkeiten aus der Hosentasche. Doch obwohl sie durch die Berührung mit den Pestopfern großem Infektionsrisiko ausgesetzt waren, schienen sie immun gegen die tödliche Krankheit zu sein. Nachdem die Polizei die Gauner schließlich geschnappt hatte, wollte sie wissen, welches Elixier die Täter vor der Pest bewahrt hatte. Man bot ihnen Straffreiheit gegen die Preisgabe ihres Geheimnisses; die Verbrecher willigten ein. Ihr

Wundermittel vor der tückischen Krankheit war – der Sage nach – einfach und wirksam gleichermaßen: ein Kräuternessig.

Fast 300 Jahre sind seither vergangen, aber die Wirkung des Pestessigs wird in der Volksmedizin bis heute geschätzt.

HEILWIRKUNG

Die Rezeptur des sogenannten Vierräuberessigs hat sich über die Jahrhunderte regional stets ein wenig verändert. Doch immer sind es aktivierende Bitterstoffe, keimhemmende Scharfstoffe und verdauungsfördernde Duftstoffe, die mithilfe von Essig aus Kräutern gelöst werden und in Kombination für seine enorm abwehrstärkende Wirkung sorgen.

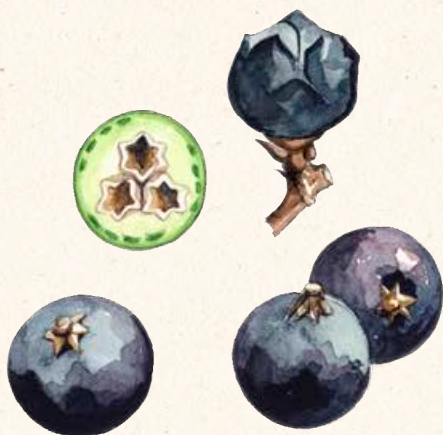
Die Bitterstoffe für das Elixier kommen oft aus Weinraute, Wacholder, Wermut oder Engelwurz, die Scharfstoffe aus Knoblauch und die duftenden ätherischen Öle aus Rosmarin, Minze, Lavendel, Zimt und Nelken.

Vom Körper werden die Pflanzenwirkstoffe und die Essigsäure über die Mund- und Darmschleimhaut und über die Fußsohlen aufgenommen. Deshalb eignet sich der Vierräuberessig verdünnt zur innerlichen und äußerlichen Anwendung. Er senkt den pH-Wert von Haut und Schleimhaut in den leicht sauren Bereich. Das wiederum regt die Vermehrung nützlicher Bakterien an, die wir für ein starkes Immunsystem brauchen.

Das *Allicin*, der Scharfstoff aus dem Knoblauch, hemmt zudem das Wachs-



Das steckt im Vierräuberessig



Wacholderbeeren

aktivieren die Verdauung und regen die Wasserausscheidung an.



Nelken

bringen Duft und Gerbstoffe, die desinfizierend wirken.



Rosmarin

hat wirksame ätherische Öle, die den Kreislauf und die Verdauung kräftigen.



Lavendel

beruhigt Körper und Geist.



Frischer Knoblauch

reinigt mit seinen scharfen Lauchölen die Blutgefäße.



Zimtrinde

wirkt ausgleichend auf Verdauung und Stimmung.

tum schädlicher Mikroorganismen. Auch Bitterstoffe und ätherische Öle begünstigen die Lebensbedingungen für eine gesunde bakterielle Vielfalt, indem sie die Durchblutung anregen.

WERTVOLLSTE ZUTAT

Apfelessig ist die Hauptzutat. Er ist in der Lage, ohne Hitze und dennoch kraftvoll wasserlösliche und fettlösliche Wirkstoffe aus den Pflanzen herauszuholen. Für den Essigauszug sind alle Pflanzenteile geeignet: Samen, Blätter, Blüten, Früchte, Wurzeln und Rinden in frischem oder getrocknetem Zustand.

Am besten eignet sich naturtrüber, kalt abgefüllter Apfelessig. Auf der Flasche sollte der Vermerk „reiner Gärungsessig“ stehen. Apfelessig entspricht in seiner Zusammensetzung und Säure am ehesten dem pH-Wert unserer Haut und kann daher besonders gut aufgenommen werden.

SELBER MACHEN

Für die Herstellung des abwehrstärkenden Vierräuberessigs werden alle Zutaten in einem großen Ansatzglas gut mit Essig bedeckt und zwei bis vier Wochen bei Zimmertemperatur an einem ostseitigen Küchenfenster ausgezogen.

Das Glas wird während dieser Zeit genau beobachtet: Vor allem Farbe und Duft zeigen, wie viel sich tut. Neben ausgelaugten Blüten und Kräutern können auch allerhand Trübstoffe und eine Essigmutter im Behälter schweben. Der Vierräuberessig braucht viel Ruhe und zieht nur langsam Duft- und Wirkstoffe aus den Pflanzen heraus. Auch wenn das Ansatzglas fest verschlossen werden sollte, kann es ohne Weiteres zwischendurch kurz geöffnet werden. Der Duftschwall beim Öffnen ist dann ein kräftiger aromatischer Stupser für die Nase. Der stechende Essiggeruch verfliegt mit der Zeit, der Duft wird runder, Lavendel- und würzige Kräuterdüfte treten hervor.

* **Karin Buchart** ist Kräuter- und Heilpflanzenexpertin und Lehrbeauftragte an der Uni Salzburg. In ihrem neuen Buch „Hausmittel“ (Servus Verlag, 28 Euro) verrät sie wirkungsvolle traditionelle Heilrezepte. Erhältlich über servusmarktplatz.com



Das Vierräuberessig-Rezept

ZUTATEN

1 TL Wacholderbeeren
2 frische Knoblauchzehen
1 TL getrockneter oder
1 Zweig frischer Rosmarin
1 TL getrockneter oder
3 Stängel frischer Lavendel
1 Zimtrinde
1 TL Nelken
¼ l Apfelessig
(reiner Gärungsessig)

ZUBEREITUNG

1. Die Wacholderbeeren leicht anquetschen, den Knoblauch hacken, Rosmarin und Lavendel klein schneiden, Zimt und Nelken mörsern und alles in eine weithalsige Flasche oder in ein Schraubglas geben. Mit Apfelessig aufgießen.
2. Den Ansatz in ein halbschattiges Fenster stellen und mindestens zwei Wochen ziehen lassen. Immer wieder schütteln und daran riechen. Der Essig muss nicht abgeseiht werden.

Anwendungen



Marinade

Der Vierräuberessig empfiehlt sich kalt für Salate und zum Kochen überall dort, wo ein wenig erfrischende Säure und Kräuteraroma erwünscht sind.

Essigwasser

Als morgendliches Essigwasser hilft der Vierräuberessig dem Stoffwechsel auf die Sprünge. Dazu wird ein Esslöffel davon mit einem Teelöffel Honig in ein Glas lauwarmes Wasser gerührt und nach dem Aufstehen getrunken.

Waschung

In einen Viertelliter lauwarmes Wasser werden drei Esslöffel Vierräuberessig eingerührt, und der Körper wird mit einem darin getränkten Waschlappen abgerieben. Das regt die Durchblutung an und sorgt für weiche Haut.



Bad und Fußbad

Das belebende Vierräuberessig-Fußbad besteht aus 3 Litern körperwarmem Wasser und einer halben Tasse des Essigs. Einem Vollbad wird etwa ein Viertelliter Vierräuberessig zugegeben.

Mundspülung

Ein Viertelliter lang gezogener Salbeitee wird mit 80 Gramm Salz zur gesättigten Salbeisole. Durch Zugabe eines Esslöffels Vierräuberessig erhält man ein Mundwasser, das vor Krankheitserregern schützt.

Sauerhonig

Für den Vierräuber-Sauerhonig wird ein Essigauszug 1:3 mit Honig verrührt und in eine dunkle Flasche gefüllt. Der dicke immunstärkende Sirup ist bei Zimmertemperatur recht gut haltbar und kann mit Wasser verdünnt getrunken werden.

Auf der Südseite der Alpen

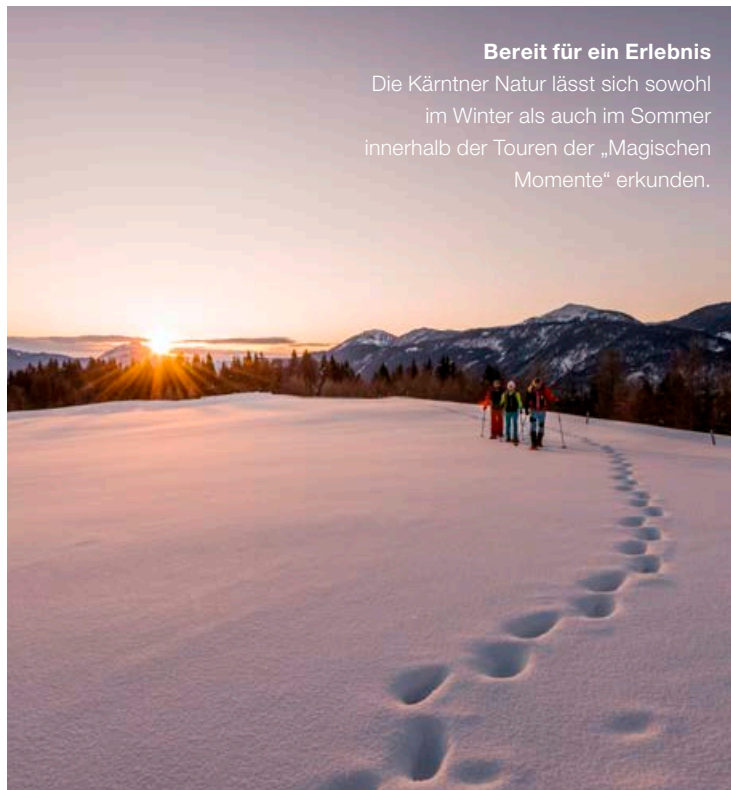
Magische Momente

*Unberührte Natur, malerische Seen, regionale Kulinarik
und südliche Gelassenheit: eine Entdeckungstour durch Kärnten.*

Stehen bleiben, innehalten, die klare Luft einatmen. Am besten noch einen Moment verweilen, um die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen. Die Kärntner Landschaft lässt sich am besten im Zuge der „Magischen Momente“ genießen – das sind geführte Tages- und Halbtagestouren inmitten der Pflanzen- und Tierwelt. Unter fachmännischer und ortskundiger Leitung geht es für einige Stunden in eine Welt des Staunens und der Ursprünglichkeit.

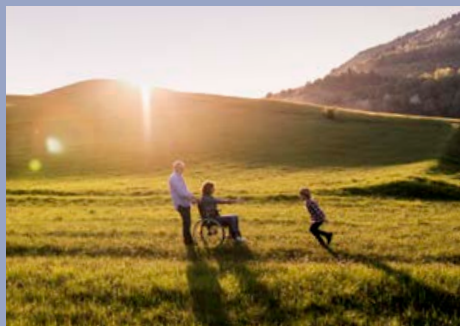
Eins sein mit der Natur

Egal ob im verschneiten Winter oder angenehm milden Sommer: In Kärnten gibt es immer etwas zu erleben. In der kalten Jahreszeit wandert man zum Beispiel mit dem Biosphärenpark-Ranger der Gemeinde Bad Kleinkirchheim durch die Nockberge und stellt in der dort ansässigen Schmiede seinen eigenen Glücksbringer her. Im Sommer geht es mit dem Natur Aktiv Guide Georg Jost auf Erkundungstour durch die faszinierende Fossilienwelt auf den Gailtaler Almen. Als besonderes Schmankerl ist bei jedem der „Magischen Momente“ ein Gruß der Kärntner Kulinarik dabei. Naturgenuss vom Feinsten!



Bereit für ein Erlebnis

Die Kärntner Natur lässt sich sowohl im Winter als auch im Sommer innerhalb der Touren der „Magischen Momente“ erkunden.



Barrierefreies Naturerlebnis

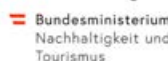
- Der „Natur Aktiv Park Kärnten“ bietet auch Angebote für Menschen mit Behinderungen an.
- Natur für alle: Ab Sommer 2020 gibt es zusätzlich zu den „Magischen Momenten“ sieben barrierefreie Naturerlebnisse.
- Ausgebildete und erfahrene Guides sorgen für Sicherheit und Wohlbefinden der Gäste.

Weitere Infos unter:

kaernten.at/naturerleben/barrierefreies-naturerlebnis-fuer-alle

Mehr Informationen unter: Tel. +43/463/3000 | info@kaernten.at | kaernten.at/magische-momente

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union



DER BLEIB-GESUND-KALENDER

Die Natur hat zu jeder Jahreszeit wertvolle Heilmittel zu bieten:
Alte und bewährte Rezepte, für jeden Monat zusammengestellt
von Kräuterfrau Eunike Grahofer.

TEXT: MARGRET HANDLER FOTOS: RAPHAEL GABAUER





Januar

WACHOLDERSIRUP

bei Husten, Halsweh, Erkältung

Zutaten: 1 Handvoll Wacholderbeeren, ¾ l Wasser, 1 kg Naturzucker

So wird's gemacht: Wacholderbeeren im Mörser quetschen, mit kochendem Wasser übergießen und über Nacht stehen lassen. Dann noch einmal langsam erhitzen und abseihen. In den Wacholdersud den Zucker einrühren und auf kleiner Flamme unter Umrühren köcheln. Sobald eine honigartige Konsistenz erreicht ist, kann der Sirup rasch in Gläser gefüllt werden.

Anwendung: Den Sirup löffelweise oder im Tee aufgelöst einnehmen. Seine Wirkung ist antibakteriell, hustenlindernd, wärmend und beruhigend bei Entzündungen im Verdauungstrakt.

KNOSPEN

zur Körperstärkung, bei Erkältungskrankheiten oder zur Entgiftung

Zutaten: Knospen von Obstbäumen, Sträuchern und anderen Bäumen

Anwendung: Knospen von essbaren Bäumen und Sträuchern wie Linde, Birke, Apfel, Birne, Johannisbeere, Walnuss, Himbeere usw. ernten. 4-5 verschiedene Knospen täglich essen. Über die Knospen holen wir uns die Kraft der Natur, besonders wohltuend zur Körperstärkung nach Krankheiten oder bei Erkältungen.

RINDENABSUD

für die Gelenke, bei Flechten, Venenentzündungen, Brandwunden

Zutaten: je eine kleine Kaffeetasse von Weidenrinde, Weißdornrinde, Birkenrinde, Eichenrinde, Rinde vom Apfelbaum, Rinde vom Birnenbaum, 3 l Wasser

So wird's gemacht: Frische oder getrocknete Rindenteile in daumenlange Stücke zerkleinern. Im Kochtopf mit Wasser einmal aufkochen, dann am Herd bei kleiner Flamme 3-4 Stunden ziehen lassen. Danach abseihen. Die Rinden können noch 3- bis 4-mal für einen weiteren Absud verwendet werden.

Anwendung: Bei Gelenksproblemen den Rindenabsud ins heiße Badewasser geben. Bei Flechten und Brandwunden mit lauwarmem Absud Umschläge machen, ebenso bei Venenproblemen. Rindenabsud wirkt zusammenziehend, stärkend und kräftigend auf die Gefäße.



Februar

BIRKENKNOSPENÖL

schmerzlindernd, abschwellend

Zutaten: 1 EL Birkenknospen, 100 ml kalt gepresstes Speiseöl (Leinöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl)

So wird's gemacht: Birkenknospen mit etwas Öl im Mörser quetschen, danach in ein verschließbares Glas geben, das restliche Öl dazu geben und 4 Wochen an einem warmen Ort stehen lassen. Dann abseihen und abfüllen.

Anwendung: Bei Glieder-, Gelenks-, Rückenschmerzen oder Prellungen das Öl in die betroffenen Körperstellen einmassieren. Bei Ohrenschmerzen das Öl auf einen Wattebausch träufeln und in den Ohringang geben.



BIRKENRINDENWASCHUNG

gut bei Neurodermitis, Rötungen, Hautausschlägen

Zutaten: 2 EL Birkenrinde, 3 l Wasser

So wird's gemacht: Um Mariä Lichtmess herum zu Vollmond die Rinde von jungen Birkentrieben entnehmen. Topf mit Wasser auf den Herd stellen, die Rinde darin aufkochen. Dann bei mittlerer Hitze 20 Minuten ziehen lassen. Abschließend die Stücke herausnehmen (sie können noch 1-2 weitere Male verwendet werden).

Anwendung: Birkenrindenextrakt zweimal wöchentlich ins Badewasser geben oder die Haut damit waschen.

RETTICHSSIRUP

bei Erkältung

Zutaten: 1 Stück Rettich, Kandiszucker, ein Glas zum Abfüllen

So wird's gemacht: Rettich in der Mitte aushöhlen und den Hohlraum mit Kandiszucker füllen, dann den Rettich unten anstecken. Für 3-4 Stunden über ein Glas stellen, bis sich der Zucker verflüssigt und durch das ausgehöhlte Loch hinuntertropft. Fertig ist der Hustensaft.

Anwendung: Rettich wirkt antibakteriell und enthält Vitamin C, Magnesium und B-Vitamine. Wirkt bei Husten, Grippe oder Gallensteinen.

März

EICHENRINDENBITTER

für Darm und Nerven

Zutaten: 4 EL Eichenrinde, 1 EL Honig, 1 l Obstbrand

So wird's gemacht: Frische oder getrocknete Rinde von jungen Ästen in 1 cm lange Stücke schneiden, in ein verschließbares Glas geben, Honig darüberträufeln und mit Alkohol übergießen. 2-3 Wochen lang am Fensterbrett rasen lassen. Danach in eine Flasche abseihen.

Anwendung: 1 TL Eichenrindenbitter in ¼ l lauwarmes Wasser geben und bei allgemeiner Nervosität, Magen-Darm-Verstimmungen oder Übelkeit schluckweise trinken.



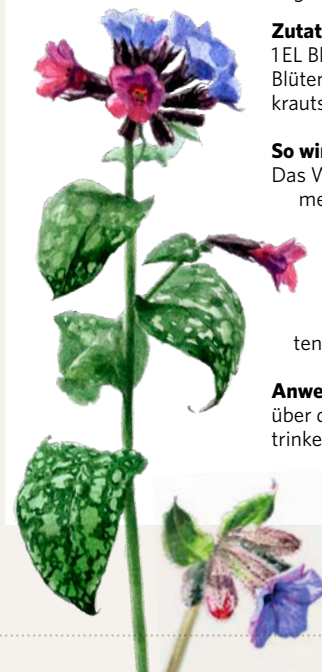
LUNGENKRAUTTEE

stärkt die Lunge

Zutaten: 1 l Wasser, 1 EL Blätter und Blüten des Lungenkrauts

So wird's gemacht: Das Wasser erwärmen (muss nicht kochen), das Lungenkraut damit übergießen und 5 Minuten ziehen lassen.

Anwendung: Warm über den Tag verteilt trinken.





April

BRENNNESSELPFLASTER

bei Verletzungen und Wunden

Zutaten: 1 Handvoll Brennnesselblätter

So wird's gemacht: Möglichst junge, frische Brennnesselblätter ernten und in einem Mörser so lange zerstoßen, bis eine breiartige Masse daraus wird.

Anwendung: Die Masse wie ein Pflaster direkt auf Verstauchungen, Prellungen, Verbrennungen oder kleine Wunden auftragen. Sobald es eingetrocknet ist, erneuern.

EHRENPREISESSIG

für Milz und Leber

Zutaten: 2 EL Ehrenpreis-Pflanzenteile, ¼ l Essig

So wird's gemacht: Den blühenden Ehrenpreis an einem sonnigen Tag pflücken. Pflanze in 1 cm große Stücke zerkleinern und in ein verschließbares Glas geben. Mit Essig übergießen, das Glas schließen und am Fensterbrett 3–4 Wochen so lange rasten lassen, bis die Pflanzenteile keine Farbe mehr haben. Danach abseihen.

Anwendung: Als Leberanregungskur 1 EL Essig mit ¼ l lauwarmem Wasser auf nüchternen Magen täglich über zwei Wochen trinken. Der Essig eignet sich auch für Salate und Saucen.

VEILCHENHONIG

bei Keuchhusten und Husten

Zutaten: 2 EL Veilchenblüten, 1 EL Naturzucker, ¼ kg Blütenhonig

So wird's gemacht: Veilchen an einem trockenen Tag sammeln, Blütenblätter herunterzupfen. Im Mörser mit dem Zucker verreiben, damit das Aroma vom Zucker aufgefangen wird. Danach in ein Glas füllen und Honig darübergießen. Gut umrühren, der Zucker löst sich im Honig auf.

Anwendung: Erwachsene nehmen bei Husten alle 2 Stunden 1 EL, Kinder 1 TL.



Mai

KASTANIENBLÜTENAUZUG

für die Venen

Zutaten: 2 Handvoll Kastanienblüten, ½ l Alkohol (40-prozentig)

So wird's gemacht: Kastanienblüten bei sonnigem Wetter sammeln, in eine Flasche geben und mit Alkohol übergießen. Danach verschließen. 3–4 Wochen stehen lassen. Wenn die Blüten ganz durchsichtig geworden sind, abseihen und in Sprühflaschen füllen.

Anwendung: Bei Venenproblemen oder Überlastung vorbeugend mehrmals täglich die Beine mit dem Auszug besprühen. Das kühlende Spray tut auch müden Beinen nach Wanderungen oder nach langem Stehen gut.



SALBEI-MAJORAN-SALBE

bei Kopfschmerzen

Zutaten: 2 EL Majoran, 1 EL Wiesensalbei, 100 ml kalt gepresstes Öl (Sonnenblumenöl, Olivenöl), 5 g Bienenwachs

So wird's gemacht: Majoranblätter und -blüten ernten, alternativ zum Wiesensalbei kann man auch Gartensalbei nehmen. Die Pflanze wird frisch oder getrocknet verarbeitet, frisch ist ihre Wirkung intensiver. Öl mit den zerkleinerten Pflanzenteilen in einem Kochtopf erwärmen und bei niedriger Temperatur 10–15 Minuten am Herd stehen lassen. Pflanzenteile abseihen, dann das Salbei-Majoran-Öl nochmals leicht erwärmen und das Bienenwachs darin schmelzen. Sofort in Tiegel füllen.

Anwendung: Bei Kopfschmerzen Stirn, Schläfen und Nacken einmassieren.

LÖWENZAHNSTIELE

zur Leberanregung und für die Verdauung

Zutaten und Zubereitung: Stiele des blühenden Löwenzahns pflücken

Anwendung: Sobald der Löwenzahn blüht, jeden Tag einen frischen Stiel essen. Über 2 Wochen angewendet, ergibt das eine leber- und verdauungsanregende Kur.

Juni

QUENDELWEIN

bei Frauenbeschwerden

Zutaten: 1 Handvoll frischer oder getrockneter Quendel (wilder Thymian), 1 l milder Weißwein

So wird's gemacht: Zur Blütezeit 1 Handvoll Kraut ernten, mit dem Weißwein in einen Topf geben und am Herd bei mittlerer Hitze 15 Minuten lang erwärmen. Danach abseihen.

Anwendung: Bei Stimmungsschwankungen, die mit der Menstruation kommen und gehen, eine Woche vor der Blutung täglich vor dem Schlafengehen ein Schnapsglas Quendelwein trinken. Bei unregelmäßiger Menstruation und sexueller Lustlosigkeit täglich 2 EL einnehmen.

KRÄUTERBITTER

bei Verdauungsproblemen und Übelkeit

Zutaten: 2 EL Wermutkraut, 1 EL Schafgarbe, 1 EL Melisse, 1 EL Dost, 1 EL Tausendgüldenkraut, 1 EL Königskerzenblüten, 1 Stk. Löwenzahnwurzel, 1 EL Brennnesselsamen, 1 EL Käseappell, 1 EL Liebstöckl, 1 EL Gundelrebe, 2 l Alkohol (40-prozentig), 100 g Honig (wenn gewünscht)

So wird's gemacht: Pflanzen (außer Löwenzahnwurzel) klein zerteilen, in ein verschließbares Gefäß geben, mit Honig und Alkohol bedecken. 16 Wochen an einem halbschattigen Ort reifen lassen, abseihen und abfüllen. In jede Flasche eine ganze Löwenzahnwurzel geben.

Anwendung: Bei Übelkeit oder Verdauungsproblemen vor oder nach dem Essen ½ l trinken.

JOHANNISKRAUTÖL

das traditionelle Allheilmittel

Zutaten: Johanniskraut (Stiel und Blüte), kaltgepresstes Sonnenblumen- oder Olivenöl

So wird's gemacht: Nach mindestens zwei regenfreien, sonnigen Tagen pflückt man vom oberen Drittel der Pflanze Blatt und Blüte. Die Pflanzenteile grob zerkleinern und damit ein durchsichtiges Glas zu einem Drittel befüllen. Den Rest mit Öl aufgießen und den Ansatz mindestens 4 Wochen stehen lassen. An der kräftigen roten Farbe erkennt man die optimale Reife.

Anwendung: Bei Hautproblemen, Narben, Verspannungen, Verbrennungen, Ohrenschmerzen, Leber- und Nierenleiden, Brustverschleimung, Magendrücken ... betroffene Stellen einreiben.



Juli

KÖNIGSKERZENTEE

bei starkem Husten

Zutaten: 2 EL Königskerzenblüten, 1l Wasser

So wird's gemacht: Die Blüten von den Kelchen trennen und mit abgekochtem, aber nur noch warmem Wasser übergießen, 5–6 Minuten ziehen lassen. Geerntet wird an einem sonnigen, trockenen Tag.

Anwendung: Den Tee bei Bronchitis oder Reizhusten möglichst warm über den Tag verteilt schluckweise trinken.



HEIDELBEERBREI

bei Durchfall

Zutaten: ½l Wasser, 2 EL getrocknete Heidelbeeren (Blaubeeren), getrocknete Nelkenwurz (oder 5 Stk. Gewürznelken), 1 kleine Zimtstange

So wird's gemacht: Wasser in einem Kochtopf erwärmen, getrocknete Heidelbeeren, Nelkenwurz und Zimt zugeben. Aufkochen und bei niedriger Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Zimtstange und Gewürznelken herausnehmen.

Anwendung: Bei Durchfall, Blasenschwäche, chronischen Magen-Darm-Erkrankungen oder langwierigem Husten den Brei langsam essen.

KÄSEPAPPELTEE

für Magen, Darm und Augen

Zutaten: 2 EL Käsepappel, 1l Wasser

So wird's gemacht: Zur Blütezeit an einem sonnigen Tag alle oberirdischen Pflanzenteile ernten. Kochendes Teewasser kurz abkühlen lassen, Pflanzenteile damit übergießen und 5–6 Minuten ziehen lassen, dann abseihen.

Anwendung: Bei Sodbrennen, Verdauungs- oder Magenproblemen über den Tag verteilt schluckweise 1l des Tees trinken. Bei Augenentzündungen einen Umschlag daraus machen, den man 20 Minuten lang auflegt.

August

WIESENLAUCH

bei Verschleimung

Zutaten: 1 Wiesenlauchpflanze

So wird's gemacht: Den Wiesenlauch mit der Wurzel ernten und in kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne mit wenig Fett braten.

Anwendung: Gegen Verschleimung, Husten und Erkältungen isst man mittags und abends eine geröstete Wiesenlauchpflanze.

APFELUMSCHLÄGE

bei Ohrenschmerzen

Zutaten: angeschlagene Äpfel

So wird's gemacht: Braune Stellen großzügig ausschneiden und in einen Waschlappen füllen, so dass er knapp zu einem Viertel gefüllt ist. Dann im Backrohr auf Handtemperatur erwärmen.

Anwendung: Bei Mittelohrentzündungen oder Ohrenschmerzen den warmen Waschlappen auf das schmerzende Ohr legen und 20 Minuten wirken lassen.

WEGWARTENBLÜTENPULVER

fürs Herz und bei Liebeskummer

Zutaten: 1 Teil Wegwartenblüten, 3 Teile Zucker

So wird's gemacht: Die Blüten in den späten Vormittagsstunden bei Schönwetter sammeln und einen halben Tag im Halbschatten trocknen lassen. Die Blüten mit Zucker im Mörser verreiben.

Anwendung: Bei Liebeskummer und zur Stärkung des Herzens bei Bedarf 1 TL einnehmen.



September

ZAPFENHARZ-HUSTENSIRUP

bei Husten, Grippe, Halsschmerzen

Zutaten: 3 harzige grüne Fichtenzapfen, ¼ kg brauner Zucker oder Honig

So wird's gemacht: Die harzigen Zapfen als Ganzes in ein hohes Glas geben und mit Zucker oder Honig übergießen. An ein sonniges Fensterbrett stellen, später in die Nähe eines Heizkörpers. Sobald sich der Zucker aufgelöst hat, abseihen. Verwendet man Honig, 4 Wochen reifen lassen.

Anwendung: Nach Bedarf bei Erkältungskrankheiten teelöffelweise einnehmen.



BALDRIAN-ESSIG-TINKTUR

bei Prüfungsangst und Kopfschmerzen

Zutaten: 1 Teil Baldrianwurzel, 4 Teile Apfel- oder Weinessig

So wird's gemacht: Den Baldrian lässt man im ersten Jahr wachsen und gräbt seine Wurzel erst im zweiten Jahr aus. Diese dann mit einer groben Bürste reinigen, in Scheiben schneiden. Die Stücke in ein verschleißbares Glas geben, mit dem Essig aufgießen und das Gemisch 2 Wochen reifen lassen. Danach abseihen.

Anwendung: Bei Kopfschmerzen, Migräne, Prüfungsangst, allgemeiner Ängstlichkeit oder innerer Unruhe rührt man bei Bedarf 15 Tropfen in ¼l lauwarmes Wasser ein.

SPITZWEGERICHPULVER

für die Lunge

Zutaten: Spitzwegewerichwurzeln

So wird's gemacht: Die Wurzeln zu Herbstbeginn ausgraben, mit der Bürste reinigen, in Scheiben schneiden und in der Küchenmaschine fein mahlen. Dann 1–2 Tage bei Zimmertemperatur trocknen lassen und in ein Tongefäß oder Glas füllen.

Anwendung: Bei Erkältungen, Husten, Asthma, Halsschmerzen, Lungenerkrankungen oder Grippe 1 Messerspitze des Pulvers einnehmen und warmes Wasser nachtrinken. Zur Lungenstärkung kann das Pulver auch in Müsli, Salate oder Saucen gegeben werden.





Oktober

HAGEBUTTENKERNMEHL

für die Venen und zur Immunstärkung

Zutaten: Hagebutten

So wird's gemacht: Geerntet werden die Hagebutten nach dem ersten Frost, wenn sie schön weich sind. Denn nur wenn die Frucht reif ist, sind es auch die Kerne. Hagebutten mit Wasser bedeckt aufkochen. Die Hagebutten-Wasser-Mischung durch die Flotte Lotte drehen oder durch ein Sieb drücken, dabei wird das Fruchtmarmelade gekocht werden. Die Kerne zerkleinert man in der Küchenmaschine, bis sie eine mehrlartige Konsistenz aufweisen. Das Mehl 1 Tag lang bei Zimmertemperatur trocknen lassen und danach in Gläser abfüllen.

Anwendung: Das Mehl schmeckt ähnlich wie getrocknete Tomaten. Bei Venenproblemen, Rheuma, Gicht oder zur Immunstärkung jeden Tag eine Messerspitze davon einnehmen und Wasser nachtrinken.

KREN-ZWICKER

bei verstopfter Nase

Zutaten: 1 Krenwurzel (Meerrettich)

So wird's gemacht: Von der Krenwurzel eine 1-1,5 cm dicke Scheibe abschneiden und einen Schnitt bis zur Mitte machen, sodass man die Scheibe etwas auseinanderziehen kann.

Anwendung: Bei verstopfter Nase die Krenscheibe wie einen Zwickel auf die Nase setzen und eine Stunde oben lassen. Die desinfizierenden Inhaltsstoffe können durch die Zellwände wandern und machen die Nase wieder frei.



November

WACHOLDEREINREIBUNG

bei Durchblutungsstörungen und Gelenksproblemen

Zutaten: 1 Handvoll Wacholderbeeren, 1 daumengroßer Wacholderzweig, 1l hochprozentiger Obstbrand

So wird's gemacht: Die Hälfte der Wacholderbeeren mit dem Mörser quetschen. Zusammen mit den restlichen Wacholderbeeren und dem Zweig in ein hohes, verschließbares Glas geben und mit dem Alkohol übergießen. 4-6 Wochen lang reifen lassen, danach abseihen.

Anwendung: Die Wacholderereinreibung unterstützt die Heilung bei Zerrungen, Gelenksbeschwerden, Muskelkater oder Prellungen. Wacholder wirkt desinfizierend, wärmend und muskelentspannend. Bei Erkältungen Brust und Hals damit einmassieren. Zur Konzentrationsförderung das Genick und bei Hexenschuss den Rücken damit massieren.



ZWIEBELHONIG

bei Husten, Erkältung und Wunden

Zutaten: 1 große Zwiebel, 3 EL Honig

So wird's gemacht: Zwiebel klein schneiden, in ein Glas geben und mit Honig übergießen. 6-8 Stunden rasten lassen.

Anwendung: Zwiebelhonig teelöffelweise bei Husten, Halsweh, Erkältungen oder zur Anregung der Verdauung einnehmen. Bei kleineren Verletzungen kann man ihn auf die Wunde auftragen.



Dezember

FICHTENNADELBAD

bei Nervenschwäche, Gliederreißen, Gicht und für schwächliche Kinder

Zutaten: 1 Handvoll Fichtennadeln, 3l Wasser

So wird's gemacht: Fichtennadeln mit dem Wasser am Herd aufkochen, auf mittlere Hitze zurückschalten und zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen.

Anwendung: Den Sud in das möglichst warme Badewasser leeren. Das duftende Fichtennadelbad wirkt entspannend, hilft bei schwachen Nerven und Erkältungen und kann 1- bis 2-mal wöchentlich angewandt werden.



BAUMHARZPFLASTER

bei eitrigen Wunden, Gelenksproblemen, Verstauchungen, Prellungen

Zutaten: 1 EL Nadelbaumharz, 1 Blatt einer beliebigen Pflanze

So wird's gemacht: Harz vom Nadelbaum lösen, jedoch nur dort, wo es leicht abgelöst werden kann, und nicht direkt aus einer Baumwunde. Pflanzenblatt bei mittlerer Hitze in den Ofen legen, darauf das Harz geben und warten, bis es geschmolzen ist.

Anwendung: Bei Schmerzen, Verstauchungen, Prellungen oder Entzündungen legt man das Baumharzpflaster so heiß wie möglich mit der harzigen Seite auf den Körper, gibt einen Verband darüber und lässt es für 4-5 Stunden oben. Bei Bedarf wiederholen.

APFELSCHALENTRUNK

wärmender, nährstoffreicher Vitaminspender

Zutaten: 1 Handvoll Apfelschalen, 1l Wasser

So wird's gemacht: Apfelschalen, die beim Strudel- oder Musmachen übrig bleiben, sammeln, in einen Kochtopf geben und aufkochen. Herd abschalten und 10 Minuten auf der Herdplatte zugedeckt stehen lassen. Die Schalen entfernen.

Anwendung: Den Trunk pur oder mit Wasser verdünnt trinken. Er wirkt wärmend und regt die Verdauung an.



Schätze im Glas. Setzt man Pflanzen an, die in der prallen Sonne wachsen – wie Johanniskraut oder Königskerze –, stellt man auch die Gläser zum Reifen in ein sonniges Fenster. Wurzeln, die unterirdisch wachsen und kein Tageslicht kennen, platziert man im Ansatzglas an einem dunklen und kühlen Ort.



HEILSAME BÄDER

TEXT: MARGRET HANDLER REZEPTE: ANNETTE WALLNER ILLUSTRATIONEN: JULIA ZOTT

Samstag ist Badetag. Zumindest war das früher einmal so. Als man das Wasser noch am Herd erhitze und mit heißen Töpfen die Wanne füllte, war Baden eine aufwendige Sache – und dadurch auch etwas ganz Besonderes. Den Badekult haben wir hauptsächlich den alten Römern zu verdanken. Für sie war die regelmäßige

Körperreinigung unerlässlich für ein gesundes Leben. Weil Heilbäder bis heute wegen ihrer wohltuenden Wirkung für Körper und Geist geschätzt werden, haben wir Badezusätze mit natürlichen Zutaten erstellt. Manche lassen sich direkt bei einem winterlichen Waldspaziergang oder einfach im Küchenschrank finden.



ERHOLEN

Beutel mit Beinwell und Salz

Beinwell löst Verspannungen, hilft bei Muskelkater und Schmerzen. Das Salz regt die Durchblutung an und führt dem Körper Mineralstoffe zu.

ZUTATEN

1 Beinwell-Wurzel, ½ Tasse Bitter- oder Glaubersalz,
1 Tasse Totes-Meer-Salz, ev. äth. Wacholderöl für den Duft

ANWENDUNG

Beinwell-Wurzel ausgraben, mit Küchentuch abputzen, aber nicht waschen; dann klein schneiden. Wurzel in Stoffbeutel füllen und mitbaden lassen. Die Salze direkt in das Wasser geben. Da Beinwell nicht duftet, kann man Wacholderöl beimengen. Für intensive Düfte setzt man Wacholderbeeren in Rosmarinöl für ein bis zwei Tage an und gibt das Öl ins Bad.



PFLEGEN

Sud mit Weizen und Dinkel

Weizenkleie lindert Hautprobleme wie Juckreiz und Ekzeme, spendet Feuchtigkeit und reichert die Haut mit Vitaminen an. Dinkelspelzen enthalten wertvolle Kieselsäure.

ZUTATEN

zwei Handvoll Dinkelspelzen
3 EL Weizenkleie

ANWENDUNG

Die Dinkelspelzen wie Tee aufkochen und zehn Minuten köcheln lassen, damit sich die Kieselsäure lösen kann. Danach abseihen und den Sud ins Badewasser leeren. Während das Wasser einläuft, die Weizenkleie mit etwas warmem Wasser zu einem Brei anrühren und damit den Körper massieren. Danach direkt in die Wanne steigen.



VERJÜNGEN

Packung mit Kakao und Joghurt

Kakao ist ein Schönheitsmittel, das die Haut geschmeidig macht und mit wertvollen Antioxidantien versorgt. Joghurt regt die Durchblutung an und spendet Feuchtigkeit.

ZUTATEN

1 EL echtes Kakaopulver
3 EL warme Milch, 1 Becher Bio-Naturjoghurt
2 EL grober Zucker

ANWENDUNG

Kakao in warmer Milch auflösen und mit Joghurt vermischen. Wenn das Badewasser einläuft, den Zucker ins Kakaojoghurt mischen und den Körper sofort mit der Masse einreiben. Die Zuckerkörner sollen spürbar sein, damit sich Hautschüppchen lösen können. Kurz einwirken lassen, dann in die Wanne steigen und das duftende Kakaobad 20 Minuten genießen.



STÄRKEN

Tinktur mit Rinden und Nadel-Sud

Birken- und Weidenrinden wirken wie natürliches Aspirin. Fichtennadeln helfen bei Erkältungskrankheiten und sind antibakteriell. Hagebutte pflegt die Haut.

ZUTATEN

Fichtenharz (pralinengroß), 10 Salbeiblätter, 100 ml Alkohol (40 %), Birken- oder Weidenrinde (etwa 5 cm), 1 Handvoll Fichtennadeln, 10-15 Hagebutten, 1 Tasse Steinsalz

ANWENDUNG

Tinktur ansetzen: Fichtenharz mit 10 Salbeiblättern in 100 ml Alkohol geben, 3 Wochen stehen lassen. Rindensud: Birken- oder Weidenrinde, Fichtennadeln und Hagebutten für 2 Stunden in 1,5 l kaltem Wasser ansetzen, 10 Minuten zugedeckt kochen, dann abseihen. Für ein Vollbad den Rindensud mit 2 EL der Tinktur und einer Tasse Steinsalz vermischen.



ENTSPANNEN

Salz mit Rose und Lavendel

Lavendel beruhigt und sorgt für erholsamen Schlaf. Die sinnliche Rose steigert das Wohlbefinden, harmonisiert und wirkt lebensbejahend.

ZUTATEN

2 Blütenköpfe von getrockneten unbehandelten Rosen,
3 EL getrocknete Lavendelblüten, 300 g grobes Meersalz

ANWENDUNG

Lavendel- und Rosenblüten in einer Mühle ganz kurz etwas zerkleinern, mit dem Meersalz mischen und in ein 350-ml-Schraubglas geben. Eine Woche ziehen lassen. Für ein Vollbad das ganze Glas Blüten-Meersalz verwenden. 40 Minuten so warm wie möglich baden.



ENTGIFTEN

Schaum mit Natron und Zitrone

Natron und Zitrone machen das Wasser basisch und entziehen dem Körper Säure und Giftstoffe. Die Zitrone reinigt und klärt.

ZUTATEN

Saft von 2 Bio-Zitronen, 2 EL Natron,
15 Tropfen äth. Zitronenöl

ANWENDUNG

Die Zutaten werden vor dem Bad in einer kleinen Schüssel angerührt, danach leert man das Gemisch ins Wasser. Natron beginnt in Verbindung mit Wasser leicht zu schäumen. Die Haut nach dem selbst gemachten Basenbad nicht eincremen.

GUT ZU WISSEN

* **Ätherische Öle** verbinden sich nicht mit Wasser und benötigen immer einen Träger. Gut eignen sich dafür Basisöle, aber auch etwas Milch, Honig oder Meersalz, mit denen man die Öle vermischt, ehe man sie ins Badewasser gibt.

* Für die richtige **Badedauer** und **-temperatur** gilt, gut auf den eigenen Körper zu hören. Bei niedrigem Blutdruck nicht zu heiß baden und langsam aus der Wanne steigen. Heilbäder entfalten ihre Wirkung am besten bei einer Badedauer zwischen 20 und 40 Minuten.

* **Tipp:** Weitere Rezepte für Badezusätze finden Sie auf: servus.com/heilsame-baeder



ALLES DREHT SICH UM DEN MOND

Ob das Holz gut brennt, die Saat aufgeht oder die Wäsche sauber wird: Auch wenn sein Einfluss auf unser Leben nicht gesichert ist, schreibt der Mensch dem Mond seit Jahrhunderten wundersame Kräfte zu.

TEXT: MARGRET HANDLER ILLUSTRATIONEN*: ANDREAS POSSELT

An Löwetagen blieb das Vieh im Stall. Denn früher waren die Bauern der Auffassung, dass der Mond, wenn er im Löwen steht, die Tiere wild macht und sie dann nur schwer zu bändigen sind. Und bei Krebs, hieß es, kommt das Almvieh immer wieder zur Stalltür zurück. Daher legte man den Auftrieb erst gar nicht auf so einen Tag.

Dieses alte Wissen, an dem sich die bäuerliche Bevölkerung orientierte, spiegelt aber nur einen Teil dessen wider, was man dem geheimnisvollen Mond an Einfluss auf das Leben von Menschen, Tieren und Pflanzen zutraute.

Schon sehr früh entdeckte der Mensch, dass die Rhythmen, die Sonne, Mond und Sterne „da oben“ vorgaben, einen Einfluss auf das Leben „da unten“ auf der Erde hatten. Etwa auf die vier Jahreszeiten, das Wetter oder das Gedeihen der Ernte.

LEBEN MIT DEM MONDRHYTHMUS

Zu jener Zeit, als Alchemie, Volksglaube und Heilkunde noch fest ineinander verwoben waren, spielte der Mond in jeder dieser Disziplinen eine Rolle. So glaubten Ärzte im Mittelalter – und noch lange Zeit darüber hinaus –, dass der Verlauf von Krankheiten mit bestimmten Mondphasen in Zusammenhang steht. Sie nahmen etwa an, dass Fieber mit dem Mondrhythmus an- und ab-

schwelle, schreibt Kulturforscher Bernd Brunner in seinem Werk „Mond und Mensch“. Aderlasskalender richteten sich nach den Mondphasen und beschrieben, wann ein Körperteil besser nicht behan-

„WIR BESCHREIBEN NUR DAS ALTE BAUERNWISSEN AUS MEINER HEIMAT.“

Johanna Paungger-Poppe

delt werden sollte. Die Äbtissin Hildegard von Bingen (1098–1179) etwa empfahl: „Er [der Mensch] soll aber bei abnehmendem Monde zur Ader gelassen werden, also am ersten Tag, wenn der Mond anfängt abzunehmen, oder am zweiten, dritten, vierten, fünften oder sechsten Tage und dann nicht mehr, weil ein früherer oder späterer Aderlass nicht so viel Nutzen bringen wird. Nicht zur Ader lassen soll man bei zunehmendem Mond, weil solcher Aderlass schädlich ist, da jetzt die mit dem Blut vermischte faulige Flüssigkeit sich nicht leicht von ihm scheiden kann.“

Weit bis in das 19. Jahrhundert hinein waren Medizin und Forschung von einem unausweichlichen Einfluss des Mondes auf den Menschen überzeugt. Bei Hysterie oder Erkrankungen wie Epilepsie oder Tollwut vermutete man gar den Mond als mögliche Ursache.

ZWISCHEN ABERGLAUBE UND WISSEN

Die Grenzen zwischen Aberglaube und Wissen waren meist fließend. Aufzeichnungen darüber, dass sich Menschen nach Mondratgebern orientierten, reichen weit zurück. Im 16. und 17. Jahrhundert häufig verbreitete Planetenbüchlein boten mit ihren Ratschlägen nicht nur für die Landwirtschaft Orientierung, es fanden sich darin Handlungsanleitungen für nahezu alle Lebensbereiche: vom besten Zeitpunkt für das Einlegen von Lebensmitteln über die Entwöhnung eines Kindes von der Mutterbrust bis hin zum besten Zeitpunkt, die Haare zu schneiden.

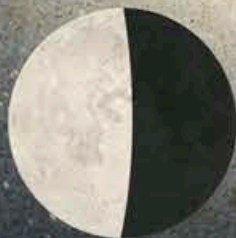
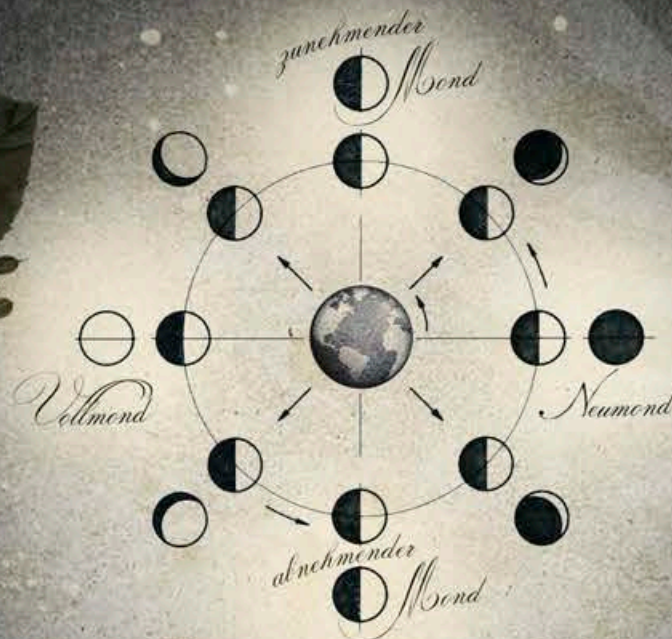
„Den Menschen blieb in früheren Zeiten gar keine andere Wahl, als dem Mondlauf und den Rhythmen der Natur Aufmerksamkeit zu schenken“, sagt Thomas Poppe, der gemeinsam mit seiner Frau Johanna Paungger das alte Mondwissen in Büchern und Mondkalendern zusammengetragen hat. „Schließlich hingen damals Leben ➡

*unter Verwendung der Werke von Claude Mellan, Walther Müller, C. F. Schmidt, K. Gunther und Otto Wilhelm Thomé



DIE VIELEN GESICHTER DES ERDMONDES

Der Mondkalender beschreibt die Phasen des Mondes und seinen Stand im Tierkreis.



VOLLMOND

Steht der Mond direkt der Sonne gegenüber, so wirft er das empfangene Sonnenlicht zur unbeleuchteten Seite der Erde zurück: Wir sehen in der Nacht den leuchtenden Vollmond. Im Kalender ist er als helle Scheibe eingezeichnet.

So wirkt er: Seine Kräfte sollen in den kurzen Vollmondstunden deutlich spürbar sein; stärker noch als bei Neumond. Mondsüchtige Menschen, so glaubte man, würden jetzt schlafwandeln. Heilkräutern wird nun ihre intensivste Wirkung nachgesagt, und Wunden bluten angeblich stärker.

ABNEHMENDER MOND

Unmittelbar nach Vollmond beginnt die rund zweiwöchige Phase des abnehmenden Mondes. Sein Schatten wird von rechts nach links immer größer bis zum Neumond; kurz vor Neumond hat er die stärkste Wirkung. Im Kalender wird er mit einer nach rechts offenen Sichel dargestellt.

So wirkt er: In der abnehmenden Phase sollen Operationen optimaler verlaufen, Reinigungsarbeiten besser von der Hand gehen und Diäten leichter gelingen. Unsere Vorfahren nutzten diese Zeit besonders für Arbeiten in Garten und Natur, Feldfrüchte wurzeln nun leichter. Der Boden soll bei abnehmendem Mond zugeführte Nährstoffe besser aufnehmen.

NEUMOND

Steht der Mond genau zwischen Erde und Sonne, liegt seine uns zugewandte Seite im Dunkeln. Er ist nicht zu erkennen, wir sprechen dann von Neumond. Im Mondkalender wird er oft als schwarze oder dunkelblaue Scheibe dargestellt.

So wirkt er: Neumond gilt als guter Zeitpunkt, neue Unternehmungen anzugehen. Die Entgiftungsbereitschaft des Körpers ist nun am höchsten, alte Gewohnheiten lassen sich angeblich leichter verabschieden, kranke Bäume könnten nach einem Schnitt zu Neumond wieder leichter gesunden, und alles, was mit Reinigen und Ausschwemmen zu tun hat, gelingt besser.

ZUNEHMENDER MOND

In den rund zwei Wochen zwischen Neu- und Vollmond nimmt der Mond zu. Bereits wenige Stunden nach Neumond wird der Erdtrabant (auf der nördlichen Hemisphäre) als feine, nach links offene Sichel erkennbar. Die Kräfte des Mondes sollen umso stärker wirken, je näher der Vollmond rückt. Drei Tage vor Vollmond machen sie sich am deutlichsten bemerkbar.

So wirkt er: Alles, was Mensch, Tier und Natur stärken oder aufbauen soll, wirkt in diesen beiden Wochen doppelt gut. Vorsicht ist beim Essen geboten, denn auch das wird sich in dieser Phase vermutlich stärker auf die Hüften schlagen. Der Boden ist nun ganz auf Wachstum eingestellt.

Die unteren vier Abbildungen zeigen die Mondphasen von der Erde aus betrachtet.

„BEIM STAND
DES MONDES IM
TIERKREISZEICHEN
DES STIERS,
ALSO IM FRÜHJAHR,
SOLL MAN ALLE
LANGWIERIGEN
DINGE ANFANGEN.“

Aus einem Planetenbüchlein von 1782

und Existenz der ganzen Familie von einer guten Ernte ab.“ Als Kind einer Tiroler Bergbauernfamilie hat Johanna Paungger ihr Mondwissen früh von ihrem Großvater übernommen.

Einer wissenschaftlichen Prüfung hält dieses Erfahrungswissen nur schwer stand. „Für unsere Vorfahren zählte die Tatsache, dass es funktionierte. Und die Erkenntnis, dass nicht nur Fähigkeiten und Hilfsmittel zum Gelingen beitragen, sondern auch der richtige Zeitpunkt des Tuns“, sagt Johanna Paungger. Sie sieht den Mondkalender als hilfreiches Werkzeug, das sie nicht weiter hinterfragt, sondern das vielmehr dazu einlädt, es als Erbe unserer Vorfahren zu betrachten, damit zu experimentieren und eigene Erfahrungen zu sammeln.

VÖGEL ORIENTIEREN SICH AM MOND

Ein unbestrittener Beleg für den Einfluss des Mondes auf die Erde sind jedoch die Gezeiten. Gemeint sind jene regelmäßig wiederkehrenden Wasserbewegungen der Ozeane, die wir als Ebbe und Flut kennen. Das zweimal tägliche Steigen und Sinken des Meerwasserspiegels erfolgt, weil das Wasser in Richtung Mond gezogen wird. Das Phänomen liegt in der Gravitationskraft des Mondes begründet, die das Wasser wie ein Magnet von der Erde wegzieht.

Die Wissenschaft stellt aber auch einen Zusammenhang zwischen dem Verhalten einiger Tierarten und dem Mondlicht her. Die in vielen Regionen Europas und Asiens beheimatete Feldlerche etwa tritt ihren Flug nach Nordafrika nur bei zunehmender Mondphase an. Die Ursache dafür ist einfach erklärt: Der Vogelzug kann sich leichter orientieren, wenn die Vögel bessere Lichtverhältnisse haben. ➡



DER MOND IM TIERKREIS

Während sich die Sonne etwa einen Monat lang im Sternbild eines Tierkreises aufhält, durchläuft es der Mond bei seiner ca. 28-tägigen Umrundung der Erde in nur zweieinhalb Tagen. Alte Mondkalender zählen dabei immer ganze Tage, beginnend um Mitternacht. Daher steht der Mond manchmal zwei, manchmal drei Tage in einem Tierkreiszeichen.

So wirkt er: Mit dem Tierkreis sind zwölf unterschiedliche Kraftwirkungen verbunden. Jeder menschliche Körperbereich wird einem Tierkreiszeichen zugeordnet, und je nach Mondstand gelten spezifische Wirkungen darauf. Beispiel: An einem Zwillinge-Tag, dem die Schulter als Körperregion zugeordnet ist, sollen Massagen bei abnehmendem Mond das Gewebe besonders gut lockern und die Beweglichkeit verbessern.

KRÄUTER SAMMELN NACH DEM MOND

Beim Sammeln und Anwenden von Heilkräutern soll der Mondstand im Tierkreis eine besondere Rolle spielen. Jedem Tierkreiszeichen wird von Alters her eine Körperregion zugeordnet. Erntet man das Heilkraut zum richtigen Zeitpunkt, soll es später besonders gut wirken. Jedoch: Beim Sammeln hat trockenes Wetter immer oberste Priorität, denn bei Schlechtwetter ist das Ernten von Kräutern – dem günstigen Mondstand zum Trotz – sinnlos.

TIERKREISZEICHEN

KRÄUTER SAMMELN GEGEN ...

| | |
|-------------------|--|
| Widder | ... Kopfschmerzen, Augenleiden |
| Stier | ... Halsschmerzen, Ohrenleiden |
| Zwillinge | ... Verspannungen im Schulterbereich, Inhalieren bei Lungenleiden |
| Krebs | ... Bronchitis, Magen-, Leber-, Gallebeschwerden |
| Löwe | ... Herz-Kreislauf-Beschwerden |
| Jungfrau | ... Bauchspeicheldrüse, Nervenleiden, Verdauungsorgane |
| Waage | ... Hüftbeschwerden, Nieren- und Blasenkrankheiten |
| Skorpion | ... Krankheiten der Geschlechtsorgane; guter Sammeltag für alle Kräuter! |
| Schütze | ... Venenleiden |
| Steinbock | ... Hautkrankheiten, Knochen- und Gelenksbeschwerden |
| Wassermann | ... Venenleiden |
| Fische | ... Fußbeschwerden |

Gern werden auch die dämmerungs-aktiven Wölfe mit dem Vollmond in Verbindung gebracht, den sie angeblich anheulen. Was den Wolf angeht, lässt sich sein Verhalten leicht erklären: Selbst wenn es scheint, als würde der Wolf seine Schnauze Richtung Vollmond heben, so tut er dies nur, weil er in dieser Kopfhaltung leichter heulen kann und auch besser gehört wird. Und das nicht nur zu Vollmond. Auf diese Weise verständigen sich Wölfe – dank hoher Tonlage und langgezogener Laute – über kilometerweite Distanzen hinweg.

In der Schauerliteratur verwendete man für Erzählungen gern die Nacht und mit dem Mond verbundene Ängste, begleitet von Tieren wie Fledermäusen oder gar Werwölfen. Dem Mondlicht haftete dabei immer etwas Gespenstisches an.

BEDÜRFNIS NACH ORIENTIERUNG

Ob der Mond tatsächlich Einfluss auf die menschliche Physiologie und Lebenswelt hat, darüber scheiden sich die Geister. Mondkalender dienen seit Jahrhunderten als Werkzeuge, die dem menschlichen Bedürfnis nach Orientierung in allen möglichen Lebenssituationen nachkommen.

Selbst der deutsche Kulturgeschichtler und Wissenschaftsautor Bernd Brunner schreibt dem Himmelskörper in mehreren seiner Bücher fernab der Esoterik großen Einfluss auf die Erde zu. Denn, so meint er, ohne die Gezeiten, die der Mond bestimmt, wäre das Leben wohl nie aus dem Wasser aufs Festland gekommen.

Und so betrachtet gäbe es uns vielleicht ohne den Mond gar nicht.

KLEINE MONDKUNDE

Der Mond ist von allen Himmelskörpern der Erde am nächsten. Er strahlt **kein eigenes Licht** aus, sondern wird von der Sonne beleuchtet. Sein mittlerer Durchmesser beträgt mit 3.474,2 Kilometern nur rund ein Viertel des Erddurchmessers (12.742 km). In **rund 28 Tagen** dreht er sich einmal um die eigene Achse und gleichzeitig auch **um die Erde**, daher sehen wir den Mond stets von derselben Seite. Und doch zeigt uns der Mond, während er sich bewegt, jeden Tag eine andere Gestalt. Dieses jeweilige **Aussehen wird Mondphase genannt**. Dabei ist für uns immer nur jener Teil sichtbar, der von der Sonne angestrahlt wird. Der Mond ist der einzige vom Menschen betretene Himmelskörper.

Urlaub im Salzkammergut

Bad Ischl Winterwärme

Herz, Seele und Körper, was will man mehr? Bad Ischl ist mit seinem alpinen Heilklima und mit nebelfreien Wintertagen der ideale Rahmen für drei genussreiche Winterwärmefeste.



Was dem Sommer die Frische, ist dem Winter die Wärme. Der große Erfolg der „Sommerfrische“ im Salzkammergut ist unbestritten, „erfunden“ von der Kaiserfamilie Habsburg und bis heute immer wieder aufgefrischt. Und in der kalten Jahreszeit lädt Bad Ischl Sie ganz herzlich ein, die „Winterwärme“ zu genießen. Wenn überall die Nebelwolken hängen, scheint in der Kaiserstadt sehr oft die Sonne. Webcam: www.badischl.at/webcam

Wintersport & Therme! Wie wäre es mit einem strahlenden Sonnenbad auf dem Ischler Herzberg Katrin, mit einer Winterwanderung am Seeufer, einer Langlaufrunde auf der Rettenbachalm, einer romantischen Pferdekutschenfahrt durch die Ischler Innenstadt? Am Ende eines erlebnisreichen Tages an der wunderbaren Bergluft empfiehlt sich jedenfalls die wohlige Wärme in der Salzkammergut-Therme.

Unsere Winterwärme Hotels: Villa Seilern Vital Resort****, Hotel Royal****, Hotel Goldenes Schiff****, Hotel Goldener Ochs****, Hotel Hubertushof****, Hotel Stadt Salzburg***, Hotel Garni Oase***

Winterwärme Package

- Genusstag im EurothermenResort Bad Ischl
- Sonnenbad auf dem Ischler Herzberg Katrin
- Jause in der Konditorei Zauner
- Pferdekutschenfahrt
- Salzkammergut Wintercard
- Ischler Gulden – Einkaufsmünze im Wert v. € 10,-
- Gastgeschenk

Gültig von Jänner bis März 2020
3 Urlaubstage / 2 Nächte im Wohlfühlzimmer
ab € 169,- pro Person

Tourismusverband Bad Ischl
 Auböckplatz 5, 4820 Bad Ischl, Österreich,
 Tel.: +43 6132 277 57-0, office@badischl.at
www.badischl.at/winterwaerme



UNSER GARTEN IM JANUAR

VON ELKE PAPOUSCHEK



EISKALTE LATERNEN

Wenn Väterchen Frost den Garten beherrscht, lassen sich **stimmungsvolle Lichter** für draußen anfertigen. Zwei unterschiedlich große **frostfeste Kübel** oder **Schalen mit konischer Form** werden ineinandergestellt. Das kleinere Gefäß füllt man mit **Steinen**, um es zu beschweren. Der entstandene Zwischenraum wird mit **Wasser** aufgefüllt und mit allerlei Pflanzenwerk wie **Zapfen, Blätter, Nadeln Hagebutten** oder **Vogelbeeren** bestückt. Ist alles vollständig durchgefroren, lässt man die Eishülle mithilfe von etwas warmem Wasser aus den Gefäßen gleiten. Eine **Kerze** bringt die frostige Lampe zum Leuchten.

WENN AGNES (21.1.)
SICH MIT MILDEN
LÜFTEN ZEIGT, DER SAFT
IN STRÄUCHERN UND
BÄUMEN STEIGT.

Bauernregel

VISITENKARTEN FÜR DIE FLORA

Pflanzenschilder sind sehr hilfreich in einem üppig bewachsenen Kräuter- oder Gemüsegarten; jetzt ist eine gute Zeit, sie zu gestalten. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. **Scherben von Tontöpfen** (Bild) oder **Fliesenstücke** sind originelle Lösungen. **Schilder aus rohem Ton** sind beliebig formbar, müssen aber noch gebrannt werden. Die **Stäbe** für die Fliesen- und Tonstücke befestigt man mit **Modelliermasse**, die an der Luft aushärtet. Die Beschriftung erfolgt mit **wasserfesten, leuchtenden Stiften**.



ERSTE HILFE BEI FROSTRISSEN

An **sonnigen Wintertagen** werden **Baumstämme** jetzt schon stark erwärmt. Folgt darauf eine Frostnacht, kann die **Rinde** aufgrund der starken Temperaturschwankungen aufplatzen. Ein **heller Kalkanstrich** reflektiert die Sonnenstrahlen und beugt Schäden vor. Ist das Malheur schon passiert, dient so ein Anstrich nachträglich zur **Wundversorgung**: Dazu rührt man **Lehm- oder Kalkpulver** in eine **Ackerschachtelhalmbrühe**, mischt eine Handvoll **Steinmehl** darunter, verrührt alles zu einer **geschmeidigen Masse** und streicht es über die Risse oder gleich über den ganzen Stamm.

WAS JETZT ZU TUN IST


- Von Ziersträuchern wie Zierjohannisbeere, Pfeifenstrauch, Forsythie oder Weigelia kann man bei frostfreiem Wetter Stekhölzer von einjährigen Trieben schneiden. Die bleistiftlangen Stücke müssen oben und unten mit einem Auge
- enden. Sie werden so tief ins gelockerte Beet gesteckt, dass sie ca. 2 cm herausragen und eingegossen. Ende März sollten sie dann gut angewurzelt sein.
- In trockenen Wintern mit wenig Schnee sollten immergrüne Pflanzen – besonders Pflanzen in Kübeln – an frostfreien Tagen gegossen werden.
- Kübelpflanzen im Winterquartier gießt man erst dann, wenn sich die Erde bereits trocken anfühlt.



JENSEITS DES VOGELHÄUSCHENS

Wer mit Flügeln und Schnabel unterwegs ist, sieht den winterlichen Garten ein wenig anders als wir: Es gibt fette Samen und Nüsse, saftige Beeren und Knospen und in den Bäumen sogar noch ein Verdauungsschnapsperl in Form von überreifem Gärobst.

TEXT: VERONIKA SCHUBERT



Nahrhafte Beerenkost. So leicht lässt sich die Wacholderdrossel nicht von anderen hungrigen Vögeln vertreiben, wenn sie einen derart üppig bestückten Strauch der Gattung Weißdorn entdeckt hat.

W

ird im Herbst der Garten nicht fein säuberlich aufräumt, erfreut er im Winter die heimische Vogelschar. Ob am Baum vergessene Äpfel, liegen gebliebene Nüsse und Bucheckern oder trockene Samenstände – solche Leckerbissen machen den Garten jetzt zur Festtafel. Dazu kommen Laub- und Reisighaufen und grobe Borken, also die äußeren Schichten der Baumrinde, als natürliche Speisekammer – in ihnen stecken nämlich nahrhafte Fliegen und Käfer.

Vogelschutz bedeutet also nicht nur, Vogelhäuschen zu füllen. Schon bei der Gestaltung können Gartenfreunde Lebensräume mit natürlichem Winterfutter erschaffen.

EIWEISS UND KALK SIND JETZT WICHTIG

„Meisen, die als eifrige Futterhausbesucher bekannt sind, brauchen neben Samen den ganzen Winter über auch eiweißreiche Insekten, sie überleben eine rein pflanzliche Ernährung nicht“, erklärt Eva Karner-Ranner von der Vogelschutzorganisation Birdlife Österreich. „Blaumeisen und Sumpfmeisen können mit ihren spitzen, harten Schnäbeln ganz leicht Insekten aus hohlen Stängeln zupfen.“ Vorausgesetzt, diese wurden im Herbst nicht abgeschnitten.

Während im tiefsten Winter die Nahrung nur den Energiehaushalt befeuert, bereitet sich der Vogelkörper gegen Winterende schon auf die Fortpflanzung vor. Dafür benötigt er alle Arten von Eiweiß – und zur Bildung der Eierschalen auch Kalk, etwa aus Schneckenhäusern.

So genährt, werden uns die Gartenvögel schon bald wieder mit lautem Gezwitscher und lieblichem Gesang von Hochzeit, Nestbau und Nachwuchs erzählen.

Schlaraffenland in Rot

Die Früchte der **Eberesche** (*Sorbus aucuparia*) und die der artenreichen **Weißdorne** (*Crataegus*) werden von mehreren Vogelarten gefressen. Wenn im Januar noch welche übrig sind, dann sind diese Reste eine vollwertige Winternahrung. **Amsel, Wacholderdrossel, Misteldrossel, Rotdrossel**, aber auch **Tannenhäher, Blaumeise** und **Sumpfmeise** finden Gefallen an den leuchtend roten Beeren. Vor allem die durchsetzungsfähige Wacholderdrossel kämpft ganz besonders um sie: **Lohnende Futterquellen** werden von ihr gegenüber anderen Vogelarten und auch Artgenossen mit Vehemenz verteidigt.



Buffet oder Bar? Zwei Seidenschwänze streiten um einen am Baum verbliebenen Apfel; vielleicht haben sie wegen des durch Gärung entstandenen Alkoholgehalts schon leicht einen in der Krone.

Schwips im Apfelbaum

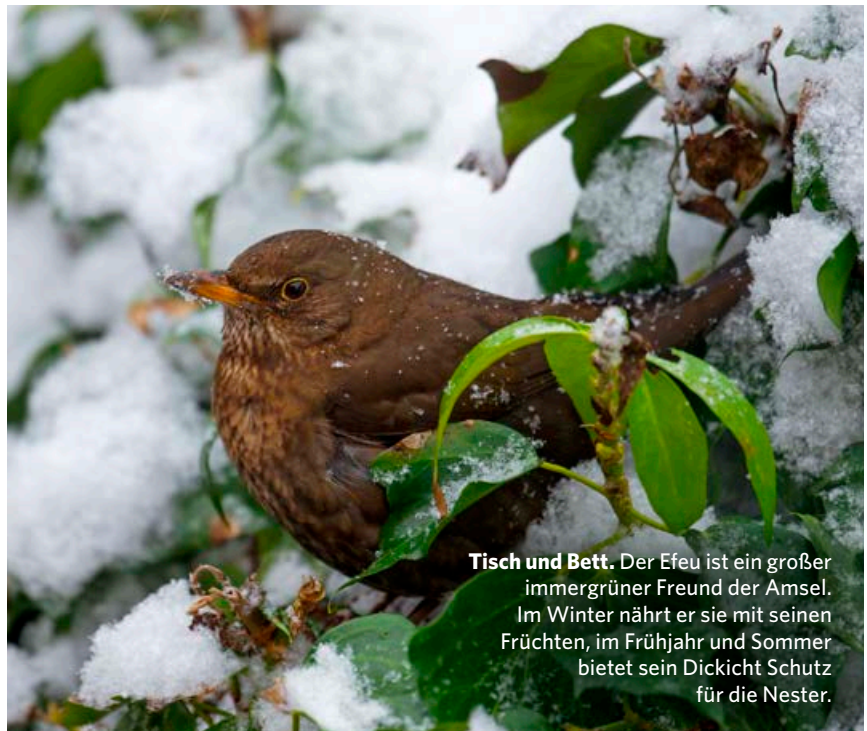
Die letzten Früchte am Baum – das sind meist Äpfel. Die Fruchtfresser unter den Vögeln freuen sich sehr über sie. Für **Star, Rotdrossel, Seidenschwanz, Tannenhäher** und **Eichelhäher** sind sie ein guter Nährstofflieferant, noch dazu wenn sie **wurmig** sind; auch angeschlagene Äpfel werden gerne vernascht, besonders gerne von den Seidenschwänzen. Spät im Winter kommt es jedoch oft vor, dass Früchte an den Bäumen bereits **vergoren** sind und deshalb **Alkohol** enthalten. Seidenschwänze vertragen davon zwar mehr als andere Arten und fressen die vergorenen Früchte auch, doch manchmal bemerkt man selbst bei ihnen den Alkoholeinfluss: Sie **fliegen dann ungeschickt**, torkeln und können Hindernissen nicht so gut ausweichen.

Wertvolles Studentenfutter

Nüsse wie die **Walnuss** (*Juglans regia*) oder die **Haselnuss** (*Corylus avellana*) und Früchte wie **Bucheckern** und **Eicheln** sind sehr fettreich und deshalb als Winternahrung besonders wertvoll – gleichsam Studentenfutter für die heimische Vogelschar. Ganze Nüsse können von **Eichelhähern, Tannenhähern, Spechten** und **Krähen** geknackt werden. Häher legen wie Eichhörnchen **Vorratsverstecke** an. **Meisen** können sich nur an zerbrochenen Nüssen gütlich tun. Nur Walnussorten mit sehr dünnen Schalen, sogenannte **Papiernüsse**, picken sie selbst auf. Bucheckern sind vor allem für den **Buchfink** ein Festschmaus. Während Haselnusssträucher in jeder **Wildstrauchhecke** gedeihen, sollte für Walnuss und Buche ausreichend Platz gefunden werden.



Fette Vorräte. Dieser Vogel trägt im Schnabel, was ihm seinen Namen verliehen hat. Er heißt Eichelhäher.



Tisch und Bett. Der Efeu ist ein großer immergrüner Freund der Amsel. Im Winter nährt er sie mit seinen Früchten, im Frühjahr und Sommer bietet sein Dickicht Schutz für die Nester.

Früchteteller und Federbett

Wenn andere heimische Gehölze sich in Winterruhe begeben, treibt der **Efeu** (*Hedera helix*) erst seine Blüten. Die **gelbgrünen Dolden** mit ihrem **zuckersüßen Nektar** sind in einer Zeit, wo sonst nicht mehr viel blüht, überlebenswichtig für Bienen und andere Insekten. Als einzige heimische Art entwickelt der Efeu **zwischen Januar und März** seine Früchte und wird für Vögel attraktiv. Die oft **einzige natürliche Fruchtnahrung** steht somit dann zur Verfügung, wenn alles andere bereits abgeerntet ist. Zu den Gästen auf der **immergrünen Kletterpflanze** zählen **Rotkehlchen, Amseln, Seidenschwänze, Stare, überwinternde Hausrotschwänze** und **Mönchsgrasmücken**. Für die Amsel als ursprünglichen Waldvogel ist der Efeu ganzjährig gefragt, dichte Efeupflanzen werden gern als **Schlaf- und Nistplatz** genutzt.

Lohnende Landeplätze. Fettreiche Körner wie die des Rainfarn sind wichtige Nahrungsreserven für die Birkenzeisige, die im Winter aus den Bergen ins Tal kommen, um zu überleben.

Köstbares auf langen Stielen

Korbblütler wie **Gemeiner Beifuß** (*Artemisia vulgaris*), **Rainfarn** (*Tanacetum vulgare*), aber auch die mit dem Pseudogetreide Amaranth verwandten **Gänsefußgewächse** (*Chenopodia*), deren Samenstände den ganzen Winter über stehen bleiben, sind für Körnerfresser ein Anziehungspunkt. Die Reihe der Anwärter ist groß: **Bluthänfling, Grünling, Erlenzeisig, Birkenzeisig, Haussperling, Gimpel** und **Rohrhammer** zählen dazu. Aber auch einige Meisen nutzen Wildkräutersamen im Winter, vor allem die **Sumpfmeise**. Birkenzeisige, die bei uns in den Bergen brüten, kommen im Winter ins Flachland und brauchen dort ein natürliches Nahrungsangebot. Die hohen Stängel ragen oft auch aus **höheren Schneedecken** heraus und bieten dann noch Futter, wenn am Boden die Nahrungssuche nicht mehr möglich ist.

Kraftnahrung im Baum. In Nadelbäumen findet der Gimpel Nährstoffe, wenn andere Leckerbissen noch tief verschneit sind.



Saftige Knospen

Eine nicht zu unterschätzende Nahrungsquelle für unsere Singvögel sind die schwellenden Knospen von **Obstbäumen, Birken, Nadelgehölzen wie Lärche oder Kiefer, Weide, Ahorn und Weißdorn**. Vor allem gegen Winterende sind die Knospen für Vögel wertvoll, weil sie schon **knapp vor dem Austreiben** stehen und mehr Nährstoffe enthalten. **Gimpel, Grünfing, Erlenzeisig, Birkenzeisig, Kernbeißer, Fichtenkreuzschnabel** und Haussperling ergänzen ihren Speiseplan gerne mit Knospen. Der **Gimpel** kann gegen Winterende sogar längere Zeit mit Knospennahrung überleben, wenn die von ihm bevorzugten kleinen Baumsamen zur Neige gehen und Kräutersamen unter einer **Schneedecke** noch unerreichbar sind.



Distel, öffne dich. Der Stieglitz kann als einziger heimischer Singvogel Samen aus den geschlossenen Stachelkapseln picken.

Verborgene Häppchen

Um an die **Samen von Disteln** heranzukommen, haben **Stieglitze** besondere Strategien entwickelt: Sie haben von allen heimischen Finken den **spitzesten und längsten Schnabel** und sind damit die Einzigen, die Samen aus geschlossenen Distelköpfen holen können; nicht umsonst nennt man sie auch **Distelfinken**. Aber auch bei anderen Finken sind Distelsamen begehrt; sie müssen jedoch warten, bis sich die Samenstände öffnen. Auch letzte Samen aus **vertrockneten Sonnenblumen** sind wahre Delikatessen für Finken und übrigens auch Meisen. **Kardensamen** hingegen werden nur von Stieglitzen gefressen: Die **stacheligen Köpfe**, in denen die begehrten Happen verborgen sind, gewähren keinen Zugang für Vögel mit kurzen Schnäbeln.

Hätten Sie gewusst, was es für wahres Bio braucht?

Beste Bio-Milchprodukte werden in Harmonie mit Mensch, Tier und Natur sowie mit Überzeugung und Engagement hergestellt. Warum sich dieser hohe Einsatz lohnt und was alles dahinter steckt.



Konsequentes Bio

Die Andechser Molkerei Scheitz ist zu 100 % Bio-Molkerei und Familienbetrieb. Der ökologische Gedanke wurde aus Überzeugung schon immer gelebt. Seit jeher wird auf einen verantwortungsvollen Umgang mit der Natur bei der Produktion der Milchprodukte geachtet. Lange Transportwege der Bio-Milch zur Molkerei gibt es nicht – diese kommt aus einem Umkreis von 160 km in der Region. Wenn Sie genau wissen möchten, woher die Bio-Milch für Ihren Bio-Jogurt kommt, dann geben Sie einfach das Mindesthaltbarkeitsdatum auf der Internetseite: www.andechser-natur.de ein. Es werden ausschließlich natürliche Bio-Zutaten verwendet, ohne künstliche Zusatzstoffe und Aromen. Lückenlose zertifizierte Kontrollen stehen für höchstmögliche Produktsicherheit und Transparenz. Andechser Natur Bio-Milchprodukte werden nach den strengen Richtlinien der Anbauverbände (etwa Bioland und demeter) hergestellt.

Zukunftsfähige Landwirtschaft

Die Andechser Natur Bio-Bauern sind Familienbetriebe und oft seit Generationen Milchbauern. Sie bewirtschaften ihre Betriebe aus Überzeugung ökologisch, halten alte Rinderrassen statt Turbo-Kühe und engagieren sich zusätzlich in vielen Projekten und Arbeitskreisen, etwa zu Möglichkeiten der Kälberaufzucht bei der Mutter-Kuh oder zur Vermeidung und Reduktion von CO₂.

Die Andechser Molkerei Scheitz unterstützt dieses Engagement. Das Verhältnis zu den Bio-Bauern ist auf Augenhöhe und von partnerschaftlichen Milchpreisen geprägt. Der Andechser Bio-Standard umfasst auch einen einzigartigen, geschlossenen und transparenten Futterkreislauf. Das heißt: die Bio-Kühe bekommen ausschließlich Bio-Futter.

Mehr als ein Fußballfeld pro Kuh

Zum Wohl der Tiere und der Natur hat jede Kuh mehr als ein Fußballfeld Fläche zur Verfügung, lebt in Herden-Gemeinschaften und kann großzügigen Auslauf genießen. Unterstützt wird dies durch eine Weideprämie der Andechser Molkerei Scheitz, die mit dafür sorgt, dass immer mehr Tiere auf üppigen, saftigen Wiesen leben und natürliches Futter finden. Eine wesensgerechte Stallorganisation ist mehr als artgerechte Tierhaltung. Sie bedeutet mehr Platz zum Bewegen, sozialen Kontakt der Tiere, bequeme Liegeboxen mit Einstreu und weiteren Komfort, wie extra Massagebürsten und Kuhduschen. Die Andechser Natur Bio-Bauern setzen sich 365 Tage im Jahr dafür ein, dass es ihren Tieren wirklich gut geht.

Mehr als nachhaltig

Klimaschutz ist nur ein selbstverständlicher Teil des nachhaltigen Wirtschaftens. Die Andechser Molkerei Scheitz geht ganzheitlich weiter und setzt gemeinsam mit den Bio-Milchbauern auf eine ressourcenschonende, ökologische Landwirtschaft mit Boden-, Grundwasser-, Tier und Klimaschutz – ohne Verwendung von Kunstdünger, chemischen Spritzmitteln wie Glyphosat und Gentechnik. Dieser wichtige Beitrag zum Erhalt der Artenvielfalt und der heimischen Kulturlandschaft zahlt sich aus. Ökologisch bewirtschaftete Wiesen haben gegenüber Ackerland einen bis zu fünfmal höheren Humusgehalt im Oberboden und zeichnen sich durch eine größere Artenvielfalt und mehr Pflanzenarten aus. Ein gesunder Boden mit reichlich Humus ist außerdem ein guter Wasser- und CO₂-Speicher. Diese Form der Landwirtschaft ist zukunftsfähig und das ist gut für unsere Kinder.

Sinnvoll verpackt

Von der Produktion bis zur Verpackung geht die Bio-Molkerei mit Ressourcen schonend um. Daher werden stetig umweltfreundlichere Verpackungen getestet und kontinuierlich Material-Einsparmöglichkeiten geprüft. Beispielsweise wird auf den Kunststoffdeckel verzichtet und der Plastikanteil in den Verpackungen ist deutlich reduziert worden. Durch die vorbereitete Trennung von Kartonmantel, Becher und Aluminiumdeckel des Jogurt Bechers können Kunden aktiv dazu beitragen die Materialien zu 100 % wiederzuverwerten.

Die Herstellung macht's

Der Bio-Jogurt von Andechser Natur wird mit einem besonderen Reifeverfahren hergestellt. Er darf 3 x länger reifen, als die meisten anderen Jogurts. Das natürliche und schonende Verfahren verfeinert den unverwechselbaren Geschmack. Das Resultat ist ein Bio-Jogurt, der auch Kindern schmeckt. Cremige, sanfte Konsistenz und milchig frischer Geschmack vereinen sich mit vollmundiger und harmonischer Eleganz. Kein anderer Baustein einer gesunden Ernährung schmeckt so lebendig und pffiffig. Dank der kostbarsten Zutat, die es gibt: Zeit.



Tun Sie sich etwas Gutes. Genießen Sie das Geschmackserlebnis und das gute Gefühl der bewussten Entscheidung. Probieren Sie Andechser Natur Bio-Jogurt jetzt selbst.



EIN KERL MIT KOHLE UND KAROTTE

Jedes Kind kann einen Schneemann bauen. Und jedes Kind im Manne auch. Aber unser kalter, pummeliger Freund sieht ganz anders aus als seine heldenhaften Ahnen. Eine Kulturgeschichte des vergänglichen Gesellen.

TEXT: KLAUS KAMOLZ

In seiner Kulturgeschichte des Schneemanns stellt der Autor Bob Eckstein eine tiefschürfende Frage: Wer hat eigentlich den ersten Schneemann gebaut? Wer hat zum ersten Mal einen riesigen Schneeball gerollt, auf diesen einen etwas kleineren gestellt und auf den dann einen noch kleineren? So wie wir es im Biologie-Unterricht über den Aufbau von Insekten gelernt haben: Caput, Thorax, Abdomen; Kopf, Brust, Hinterleib. Wir wissen nicht, wer das wann war. Und wir werden es auch nie erfahren. Es gibt keine Höhlenmalereien mit Schneemännern und keine antiken Epen, in denen von ihm erzählt wird.

Und wen kümmert das auch, wenn es geschneit hat? Dann geht es hinaus, und das ganze Programm läuft ab wie seit ungefähr zweihundert Jahren, als die eiskalten Gesellen begannen, so auszusehen wie heute: Die drei besagten Kugeln aus Schnee, dann zwei Kohlestücke als Augen und vielleicht ein paar weitere als Knöpfe auf der Brust, es können aber auch echte Knöpfe sein; eine Karottennase und ein alter Hut oder Topf als Kopfbedeckung; zwei verzweigte Äste als Arme und ein dicker Schal; ein Spazierstock und ein alter Besen als Stütze; ein Rechenbalken oder ein Stück Holz als Mund; und manchmal raucht er sogar die alte Pfeife vom Opa. Man könnte sagen, wir haben das Schneemannbauen in den Genen, jedes Kind kann das, und jedes Kind im Manne auch. Sehen wir Schnee, wollen wir ihn in Form bringen – als handliches Wurfgeschoss oder gewaltige Kugel.

Ein ewiges Kind wohnt auch dem deutschen Buchhändler Cornelius Grätz inne. In den vergangenen 25 Jahren sammelte er weit über 3.000 Darstellungen von Schneemännern – solche in Glaskugeln und auf Postkarten, Exemplare aus Marzipan und Schokolade,

Porzellan und Holz, Zeichnungen, Karikaturen und Gemälde, Werbeplakate, Salz- und Pfefferstreuer und Christbaumkugeln.

Vor zehn Jahren rief Cornelius Grätz den weltweiten Tag des Schneemanns ins Leben; es ist der 18. Januar. Die Ziffer Acht stellt die Kugeln dar, die den Körper bilden, die Eins den Stock, der ihn stützt. Wollen wir den Tag nutzen, um einen Blick in seine Geschichte zu werfen, deren Anfang sehr, sehr weit weg führt von unseren verschneiten Breiten. Es geht – ausgerechnet, würde ein Schneemann seufzen – in den Süden.

Mehr als fünfhundert Jahre hat der David des Michelangelo, dieses Bild von einem Mann aus Florenz, nun schon auf dem Buckel; Verzeihung ... auf dem Buckel? Natürlich trägt er dieses halbe Jahrtausend voller Stolz und Würde auf seinen ebenmäßigen, muskulösen Marmor-Schultern, dieser Riese in körperlichem wie kunstgeschichtlichem Sinne. 5,17 Meter hoch, fast sechs Tonnen schwer ...

Was aber kaum jemand heute noch weiß: Dieser biblische Held hatte einen älteren Bruder. Wir kennen nicht einmal seinen Namen. Wir wissen nicht, wie groß er war. Nur dass er David nie kennenlernte, das können wir mit Bestimmtheit sagen, denn er lebte wohl nur wenige Tage. Oder waren es gar Stunden?

22. Januar 1494. In Florenz hat es geschneit. Da ruft der Florentiner Stadtherr Piero di Lorenzo de' Medici den kaum 19-jährigen Michelangelo Buonarroti zu sich. Der talentierte junge Künstler möge hinausgehen in den Hof des Palastes und eine Statue errichten. Aus Schnee. Michelangelo tut es. Er baut einen Schneemann, sicher einen





Ein geduldiges Geschöpf. Da lässt man sich doch lieber mit kaltem Schnee bewerfen, solange Väterchen Frost regiert (Postkartenmotiv um 1900).

athletischen, unbesiegbaren. Eine Gestalt, die nur von der Sonne über Florenz in die Knie gezwungen werden konnte. Wahrscheinlich war es der schönste Schneemann, den je ein Mensch gesehen hat.

Nur wenige frühe Zeugnisse gibt es von dieser Bildhauerei mit Ablaufdatum: eine heutigen Schneemännern verblüffend ähnliche Gestalt in einem Manuskript aus dem Jahr 1380. Und einen aus Florenz stammenden Bericht, nach dem im Winter 1408 junge Männer in den Straßen majestätische Löwen und eine Herkulesfigur aus Schnee bauten. Dort aber, wo man zu jener Zeit am ehesten einen Schneemann vermutet hätte, war gar keiner: nämlich in den wunderbaren Wimmelbildern von Pieter Bruegel dem Älteren, der doch in seinen belebten Winterlandschaften des 16. Jahrhunderts jede einzelne damals populäre Lustbarkeit in Schnee und Eis unterzubringen wusste.

Was könnte das bedeuten? Dass es vor fünfhundert Jahren noch keine weit verbreitete Beschäftigung war, einen Schneemann zu bauen. Dass die Menschen sich nicht viele Gedanken machten um die große existenzielle Erzählung, die da lautet: Bedenke, Schneemann, dass die Zeit beschränkt, die auf Erden dir gegeben ist!

Zum ersten Mal taucht das Motiv des unweigerlichen Hinwegtauens bei William Shakespeare auf, hundert Jahre nach Davids älterem Bruder. „Wär' ich ein Possenkönig doch aus Schnee“, hadert Richard II.

im gleichnamigen Drama mit seinem Schicksal, „um mich in Wassertropfen wegzuschmelzen!“

Aus der heroischen Statue auf Zeit wurde im Lauf der Jahre ein Symbol der Vergänglichkeit – ein Opfer aus patzigem Schnee, ausgelacht, mit Schneebällen beworfen und seinem Schicksal überlassen. Solche Demütigungen haben ihn zeitweilig auch böse gemacht, wie einen im Grunde seines Herzens liebesbedürftigen Hund, der nie gestreichelt und nur schlecht behandelt wird. Doch auch hinter seinem grimmigen

Blick schimmerte immer seine wunde Seele.

Als „armer Tropf“ tritt er in einer Kinderliedersammlung von 1767 auf, einer der ersten deutschsprachigen Erwähnungen des Schneemanns. Karikaturen zeigen ihn mit verzweifelterm Gesichtsausdruck

unter den erbarmungslosen Strahlen der Frühlingssonne; er schwitzt und weint. Und vergeht.

1860 schrieb Hans Christian Andersen das Märchen vom Schneemann, der seine Kraft aus wunderbarer Kälte sog. Doch dann bekam er „Ofensehnsucht“, eine schlimme Krankheit für einen Schneemann. Aber noch bevor er dem Kaminfeuer zu nahe kommen konnte, setzte Tauwetter ein. Der Schneemann schmolz dahin und war vergessen.

So endet das Märchen. Aber in Wahrheit lebt die Seele eines Schneemanns immerfort, da oben in den Wolken. Bis sie sich wieder in Flocken verwandelt. Und wir die Flocken zu Kugeln rollen ...

*Der schöne Schneemann, ey wie groß,
ein riesenmäßiger Coloß!
Doch ach! Die liebe Sonne scheint,
und er zerrinnt, eh mans gemeint!*

Aus einer Kinderliedersammlung, 1767



Schön & gut

Alles, was das neue Jahr noch besser macht



Bavarian Couture

Für das Kind der Berge in dir

Das kleine, aber feine Label Bavarian Couture produziert hochwertige Mode aus Bio-Baumwolle, bedruckt mit schönem Siebdruck. Die bairische Mundart ist fester Bestandteil der Markenidentität und macht die T-Shirts, Hoodies und Sweat-shirts für Damen, Herren und Kinder zu Lieblingsstücken, die zum Schmunzeln anregen. Die neue Winterkollektion „Alpenfeuer“ umfasst auch Stirnbandl, Mützen und Hoodiekleider.

bavarian-couture.de



Edelholzstifte

Für das besondere Schreibgefühl

Die Edelholzstifte aus der Manufaktur von Ursula und Heribert Lechner aus Großkarolinenfeld werden mit sehr hohen Ansprüchen an Präzision und Genauigkeit hergestellt. Jedes Teil ist ein Unikat, das Rohmaterial bilden ausgefallene und seltene Holzarten mit all ihren Eigenheiten. Jeder Stift ist ein exklusives, von Hand gefertigtes Einzelstück und somit ein ganz besonderes Geschenk für einen ganz besonderen Menschen.

edelholzstifte.de



Pascoe Vital

Mit Energie und entspannt ins neue Jahr

Ausgeglichenheit und Entspannung – diesen Wohlfühlmoment verspricht ein Bad mit dem Basenbad Vital Pascoe® mit natürlichem Gebirgs- und Meersalz. In der liebevoll gestalteten Geschenkbox Basen-Refresh ist außerdem eine 100-Stück-Packung Basentabs pH balance Pascoe® mit Zink für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt enthalten. Genau das Richtige für den perfekten Start ins neue Jahr. In Ihrer Apotheke.

pascoe.de



Drechserei Neuhofer

Licht mit Tradition

Die Drechserei Neuhofer ist die erste Adresse, wenn es um Licht und Leuchten mit Tradition geht – besonders die nach alter Tradition gehackten Altholz-Lampen sorgen für einen stilvollen Look nach alpenländischem Vorbild. Sie sind rustikal, aber nicht altbacken und passen zu jedem Einrichtungsstil. Jede Lampe ist ein Unikat und mit einer Fülle verschiedener Gläser und Schirme kombinierbar.

drechserei-neuhofer.de

René Freund

DER GARTENFREUND



RESTLN & NOAGALN

Da die aufregenden Ereignisse im Januar-Garten sich in überschaubaren Grenzen halten, mutiert der Gartenfreund zum Hausfreund. Und zwar, um ein Phänomen zu beschreiben, das weiter verbreitet ist, als so manche vermuten ...

Ich ernähre mich fast ausschließlich von Restln und Noagaln. Warum meine Hosen dennoch jedes Jahr enger werden? Nun ja, klären wir zunächst einmal die Begriffe: Restln sagt man im Alpenraum verniedlichend zu Resten. Sogenannte Restlessen gleichen folgerichtig oft antiken Gelagen. Noch verniedlicher kommt das Noagal daher. Es bezeichnet einen letzten Schluck in einem Glas oder in einer Flasche. Der Satz „Das letzte Noagal trinken wir noch aus“ führt aber gelegentlich zu durchaus rauschhaften Zuständen.

Hintergrund beider Vorgänge ist die Angst davor, dass etwas schlecht werden könnte. Der dazu passende Leitsatz lautet: Es ist ja schade darum. Ein Beispiel aus der Praxis: Am Montag war die Nachbarin da, und wir haben gemeinsam Wildragout mit Nudeln und Kürbisgemüse gekocht. Dazu muss gesagt werden, dass die Nachbarin in einer Großfamilie aufgewachsen ist, weshalb sie stets in der Angst lebt, zu verhungern. Aus diesem Grund bereitete sie Wildragout für eine Kompanie zu, Nudeln für ein Bataillon und Kürbisragout für ein Regiment.

Am Dienstag aßen wir das Gleiche noch einmal. Am Mittwoch gab's für die Hunde Nudeln. Wir bekamen zuerst das in Kürbiscremesuppe verwandelte Gemüse der Vortage und dann Wildragout mit Süßkartoffelpüree. Von Letzterem wiederum hat die Nachbarin so viel gemacht, dass sie es am Donnerstag auf mit Wildragoutmett gefüllte Zucchini strich, die dann im Ofen mit Käse überbacken wurden. Da sie, begleitet von den Worten „Sonst zahlt sich die Arbeit gar nicht

aus“, insgesamt zehn halbe Zucchini zubereitet hatte, aßen wir diese auch noch am Freitag, am Samstag und am Sonntag, kalt, warm oder lauwarm, um für eine gewisse Abwechslung zu sorgen. Die Sorge der Nachbarin, zu verhungern, scheint mir wegen ihrer Kindheit in einer von Ernährungsdruck geprägten Großfamilie logisch. Warum ich Sorge habe, zu verdursten, weiß ich eigentlich nicht.

Wir machen zum Beispiel am Montag eine Flasche Rotwein auf, die nach dem Essen leer ist. Sind ja nur drei Achtel pro Person! Ich brauche dann freilich noch ein Achterl und später noch ein halbes. Am nächsten Tag trinken wir eine Flasche Rosé zum Essen, und danach ... blicke ich sorgenvoll auf das Noagal Rotwein. Man ahnt ja gar nicht, wie schnell so etwas verderben kann! Allerdings schmeckt das Noagal so gut, dass ich spontan noch eine Flasche öffne, für ein allerletztes Gläschen.

Am nächsten Tag steht dann wieder eine halb leere Flasche herum, nun ja, und so verbringen wir unsere Abende mit Restln und Noagaln. Mit dieser bescheidenen Lebensweise haben wir im letzten Jahr jeweils vier Kilo zugenommen. Aber jetzt kommt eh bald die Fastenzeit. Die Nachbarin kennt ganz tolle Abnehmrezepte, und ich selbst lese mich gerade in das Thema Veltliner-Schwemmkuren ein.

* René Freund lebt seit über zwanzig Jahren als Schriftsteller im Almtal. Zuletzt erschienen: sein Roman „Swinging Bells“ (Deuticke Verlag)



Weitere Programm Highlights:

- Eröffnung der Ellmauer KaiserWochen mit Live-Musik (11. Jänner 2020)
- Film-Pferdeschlittenfahrt
- Geführte Skitour
- Langlauftraining
- Bergdoktorwanderung
- Schneeschuhwandern & Rodeln

Mehr Infos zu den Ellmauer KaiserWochen, Unterkunftssuche, Anreise-Infos und weitere Angebote der Region Wilder Kaiser gibt's unter:
www.wilderkaiser.info/kaiserwochen.

Urlaub am Wilden Kaiser

Die Ellmauer KaiserWochen rufen!

Wenn 284 Pistenkilometer, 90 Lifte und 81 Hütten noch nicht genug sind: Am Wilden Kaiser gibt's auch abseits der Pisten allerhand zu erleben. Von 11.1. bis 1.2.2020 locken tolle Bonus-Angebote!

Ob idyllische Winterwanderung, Schnupper-Skitour, Freeriden oder Lamatrekking: Das Programm der Ellmauer KaiserWochen kann sich sehen lassen. Von 11. Jänner bis 1. Februar gibt's täglich neue Aktivitäten auszuprobieren – vieles davon kostenlos. Das beginnt schon bei den kleinsten Winterfans: Für sie gibt es etwa eine Laternenwanderung in Ellmi's Zauberwelt und anschließend Live-Musik im Restaurant Bergkaiser.

Aber auch viele andere Aktivitäten, für die sonst teure Kurse gebucht werden müssen, können Ellmauer Gäste bei den KaiserWochen mit ihren Bonus-Angeboten zu Spitzenpreisen ausprobieren: Seien es Schwünge abseits der Pisten im Tiefschnee mit professionellen Guides oder die erste Schnupper-Skitour – all das gibt's wöchentlich zu erleben. Und für alle, die ihre Ski einmal zuhause lassen wollen: Wie wäre es mit einem Snowbike Grundkurs, Rodel-Gaudi mit Glühwein oder einer Schneeschuhwanderung auf unverspurten Routen? Was auch immer untertags am Programm steht: Beim abendlichen Après-Ski mit Live-Musik kommen alle wieder zusammen!

Unser Tipp: Alles, was für die Teilnahme an den Ellmauer KaiserWochen notwendig ist, ist eine gültige Wilder Kaiser GästeCard, diese ist für Ellmauer Gäste im Infobüro Ellmau erhältlich. Sie berechtigt für den Erhalt eines KaiserWochen Bonuspass. Den gibt's alternativ auch direkt beim Vermieter – natürlich kostenlos.

Tourismusverband Wilder Kaiser

Dorf 35, 6352 Ellmau,
 Tel.: +43 50509, office@wilderkaiser.info
www.wilderkaiser.info

Emmer
geschliffen

Waldstaa den
Roggen

AUS ALTEM KORN

Einkorn und Emmer nährten den Menschen schon in der Steinzeit, Dinkel und Hirse sorgten für eine heitere Seele und ausreichend Brei im Schlaraffenland. Vier Rezepte zu Ähren historischer Getreidearten.

REDAKTION: KLAUS KAMOLZ, ALEXANDER RIEDER FOTOS: STEPHANIE GOLSER

Emmer
Vollkorn

Dinkelgrüß

Einkorn
Vollkorn

Einkorn
geschliffen

Speisehirse

Goldhirse

Braunhirse

Hirse
Floeken



EINKORNGEMÜSE

im Roggen-Weckerl

Wer Getreide haben wollte, musste dableiben und warten, bis es wächst und reift.

So geschah es, dass der Mensch **sesshaft** wurde und **Ackerbau** betrieb. Vor beinahe **10.000 Jahren** verwandelte er **wildes Urgetreide** in leicht anbaubares Korn. Das Einkorn gehörte zu den ersten domestizierten Arten; kein Wunder, dass es auch **Ötzi** bei sich hatte, als er **vor mehr als 5.000 Jahren** die letzte Wanderung antrat. Heute gilt das lange vergessene Einkorn wieder als wertvolles Urgetreide.

Schleift man die Körner, erhält man kostbaren **Getreidereis**.



DINKEL-GRIESSNOCKERL *in Gemüsesuppe*

Dinkel ist ein seit der **Jungsteinzeit** bekanntes Korn und vielseitig verwendbar; früher einmal gab es sogar **Dinkelkaffee**. Sein zweiter Name **Spelz** rührt daher, dass die das Korn umhüllenden **Spelzen** schwieriger zu entfernen sind als bei **Weizen und Roggen**. Schon **Hildegard von Bingen** lobte den nähr- und mineralstoffreichen Dinkel als „das beste Getreide“: „Die Seele des Menschen macht er froh und voll Heiterkeit.“ Als **Weizenersatz** jedoch ist er nur bedingt geeignet – dass Dinkel **glutenfrei** ist, ist nämlich ein Gerücht; Dinkel-Gluten gilt aber als verträglicher.





HIRSELAIBCHEN

mit Roter Beete

Wie alles Getreide gehört auch die Hirse zu den **Süßgräsern**. Aber Hirse ist nicht gleich Hirse; es gibt etwa ein Dutzend landwirtschaftlich genutzte Arten. Das Wort Hirse leitet sich von einem indogermanischen Begriff für **sättigend** ab. Das **glutenfreie Getreide** galt im Mittelalter als **Brot des armen Mannes**. Daran erinnert auch das **Grimm'sche Märchen** vom süßen Brei, in dem ein Topf auf ein Sprüchlein hin immer Hirsebrei für arme Leute kocht. Im **Schlaraffenland** gibt es zudem einen Berg aus „Hirßbrey“.





EMMERREIS MIT KALBFLEISCH

Seine beste Zeit hatte der Emmer in der Antike. Da galt er als **Weizen von Rom**. Emmer wird auch **Zweikorn** genannt: Er hat, anders als das Einkorn, zwei Körner pro Ährchen. Unterschieden wird zwischen **Schwarzem, Rotem und Weißem Emmer**; der Schwarze ist – nachdem das Zweikorn ab dem Mittelalter zusehends verschwand – heute am häufigsten. Der Name des **Spelzgetreides** leitet sich vom althochdeutschen *amar* ab. Eine Nischenspezialität ist das **bernsteinfarbene, malzige Emmerbier**, das nur noch in sehr wenigen Brauereien **nach historischen Vorgaben** gebraut wird.





EINKORNGEMÜSE *im Roggen-Weckerl*

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN
Zeitaufwand: 1 Stunde

| | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| 80 g fein gehackte Zwiebeln | 100 g gelbe Möhren |
| 120 g Einkorn | Salz, Pfeffer, Muskatnuss |
| 2 EL Sonnenblumenöl | |
| 1 TL gestoßene Fenchelsamen | <i>Außerdem:</i> |
| 600 ml Gemüsesuppe | 4 große Roggenweckerl |
| 100 g Wirsingblätter | 80 g grob geriebener Weinkäse |
| 100 g Karotten | |

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln in Öl goldgelb anrösten. Einkorn und Fenchelsamen zugeben und kurz anschwitzen. Mit der Gemüsesuppe aufgießen und das Einkorn weichkochen (zwischendurch probieren, ob das Getreide schon fertig ist).
2. Inzwischen Wirsingblätter von der Mittelrippe befreien und in Streifen schneiden. Karotten und gelbe Möhren schälen und fein raspeln. Wirsingstreifen unter das Einkorn rühren und 8-10 Minuten mitkochen. Zuletzt das geraspelte Gemüse zufügen und alles abschmecken.
3. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Von den Roggenweckerln einen Deckel abschneiden und die Brötchen aushöhlen. Einen Teil des inneren Brotes zum Binden des Einkorngemüses verwenden.
5. Den Rand und das Innere der Weckerl sowie den Brotdeckel mit Käse bestreuen und im Backofen goldbraun tosten.
6. Die heißen Roggenweckerl mit Einkorngemüse füllen und mit dem Brotdeckel anrichten.



DINKEL-GRIESSNOCKERL *in Gemüsesuppe*

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN
Zeitaufwand: 45 Minuten

| | |
|--|--|
| <i>Für die Griessnockerl:</i> | 100 g Karotten |
| 40 g weiche Butter | 80 g Petersilienwurzel |
| 1 Msp. geriebene Schale von 1 Bio-Zitrone | 80 g Rosenkohl |
| Salz, Muskatnuss | 60 g Lauch |
| 1 Ei (Größe M) | 1 Liter klare Gemüsesuppe |
| 60 g Dinkelgrieß | 1 Lorbeerblatt |
| | 2-3 Petersilienzweige |
| <i>Für die Gemüsesuppe:</i> | Salz, weißer Pfeffer |
| 200 g lila Rettich | 2 EL Schnittlauch zum Bestreuen |

ZUBEREITUNG

1. Butter mit Zitronenschale, Salz und Muskatnuss cremig rühren. Das Ei unterschlagen und den Grieß einrühren. Die Masse bei Zimmertemperatur 30 Minuten ziehen lassen.
2. Rettich, Karotten und Petersilienwurzel schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. Rosenkohl putzen und in dünne Scheibchen schneiden. Lauch längs halbieren und in feine Streifen schneiden.
3. Gemüsesuppe erhitzen, Rettich, Karotten, Petersilienwurzel, Lorbeerblatt und Petersilienzweige zufügen und das Gemüse bissfest garen. Rosenkohlblätter und Lauch in die Suppe geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei geringer Hitze ca. 5 Minuten ziehen lassen.
4. Aus der Grießmasse mit zwei Teelöffeln kleine Nockerl formen und in Salzwasser 10-12 Minuten leise köcheln lassen.
5. Gemüsesuppe samt Einlage ohne Petersilienzweige und Lorbeerblatt mit den Dinkelgriessnockerln in Suppenteller verteilen und mit Schnittlauch bestreut servieren.



HIRSELAIBCHEN *mit Roter Beete*

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN
Zeitaufwand: 1 Stunde

150 g Goldhirse
300 ml leichte klare
Gemüsesuppe
80 g rote Zwiebeln
2 EL Olivenöl
1 Prise gemahlene
Koriandersamen

1 Prise Kreuzkümmel
300 g gekochte Rote Beete
2 Eier (Größe M)
80 g Hirseflocken
Salz, Cayennepfeffer
1 EL Olivenöl und 2 EL Butter
zum Braten

ZUBEREITUNG

1. Goldhirse in einem Sieb kalt abwaschen und in der Suppe bei moderater Hitze so lange kochen, bis die Hirse die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat.
2. Zwiebeln schälen, fein hacken und in Olivenöl mit den Gewürzen 10 Minuten lang andünsten.
3. Rote Beete unter fließendem Wasser schälen und mit einer Gemüseriebe grob raspeln.
4. Goldhirse, Zwiebeln, Rote Beete, Eier und Hirseflocken gut vermengen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
5. Aus der Masse 6-7 cm große flache Laibchen formen und diese in Olivenöl und Butter bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten knusprig braten.

Zu den Hirselaibchen passen ein einfacher Chinakohlsalat und Kräutersauerrahm.



EMMERREIS *mit Kalbfleisch*

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN
Zeitaufwand: 1½ Stunden

250 g Emmerreis
500 ml klare Gemüsesuppe
50 g Speckscheiben
250 g Zwiebeln
600 g Kalbsschulter
Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl
2 gepresste Knoblauchzehen
1 EL Tomatenmark
1 EL edelsüßes Paprikapulver

200 ml Weißwein
1 Lorbeerblatt
2 Anissterne
½ TL gemahlener Kümmel
3 EL gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Emmerreis in einem Sieb kalt abwaschen und mit Gemüsesuppe in einen Topf geben. Bei moderater Hitze bissfest kochen, zwischendurch kosten.
2. Inzwischen Speckscheiben in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Kalbsschulter in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
3. Kalbfleisch salzen, pfeffern und mit 2 EL Olivenöl marinieren. Kalbfleisch in einer schweren Pfanne in 3 Portionen kurz scharf anbraten und in eine Schüssel geben.
4. Restliches Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Speck und Zwiebeln darin anrösten. Knoblauch, Tomatenmark und Paprikapulver zufügen, nur einen Moment anrösten und mit Weißwein ablöschen. Fleisch, Lorbeer, Anis und Kümmel zugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 40 Minuten weich schmoren.
5. Gekochten Emmerreis mit dem Fleisch verrühren, einmal erhitzen und 10-15 Minuten ziehen lassen. Emmerreisfleisch auf dem Teller mit Pfeffer und Petersilie bestreuen. Dazu passt Endiviansalat.

GESCHICHTEN VOM GENIESSEN



Jetzt im
Handel

Servus Gute Küche zeigt zweimal jährlich saisonal den kulinarischen Reichtum Österreichs in all seinen Facetten. Freude am Kochen, Geschichten vom Genießen: **regionaltypische Küche, urige Wirtshäuser, einzigartige Bauernläden, qualitätsbewusste Lebensmittelhandwerker** - und natürlich traditionelle Rezepte aus allen Winkeln Österreichs.

Hier bestellen oder als Abo:

servusgutekueche.de/abo



Tradition. Seit 1910 ist das Gasthaus Limbacher in Familienbesitz. Als Paul Limbacher es vor 30 Jahren von den Eltern übernahm, baute er um, bewahrte aber den ursprünglichen Charme.

DAS ENDE VOM OCHSEN

Ein delikat gefüllter Ochsenchwanz kann eine kulinarische Offenbarung sein. Vorausgesetzt, er kommt von Meisterhand, wie beim Limbacher im mittelfränkischen Herrieden, einem 800 Jahre alten Städtchen am Oberlauf der Altmühl.

TEXT: THOMAS G. KONOFOL FOTOS: JULIA ROTTER

Wenn Paul Limbacher, 63, aus dem Nähkästchen plaudert, wird klar: Ein aufrechter Franke redet so, wie ihm der Schnabel gewachsen ist. Dementsprechend ehrlich und amüsant sind seine Anekdoten.

Einmal jedoch werden dem Paul vor Freude die Augen feucht: „Neulich kam ein Gast, der 15 Jahre nicht mehr bei mir gewesen war. Aber er erinnerte sich an meinen Ochsenchwanz. ‚Eines der besten Gerichte‘, meinte er, ‚die ich je gegessen habe.‘“

Wir können den Mann verstehen. Der mit lockerer Fleischpflanzerl-Masse gefüllte Ochsenchwanz ist eine Wucht – und eine aufwendige Angelegenheit dazu. „Die Ochsenchwänze kriegen wir von unserem Hausmetzger im Fränkischen Seenland“, sagt der Küchenmeister, der selber Metzger gelernt und sich sein Kochwissen unter

anderem bei Heinz Winkler im Münchner Tantris geholt hat. „Die Zubereitung braucht viel Zeit und Geduld. Das Schwanzfleisch hat einen hohen Bindegewebsanteil, es muss stundenlang schmoren, bis es weich wird und sich vom Knochen löst. Und für die Sauce bloß nicht am Rotwein sparen! Wir nehmen einen guten fränkischen Spätburgunder, das ist Ehrensache.“

STAMMTISCH FÜR KARTLER

Paul Limbacher weiß, was er der Familientradition schuldet. Schon Urgroßvater Max, der das Wirtshaus 1910 neu aufgebaut hatte, warb damit, reinen Wein einzuschenken und gutbürgerlich zu kochen. Daran hat sich bis heute nichts geändert. „Sogar den Stammtisch fürs Karteln gibt es noch“, erzählt der Urenkel fast ein bisschen gerührt.

Als Paul 1989 den elterlichen Betrieb übernahm, war die Heimkehr in die Provinz nicht ohne Risiko: „Die Leute wollten große Portionen zu kleinen Preisen. Aber ich musste doch etwas tun für die Region.“

Das ist ihm gelungen. Ein Ochsenchwanz von derart ausgeprägtem Geschmack lohnt selbst eine längere Anreise, zumal auch die Begleitung überzeugt: Wirsinggemüse und Kartoffelgratin.

Wir ahnen den ganzen Stress, der hinter alldem steckt. Doch Paul Limbacher winkt ab und grinst: „Ich bin topfit. Schließlich schlafe ich nachts im Frischhaltebeutel ...“

.....
✳ **Gasthaus Limbacher**, Vordere Gasse 34, 91567 Herrieden, Tel.: 09825/53 73, gasthaus-limbacher.de (mit Hotelzimmern)



GEFÜLLTER UND GESCHMORTER OCHSENSCHWANZ *mit Spätburgundersauce*



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zeitaufwand: 3 Stunden
(plus 7 Stunden Garzeit am Vortag)

2 Zwiebeln
2 Karotten
1 Sellerieknolle
1 Knoblauchzehe
2 Ochsenschwänze
1 EL Tomatenmark
2 EL Mehl
0,5 l Rotwein (Spätburgunder)
1,5 l Rinderbrühe
1 Schweinsnetz
200 g Fleischpflanzl-Masse
(beim Metzger bestellen)
2 Lorbeerblätter
Wacholderbeeren, Pfefferkörner

ZUBEREITUNG

Am Vortag

1. Zwiebeln, Karotten, Sellerie und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.
2. Die beiden Ochsenschwänze in je zwei gleichmäßige Stücke schneiden.
3. Die Ochsenschwanzstücke in Öl scharf anbraten, die Hälfte der Gemüsewürfel dazugeben und anrösten, Tomatenmark hinzufügen und mit Mehl stäuben.
4. Fleisch und Gemüse mit dem Rotwein auffüllen, etwas einkochen lassen, dann die Rinderbrühe hinzufügen und die Ochsenschwänze im Ofen bei 90 °C mindestens sieben Stunden schmoren.

Tipp: Je länger das Fleisch schmort, desto leichter löst es sich vom Knochen.

5. Die Ochsenschwänze gut auskühlen lassen, anschließend die Stücke auslösen und mit dem Schmorfond beiseitestellen.

Tipp: Aus den gelösten Knochen und einer guten Brühe lässt sich eine schmackhafte Ochsenschwanzsuppe herstellen – das perfekte Voressen!

Am Folgetag

6. Das Schweinsnetz eine Stunde wässern, dann auslegen und vierteln, auf jedes Viertel als Fülle 50 g Fleischpflanzl-Masse setzen und mit den ausgelösten Ochsenschwanzstücken umlegen, die Schweinsnetzviertel zurechtschneiden, zu Küchlein formen und zusammendrücken.
7. In einem Topf die restlichen Gemüsewürfel auf dem Boden verteilen, die gefüllten Ochsenschwanzstücke darauflegen und mit dem passierten Schmorfond übergießen, bis das Fleisch völlig bedeckt ist. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Pfefferkörner dazugeben und das Ganze im Ofen bei 150 °C nochmals ca. zwei Stunden schmoren.
8. Die geschmorten Ochsenschwanzstücke herausnehmen und mit der abpassierten Sauce (ohne die Gewürze) anrichten. Dazu passen Rahmwirsing und Kartoffelgratin.

Der gefüllte Ochsenschwanz schmeckt auch gut mit Kartoffelschnee und winterlichem Gemüse wie Steckrüben, Roter Bete oder Pastinaken.

Christina Bauer
BACKEN MIT CHRISTINA



MEINE LIEBSTEN KIPFERL

Die Festtage zum Jahreswechsel sind ganz meiner Familie gewidmet.
Beim gemeinsamen Frühstück darf das süße Gebäck nicht fehlen.
Es ist schnell gemacht und genauso schnell wieder verputzt.

REDAKTION: MARGRET HANDLER FOTOS: NADJA HUDOVERNIK

ZUTATEN FÜR 12 KLEINE KIPFERL

Zeitaufwand: 60 Minuten, zusätzlich 30 Minuten Rastzeit

150 g lauwarme Milch
150 g lauwarmes Wasser
10 g Backhefe
500 g Weizenmehl (Type 550)
10 g Salz
70 g Zucker
70 g zimmerwarme Butter

ZUBEREITUNG

1. Milch und Wasser in eine Schüssel geben und die Hefe dazubröseln. Mit Weizenmehl, Salz, Zucker und Butter zu einem geschmeidigen, mitelfesten Hefeteig weiterverarbeiten. Den Teig in einer Schüssel zugedeckt 30 Minuten rasten lassen.
2. Den Teig in zwei ungefähr gleich schwere Hälften aufteilen. Jedes

Stück rund ausrollen und in 6 gleich große „Tortenecken“ aufteilen. Die so entstandenen Dreiecke von außen nach innen zu Kipferl aufrollen.

3. Anschließend die Kipferl mit Wasser besprühen und noch einmal rund 10 Minuten rasten lassen.
4. Dann bei 210 Grad (Heißluft) im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten mit viel Dampf backen. Dafür am besten eine Auflaufform in den Backofen schieben und, sobald die Kipferl drinnen sind, $\frac{1}{4}$ Liter Wasser in die Form schütten, damit es richtig zischt und dampft.

Video mit Anleitung
unter servus.com/christinabauer

KLEINE BACKGEHEIMNISSE

SPITZE NACH UNTEN. Damit der eingerollte Kipferlteig beim Backen seine Form behält, muss die Spitze, also das letzte Eckerl, nach unten Richtung Backblech zeigen. Am besten die Spitze ein bisschen am Backblech andrücken.

ENTSPANNTER TEIG. Hefeteig rollt sich gerne wieder zusammen. Nicht mit Gewalt auseinanderziehen, er darf nicht reißen. Am besten den Teig beim Ausrollen zwischendurch rasten lassen, dann erst weiterrollen. Der Teig soll etwa zwei bis drei Millimeter dünn sein, damit sich die Kipferl schön formen lassen.

DINKEL ALS ALTERNATIVE. Statt Weizenmehl kann man auch weißes Dinkelmehl (Type 630) für das Rezept nehmen. Alle anderen Zutaten bleiben gleich. Wer mag, kann abschließend Mandelsplitter oder Hagelzucker drüberstreuen.



„Die Kipferl gibt es nur zu besonderen
Anlässen. Meine Tochter Magdalena
liebt sie mit Marillenmarmelade.“

SÜSSES GLÜCK

Marzipan ist eine feine Masse aus Mandeln, Zucker und Rosenwasser. Früher wurde es von Apotheken als Medizin verabreicht, und heute wird es zum Jahreswechsel gern in Form von Schweinchen und Kleeblättern verschenkt.

REDAKTION: JULIA KOSPACH FOTOS: STEPHANIE GOLSER

GEKOCHT VON: ALEXANDER RIEDER



Falls demnächst jemand ein Stück Marzipan als zwar köstliche, aber viel zu üppige Süßigkeit ablehnt, könnte man ihm sagen: „Weit gefehlt! Marzipan ist geradezu eine Medizin, und es gab Zeiten, da wurde es vor allem von Apotheken hergestellt!“ Ja, tatsächlich. Apotheker waren die Ersten, die Marzipan produzierten, und sie verschrieben die süße Masse aus fein verriebenen Mandeln, Zucker und Rosenwasser ihren Kranken zur Stärkung, gegen Blähungen und Verstopfung oder versüßten damit bittere Arzneien. Als Aphrodisiakum war es ebenfalls im Einsatz.

Marzipan – vor allem die darin enthaltenen vitamin-, eiweiß- und mineralstoffreichen Mandeln – stand früh im Ruf, der Gesundheit Gutes zu tun. Aus diesem Gedanken entstand im Biedermeier auch der bis heute gepflogene Brauch, zum Jahreswechsel Marzipan zu verschenken: ob in Form von Schweinen, Kleeblättern, Hufeisen oder Marienkäfern. Weil Glück und Gesundheit miteinander zu tun haben, passen eben auch diese Glückssymbole und das feine Marzipan wunderbar zueinander. Für Marzipan spricht außerdem, dass es sich gut zu den tollsten Figuren und Motiven modellieren lässt.

SOFORT VERSCHLUNGEN

Sogar Leonardo da Vinci (1452–1519) erprobte sein künstlerisches Genie am Marzipan. Zu einer Zeit, als sich nur die europäische Aristokratie süßes Naschzeug leisten konnte, erhielt der Universalkünstler vom herzoglichen Hof Ludovico Sforzas in Mailand den Auftrag, Marzipanskulpturen zu formen. Leonardos Freude über sein Werk währte nur sehr kurz. „Ich habe mit Schmerz beobachtet, dass sie alle Skulpturen, die ich ihnen gegeben habe, sofort bis auf den letzten Bissen verschlungen haben“, klagte er. So kann es einem gehen, wenn man mit einem allzu schmackhaften Material arbeitet. ➡

GUT ZU WISSEN

- Die Herkunft des Wortes Marzipan ist bis heute nicht wirklich geklärt. Einer der gängigsten Theorien zufolge könnte es von **Marci panis**, „Brot des (heiligen) Markus“, des Schutzpatrons von Venedig, abgeleitet sein. Eine andere Erklärung hält **mauthaban**, eine byzantinische Goldmünze, für die mögliche Namensgeberin. Sicher ist nur, dass das deutsche Wort Marzipan im 16. Jahrhundert vom italienischen **marzapane** übernommen wurde.
- Je besser die Zutaten, desto besser auch das Marzipan: Als die besten, weil aromareichsten Mandeln für die Marzipanproduktion gelten jene aus dem Mittelmeerraum.

Wann und wo wurde Marzipan erstmals gefertigt? Die Legenden dazu ranken sich wie Girlanden, Ornamente oder Blüten aus aufwendig modellierter Marzipanmasse. Höchstwahrscheinlich kam es im Frühmittelalter mit den Arabern aus dem Nahen Osten nach Spanien. Noch der Literat Thomas Mann schrieb, man habe es „bei dieser üppigen Magenbelastung“ wohl mit einem „Haremskonfekt“ zu tun. Im Süden schwangen sich bald Toledo und Palermo, im Norden Königsberg und Lübeck zu berühmten Zentren der Marzipanproduktion auf.

MIT EINEM HERZ AUS MARZIPAN

Als heimischer Rübenzucker im Lauf des 19. Jahrhunderts nach und nach den teuer importierten Rohrzucker ersetzte und erschwinglich wurde, konnte sich endlich auch das einfache Volk zu besonderen Anlässen Marzipan leisten. Es wurde das große Jahrhundert des Marzipans: In aufwendigen Modellen aus Holz, Ton oder Zinn wurde es zu dreidimensionalen Figuren, Reliefs und Tortenbildern gepresst, in Konfekt verarbeitet oder zu Marzipanbrot oder -schokoladen verarbeitet.

Auch die berühmte Salzburger Mozartkugel mit ihrem von Nougat ummantelten Marzipanherz entstanden in dieser Zeit, nämlich 1890, in der Konditorei Fürst in der Salzburger Altstadt, wo bis heute das Original der süßen Kugel erzeugt wird.





MOZARTKUGELN

ZUTATEN FÜR 20 STÜCK

Zeitaufwand: 2½ Stunden

80 g gekühltes Nougat
40 g grüne Pistazien zum Backen
80 g Puderzucker
230 g Rohmarzipan
2 Tropfen Rum
150 g dunkle Kuvertüre

ZUBEREITUNG

1. Nougat in 20 gleich schwere Stücke schneiden und zu Kugeln formen. Nougatkugeln auf einen Teller geben und in den Gefrierschrank stellen.
2. Pistazien in der Küchenmaschine fein hacken und mit 30 g Puderzucker und 80 g Rohmarzipan verkneten.
3. Pistazienmarzipan in 20 gleich schwere Stücke teilen, zu Kugeln formen und flach drücken. Nougatkugeln mit Pistazienmarzipan umhüllen und erneut einfrieren.
4. Die restlichen 150 g Marzipan mit 50 g Puderzucker verkneten und wieder in 20 gleich schwere Teile schneiden. Marzipanstücke zu Kugeln formen, flach drücken und um das gekühlte Pistazienmarzipan hüllen.
5. Für die Glasur Kuvertüre fein hacken und in eine kleine Metallschüssel geben. Die Schüssel in ein 60 °C warmes Wasserbad stellen, die Kuvertüre langsam schmelzen lassen und auf ca. 45 °C erwärmen. Die Kuvertüre unter gelegentlichem Rühren auf 29 °C abkühlen lassen und erneut im Wasserbad behutsam auf 32 °C erwärmen. Die geschmolzene Kuvertüre in eine tiefe, vorgewärmte Schale umfüllen. Marzipankugeln auf Holzstäbchen stecken und durch die Kuvertüre ziehen. Die Stäbchen am besten in ein Holzbrett mit vorgebohrten Löchern stecken und die Kuvertüre vollständig trocknen lassen.
6. Die restliche Kuvertüre erneut auf 32 °C erwärmen und in eine kleine Flasche füllen. Die Mozartkugeln behutsam von den Stäbchen lösen und zuletzt das entstandene Loch mit der warmen Kuvertüre verschließen.





MARZIPAN-HALBGEFRORENES *mit Gewürzklementinen*

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

*Zeitaufwand: 40 Minuten
und 4 Stunden zum Einfrieren*

1 Vanilleschote
50 g Schlagsahne
130 g Rohmarzipan
40 g Honig
3 Eigelb
300 g eiskalte Schlagsahne

Für die Gewürzklementinen:

Saft von 4 Klementinen
1-2 TL Rohrzucker
1 Stück Zimtrinde
2 Kardamomkapseln
1 Sternanis
4 Pfefferkörner
4 Mandarinen

Außerdem:
20 g gehackte Pistazien zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1. Vanilleschote längs halbieren und das Mark auskratzen. Sahne erwärmen, Vanillemark zufügen und 2 Minuten lang reduzieren.
2. Marzipan in Würfel schneiden, mit dem Honig in die Vanillesahne geben, leicht erwärmen und alles glatt rühren.
3. Eigelb unter die Marzipancreme rühren, 1 Minute lang kräftig schlagen und erkalten lassen.
4. Eine schmale Terrinenform mit Frischhaltefolie auslegen.
5. Sahne nicht zu steif schlagen und luftig unter die Marzipanmasse heben.
6. Die Masse in die Form streichen und mindestens 4 Stunden lang einfrieren.
7. Mandarinsaft mit Rohrzucker und den Gewürzen auf die Hälfte reduzieren. Den Gewürzsaft durch ein feines Sieb passieren und abkühlen lassen.
8. Mandarinen schälen, in dünne Scheiben schneiden und auf kleine Teller verteilen. Mit Gewürzsaft übergießen.
9. Halbgefrorenes aus der Form lösen, die Folie abziehen und in breite Scheiben schneiden. Auf den Gewürzmandarinen anrichten, mit Pistazien bestreuen und rasch servieren.

MARZIPANWAFFELN *mit Birnenmus*

ZUTATEN FÜR 30 WAFFELN

Zeitaufwand: 45 Minuten

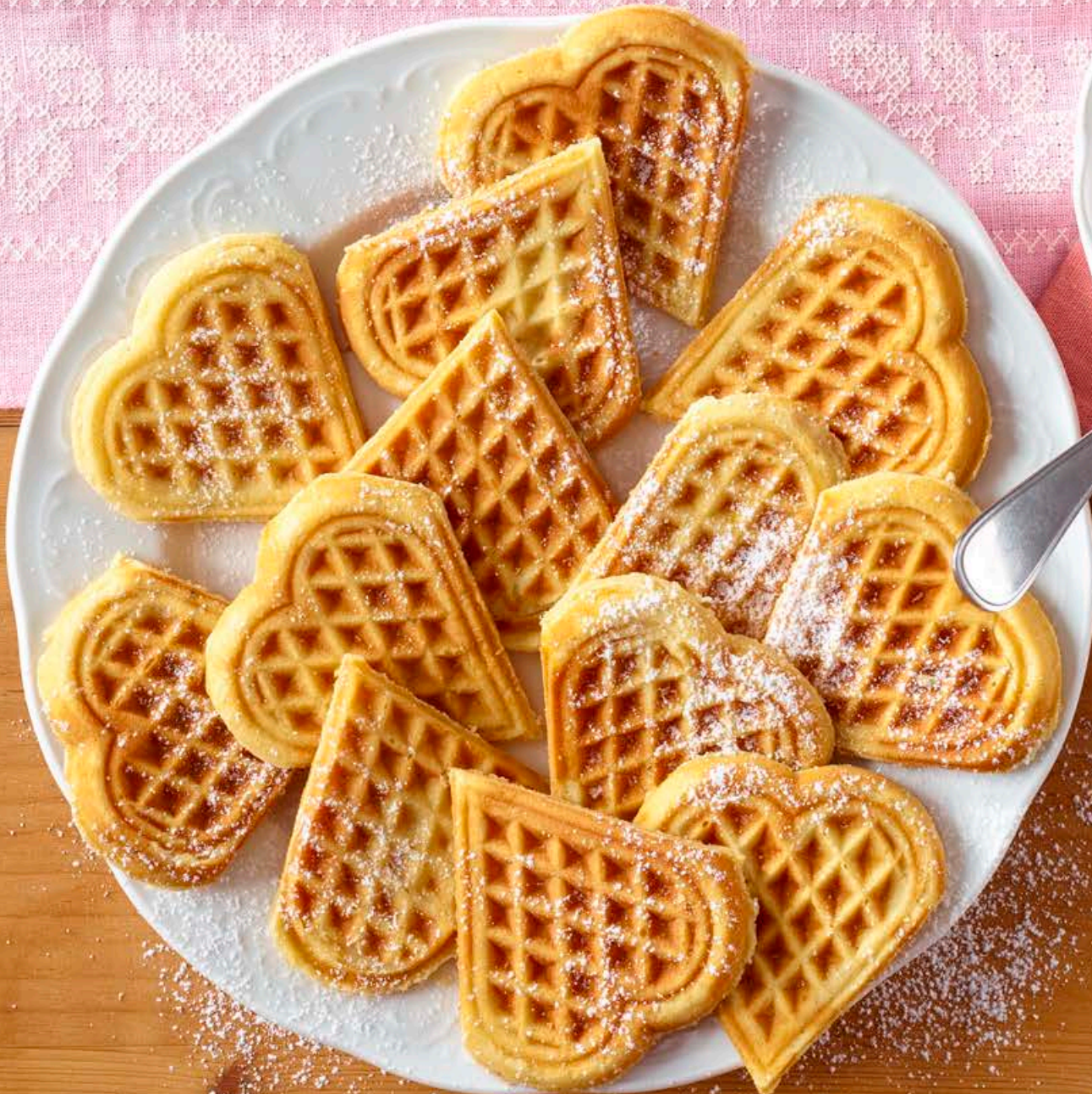
70 g Rohmarzipan
120 g weiche Butter
80–100 g Puderzucker
1 Prise Salz
1 TL echter Vanillezucker
3 Tropfen Bittermandelaroma
1 Msp. abgeriebene Bio-Orangenschale
2 große Eier
250 g glattes Mehl (Type 405)
1 TL Backpulver
250 ml zimmerwarme Milch
Butter zum Backen
Puderzucker zum Bestreuen

Für das Birnenmus:

800 g reife Birnen
Saft von 1 Bio-Zitrone
30 g Zucker
20 g Honig
1 Prise Zimtpulver
1 Prise Nelkenpulver

ZUBEREITUNG

1. Marzipan auf einer Gemüseribe grob raspeln und mit Butter, Puderzucker, Salz, Vanillezucker, Bittermandelaroma und Orangenschale mit einem Handmixer cremig rühren.
2. Eier versprudeln und tropfenweise unter die Marzipancreme rühren. Die Masse mindestens eine Minute lang mit dem Handmixer rühren.
3. Mehl und Backpulver gut vermischen und abwechselnd mit der Milch mit einem Schneebesen unter die Marzipanmasse rühren.
4. Waffeleisen erhitzen und mit wenig Butter bestreichen. Waffelteig in das Waffeleisen gießen und goldbraun backen.
5. Birnen schälen, vierteln, entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden.
6. Birnenstücke mit Zitronensaft, Zucker und Honig in einem flachen Topf weich schmoren und mit Zimt- und Nelkenpulver verfeinern.
7. Geschmorte Birnen zu feinem Mus pürieren.
8. Die warmen Marzipanwaffeln mit Puderzucker bestreuen und mit Birnenmus servieren.



AUS OMAS KOCHBUCH

ŠKUBÁNKY

Wenn Oma am Freitag ihre Mohnnudeln auftrug, dann war das die köstliche Ouvertüre zum nahen Wochenende. Škubánky wird die Mehlspeise gemäß ihrer Herkunft aus der böhmischen Küche auch genannt.

TEXT: HARALD NACHFÖRG FOTO: SONJA PRILLER

Nach der Schule wurde ich immer von meiner Oma bekocht. Ich liebte sie über alles. Was ihre kulinarischen Künste betraf, war sie aber weniger anbetungswürdig.

Zu ihrer Ehrenrettung sei gesagt, dass sie ja guten Willens war, mir was Feines zu kredenzen. Leider orientierte sie sich in Sachen Geschmack aber zu sehr an Opa. Der hatte im Krieg sehr eigenwillige Vorlieben entwickelt, die ich notgedrungen mit ihm teilen musste. Grießnocken etwa wurden so steinhart serviert, dass man sie nur mit Hammer und Meißel zerkleinern konnte. Die Reis-Fleisch-Pfanne war so klebrig, dass alles zu einem einzigen großen Klumpen zusammenpappte. Opa liebte Fetträucher, Flechsen und Stinkkäse, dessen Ausdünstungen einem die Tränen in die Augen trieben. Dementsprechend oft stocherte ich im Essen herum. Ich galt als kulinarische Mimose.

Nur nicht bei Süßspeisen. Da liebte Opa die böhmische Küche, und die hatte Oma perfekt

drauf. Mein Lieblingsgericht waren Škubánky, sprich: Schkúbanki. Wer einfach Mohnnudeln dazu sagt, erkennt die Lage. Die Kartoffelteig-nocken, die zum großen Finale mit Mohn und Puderzucker bestreut wurden, waren mehr als das und schmeckten als wohlklingende Škubánky noch besser. Es gab sie übrigens nur freitags – ich bin ja in einer Zeit groß geworden, als freitags noch kein Fleisch, sondern nur Fisch oder Süßes auf den Tisch kam.

GAUMENGLÜCK UND FREIZEITGENUSS

Heute noch sehe ich Oma, wie sie im Hauskleid vor dem weiß emaillierten Küchenherd steht und die Nocken goldbraun ausbackt. Aus dem Radio plärren Schlager. In dem Moment aber, in dem Oma zerlassene Butter über die Škubánky gießt, gilt Opas Andacht nur mehr dem Essen. Für mich bedeutete die Mehlspeise sogar noch mehr als Gaumenglück: Sie war die Ouvertüre zum Wochenende – zur Freizeit, auch wenn man damals noch samstags Schule hatte.



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zeitaufwand: 1¼ Stunden

½ kg mehliges Kartoffeln
40 g Mehl (ideal: Type 405)
50 g Butterflocken
40 g Butterschmalz zum Ausbacken
30 g zerlassene Butter
150 g geriebener Mohn
50 g Puderzucker

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln mit der Schale in Salzwasser kochen, noch heiß schälen, in Stücke schneiden und mit Mehl bestreuen. Butterflocken darüber verteilen und eine Viertelstunde stehen lassen.
2. Die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken und alles zu einem Teig verkneten.
3. In einer Kasserolle Butterschmalz zerlassen. Mit einem in heißes Fett getauchten Esslöffel Nocken abstechen und diese 4 bis 6 Minuten unter mehrmaligem Wenden goldbraun backen.
4. Die Škubánky nebeneinander in eine flache Schüssel setzen und mit zerlassener Butter beträufeln.
5. Mohn mit Puderzucker vermischen und die Škubánky vor dem Servieren damit bestreuen.

Tipp: Perfekt dazu passt Apfelmus oder auch Apfelkompott.



SCHÖNES FÜR DRINNEN

REDAKTION: ALICE FERNAU



FUNDSTÜCK

Schmucker Rahmen

Der dunkle **Holz-Bilderrahmen** bewährt sich wunderbar als dekorativer Hüter unserer **Ringe** und **Ohrstecker**. Zuerst die hintere Abdeckung des Rahmens herauslösen, einen **Karton** in derselben Größe zuschneiden, hineinlegen und die vordere Rahmenöffnung darauf einzeichnen. Dann **Papilloten** waagrecht mit 1-2 Millimeter Abstand (je enger, umso fester halten die Ringe) auf den Karton in das vorgezeichnete Rechteck kleben. Sie sollten außerdem an beiden Seiten um 2 Millimeter kürzer als die Rahmenöffnung sein (damit Platz für den Stoff ist). Dann ein Stück **Stoff** oberhalb der ersten Papillote festkleben, über die restlichen Schaumstoffrollen legen und mit einem Stück Karton zwischen die Röllchen drücken. Nach der letzten Papillote und seitlich am Karton gut festpicken, in den Rahmen legen und fixieren.



◀ KUNSTVOLLES AUS BERCHTESGADEN

Franz Lochner aus Bischofswiesen beherrscht noch das sogenannte **Gadlmachen** und fertigt Schmuckdosen in reiner Handarbeit. Das Wissen um das Handwerk des **Filigrandrehens** hat er von einem alten Meister dieser Zunft übernommen. Zuerst werden der Boden und die dünnen Wände der Dose aus einem **Holzrohling** gedreht, erst dann können mit dem Schlegeisen Muster in die Form geschlagen werden. Die Schmuckdose aus Ahornholz gibt es für 99 Euro bei servusmarktplatz.com

ÖZTALER DUFTKERZE ▶

Ursprünglich nur als Geschenkidee für Freunde gedacht, haben Irene und Peter Reiter im Tiroler Ötztal eine feine Kerzenkomposition entwickelt: „Zirmwax“-Kerzen aus **reinem Bienenwachs**, die sie händisch fertigen und mit ätherischem Zirbenöl veredeln. Die Inhaltsstoffe sind dezent wahrnehmbar und schaffen in Kombination mit dem eigens entworfenen Zirbenholzsockel **behagliche Atmosphäre**. Für 34,80 Euro bei zirmwax.at, Tel.: +43/5252/69 83



▲ HOLZSCHMUCK AUS LINZ

So individuell wie jedes Stück Holz sind auch die Ringe und Armspangen, die der Oberösterreicher **Christoph Macho** anfertigt. Einzigartig in Maserung, Farbe und Struktur, werden die Schmuckstücke sorgfältig schichtverleimt, gedämpft und mit biologischer Leinölfirnis oder Wachsen behandelt. Die Holzringe aus Eichenfurnier für 59 Euro gibt es bei holz-liebe.at, Tel.: +43/680/301 41 38

*„Der beste Teil der Schönheit
ist der, den ein Bild
nicht wiedergeben kann.“*

Francis Bacon, englischer Philosoph
(1561–1626)



▲ DER TRADITION VERPFLICHTET

Die Liebe zum Handwerk wurde **Thomas Petz** in die Wiege gelegt. Schon als Bub durfte er sich im Betrieb der Großeltern an eigenen Werkstücken ausprobieren. Mittlerweile hat er die 1862 gegründete **Hornmanufaktur** übernommen und fertigt selbst stilvollen Schmuck und edle Gebrauchsgegenstände aus Horn. Griffkamm für 52 Euro bei petz-hornmanufaktur.at, Tel.: +43/676/728 26 28

SCHERE, SCHNITT, PAPIER

Wenn sich der Januar von seiner eisigen Seite zeigt, gehen wir im warmen Haus ans Werk: Mit Papier, Geduld und ruhiger Hand basteln wir zauberhafte Winterlandschaften, Familienporträts und Grußkarten.

REDAKTION: ALICE FERNAU FOTOS: DORIS HIMMELBAUER SCHERENSCHNITT: ANNA SCHÖBER





GANZ IN WEISS



Für die **winterliche Landschaft** braucht man eine Baumscheibe mit Rinde, ein paar Bögen Zeichenkarton, einen Bleistift zum Vorzeichnen und eine spitze Schere (oder ein Bastelmesser), Bastelkleber und außerdem etwas **Fantasie** und **Fingerfertigkeit**.

Zuerst die **Figuren** einzeln auf den Karton zeichnen und an den jeweiligen Unterkanten je nach Größe der Figuren 1-2 cm breite Laschen dazuzeichnen. Diese werden, nachdem man die **Bäume**, den **Schneemann** und die **Zaunelemente** mit der Schere und dem Messer ausgeschnitten hat, im rechten Winkel nach hinten gefaltet und bilden die Standflächen. Man braucht sie zum Aufkleben der Figuren auf die Baumscheibe. Jetzt werden die ausgeschnittenen Teile nur noch in verschiedene Gruppen auf der **Holz-scheibe** platziert und festgeklebt.



HERREN & DAMEN IN RAHMEN



Für unsere elegante Familiengalerie haben wir die **Silhouetten** unserer **Gesichter** auf Papier übertragen, ausgeschnitten, in **Stickrahmen** geklebt und an die Wand gehängt.

Zuerst wird vor weißem Hintergrund ein **Profilfoto** von jedem Familienmitglied gemacht. Das Foto im Kopierer mit viel Kontrast auf das gewünschte Format vergrößern, einen weißen Bogen Kopierpapier darüberlegen und die **Konturen** durchpausen.

Ausschneiden. Dann schwärzen und grauen Stoff in die Stickrahmen spannen, die ausgeschnittenen Silhouetten auf der Rückseite mit Bastelkleber bestreichen und auf den gespannten Stoff im Rahmen kleben.

Tipp: Die auf den Stoff geklebten Porträts noch einmal aus dem Rahmen nehmen und zum Trocknen mit Büchern beschweren, damit sich das Papier nicht wellt.



EIN BRIEFLEIN VOLLER LIEBE



Grußkarten, die mit einem filigranen **Papierschnitt** verziert sind, brauchen etwas Zeit, Geschicklichkeit und Liebe zum Detail.

Blumen, Blüten und Blätterranken mit Bleistift auf ein weißes Blatt Papier vorzeichnen. Das sollte rundum etwa 1 cm kleiner sein als die Karte, die verziert werden soll. In der Mitte **Freiraum** lassen – dorthin kann man später einen Namen oder einen lieben Wunsch schreiben. Jetzt mit dem Bastelmesser vorsichtig zu schneiden beginnen; dabei einen dicken **Karton** als Unterlage verwenden. Sind alle Motive ausgeschnitten, das zarte Gebilde umdrehen, mit Bastelkleber bestreichen und mittig auf die Vorderseite der Karte kleben. Mit einem Buch beim Trocknen beschweren.

Tipp: Je genauer die einzelnen Motive vorgezeichnet sind, desto leichter fällt das Schneiden.

NACHTS AUF DEM DORFPLATZ



Die kleine **weiße Häuserzeile** wirkt besonders hübsch, wenn sich draußen die **Dunkelheit** langsam über die Landschaft legt. Aber auch ein alter **Fensterflügel**, hinter dem dunkler Stoff liegt, ist mit dem kleinen Dorfplatz aus Papier ein dekorativer **Blickfang** für daheim.

Die Häuserzeile, zusätzlich einzelne Häuschen und Sterne in verschiedenen Größen auf **Zeichenkarton** vorzeichnen und mit dem Bastelmesser ausschneiden. Zuerst die Konturen, dann die Fenster- und Türöffnungen. Dann die ausgeschnittenen Teile auf der Rückseite mit durchsichtigen **Klebpunkten** versehen (am besten an den Ecken) und auf dem Fensterflügel festkleben.

Vorlagen für unsere **Papierschnitt-motive** gibt es auf servus.com/papierschnitt



FEDER, FEDER AN DER WAND



Eine weiße **Wand** braucht manchmal nur ein wenig **Dekoration**, damit es im Zimmer richtig gemütlich wird. Wer beim Schmücken nicht zu Farbe und Pinsel greifen möchte, kann sich ganz einfach mit **Papier** und **Teppichmesser** helfen.

Für unser dezentes **Wandbild** haben wir einen großen Bogen **Graupappe** auf den Boden gelegt und die Konturen einer stark vergrößerten **Feder** daraufgezeichnet. Einen dicken **Karton** als **Unterlage** unter die Graupappe legen und mit dem Messer an den vorgezeichneten Linien schneiden. Dann umdrehen und an den Rändern der Rückseite Punkte aus **Klebknete** fixieren (die lassen sich später ohne Rückstände von der Wand entfernen) und den riesigen **Papierschnitt** an die Wand drücken.



WUNDERBARE WANDLUNG

Familie Moser hat sich im Tiroler Stubaital einen Traum erfüllt und auf ihrem Grundstück eine alte Scheune neu errichtet. Dass sie sogar auf der Stiege gerne kuschelt, können Gäste gut verstehen. Die nehmen dort auch nur allzu gern Platz.

TEXT: LAURA WINKLER FOTOS: HARALD EISENBERGER



Glück zu fünft. Papa René mit Nesthäkchen Luis, dahinter die Schwestern Emma und Lena sowie an der Spitze der Familie: Mama Tina.

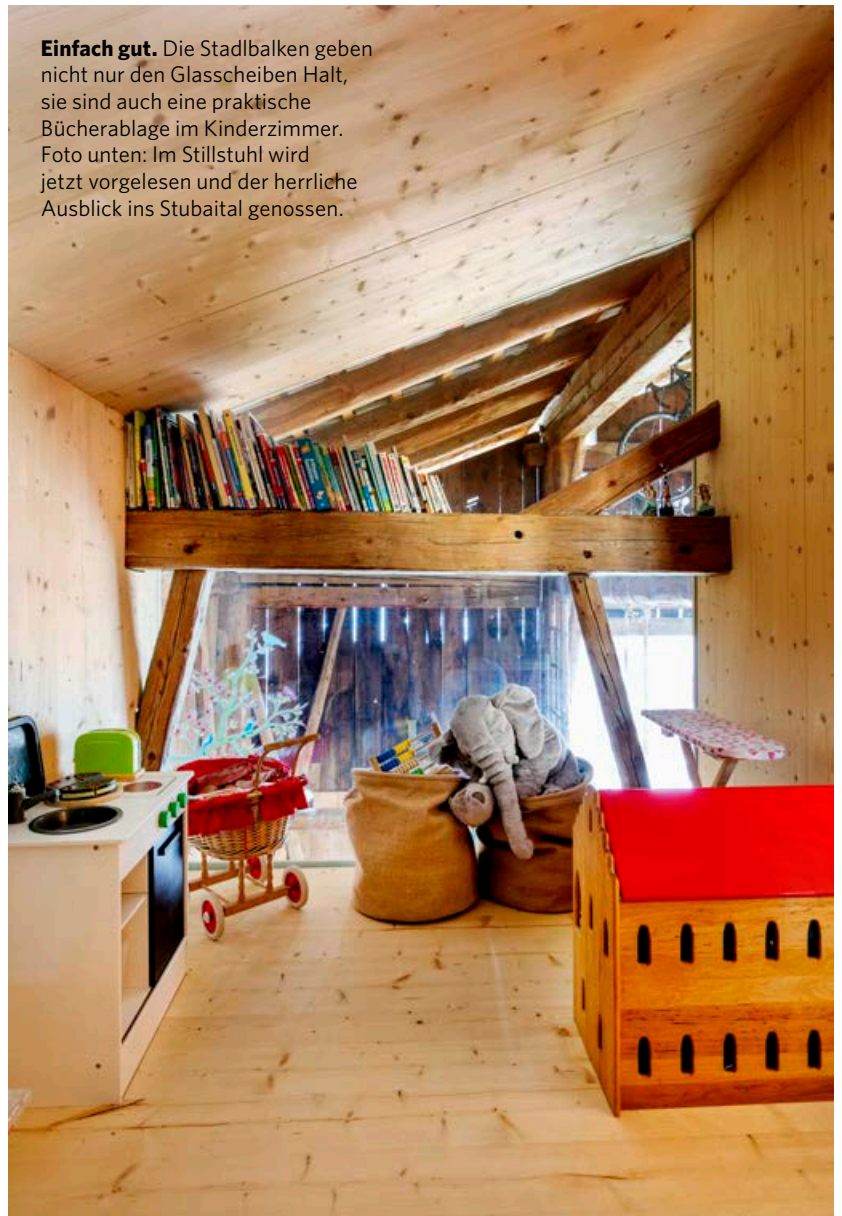


Ziegel, Ziegel an der Wand. Hinter ihnen und unter der Stiege verbirgt sich der Ofen, der das ganze Haus wärmt. Am farbenfrohen Essplatz schmeckt alles gleich doppelt so gut. Im Hintergrund: die Küche.





Glanzvoller Aufstieg. Die Stufen wurden mit Fliesen aus Muschelkalk gestaltet. Das Geländer sowie alle Türen im Haus hat der Tischler gemacht. Am großen, modernen Esstisch kommt die Familie gern zusammen.



Einfach gut. Die Stadlbalken geben nicht nur den Glasscheiben Halt, sie sind auch eine praktische Bücherablage im Kinderzimmer. Foto unten: Im Stillstuhl wird jetzt vorgelesen und der herrliche Ausblick ins Stubaital genossen.



Gemütlich. Die alten Balken des Stadls umrahmen die Fichtenholzplanken, die Boden, Decke und Wände verkleiden. Das großzügige Ledersofa im Wohnzimmer im ersten Stock bietet ausreichend Platz für die ganze Familie.



Schlaf gut. In kuscheligen
Kojen rund ums Wohnzimmer
wird geschlummert. Hier:
das Elternschlafzimmer.





Offene Türen. Der Heuschöber, der auf beiden Seiten große Tore hat, wurde mit Glasscheiben geschlossen. Das Licht flutet förmlich herein. Auf der Rückseite kommt man über eine verglaste Schiebetür auf die Terrasse. Im Hintergrund: das Nachbarhaus.

Beinahe wäre sie zu Brennholz geworden. Doch zum Glück erfuhr René Moser und seine Frau Tina rechtzeitig davon, und so retteten sie die alte Scheune vor ihrer Bestimmung. Es traf sich nur zu gut. Die Eheleute, die mit ihren Töchtern Emma und Lena in Innsbruck lebten, hatten schon seit längerem Sehnsucht nach mehr Natur und deshalb ein Grundstück in Neustift im Stubaital gekauft. Allein: das Haus darauf fehlte.

Ursprünglich suchte man nach einem alten Anwesen, um es zu renovieren, doch da fand sich nichts. Dann – nachdem die Mosers den Grund erworben hatten – überlegten sie, einen Stadl aus Salzburg zu übersiedeln; der war aber für den Transport ungeeignet.

Und doch neu bauen? Auch diese Idee zerschlug sich. „Die Gemeinde hat ja ein Wörtchen mitzureden bei der Gestaltung

eines Hauses und unsere Vorstellungen wegen der Ortsbildpflege abgelehnt“, erklärt René Moser.

Der Anruf eines Freundes, der von einer Scheune im Ort erzählte, die abgerissen werden sollte, kam also gerade recht. Alles weitere ging ruck, zuck.

TREFFPUNKT OFENBANKERL

Der Stadl wurde abgebaut und auf dem Grundstück der Mosers wieder errichtet. Als Fundament dient eine 25 Zentimeter starke Betonschicht; die moderne Glasfront, die zum Teil aus 500 Kilo schweren Platten besteht, musste sogar mit einem Kran hochgezogen werden. Es war die letzte große Arbeit. Davor wurden noch wuchtige, fünf Meter lange und zweieinhalb Meter breite Fichtenholzplatten in die Scheune gebracht, um das Haus innen auszukleiden. „Für die

Montage der Zwischendecke und das Dach haben wir Zimmerer gebraucht“, sagt René Moser. „Aber alles, was wir selber machen konnten, haben wir auch selber gemacht.“

Über den Kachelofen, den René mit seinem Onkel, einem Hafner, selbst gebaut hat, freut sich die Familie ganz besonders. Der Ofen allein beheizt nicht nur das gesamte 107 Quadratmeter große Haus, sondern – da er sich genau unter der Treppe in der Mitte des Stadls befindet – auch die Stufen. Die sind genauso wohlig warm wie das Ofenbankerl, der Lieblingsplatz der Familie. „Dort treffen wir uns dann immer alle, vor allem jetzt, in der kalten Jahreszeit“, sagt René und lacht.

Wie seine Frau ist er glücklich, wenn die „ganze Bande“ zusammen ist – die übrigens nur zwei Wochen nach dem Einzug um Nesthäkchen Luis bereichert wurde.

MEIN ★★★★★ HIDEAWAY

WELLNESS- VORTEILSTAGE

4 oder 5 Nächte inkl. ¾ - Verwöhnspension

Nutzung unserer Wellnesslandschaft | Ab-
 wechslungsreiches Aktivprogramm | inkl.
 folgender Wellnessanwendungen pro Person:
 Pharmos Anti Stress Body, St. Barth Harmony
 Meersalz-Peeling mit anschließender
 Anti-Aging-Körperpackung

UNSERE FORMEL FÜR IHR URLAUBSGLÜCK



Herzliches Serviceteam



Grandiose Genuss-Experten



100% WOHLGEFÜHL

Pro Person ab
588,00 €

im DZ bei 4 Nächten

Pro Person ab
686,00 €

im DZ bei 5 Nächten

TAGESPREIS

ab **113,00 €**

p.P. im DZ inkl. 3/4 Pension zzgl. Kurtaxe p.P. / Tag 1,70 €

BURGHOTEL STERR
 Inh. Michael Sterr

Neunußberg 35
 D-94234 Viechtach

Telefon: +49 9942 805 - 0
 Telefax: +49 9942 805 - 200

info@burghotel-sterr.de
 www.burghotel-sterr.de

**Viel Spaß.
 Wir freuen uns auf Sie.**

URSPRUNG TRIFFT LUXUS

HONEYMOON-PAUSCHALE (bei Anreise Sonntag)

4 Nächte mit unseren Bergdorf-
 Inklusivleistungen* und zusätzlich:

- Tägliches Abendessen für 2 Personen
 (im Chalet oder Hotel)
- 1x Entspannung zu zweit
 (Partnermassage)
- 1x romantische Pferdeutschenfahrt

1.810,00 €

für zwei Personen bei 4 Nächten



* BERGDORF-INKLUSIVLEISTUNGEN – UNSER MEHR AN SERVICE

- Eigenes Chalet zu zweit
- Eigene Sauna und eigener Außen-Whirlpool
- Ihr Wunsch-Frühstück täglich im Chalet serviert
- Täglich Süßes für den Nachmittag
- Tägliche Chalet-Reinigung
- Nutzung der Wellnesslandschaft im Hotel

TAGESPREIS
 ab **195,00 €**

p.P. im Chalet inkl. Frühstück
 zzgl. Kurtaxe p.P. / Tag 1,70 €

BERGDORF STERR

Michael Sterr und Michael Maximilian Sterr GbR

Neunußberg 35 · D-94234 Viechtach

Telefon: +49 9942 805 - 0 · Telefax: +49 9942 805 - 200

info@bergdorf.de · www.bergdorf.de



Spielerisch aktiv. Viele Hunde lieben den Schnee. Das nützen ihre Besitzer zu gemeinsamen sportlichen Aktivitäten.



TANJAS TIERLEBEN

VON TIERÄRZTIN TANJA WARTER

MEHR ALS EIN SPAZIERGANG

SPORTLICH DURCH DEN WINTER

Von Hundebesitzern höre ich derzeit viele Schnee-Schwärmereien. „Anton springt im Tiefschnee mit allen vieren wie ein Springbock in die Höhe.“ Oder: „Ella bahnt sich mit der Schnauze unterirdische Tunnel. Nur an der Wölbung der Schneedecke sieht man, wo sie steckt.“ Tatsächlich wecken kalte Temperaturen bei vielen Tieren die Lebensgeister. Darum bekommen Hundebesitzer oft Lust, gemeinsam mit dem Vierbeiner Sport zu treiben. Damit es für beide Seiten ein Erlebnis wird, sollten aber einige Punkte bedacht werden.

WANN IST EIN HUND GEEIGNET?

Grundvoraussetzung für Wintersport mit Hund ist natürlich, dass der Vierbeiner Schnee liebt, mit Kälte gut zurechtkommt und über eine ausgezeichnete Kondition verfügt. Gesunde und trainierte, ausge-

wachsene Hunde vor dem Erreichen des Seniorenalters erfüllen diese Kriterien.

UNBEDINGT ÜBEN

Viele Hunde wollen ihrem Menschen so nah wie möglich sein, wenn aufregende Dinge passieren. Aber bei Skiern mit Kanten und Rodeln mit Kufen müssen sie lernen, einen gewissen Abstand einzuhalten, weil sonst das Verletzungsrisiko sehr groß ist. Darum empfiehlt es sich, Wintersport mit dem vierbeinigen Begleiter zunächst auf kurzen Strecken langsam zu beginnen. Hier gilt es, mit dem Hund „bei Fuß“ zu üben, damit er nicht vor dem Menschen herumspringt.

DIE BEDINGUNGEN PRÜFEN

Zu ihrem eigenen Schutz haben Hunde auf Skipisten generell nichts zu suchen. Das gilt auch für die allermeisten Langlaufloipen –

mit Ausnahmen wie beispielsweise in Isny im Allgäu oder in Pertisau am Achensee, wo eigene Hundeloipen ausgewiesen sind. Außer beim Rodeln sollte man sich weniger benutzte Strecken suchen.

IM ZWEIFEL BESSER NICHT

Ihr Hund hat einen starken Jagdtrieb und kommt nicht hundertprozentig auf Kommando zurück? Oder er ist derzeit nicht ganz fit? Dann verzichten Sie dem Tier zuliebe auf Ski und Rodel.

Hinweis: Schneeschuhwandern ist auf alle Fälle eine optimale Alternative. Das Tempo ist meist mäßig, der Hund kann an der Leine bleiben und trotzdem Bocksprünge im Tiefschnee machen. Aber eines nicht vergessen: Pfoten eincremen, zum Beispiel mit Vaseline.



WENN ZWEI EINANDER NICHT RIECHEN KÖNNEN

DIE DUFTSPRACHE DER KATZEN

Das Sozialverhalten von Katzen ist vielschichtig und mitunter recht geheimnisvoll. Besonders wichtig ist dabei die Kommunikation über Düfte.

Wo mehrere Katzen zusammenleben, gibt es einen Gruppengeruch. Fremde Samtpfoten werden deshalb zuerst oft ausgegrenzt. Beliebte Strategien dabei: Der Neuling darf nicht zum Futternapf und nicht zum begehrten Liegeplatz am Fenster. Gern werden auch Durchgänge blockiert, manchmal wird der Eindringling attackiert. Das eingespielte Sozialsystem gerät durch einen Neuankömmling also zunächst aus den Fugen.

HARMONISCHES MITEINANDER

Erwachsene Katzen, die gemeinsam leben, müssen einander im wahrsten Sinne des Wortes riechen können. Darum ist es sinnvoll, eine neue Katze zuerst über den Geruch bei den anderen vorzustellen. Die Decke aus dem Körbchen des künftigen Mitbewohners kann dabei hilfreich sein. Wird sie den alteingesessenen Katzen schon Tage vor dem Einzug präsentiert und von diesen neugierig beschnuppert, ist eine wichtige Grundlage für ein harmonisches Miteinander geschaffen.



Riechprobe. Schnuppert eine Katze neugierig an der Decke einer fremden, ist das Schritt eins zum guten Miteinander.



Zur Duftsprache der Katzen gehört auch das Markieren. Dabei tänzelt die Katze typischerweise mit gestreckten Hinterbeinen, krümmt sich und zittert mit dem Schwanz. Das Harnmarkieren wird entgegen vieler Gerüchte von männlichen wie weiblichen, von kastrierten wie unkastrierten Katzen gezeigt. Allerdings geht die Häufigkeit des Harnmarkierens nach der Kastration drastisch zurück. Typische Markierstellen sind Fenster, Türen, Haus- oder Zaunecken sowie Mauern. Frische Urinspuren haben die Bedeutung „Stopp!“. Sie signalisieren den Artgenossen: „Ich bin hier! Keinen Schritt weiter!“ Verflüchtigen sich die Stoffe, bedeutet das Grünlicht: „Ich war vor Stunden hier – jetzt darfst du ...“

INNIGER LIEBESBEWEIS

Selbst das Kratzen gehört zur Duftsprache, denn die Katze hinterlässt Duftspuren über Drüsen an den Pfoten. Wie beim Urin sagen die Gerüche aus, wer wann da war. Auch wenn die Katze das Köpfchen vom Kinn bis zu den Ohren an Menschen oder Gegenständen reibt, hinterlässt sie Duftstoffe aus den Talgdrüsen. Motto: „Du gehörst mir.“ Was für ein inniger Liebesbeweis.



NASSE ZWIEBELN, ALTE MILCH & KRUMME SCHEITLN

Wie die Menschen es anstellten, zum Jahreswechsel
mit Orakelbräuchen einen Blick ins neue Jahr zu werfen.

TEXT: JULIA KOSPACH ILLUSTRATIONEN: ANDREAS POSSELT

Die Sehnsucht ist uralt und erfasst Jahr für Jahr zu Silvester jeden von uns: Könnte man doch nur einen Blick in die Zukunft werfen und erahnen, was das neue Jahr bereithält! Die Tage rund um den Jahreswechsel gelten seit jeher als Lostage, als Tage des Wandels und der Ungewissheit. Und vor allem als Tage, an denen man dem Schicksal ein wenig besser als sonst in die Karten schauen kann. So kommt es, dass

sich auch bei uns im Lauf der Jahrhunderte zahllose Orakel- und Weissagungsbräuche rund um Silvester entwickelt haben – die meisten von ihnen überregional, manche nur auf eine Gegend beschränkt.

Die Zukunftsfragen, auf die Menschen stets Antworten suchten, hatten viel mit dem traditionellen Leben im Jahreszeitenrhythmus zu tun: Wie wird das Wetter? Wie steht's mit Wohlstand und Glück, mit Ernte

und Gesundheit? Ein ganz und gar universelles Thema aber war stets wichtiger als alle anderen: Wie wird's im neuen Jahr mit der Liebe?

Die Pflege der Orakelbräuche diente nicht nur dem Blick in die Zukunft, sondern auch der Unterhaltung. Es spricht also mindestens ein Augenzwinkern dafür, dem einen oder anderen dieser oft vergessenen Bräuche neues Leben einzuhauchen.



ZWIEBELORAKEL

Das Salz des neuen Jahres

.....

Eine Wetterweissagung der geruchsintensiveren Art ist das Zwiebelorakel. Man schneidet eine Zwiebel in zwei Hälften, nimmt aus jeder Hälfte sechs gewölbte Zwiebelschnitze, legt sie der Reihe nach auf – eine für jeden Monat des neuen Jahres – und bestreut jede mit einer guten **Prise Salz**.

Je nach Brauch lässt man sie nun einige Stunden oder über Nacht stehen.

Die Silvesternacht galt dabei als besonders zukunftsweisend. Die Deutung geht so: **Die Schalen**, in denen das Salz tags darauf noch trocken ist, werden trockene Monate. Wo es feucht ist, gibt es einigen Regen, und wo es sich zur Gänze im Wasser aufgelöst hat, darf man für den entsprechenden Monat mit pitschnassem Wetter rechnen.



DIE ERSTE BEGEGNUNG

Was gut anfängt, geht auch gut weiter

.....

An dieses Prinzip glaubten bereits die alten Römer: Der „**Angang**“ des neuen Jahres ist immens wichtig und mit ihm auch die erste Person, der man zu Neujahr begegnete.

Aus ihr glaubte man darauf schließen zu können, was die nahe Zukunft für einen bereithalte. Als gutes Vorzeichen galt es, zuerst ein Kind zu treffen. Denn die Begegnung mit jungem Leben deutete man als Zeichen für eine Zukunft voller **Vitalität und Lebenskraft**, die mit Alten, Kranken oder wenig Begehrten als Hinweis auf Verfall und wenig Aussicht auf kommendes Liebesglück.



HÜTLHEBEN

Das Orakel für alle Fälle

Das Hütchenheben darf als die Allzweckwaffe unter den Neujahrsorakelbräuchen gelten – zuständig für Zukunftsvorhersagen in allen Belangen des Lebens. Es war einmal sehr weit verbreitet. Neun Hüte kommen auf den Tisch, unter jedem – oder auch nur unter acht von ihnen – ist **ein Gegenstand verborgen**, der einen Lebensbereich symbolisiert: ein Püppchen für Kindersegen etwa, eine Münze für Reichtum, eine Zwirnpule für langes Leben, ein Ring für Heirat, ein Schlüssel für Hauserwerb usw.

Der, der das Orakel befragen will, geht kurz vor die Tür, während die Hüte durcheinandergemischt oder die Symbole darunter vertauscht werden. Dann kommt der Wartende zurück und lüftet einen Hut. Was er darunter findet, soll Aufschluss übers kommende Jahr geben. Lüftet er oder sie den leeren Hut, könnte das gar den Tod bedeuten.



AUS DEM LÖFFEL LESEN

Die Zukunft in einer Schale Milch

Die Samper oder Sampermutter ist eine Perchtenfigur, um die sich allerlei Sagen zum Jahresbeginn ranken und die ihre Ursprünge wohl in weiblichen Gottheiten aus heidnischer Zeit hat.

Auf diese „**Sampamuatta**“ geht auch der Brauch der „Sampamüch“, also Sampermilch, zurück: Am Abend vorm Dreikönigstag aßen alle Haushaltsmitglieder gemeinsam aus einer Schüssel warme Milch mit Semmeln und ließen etwas davon übrig. Die verwendeten Löffel wurden gereinigt und so auf den Schüsselrand gelegt, dass sie in Balance blieben.

War in der Früh ein Löffel heruntergefallen, würde sein Besitzer das Haus bald verlassen. Fand man neue **Milchspuren** auf einem der gesäuberten Löffel, freute man sich, weil das hieß, dass die Samper nachts vorbeigeschaut und gegessen hatte. Das bedeutete Glück fürs neue Jahr.



PANTOFFEL- UND SCHUHWERFEN

Wo man auszieht, wo man einzieht.

Wenn Pantoffeln oder Schuhe geworfen werden, steht erfahrungsgemäß eher das Ende als der Anfang einer Liebe bevor. Nicht so hier: Beim Pantoffelwerfen, das besonders in der Silvesternacht von **Unverheirateten** gepflogen wurde, dient das Schuhwerk als Hilfsmittel, um einen Blick in die eigene häusliche Zukunft zu erhaschen. Man wirft einen Pantoffel rückwärts über den Kopf – oder je nach Aberglaube über die rechte oder linke Schulter – Richtung Tür.

Weist die Schuhspitze nach draußen, darf das als Zeichen fürs baldige Auftauchen eines Heiratskandidaten und den eigenen **Auszug** aus dem (Eltern)haus gedeutet werden. Das Pantoffelwerfen war ein im Alpenraum weit verbreiteter Brauch.



APFELSCHALEN- WERFEN

Magische Küchenreste

Ähnlich gebräuchlich wie das Pantoffelwerfen war im Alpen- und Voralpenraum das Apfelschalenwerfen. Bei diesem **Liebesorakel** für die Neujahrsnacht wollte man es schon etwas genauer wissen und idealerweise einen Hinweis auf den Namen des Zukünftigen – oder zumindest des Verehrers – bekommen.

Dafür muss man einen Apfel möglichst kunstvoll und ohne Absetzen spiralförmig schälen, die Schale hinter sich werfen und dann aus der Form, in der die Schale auf dem Boden zu liegen kommt, den **Anfangsbuchstaben** eines Namens herauslesen. Funktioniert auch mit Kartoffelschalen, verschwendet keine Lebensmittel und gewinnt der Kocharbeit magischen Mehrwert ab.

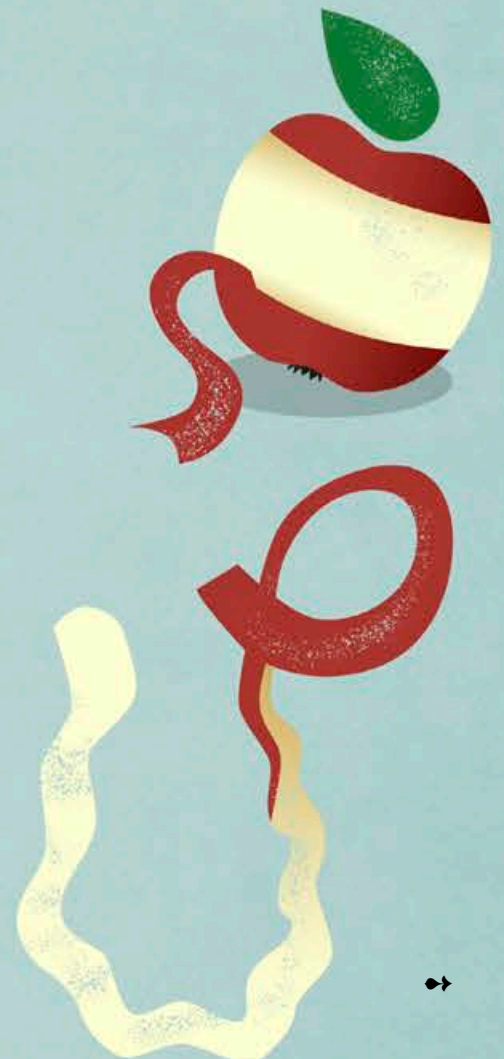


SCHEITLZIEHEN

Auf die Figur kommt's auch an.

Weil man schließlich nicht nur wissen will, ob das neue Jahr einen Bräutigam bringt, sondern auch, was man von dessen Aussehen zu erwarten hat, gab es das Scheitlziehen, das in verschiedenen Varianten existierte. In der üblichsten stellte oder setzte man sich mit dem Rücken vor einen **Holzstoß**, griff nach hinten und zog ein Scheit hervor.

Erwischte ein Mädchen etwa ein recht krummes Scheit, hatte es wohl mit einem buckligen Zukünftigen zu rechnen, bei einem großen, geraden Scheit mit einem stattlichen und bei einem bauchigen Scheit mit einem eher rundlichen **Verehrer**. Noch zu Beginn des 20. Jahrhunderts war das Span- oder Scheitlziehen etwa beim unverheirateten bäuerlichen Gesinde oder bei Hausangestellten in der Stadt ein beliebtes Unterhaltungsspiel.



BIBELSTECHEN

Blinder Daumen & göttlicher Fingerzeig

Unendliche Möglichkeiten für Zukunftsprognosen bot der alte, weit verbreitete Silvesterbrauch des Bibelstechens. Dafür musste man nichts anderes tun, als eine Bibel mithilfe einer Nadel, eines Messers oder des eigenen Daumens an irgendeiner Stelle aufzuschlagen, blind **mit dem Finger** an eine Textstelle zu fahren, diese zu lesen und zu deuten.

Besonders Fromme vermuteten darin göttliche Fingerzeige auf Ereignisse des kommenden Jahres – vor allem in Kombination mit zuvor gestellten Fragen.



RINGE IM BROT

Volle Getreideschober & gesundes Vieh

Einen Orakelbrauch, um den Erntesegen des neuen Jahres vorherzusehen, gab es rund ums letzte Brotbacken des Jahres. Dabei wurde das sogenannte „Quatemberbrot“ gebacken. Es war ein besonders **großer Laib**, der als Erster in den Brotofen und als Letzter herauskam und der laut Aberglauben besondere Kräfte besaß.

Mancherorts wurden mit einem **Wursthorn** – also einem breiten Ring fürs Darm-Aufspannen beim Wurstmachen – so viele Ringe in den Teig des fertig geformten Brots gedrückt, wie darauf passten. Die Zahl der Ring-Abdrücke auf dem Quatemberbrot sollte Rückschlüsse darauf erlauben, wie viele volle Getreideschober es im kommenden Jahr geben würde. Das Brot wurde bis zu Aussaat und Viehaustrrieb aufgehoben und jedem Tier ein Stück davon verfüttert – zum Schutz vor Krankheit und Unglück.

Romantikhotel Gmahl

Mit Herz und Haube

*Seit 685 Jahren finden Ruhesuchende im Romantikhotel Gmahl
in Elixhausen ein Refugium der Erholung und des Genusses.*



Inmitten der Salzburger Bergwelt eröffnet sich eine wahre Oase der Entspannung. Einmal eingetreten, wird man mit Herzlichkeit empfangen und weiß: Hier kommt man her, um die Seele baumeln zu lassen. Der älteste Familienbetrieb Österreichs bietet ein einzigartiges Ensemble aus Gemütlichkeit, Wellness und kulinarischem Genuss, das Tradition mit Moderne vereint.

*„Ziel war es, ein harmonisches Umfeld
zu schaffen, das neuzeitliche Ansprüche erfüllt,
aber gleichzeitig den historischen Charme
unseres Hauses aufrechterhält.“*

Michaela Gmahl

Genuss mit allen Sinnen erleben

Im Dachgeschoß des Hotelanbaus „Klosterhof“ gelegen, befindet sich der Panorama-Spa, der mit einem unvergleichlichen Ausblick auf die umliegenden Berge besticht. Auf über 1.500 m² erstreckt sich ein Ruhe-Areal mit Infinity-Pool und offenem Kamin, einer großzügigen Saunalandschaft mit eigenem Damen-Spa, sechs Beauty-Behandlungsräumen mit Private Spa sowie einem Außenschwimmbad. Abgerundet wird das Verwöhnprogramm im Haubenrestaurant Gmahl, wo Küchenchef Christian Kastenmeier mit österreichischen Klassikern, aber auch erlesener internationaler Küche aufwartet. Die frischen Zutaten kommen direkt aus der Region. Danach lässt man den Abend am besten im roten Kaminzimmer ausklingen und genießt das gemütliche Ambiente bei einem Drink der Hotelbar. Einfach herrlich!



Verwöhnprogramm:

Nach dem Besuch im Panorama-Spa genießt man am besten die feine Kulinarik des Haubenrestaurants Gmahl.

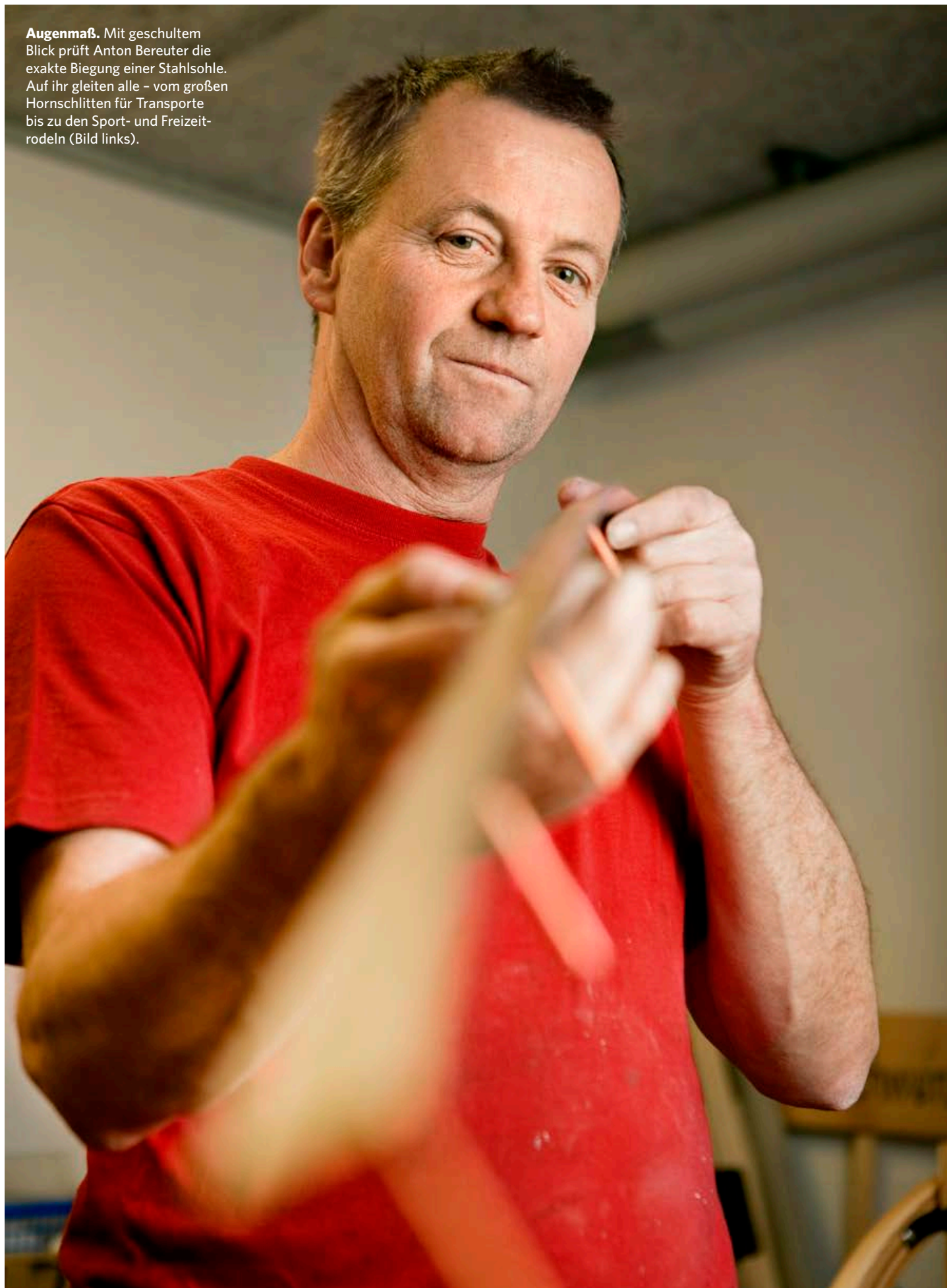


DER KUFENMEISTER

Schon als Kind war Schreinermeister Anton Bereuter aus Alberschwende im Bregenzerwald von Schlitten fasziniert. Deshalb tüftelte er in seiner Werkstatt so lange, bis ihm mit dem Ländlerodel der große Wurf gelang.

TEXT: MONIKA KÜHNE FOTOS: TOBIAS GERBER

Augenmaß. Mit geschultem Blick prüft Anton Bereuter die exakte Biegung einer Stahlsohle. Auf ihr gleiten alle – vom großen Hornschlitten für Transporte bis zu den Sport- und Freizeitrodeln (Bild links).





Unzählige Handgriffe.
Wie viele Arbeitsschritte es sind, weiß der Rodelbauer nicht, doch er beherrscht jeden einzelnen. Die Zapfen müssen nahtlos passen (oben), und das Feilen der Kanten ist eine ganz eigene Kunst.

Zusammengeräumt ist sie, diese Schreinerwerkstatt in Alberschwende im Bregenzerwald. Beinahe penibel. Die sorgfältig geordneten Holzstapel, die Werkbänke und Maschinen – und auch der Mann im leuchtend roten Leibchen, der eine derartige Ruhe und Bedächtigkeit ausstrahlt, dass man auf den ersten Blick nicht erkennt, welch kreatives Potenzial in ihm brodelte. Aber auch wenn Schreinermeister Anton Bereuter definitiv eher ein Mann der Tat als einer der vielen Worte ist, entpuppt er sich dennoch rasch als ideenreicher Erfindergeist. Denn in der Natur, die für ihn nicht nur Rohstoffreservoir, sondern ein Ort tiefer Entspannung ist, reifen seine Einfälle, dort wird er, wenn man so will, zu einem Daniel Düsentrrieb der Wälder. Und dann geht's ab in die Werkstatt, wo die Ideen gekonnt umgesetzt werden.

KINDERTISCHE UND RENNRODEL

Obwohl er schon so viele Jahre mit diesem Material arbeitet, ist Antons Begeisterung noch völlig unverbraucht. „Es ist faszinierend, was man mit Holz alles machen kann“, schwärmt er. Alle drei Jahre geht der 52-jährige Vorarlberger mit seinen Erfindungen an den Start des vom Werkraum Bregenzerwald ausgetragenen Wettbewerbs „Handwerk + Form“. Denn an kreativen Schöpfungen aus Holz mangelt es dem Tüftler nie: Von der transportablen Gebirgsküche bis zum Kindertisch, der flugs zum Sessel werden kann, reicht die Palette.

Und dann war da noch dieser eine Ehrgeiz, dessen Keim Anton schon in Kindertagen eingepflanzt bekam: den perfekten Rodel zu bauen. Dafür erweiterte der Schreinermeister sogar seine Werkstatt, und es vergingen fünfzehn Jahre, ehe er am Ende zufrieden nicken konnte – der „Ländlerodel“ war geboren. Und er wurde so getauft, weil alle Bestandteile dafür aus umliegenden Vorarlberger Wäldern oder Betrieben stammen. ➡



Alles bereit. Auf der alten Werkbank liegen verleimte und gebogene Kufen, Leisten für die Böcke, die Laufsohlen und - nicht zu vergessen - Hammer und Meterstab. Mit Letzterem wird nach dem Zusammenbau die Spurbreite genau vermessen.



Justiert. Ehe der rote Ländlerodel aus Alberschwende über den Schnee flitzen darf, wird noch der Sitz jeder einzelnen Schraube vom Meister ganz genau überprüft.

Er wollte etwas Besonderes erschaffen, etwas Einzigartiges – und das ist dem hartnäckigen Produktentwickler letztlich auch gelungen, was nicht nur der Anerkennungspreis bei „Handwerk + Form“ im Jahr 2006 zeigte. Anton holt wie zum Beweis einen alten „Ur-Rodel“ hervor, einen, den er früher hin und wieder für Familie und Freunde hergestellt hat. „Damit sind wir sogar Rennen gefahren“, erzählt er, „aber die haben die Spur nicht gehalten, waren schwierig zu lenken und unbequem zum Sitzen.“

Er kannte also die Problemzonen sehr gut, und genau dort setzte er beim Bau seines Ländlerodels an. Für leichtere Lenkbarkeit verschraubte er Kufen und Holme nicht mehr, sondern verband sie locker, nur mit einem Band. Das Steuerseil ist kein Strick mehr, sondern ein mit einem Gummischlauch überzogenes Stahlseil. Und auch für den Sitzkomfort hatte er gute Ideen.

Der Familienodel wurde in der Mitte bauchiger, beim Sportodel sorgen vorn in den Böcken zwei Vertiefungen und hinten eine flache Rundung für eine gute Haltung. Dazu sind die Seiten und der Rücken auch noch gepolstert. Und damit der Ländlerodel wirklich als etwas ganz Besonderes gelten kann, ist die Sitzfläche beim Sportodel auch in Leder erhältlich.

SCHÖN UND AUCH SEHR SCHNELL

„Es ist einfach schön, etwas zu entwickeln“, sagt der Erfinder aus Alberschwende, das nur knapp zwanzig Kilometer von der Grenze zu Deutschland entfernt liegt. Und es ist gewiss ebenfalls schön, damit geschäftlichen Erfolg zu haben. In einer Wintersaison verkauft Anton Bereuter inzwischen bis zu 300 seiner Rodel. Aber auch das Kind im Manne kommt auf seine Kosten. Spitzbübisch lächelnd schaut Anton zu

seinen Pokalen auf der Fensterbank. Da steht nämlich auch einer für einen ersten Platz beim Rodelrennen seiner Heimatgemeinde. Eingefahren selbstverständlich mit seinem selbst gebauten „Boliden“.

Aber Erfindergeist und Begeisterung allein würden nichts nützen ohne das handwerkliche Rüstzeug und den Bezug zum Ausgangsmaterial. Für Anton fängt die Qualität seiner Rodel schon beim Baum an. Für Kufen, Böcke und Holme nimmt er das harte Eschenholz: „Die Bäume sollten an einem trockenen Standort stehen, aber dennoch Wasser in der Nähe haben. Wichtig ist die Safruhe, deshalb werden sie im Winter geschlagen“, betont Anton Bereuter. Bis das Holz jedoch verarbeitet werden kann, muss es zwei bis drei Jahre an einem geschützten Ort vor seiner Werkstatt ruhen.

Nach dem Sägen heißt es noch einmal trocknen, ehe sich Anton jede Leiste genau ➡



Es sind eben die *DETAILS*,
 die ein Hotel zum **GENIESSERHOTEL** machen.



OSTERN
 4 NÄCHTE

Anreisetag 02.04. – 16.04.2020
 4 ÜN inkl. Koch's Finest 3/4 Pension
 Begrüßungsgetränk
 Tägl. Aktivprogramm
 Abschiedsgeschenk für Zuhause
 z.B. **p. P. im DZ Standard**

394 €



KURZE AUSZEIT

3 ÜN inkl. Koch's Finest 3/4 Pension
 Begrüßungsgetränk
 Wellnessgutschein p.P. 50,00 € zur
 freien Wahl der Anwendungen
 Abschiedsgeschenk für Zuhause
 z.B. **p. P. im DZ Standard**

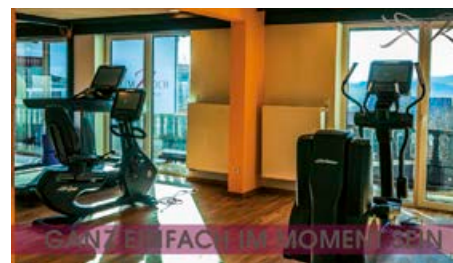
310 €



Freuen Sie sich auf kreati-
 ve, bayerische und saiso-
 nale Schmankerl in unsere
 Restaurants Hoamatküch,
 Manzana oder unserem
 Gastgarten.
 Einfach **Genuss pur**
 in vielen Variationen.

Den Abend in unserer
Bar Cellini gemütlich
 ausklingen lassen.

Urlaubszuhause mit moder-
 nem Charme: gemütliche
 Zimmer & individuelle Stu-
 dios; 2200 m² **Wellness**
 und **Relaxen** mit Saunen,
 Schwimmbad, Fitnessraum,
 Dampfbad, Massage- &
 Kosmetikanwendungen.



Genießer-
 momente schenken!
**GESCHENK-
 GUTSCHEINE**
 info@zumkoch.de
 oder
 08542 / 1670



Auf der Teststrecke. Gleich neben seiner Werkstatt fährt Anton Bereuter mit Tochter Sabrina und Neffe Kilian um die Wette – Familienrodel gegen Sportrodel. Heute liegt der Papa vorn.



ansieht und die schlechten aussortiert. Sind nämlich zu viele Wirbel im Holz, besteht die Gefahr, dass es später bei der Verarbeitung bricht.

Auf zwei Stapeln lagern dunkle Leisten vom Stamm und helle vom Bauminneren. Hell, dunkel, hell, dunkel – abwechselnd verleimt er sieben Schichten zu einer Schiene: „Das sieht einerseits gut aus, macht aber vor allem auch die Kufen stabil“, erklärt der Rodelbauer. Hobeln, Holme fräsen, Zapfen ausstemmen, Löcher bohren.

Jetzt wird zusammengebaut, was zusammengehört. Und fehlt dem erfinderischen Schreiner einmal ein Werkzeug, baut er es sich einfach selbst. So wie das, mit dem er die Bolzen auf die Stahlkanten schweißt. Die Königsdisziplin des Rodelbaus ist aber am Ende das Prüfen der Spur: „Wenn der Rodel vorn breiter ist, ist er nicht so schnell – und da, wo die Kufen aufliegen, muss die Spur parallel sein.“

PROBERENNEN GEGEN DIE TOCHTER

Drei bis vier Stunden hat Anton Bereuter für das Zusammenbauen eines Rodels bemessen. „Die Handgriffe habe ich noch nie gezählt“, sagt er, „doch es sind so einige.“ Manches kann er im Sommer vorbereiten, doch wenn es im Winter rasch gehen muss, helfen neben Lehrling Jakob auch Antons Frau Roswitha und die drei Töchter mit.

Ob die Rodel gut in der Kurve liegen, wird danach auf der hauseigenen Teststrecke neben der Werkstatt ausprobiert. Tochter Sabrina tritt gemeinsam mit Antons Neffe Kilian gegen ihren Vater an. Familienrodel gegen Sportrodel. Rot gewinnt.

Wie könnte es auch anders sein – denn einen Ländlerodel gibt es nur in dieser weithin sichtbaren Signalfarbe.

✳ **Ländlerodel:** Anton Bereuter, Achrain 65a, 6861 Alberschwende, Tel.: 05579/34 88, E-Mail: anton.bereuter@handwerkholz.at, laendlerodel.at

Die Schönheit der Natur entdecken



JAHRESABO
6 Ausgaben +
Kletter- & Skitouren-Special
für nur **€ 39,-***

Darauf können Sie sich in jeder Ausgabe freuen:



BERGPORTRÄT

Ein Berg oder eine Bergregion wird anhand der dortigen Menschen, Hütten, Touren und der Geschichte vorgestellt.



REGIONEN

Wanderungen und Porträts von Hütten in den schönsten Alpenregionen – mit Tipps und Infos.



SPORT

Bouldern, Skitourengehen oder Mountainbiken – wenn mehr Adrenalin gefragt ist.



MENSCHEN

Was Profis mitnehmen – sowie Interviews und Essays für einen anderen Blick auf die Berge.



LEBEN

Rezepte für die Tour, funktionelle Outdoor-Mode – und was wir sonst noch an Ausrüstung empfehlen.

Jetzt am Kiosk & im Abo

bergwelten.com/abo

* Österreich, Deutschland und Italien inkl. Versand, andere Länder zzgl. €22 Versandkosten.
Vorzugspreis für Alpenvereinsmitglieder: €30 statt €39.

HIER LEBT DIE TRADITION

Das idyllische Ruhpolding hat viele Geschichten zu erzählen: von kühnen Holzknechten, von den Anfängen des Skilanglaufs, von Trachtenvereinen, die bis heute den Wintersportort prägen.

TEXT: JUPP SUTTNER FOTOS: JULIA ROTTER



International bekannt.
Ruhpolding liegt auf 656 Meter
Höhe im äußersten Südosten
Oberbayerns. Die Grenze zu Tirol
ist nur 25 Kilometer entfernt.





Zeitzeuge. Ein bisschen Muße hat sich Schorsch Plenck-Kress redlich verdient. Über Jahrzehnte hinweg leistete er als Holzknecht harte körperliche Arbeit.

Zweiundvierzig Jahre war er im Holz, der Plenck-Kress Schorsch. Und hat alles im Wald erlebt, was es im Wald zu erleben gibt bei dieser harten und unwägbaren gefährlichen Arbeit, Bäume zu fällen und in die Nichtwaldwelt hinauszutransportieren. Eines hat er aber nicht mehr erlebt: das legendäre Holzknechtmus.

„Nein“, sagt Schorsch, der bekannteste aller legendären Ruhpolder Holzknechte, „das gab es bei uns nicht mehr.“ Weil heutzutage dank allerlei Maschinen nicht mehr so viel Schmalz in den Armen und Beinen notwendig ist wie vor sechzig, siebzig Jahren noch. Damals, als das Holzknechtmus – eine Mahlzeit, die dem Körper rund 7.000 nötige Kalorien zuführte – ein Muss war, um die harte Arbeit bewältigen zu können. Auch wenn sie grauenhaft geschmeckt

haben soll, diese Art Kaiserschmarrn ohne Milch und Eier, dafür mit Wasser, Salz, Mehl und Unmengen von Schmalz. Von daher, von den Holzknechten, stammt daher auch die bayerische Anerkennung „Der hod a Schmoiz!“ für so einen richtigen Kraftlackel.

LIEBSCHAFTEN AUF DER ALM

Begegnet ist uns der Schorsch im Holzknechtmuseum, zu welchem man mittels einer hübschen Wanderung von Ruhpolding in Richtung Reit im Winkl gelangt und in dem man alles über diesen Beruf erfährt. Zum Beispiel, dass Holzknechte angesehen und begehrt waren bei den Dirndl, weil sie im Akkord arbeiteten und weit mehr verdienten als die Bauernknechte. Die Sennerinnen auf ihren Almen freuten sich meist

sehr über die Burschen, die ja in der Nähe schufteten und oft zu Besuch kamen.

An eine Geschichte hingegen, die man nicht im Museum erfährt, erinnert der Schorsch sich noch gut und gerne: Da gab es einmal einen jungen Holzknecht, der sich während der Arbeitszeit zu einer Sennerin davonschlich. „Aber bei ihr traf er dumme Weise auf seinen Chef“, erzählt Schorsch. Und der hat auch gleich die Hände des Burschen kontrolliert: „Obsd heid übahaupt scho was garbat host!“ (Ob du denn heute überhaupt schon was gearbeitet hast!)

Auf der Alm, da gab es halt schon immer die Sünd’ – vermutlich auch bereits im Jahre 1570, als das erste Forstamt Ruhpoldings installiert wurde, rund tausend Jahre, nachdem die ersten Bajuwaren das Tal zu besiedeln begonnen hatten. Ab 1245 gehörte ➡



Originalbauten. Auf dem Freigelände des Holzknechtmuseums sind alte Hütten und auch stattliche Häuser der Holzarbeiter zu sehen, die aus den Wäldern der Region hierher umgesetzt wurden.



Schneekundig. Eva Pointner kennt die Feinheiten der Konsistenz von Schnee. Denn sie ist dafür verantwortlich, dass die Gäste im Winter perfekte Loipen genießen können.

„NACH DEM ERSTEN GROSSEN BIATHLON-RENNEN 1963 DACHTE ICH MIR, DAS WÄRE DOCH WAS FÜR DIE GÄSTE, EIN BISSCHEN MIT SKI ZU WANDERN.“

Anton Plenk

die Gegend nicht mehr zu Salzburg, sondern zum Herzogtum Baiern. Und anno 1619 wurde der Holzknechtverein gegründet, der noch heute existiert, natürlich mit Schorsch als Mitglied.

Der Tourismus in Ruhpolding begann im Grunde bereits 1895, als die Eisenbahnlinie nach Traunstein eröffnet wurde. Und seinen Höhepunkt erreichte er in den 1930er-Jahren, als es im Bahnhof 14 Gleise gab, um all die Sommerfrischler und Wintersportler aufnehmen zu können, die Ruhpolding fast überrannten. Zur Begrüßung spielte den ganzen Tag bei jedem eintreffenden Zug eine Blaskapelle.

Und im Jahr 2020? Da gilt Ruhpolding mit seinen knapp 7.000 Einwohnern und 5.000 Gästebetten als Mittelpunkt der Biathlonwelt. Zigtausende Besucher kommen jeden Winter zu den Weltcup-Rennen, und viermal war das Städtchen bereits WM-Austragungsort. Ins Rollen gebracht hat das maßgeblich auch Anton Plenk, 88, der heute noch als Starter fungiert. Er, dem wir gerade auf der großen Schneewiese direkt am Ortsrand von Ruhpolding begegnen, initiierte auch den Skilanglauf-Boom, von dem die Gemeinde längst immens profitiert: „Nach dem ersten großen Biathlon-Rennen 1963 dachte ich mir, das wäre doch was für die Gäste, ein bisschen

mit Ski zu wandern – und zwar in den Spuren der Wettkämpfer. Also habe ich das mit den Touristen gemacht.“ Werbung für die Neuheit im Ort betrieb er „mit Zetteln, die ich überall verteilte“.

KEINE KURZEN LEDERHOSEN

Heute, 57 Jahre später, besitzt Ruhpolding ein Netz von 155 Langlaufkilometern. Und die einzige Loipenlegerin Bayerns. „Normalerweise präpariere ich die Strecken um halb fünf Uhr am Nachmittag“, erzählt uns Eva Pointner beim Treffpunkt an der Spur. „Doch wenn es schneit, dann bin ich auch mal am nächsten Tag um halb sieben in der Früh unterwegs.“

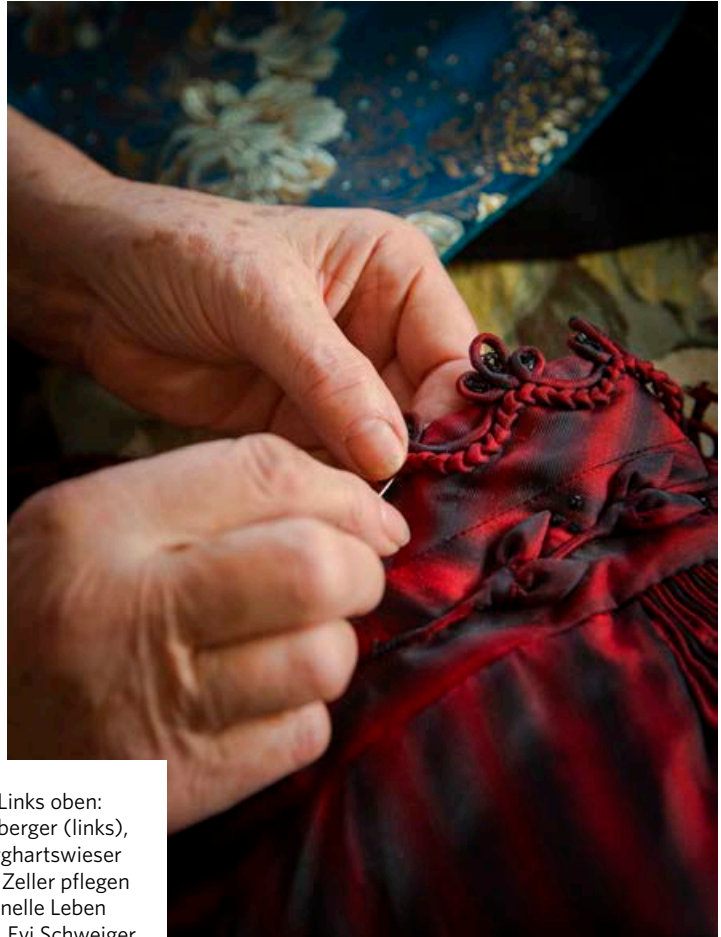
Dass sich Frauen für diese Aufgabe bestens eignen, steht für sie außer Frage. „Denn das ist ja vorwiegend eine Gefühlsache“, sagt Eva. Und wenn die im Sommer als Gärtnerin tätige Ruhpolderin wieder mal das richtige Gefühl bewiesen und die Loipe perfekt präpariert hat, wärmt ihr das vielfache Lob der Sportler das Herz.

Wer im Winter durch Ruhpolding spaziert, begegnet unentwegt Menschen mit Langlaufski in der Hand, aber garantiert keinen einheimischen Männern in kurzen Lederhosen. Denn: „Zwischen Kirchweih und Palmsonntag“, so Christian Burgharts-wieser vom Trachtenverein D’Rauschberger-

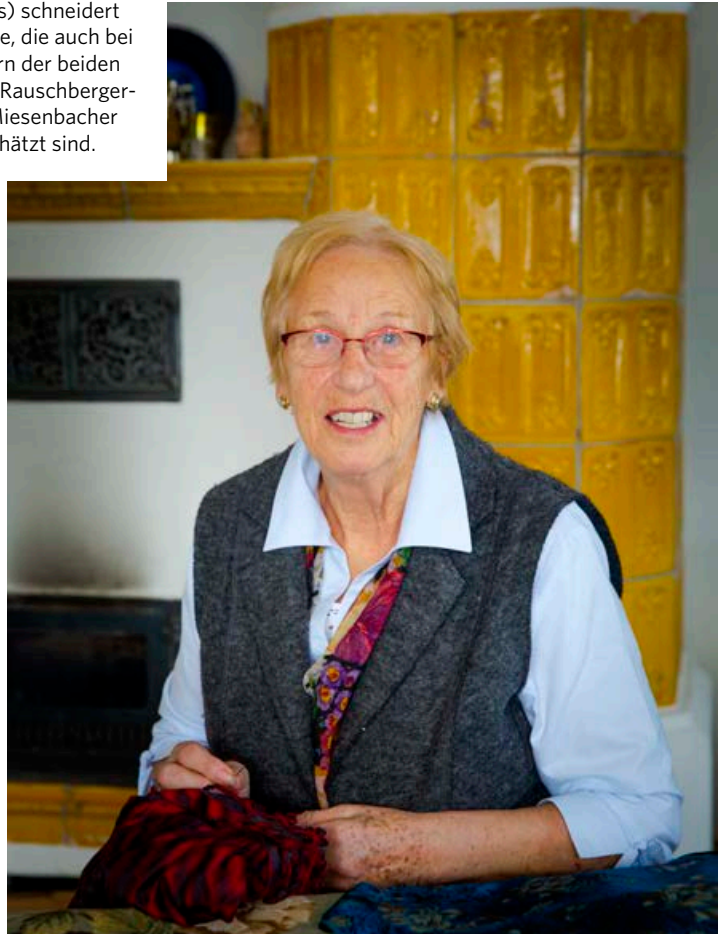
Zell, „darf man keine Kurze tragen.“ Weder bei ihnen noch bei den anderen Trachtlern des Orts. Denn Ruhpolding kann gleich mit zwei traditionellen und bedeutenden Trachtenvereinen aufwarten, den beiden größten des gesamten Verbandes. „D’Rauschberger“, weiß Christina Zeller, „haben an die 600 Mitglieder – und wir auch.“ Mit „wir“ meint sie D’Miesenbacher, bei denen Christina Mitglied ist.

Während uns die beiden in der Vergangenheit oft rivalisierenden Vereine ihre Traditionsgewänder vorführen, betonen sie übereinstimmend, dass es heute keine Probleme mehr miteinander, Streitigkeiten oder gar Raufereien gebe. Und, dass in beiden Vereinen ein geradezu prächtiger Nachwuchs vorhanden sei, der das Kirchen- und Brauchtumsjahr lebt und schätzt.

Besonders schöne Trachtenstücke gibt es bei Evi Schweiger, die wir in ihrem Ruhpolder Atelier besuchen. „Rund 200 Stunden Arbeit stecken in jedem Stück“, so die Schneiderin, „und der Preis, den ich dafür verlange, rechnet sich eigentlich nicht für mich.“ Doch was ist schon monetäre Rentabilität gegen die Leidenschaft. „Die Stoffe lasse ich teilweise nur für mich in Österreich und der Schweiz weben“, erzählt Evi. „Davon fertige ich dann die Originaltracht aus unserer Gegend hier an.“ 150 Jahre ➡



Tradition. Links oben: Hannah Haßlberger (links), Christian Burghartwieser und Christina Zeller pflegen das traditionelle Leben der Gemeinde. Evi Schweiger (unten rechts) schneidert Trachtenstücke, die auch bei den Trachtlern der beiden Ortsvereine D'Rauschberger-Zell und D'Miesenbacher hoch geschätzt sind.





Aussicht. Der Blick von der Rokokokirche St. Georg reicht über den Ort weit ins Miesenbacher Tal. Viele Einheimische kommen gerne hierher, um die Ruhe zu genießen und Energie zu tanken.

NATUR & KULTUR

Unterwegs in Ruhpolding und Umgebung

Ruhpolding liegt im Chiemgau auf 656 Meter Höhe in einem Talkessel, der auch Miesenbacher Tal genannt wird. Der schneesichere Ort wurde bereits in den 1930er-Jahren für den Fremdenverkehr sowie als Kurort entdeckt. Heute ist er mit einem 155 Kilometer langen Loipennetz ein Paradies für Skilangläufer und auch als Biathlon-Zentrum international bekannt. Umrahmt wird Ruhpolding, das im Bayerischen traditionell auf der ersten Silbe betont wird, von den Hausbergen Hochfelln (1.674 m), Rauschberg (1.645 m) und Unternberg (1.425 m).

SPEIS & TRANK

1. Gaumenglück

Im erstmals 1553 erwähnten denkmalgeschützten Mühlbauernhof residiert das Kaffeehaus Windbeutelgräfin. Die handgemachten Windbeutel sind ein Muss-Genuss.

Brander Straße 23, 83324 Ruhpolding,
Tel.: 08663/16 85, windbeutelgraefin.de

2. Kraftnahrung

Butternudeln, einst die ortstypische Holzknecht-nahrung, stehen heute nur noch selten auf der Speisekarte. Beim Konditormeister Wolfgang Heigemoser kann man sie auf Vorbestellung (mindestens drei Tage vorher) probieren.

Hauptstraße 59, 83324 Ruhpolding,
Tel.: 08663/18 46, cafe-chiemgau.de

3. Heimmattreue

Das modern gestaltete Restaurant im Hotel Bellevue bietet gehobene regionale Küche mit Produkten heimischer Bauern, Jäger und Fischer.

Von-Hertling-Straße 1a, 83324 Ruhpolding,
Tel.: 08663/418 50, bellevue-ruhpolding.de

4. Traditionsküche

Die gemütliche Unternberg-Alm ist auch mit dem Sessellift erreichbar. Zur Verköstigung gibt es deftige oberbayerische Schmankerln.

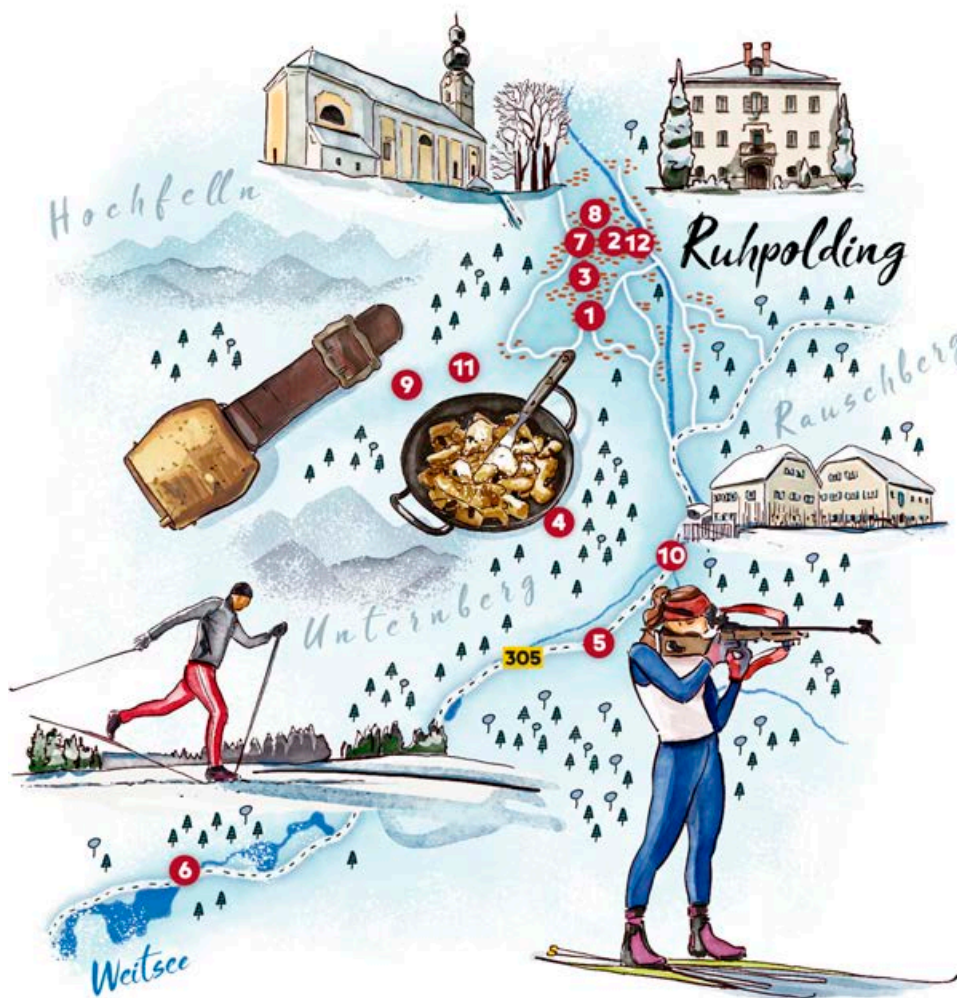
Unternberg-Alm 1, 83324 Ruhpolding,
Tel.: 08663/780 98 71, unternberg-alm.com
Unternbergbahn: unternberg.de

ERLEBEN & STAUNEN

5. Weltklasse

Dank Biathlon ist Ruhpolding in aller Welt bekannt. Von 14. bis 19. Januar finden die Weltcup-Rennen 2020 statt. Das ganze Jahr über werden Führungen durch die Chiemgau Arena (Biathlonzentrum) angeboten. Wer den Sport selbst ausprobieren mag, kann einen Schnupperkurs bei Olympiasieger Fritz Fischer buchen.

Biathlonzentrum 1, 83324 Ruhpolding
Tel.: 08663/419 97 80, biathlon-ruhpolding.de
Arena-Touren: chiemgau-arena.de
Kurse: biathloncamp.de



6. Winterwunder

Idyllische Stille, die die Seele durchatmen lässt, bietet die vier Kilometer lange Winterwanderung durch „Klein-Kanada“ – so wird das Drei-Seen-Gebiet Lödensee, Mittersee und Weitsee bei Ruhpolding genannt. Skilangläufer finden hier auch eine 15 Kilometer lange Loipe.

SEHEN & HÖREN

7. Weitblick

Die 1738 bis 1754 errichtete katholische Pfarrkirche St. Georg thront auf einem Hügel über Ruhpolding. Von hier aus hat man einen wunderbaren Ausblick. In der im Rokokostil erbauten Kirche wird auch eine bemerkenswerte romanische Madonna aus dem 13. Jahrhundert aufbewahrt. Pfarramt, Kirchberggasse 9, 83324 Ruhpolding,
Tel.: 08663/176 66 85, erzbistum-muenchen.de/pfarrei/st-georg-ruhpolding

8. Brauchtum

Das ehemalige herzogliche Jagdschloss (1587) mit Privatkapelle (sehenswertem Renaissance-Tabernakel) diente einst Herzog Wilhelm V. als Herrenhaus. Heute beherbergt es das Heimatmuseum, eines der herausragendsten in Bayern. Schloßstr. 2, 83324 Ruhpolding, Tel.: 08663/412 30, museumsportal-chiemgau.de/mp/museen/bartholomaeus-schucker-heimatmuseum/

9. Handwerk

Die um 1650 errichtete Glockenschmiede ist eine der wenigen original erhaltenen Hammer-schmieden in Bayern. 1936 wurde sie unter Denkmalschutz gestellt, und noch bis Mitte der 1950er wurde hier geschmiedet. Im Museums-laden gibt es u. a. handgeschmiedete Kuhglocken und Eisenpfannen zu kaufen.

Haßlberg 6, 83324 Ruhpolding, Tel.: 08663/23 09, museum-glockenschmiede.de

10. Holzknechtalltag

Wie sah und sieht das Leben der Waldarbeiter in der Region aus? Das erfahren die Besucher sachkundig und spannend präsentiert im 1988 eröffneten Holzknechtmuseum.

Laubau 12, 83324 Ruhpolding, Tel.: 08663/639, holzknechtmuseum.com

11. Kunsttreff

Mia Böddecker präsentiert in ihrem Atelier für Keramik, Mosaik und Design selbst gefertigte Stücke. Eine beliebte Begegnungsstätte für Künstler und Kunstinteressierte.

Haßlberg 2, 83324 Ruhpolding,
Tel.: 0176/62 57 77 91, keramikeria.de

12. Infos

Tourist Info Ruhpolding, Bahnhofstraße 8, 83324 Ruhpolding, ruhpolding.de, chiemsee-chiemgau.de



Himmlich. Im Gewölbe des Kannenzimmers im Café Windbeutelgräfin hängen 398 Porzellankannen aus mehr als einem Jahrhundert. Heute serviert in dem Traditionsbetrieb Stefanie Stemmer die berühmte Spezialität.

Schneidertradition liegen in der Familie – und in Evis Blut. Sie erinnert sich: „Meine Mutter sagte zu mir, als ich noch ein Kind war: ‚Wenn ich dich suche, brauche ich nicht lange schauen, ich finde dich garantiert in der Schneiderwerkstatt.‘“

Wir wiederum begeben uns auf Spurensuche nach der „Windbeutelgräfin“. So wurde Freifrau von Somnitz genannt, eine pommersche Adlige, die es in den Kriegswirren nach Ruhpolding verschlagen hatte und die fast bar jeglicher Backkenntnisse versuchte, ein kleines Café zu etablieren. Eines Tages füllte sie bei ihrem ersten Versuch, Windbeutel zu produzieren, entschieden zu viel Teigmasse auf das Backblech, auf dem die Brandteig-Köstlichkeiten dann in gigantische Riesen-Windbeutel ausufernten. Diese avancierten zur absoluten Attrak-

tion und Spezialität des Hauses und trugen der Zufallserfinderin den Namen „Windbeutelgräfin“ ein.

EINE SÜSSE PRINZESSIN

So hieß später dann das gesamte Café. Längst ist die erfinderische Freifrau von dannen gegangen, seitdem wird das Haus von Familie Stemmer betrieben, deren Tochter Stefanie nun sozusagen die Windbeutelprinzessin ist. Ihren Favoriten verrät sie uns gerne: „Im Winter ist das der mit Kirschen zubereitete Windbeutel.“

Wir lassen ihn uns schmecken und setzen gestärkt unseren Ruhpoldinger Spaziergang fort. Vorbei an den idyllischen Bürgerhäusern mit Lüftlmalerei im Ortskern steigen wir hoch zu der über dem Kurort gelegenen katholischen Rokokokirche St. Georg.

Neben ihr ragt die Wächterlinde empor, für die es vier Erwachsene benötigt, sie zu umarmen. Für die Ruhpoldinger Hausärztin Hildegard Ringsgwandl, die auch Führungen gibt, ist dieser Aussichtsplatz ein ganz besonderer Kraftort. „Ich genieße es jedes Mal wieder, hier oben zu sein“, sagt sie, „denn man spürt sich selbst an dieser Stelle ein bisschen mehr.“

Da verwundert es nicht, dass der Name Ruhpolding vom bajuwarischen „Rupoltin“ abgeleitet ist. Was so viel bedeutet wie „Leute, die berühmt für ihre Stärke sind“. Wir denken an die Holzknechte von einst, an die Biathleten von heute. Ein Ort der Starken ist Ruhpolding immer gewesen – und bis heute geblieben. Man könnte auch sagen: eine Kraftquelle. Und das spürt man auch deutlich als Besucher.

Harald Nachförg



ZUM BRÜLLEN

Kannst dich noch erinnern? Die Milch im Plastikschlauch!

Der Franz-Onkel hatte ein unglaublich langes Gesicht und ebenso lange Zähne. Kurz, er sah ein bisserl aus wie ein Pferd. Und was er aß, das zermalmte er auch so. Das muss ihn furchtbar angestrengt haben, denn glückliche Nüstern machte er nur bei der Brotzeit. Die bestand tagtäglich aus einem riesigen Haferl Milchkaffee und einem Hörnchen, das er mit Schwung eintunkte, vollsaufen ließ und dann genussvoll aufsog.

Ich muss fünf oder sechs Jahre alt gewesen sein, als ich das Ritual erstmals beobachtete, jedenfalls faszinierte es mich derart, dass ich darauf bestand, meine Brotzeit ebenfalls so einzunehmen. Mir etwas abzuschlagen fiel den gütigen Eltern und Großeltern schwer, also versenkte ich bald Zimtschnecken, Kuchen, ja überhaupt alle möglichen Mehlspeisen in meinem Kakao – Kaffee trank ich ja noch keinen.

So souverän wie der Franz-Onkel war ich freilich nicht. Meistens hatten sich die Backwaren schon aufgelöst, bevor ich sie zum Mund führen konnte. Und wenn ich es einmal doch schaffte, ein aufgeweichtes, unbestimmbares Etwas herauszufischen, dann platschte es mit Sicherheit ins Haferl zurück oder explodierte am Esstisch oder landete auf meinem Gewand. Jedenfalls: eine Riesensauerei, wo ich auf- und eintauchte.

Nur wenige Jahre später kleckerten dann zu meiner großen Freude auch die Erwachsenen heftig herum. Da war dann nämlich – ich glaub, Ende der 1960er – der sogenannte Milchschauch in. Milch in der Plastiktüte. Wer sich das ausgedacht hat, weiß ich nicht, in der Scherzartikelbranche hätte er es jedenfalls weit gebracht.

Schon das Einkaufen war ein Mordsspaß. Angefangen bei der Kühlvitrine. Da galt es gleich einmal aufzupassen, dass einem das feuchtnasse (trocken war es ja fast nie),

wabbelnde Kunststoffpösterchen nicht wie Seife wegflutscht. Allzu fest durfte man die hin und her schwappende Milch aber auch wieder nicht anpacken – die Folie riss nämlich leicht auf. Selbst der Transport war heikel. Einkaufskörbe, aus denen wasserfallartig Milch schoss, sah man mindestens ebenso häufig wie – bei kleinerer Undichte – weiße Kleckse am Trottoir, die irgendwann zu einer Haustür führten.



Daheim ging's dann aber erst richtig los mit dem Zirkus. Denn: Wie gießt man Milch aus einem Schlauch, der die Festigkeit einer Qualle hat? Und was macht man mit der geöffneten Tüte? Hinlegen kann man sie nicht, da rinnt alles aus. Und aufstellen geht auch nicht, weil sie ja keinen fixen Boden hat. Nun: Dazu ließ sich der Milchschauch-Erfinder einen Becher einfallen, der Halt geben sollte. Der nutzte aber auch nicht viel, weil er lustigerweise nicht hoch genug war, um die Folie zu stabilisieren. Fazit: Überschwemmungen ohne Ende.

Am liebsten erinnere ich mich an den Moment, in dem meine Mutter dem Mathe-

Nachhilfelehrer noch einen Hauch Milch in den Tee gießen wollte. Er hielt die Tasse hoch – sie duschte mit einem mächtigen Schwall seine Hand, und ich erstickte fast vor Lachen, während mit Tinte geschriebene Formeln langsam in einem weißen See zerrannen.

Als der Milchschauch endlich Geschichte war, weinte ihm jedenfalls keiner nach. Man pries nun die Vorteile von Karton. Wiederverwerten lässt sich die Verpackung – bestehend auch aus Plastik, Aluminium und Klebstoff – allerdings nicht so leicht. Das zählt heute aber. Und so erfreut sich die Glasflasche wieder größerer Beliebtheit. Mancherorts wird einem sogar wieder die Kanne gefüllt wie einst bei der Milchfrau. Jaja, liebe Leute: Es war nicht alles besser früher. Aber auch nicht alles schlecht.



Das ganz besondere
Geschenk:
Gutscheine für wunderbare
Tage im Hotel Herzog Heinrich
erhalten Sie unter
www.hotel-herzog-heinrich.de

Kennenlern-Arrangement

3 Übernachtungen im DZ Sonnengarten
inkl. Halbpension im Restaurant Wintergarten
oder Charivari

1 x Rückenmassage, ca. 20 Min.

1 x Fango-Wärme-Packung, ca. 20 Min.

1 x Fußpflege, ca. 50 Min.

Anreise: Donnerstag

3 Nächte ab € 316,00 p. P. im DZ „Sonnengarten“

Auszeit

4 oder 7 Übernachtungen im DZ Sonnengarten
inkl. Halbpension im Restaurant Charivari
inkl. € 50,00 Wellness-Wertgutschein pro Person

4 Nächte: Anreise Sonntag | 7 Nächte: Anreise täglich

4 Nächte ab € 364,00 p. P. im DZ „Sonnengarten“
7 Nächte ab € 572,00 p. P. im DZ „Sonnengarten“

Wintervergnügen

4 oder 7 Übernachtungen im DZ Sonnengarten
inkl. Halbpension im Restaurant Wintergarten
inkl. 1 x Hot-Stone-Massage, ca. 60 Min.

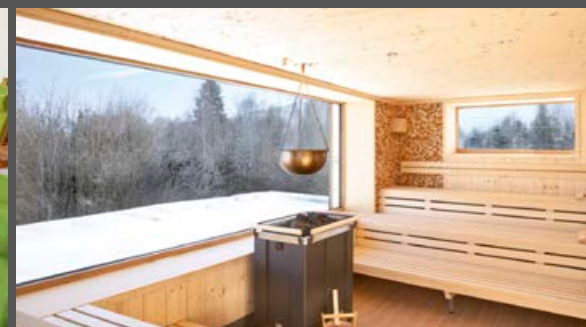
4 Nächte: Anreise Sonntag | 7 Nächte: Anreise täglich

4 Nächte ab € 353,00 p. P. im DZ „Sonnengarten“
7 Nächte ab € 546,00 p. P. im DZ „Sonnengarten“

ZEIT ZUR REGENERATION, ZEIT FÜR ERHOLUNG, ZEIT ZUM DURCHATMEN.
Erleben Sie die schöne Urlaubswelt von Arrach inmitten des Lamer Winkels.



Doppelzimmer Sonnengarten



HOTEL
**HERZOG
HEINRICH**
★★★★

Hotel Herzog Heinrich GmbH & Co. KG
Ines Schultheis, Christiane Schwarz
Eckstraße 5, 93474 Arrach
Tel. 09943 / 954-0, info@hotel-herzog-heinrich.de
www.hotel-herzog-heinrich.de



MÄRCHEN & SAGEN

erzählt von Michael Köhlmeier



DIE FLÖHE

Von einem Auserwählten, von Noah und seiner Arche, vom Satan,
der dem Schöpfer eine Predigt hält, und von der betrogenen Schlange.

Holla – da wachte der Mann auf, mitten in der Nacht, der Mond schien durchs Fenster, der Mann öffnete die Augen und sah vor sich sechs Flöhe, die saßen aufgereiht auf der Zudecke und starrten ihm in die Augen. Aber er hätte die Flöhe nicht sehen können, wenn sie alle sechs nicht hundertmal größer gewesen wären, als Flöhe sind.

„Erschrick nicht“, sagte einer der Flöhe. „Wir sind gekommen, um euch an eine Geschichte zu erinnern.“

„Erschrick nicht“, sagte ein anderer Floh, „gleich sind wir wieder klein wie immer und aus deinen Augen.“

„Es ist nämlich anstrengend“, sagte der dritte Floh, „sich auf diese Größe aufzublasen, das kannst du uns glauben. Aber wären wir so klein, wie wir sind, dann würdest du uns nicht sehen und würdest nur unsere Stimmen hören und würdest womöglich denken, du träumst. Oder du spinnst. Das wollen wir nicht, nein. Wir sind Abgesandte.“

„Also bilde dir nicht ein“, sagte der vierte, „dass du träumst und dass alles, was du siehst, nicht wahr ist. Es ist nämlich wahr.“

Der Mann hustete sich den Hals frei, wollte sich aufsetzen, der fünfte Floh aber riet ihm, er solle lieber liegen bleiben. „An welche Geschichte wollt ihr mich erinnern?“, fragte der Mann.

„Nicht dich allein“, sagte der sechste Floh, „euch alle, die ganze Menschheit sozusagen wollen wir erinnern.“

Wir sind, wie gesagt, Abgesandte, und du bist auserwählt worden.“

„Und warum gerade ich?“, fragte der Mann. „Ich bin nur ein unbedeutender Angestellter in einer unbedeutenden Firma. Warum gerade ich?“

„Das wissen wir auch nicht“, sagte der erste Floh. „Frag nicht, hör einfach zu!“

Und dann erzählte der zweite Floh die Geschichte, an die erinnert werden sollte.

Als die Arche Noah voll beladen mit den letzten Menschen und den letzten Tieren über die Wasser glitt, die Gott geschickt hatte, um das Menschengeschlecht zu bestrafen und zu ersäufen, da tauchte Satan aus dem Wasser auf und sah, dass Gott eben doch ein paar Menschen übrig lassen wollte, eben Noahs Familie, und das ärgerte den elenden Unruhestifter, den elenden.

„Du bist weich geworden“, höhnte er den Schöpfer. „Zuerst wolltest du alle wegmachen, ich habe es gehört, mit meinen eigenen roten, brennenden Ohren habe ich es gehört. Und dann hast du gesagt, gut, den Noah will ich schonen, und ich, gutgläubig, ich habe dir geglaubt, nur dieser soll überleben, so habe ich dich verstanden – und wie hätte ich dich anders verstehen können? Wer bin ich? Sag mir, wer bin ich? Bin ich nicht der, der dich aufmerksam macht? Ich bin der Aufmerksam-Macher. Auf Fehler mache ich dich aufmerksam. Das ist etwas Gutes. Ich weiß schon, niemand will auf seine Fehler aufmerksam ➡



GOTT BLIES DIE BACKEN AUF UND SCHICKTE WIND ÜBER DAS WASSER, UND DIE ARCHE DES NOAH FUHR DAVON, UND GOTT MEINTE, ER HABE SIE VOR SATAN GERETTET.

gemacht werden. Aber ist es letztendlich nicht gut, wenn uns jemand auf unsere Fehler aufmerksam macht? Es ist gut. Ja, ja, ich weiß schon, was du gleich sagen wirst. Du wirst sagen, ich soll mich bei diesem Thema nicht zu Wort melden. Weil ich ganz und gar aus Fehlern bestehe. Ich bin der Fehler schlechthin. Ich bin das Vorbild aller Fehler. Das mag schon sein. Aber das ist ein anderes Thema. Jetzt reden wir über dich und deine Fehler. Es war ein Fehler, den Menschen zu erschaffen. Das hast du nicht zugeben wollen. Erst hast du an deinem Adam herumkorrigiert. Dann hast du ihm eine Eva erschaffen. Soweit ich mich erinnern kann, war das nicht vorgesehen. Du wolltest doch, dass er ein Einziger sei, wie du ein Einziger bist. Dein Ebenbild. Aber er wollte es nicht. Er wollte eine Frau haben, wie die Tiere alle Mann und Frau sind. Und dann hast du es zugelassen, dass Adam und Eva Kinder bekommen. Und schon der erste Sohn erschlug den zweiten. Schon wieder ist dir ein Fehler unterlaufen. Und so ging es weiter. Sünder, Sünder, Sünder. Du hättest die Augen verschlossen und die Ohren. Ich habe dich darauf aufmerksam gemacht. Da wolltest du von neuem beginnen. Alle weg. Ein neuer Mensch. Oder gar keiner. Alle weg. Sintflut. Das war nicht meine Idee. Das war deine. Und dann hat es dir Leid getan. Den Noah wenigstens lasse ich. Das hast du gesagt. Keine Rede war gewesen von Noahs Familie. Und gehören wirklich alle auf der Arche zu Noahs Familie? So eine große Familie hat Noah? Lügen, Lügen, Lügen!“

So hörte sich Satans Predigt an.

Gott antwortete ihm nicht.

Gott blies die Backen auf und schickte Wind über das Wasser, und die Arche des Noah fuhr davon, und Gott meinte, er habe sie vor Satan gerettet.

Aber Satan kann gut schwimmen. Und an seinen Fingern sind Krallen, die sind schärfer als jedes Messer, mit denen kann er Löcher bohren in den härtesten Stein. Ein Leichtes ist es für ihn, ein Loch in Holz zu bohren. Er tauchte ab, hielt die Luft an und schwamm hinter der Arche her. Weiß ein Mensch, wie lange der

Teufel die Luft anhalten kann? Und wenn er dreimal um den ganzen Ball tauchen müsste, die Luft würde ihm nicht ausgehen. So erreichte er bald die Arche des Noah, und mit seinen Fingernägeln bohrte er Löcher in das Schiff.

Da waren Schreie und Wehklagen an Bord. Die Menschen klammerten sich aneinander und klammerten sich an den Mast und klammerten sich an alles, was auf dem Wasser schwimmt, denn sie meinten, wenn die Arche untergeht, ließe sich das Leben schwimmend noch ein Stück verlängern. Denn am Ende seines Lebens gibt der Mensch für eine einzige Sekunde alles, was er hat, und wenn er nichts weiter mehr hat als das bloße Leben.

Da erhob Noah seine Stimme. „Ihr Narren!“, schrie er. „Meint ihr denn, ihr könnt euch über Wasser halten, wenn Satan mitten unter euch ist? Er wird euch alle auffressen. Bei den Füßen wird er beginnen und wird sich über die Waden und die Oberschenkel nach oben kauen, bis nur mehr euer Kopf übrig ist, in dem die Augen stecken, die sich das alles ansehen müssen.“

Er nahm seinen Stab und schlug ihn auf den Rücken des Erstbesten. „Auf!“, befahl er. „Auf! Wir müssen die Löcher stopfen, die Satan gebohrt hat. Aber die lassen sich weder mit Tränen noch mit Fluchen stopfen. Zieht eure Kleider aus, reißt sie in Stücke, und damit stopfen wir die Löcher!“

So schnell kann Jammer in Jubel umschlagen! So schnell, dass der Jubel nicht einmal die Zeit hat, sich einen eigenen ersten Buchstaben auszusuchen! Die Menschen rissen sich die Kleider vom Leib und stopften sie in die Löcher. Satan bohrte, die Menschen stopften. Und schon sah es aus, als würden die Menschen gewinnen, da gewannen sie doch nicht. Satan war schneller. Und wieder verwandelten sich die Wörter, nun der Jubel zurück in Jammer.

In dieser größten Verzweiflung angesichts des Untergangs kam die Schlange gekrochen. Ach, es hatte Diskussionen gegeben! Ob Noah auch die Schlange auf die Arche lassen sollte. Von jedem Tier müsse er zwei mitnehmen, hatte ihm Gott befohlen. Von jedem

Tier. Die einen sagten: Die Schlange ist doch eindeutig ein Tier. Also müsse auch die Schlange an Bord. Die anderen sagten: Schon, schon, aber die Schlange ist ein Bote des Teufels. In sie kroch Samael, der elende Kreuzbrunzer, der elende, und hat Eva verführt, vom Baum der Erkenntnis von Gut und Böse zu essen. Eigentlich ist die Schlange nämlich gar kein Tier, sondern der Teufel ist sie. Noah aber entschied, auch die Schlange wird mitgenommen, ein Weibchen und ein Männchen. Basta.

Und nun kam sie gekrochen und flüsterte Noah ins Ohr, mitten in Verzweiflung und Wehklagen, als sich das Schiff mit Wasser zu füllen begann, weil die Menschen nicht nachkamen, die Löcher zu stopfen, die Satan mit seinem Fingernagel in die Planken bohrte.

„Holla“, sagte die Schlange, „man hat Probleme, wie ich sehe.“

„Was willst du“, sagte Noah. Er hatte zwar entschieden, dass zwei Schlangen aufgenommen werden, aber leiden konnte er sie nicht. „Sag, was du willst, oder lass mich in Frieden!“

„Ich will helfen“, sagte die Schlange. „Weißt du, was ich mit meinem Körper alles machen kann? Wie lange ich ihn ausziehen kann? Wie kräftig ich ihn zusammenziehen kann? Weißt du das?“

„Wie willst du uns helfen?“, fragte Noah.

„Ich werde die Löcher verstopfen. Schneller, als der Teufel sie bohren kann.“

„Dann tu es“, sagte Noah. „Aber tu es schnell, sonst ist es zu spät.“

„Das will ich“, sagte die Schlange. „Aber nicht umsonst.“

„Was muss ich dir dafür geben?“, fragte Noah.

„Wenn die Menschen überleben“, sagte die Schlange, „dann werden sie lange leben. Noch einmal wird Gott nicht die Flut schicken. Er wiederholt sich nicht. Ihr werdet euch auf der Welt verbreiten, es wird Tausende, Millionen, Milliarden von euch geben. Kommt es da auf einen einzelnen an?“

„Was ist dein Preis, wenn du uns hilfst?“, drängte Noah. Das Wasser stand ihm und den Tieren und seiner Familie schon bis zum Bauch.

„Angesichts von zukünftigen Milliarden Menschen ist mein Preis sehr günstig. Wenn es mir gelingt, alle Löcher zu stopfen, die Satan bohrt, dann will ich

jeden Tag einen Menschen. Einen einzigen nur. Der soll mir gehören. Damit ich ihn auffressen kann.“

Das Wasser stieg, das Schiff drohte zu sinken. Da rief Noah: „Gut! Es gilt. Jeden Tag einen. Ich verspreche es.“

Die Schlange tauchte unter, und sie tat gut, was sie tat. Sie schlängelte sich – nur dieses Wort lässt sich hier verwenden – durch die Löcher, einmal war ihr Leib draußen, einmal war er drinnen, so schnell und so gründlich tat sie es, dass bald kein Loch mehr war, in dem nicht ihr Leib steckte. Dann pumpte sie ihren Körper auf, und nicht ein Tropfen Wasser drang mehr in die Arche. Schnell schöpften Mensch und Tier ihr Schiff trocken, und da befahl Gott den Wassern, dass sie versickern, und gerade war die Arbeit getan, da setzte die Arche des Noah auf dem Land auf, und die Menschen und die Tiere waren gerettet.

„Dann also“, sagte die Schlange zu Noah, als allesamt am Abend um die Lagerfeuer saßen und das wenige trockneten, was geblieben war. „Dann also.“

Das hieß: Gib mir den Ersten!

Noah aber brach sein Versprechen. Er gab der Schlange keinen von den Seinen. Stattdessen packte er sie und warf sie ins Feuer.

„Und hier kommen wir ins Spiel“, sagte der sechste Floh zu dem Mann, der in seinem Bett lag.

„Gott nämlich“, sagte der fünfte Floh, „fand es ungerecht, dass Noah die Schlange betrogen hat.“

„Die Schlange“, fuhr der vierte Floh fort, „ging in Rauch und Asche auf.“

„Die Asche aber“, ergänzte der dritte Floh, „die wirbelte in die Luft.“

„Und in der Luft“, sagte der zweite Floh, „verwandelte sich die Asche der Schlange ...“

„... in Flöhe“, brachte der erste Floh die Geschichte ans Ende.

„Das sind wir“, sagten die Flöhe im Chor. „Und wir kommen über euch. Damit das Versprechen des Noah gehalten wird.“

*** Das Hörbuch** „Märchen & Sagen. Aufgeschrieben und erzählt von Michael Köhlmeier“ kann um 18,90 Euro (zzgl. Versandkosten) bestellt werden auf servus.com/sagen

SEHENSWERTES

BEI SERVUS TV



Servus Österreich

Unbekanntes Kitzbühel

Das Tiroler Dorf ist vor allem wegen des Hahnenkammrennens auf der „Streif“ bekannt, das jedes Jahr bis zu 100.000 Besucher anzieht. Doch Kitzbühel hat auch eine weniger bekannte Seite – und die kennt nur die einheimische Bevölkerung. Da sind zum Beispiel die Grasberge: sanfte Kuppen zwischen den mächtigen Gebirgszügen des Wilden Kaisers und der Hohen Tauern – eine Landschaft von weitgehend unbekannter

Schönheit. Und eine alte Bergbauern-Region, bewohnt von seit vielen Generationen tief in ihr verwurzelten Menschen. So lernen wir etwa die Bauernfamilie Friesinger, den Schuster Herbert Haderer und seine Frau, Kunstschmied Heinz Sohler, Trachtenschneiderin Hildegard Wahrstätter, Tourismus-Chefin Signe Reisch, Ski-Legende Karl Koller und Glasbläser Seppi Salvenmoser kennen. Sie alle zeigen ihr ganz persönliches Kitzbühel – privat, authentisch und unprätentiös.

● **Freitag, 24. 1. 2020, 22.25 Uhr**



Hoagascht

70 Jahre Musikantentreffen beim Stanglwirt

Ein Fixtermin für alle Freunde der Volksmusik ist das Musikantentreffen beim Stanglwirt in Going am Wilden Kaiser am zweiten Wochenende im November. Wie es Urgesteinen der Szene geht, und was musikalische Frischlinge zur Stimmung beim Stanglwirt sagen, das fangen Conny Bürgler und Richard Deutinger ein. Freuen darf man sich unter anderem auf die Tiroler Kirchtagmusig, die Wengerboch Musi, den Familiengesang Röpfl, Stanglwirt-Haus-herr Balthasar Hauser, die Tal-Berg Musi und die Klausbach-Musi.

● **Sonntag, 19. 1. 2020, 19.45 Uhr**



Terra Mater: Wilde Bären

Starke Bilder aus dem Leben der Raubtiere

Acht Bärenarten leben auf unserer Erde. Doch was genau frisst der Lippenbär, Vorbild für Balu, den Bären aus dem „Dschungelbuch“? Wie schaffen es Pandas, sich ausschließlich von Bambus zu ernähren, obwohl sie einen Fleischfresser-Magen haben? Und wie können Grizzlybären sieben Monate im Jahr fasten? Eines steht jedenfalls ohne jeden Zweifel fest: Trotz ihrer Anpassungsfähigkeit und Cleverness wird es für Bären in der heutigen Welt immer schwieriger, zu überleben.

● **Mittwoch, 22. 1. 2020, 20.15 Uhr**

Die Heimat des Handwerks



Konrad Neßler
Schmiedemeister
aus dem Allgäu

Wie schon sein Vater und sein Großvater vor ihm ist auch Konrad Neßler ein Schmied aus Leidenschaft. Die Pfannen formt der Meister seines Handwerks mit dem Wissen und dem Werkzeug seiner Vorfahren.



▲ **MASSIVE EISENPFANNE
MIT HOHEM RAND**

Massive Bratpfanne aus Eisen, vom Schmiedemeister per Hand gefertigt.
Um € 89,-



▲ **SCHMIEDEEISERNE
SERVIERPFANNE**

Aus der Traditionsschmiede im Allgäu, für alle Herdarten geeignet.
Um € 89,-



Ihr Online-Shop für handgefertigte Unikate aus dem Alpenraum.

servusmarktplatz.com

Dekorräume selbstgenäht

Der neue
Kreativkatalog
ist da!

Jetzt **ONLINE BLÄTTERN**
oder **GRATIS** anfordern

www.buttinette.com

SONNENGUT THERMALVORTEILSWOCHE

gültig von Januar - Februar 2020

- 7 Übernachtungen incl. Halbpension
- 1 Wellnessgutschein im Wert von 20 EURO p. P.
(nicht auszahlfar oder übertragbar)
- Sonnengut Inklusiv-Leistungen

pro Person

ab 735 Euro



DAS GEFÜHL AM RICHTIGEN ORT ZU SEIN ...



SONNENGUT^{★★★★S}
Wellness Therme Spa



Hotel Sonnengut GmbH & Co. KG
Am Aunhamer Berg 2
84364 Bad Birnbach/Ndb. · Telefon 08563/305-0
info@sonnengut.de · www.sonnengut.de

**WINKLBAUER
ERLEBNISDORF**



DES SAMMA MIA:

- Trachtenbekleidung
- Mode/Jeans
- Sport/Outdoor
- Motorradbekleidung
- Maßanfertigung
- Änderungsschneiderei
- Bio-Wirtshaus
- Bio-Almhütte als Ferienhaus
- Erlebnishof/Baumweg
- Kinderalm mit Kinderbetreuung

Gern samma für Euch do:
 Montag-Freitag 14.00-18.00 Uhr
 Donnerstag 14.00-19.30 Uhr
 Samstag 09.00-16.00 Uhr

Waldstr. 18 · 84529 Asten · Tel. 0 86 83/89 110
 info@winklbauer.de · www.winklbauer.de

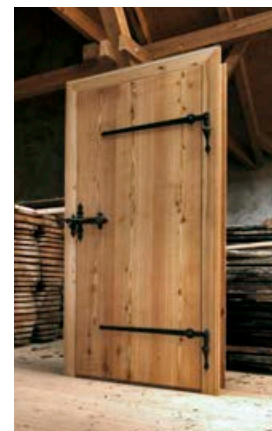
Schönheit, die bleibt – Tag für Tag

Sie ist natürlich, ungekünstelt,
geradlinig, ehrlich und direkt.

Lernen Sie die traditionelle
Brettertüre, hergestellt aus drei
ausgewählten Lärchenpfosten
in der Massivholztischlerei und
Beschlüge-Manufaktur Wieser
in Adlwang, kennen.

Mehr unter Tel.: +43/7258/54 25.

wieser-antik.com



Wellnesshotel Auszeit, WM-Touristik GmbH
 Familie Martin Wölfl, Zeitlsäge 4, 94250 Achslach
 Tel 09929 902123, info@wellnesshotel-auszeit.de
www.wellnesshotel-auszeit.de



Einfach mal abschalten...

SCHNEESCHUH- SPEZIAL

3 Übernachtungen inkl. ¾-Pension
 Schneeschuhe leihweise für 2 Tage
 1 Flasche Wein bei Anreise auf dem Zimmer
 p. P. im DZ ab **255,- €**

Achtung!

Noch Restplätze
für Weihnachten
und Silvester.



Unser Licht hat Tradition

Drechserei Neuhofer ist die erste Adresse wenn es um Licht und Leuchten mit Tradition geht – besonders die nach alter Tradition handgehackten Altholz-Lampen sorgen für einen stilvollen Look nach alpenländischem Vorbild. Sie sind rustikal, aber nicht altbacken und passen zu jedem Einrichtungsstil. Jede Lampe ist ein Unikat und mit einer Fülle verschiedener Gläser und Schirme kombinierbar. Zur Oberflächenbehandlung der Lampenfüße werden ausschließlich ökologisch einwandfreie Wachse und Öle verwendet.

Die Hölzer stammen aus der Region Chiemgau und Berchtesgadener Land. Finden Sie bei uns Ihre Lampe die am besten zu Ihnen passt.

**Jetzt mit vergrößertem
Ausstellungsraum
in Ruhpolding, Zell 11**



Drechserei – A. Neuhofer
 D-83324 Ruhpolding · www.drechserei-neuhofer.de

HUNGER? NA DANN AUF ZUM HEURIGEN

„ALL YOU CAN EAT“

Schlemmen in uriger und gemütlicher Atmosphäre!

Das österreichisch-bayerische Heurigenlokal mit gemütlichem Weinhof bietet ein kalt-warmes Buffet mit deftig, g'schmackigen Bratenstücken, hausgemachten Knödel, frisch angemachten Salaten und vieles mehr...

Dazu gibt's passende Weine, serviert im Achterl, Heurigenkrügl oder im Flascherl! Außerdem wirds im Heurigen dank Livemusik jeden Dienstag, Donnerstag und Samstag ab 19 Uhr nie fad!

Das All-you-can-eat-Buffet pro Person **27,50 €**

»Zum Heurigen«

- das bayerisch-österreichische Weinstüberl -

Dienstag bis Samstag
16.30 - 24.00 Uhr

Reservierung
unter 08532 799-0

dasludwig@quellness-golf.com



★★★★★

DAS LUDWIG

FIT.VITAL.AKTIV.HOTEL
BAD GRIESBACH

FAMILIOTEL NIEDERBAYERN

A. Hartl Resort GmbH & Co. Ferienhotel Griesbach Betriebs-KG
Am Kurwald 2 | D-94086 Bad Griesbach

QUELLNESS-GOLF.COM

jagdHOF

★★★★★ WELLNESSHOTEL



Einzigartige Wellness- & Wasserwelt auf **6.500 m²**

ANKOMMEN. AUFATMEN. EINTAUCHEN. Eine Wohlfühlreise der Superlative und ein Wellnessurlaub der Extraklasse erwarten Sie in unserem 5-Sterne Wellnesshotel Jagdhof im **BAYERISCHEN WALD** nahe der Dreiflüssestadt Passau. Gönnen Sie sich eine Auszeit mit purem Verwöhneffekt, entspannendem Ruhegenuss und feinsten Gaumenfreuden!



ÜBERNACHTUNG
inkl. Jagdhof-Verwöhpension
(Preisbasis 2020)

ab €
161,-
p.P. im DZ



Unser **HOTEL-PROSPEKT 2020** ist da!
Einfach über Telefon oder per E-Mail
anfordern & bequem per Post erhalten.

Hotel Jagdhof GmbH | GF: Josef Ritzinger
Putzgartenstraße 2 | 94133 Röhrnbach | Tel. 08582 / 9159-4672
info@jagdhof-bayern.de | www.jagdhof-roehrbach.de



Servus im Februar

Ab
24. JANUAR
2020 überall, wo es
Zeitschriften
gibt



HISTORISCHE KLÄNGE

In seiner Werkstatt in Staufen im Hochschwarzwald fertigt Instrumentenbauer **Christoph Kern** Repliken barocker **Cembali** und historischer **Hammerklaviere**. Er verwendet dabei Materialien, Techniken und Werkzeuge, die sich seit 300 Jahren nicht verändert haben. Bis zu 2.500 Arbeitsstunden steckt der musikalische Handwerker in jedes seiner Instrumente.



DEFTIGE SPEZIALITÄT

Die bayerische Version von einem **Gröstl** gibt es beim Klinglwirt in München ohne Ei, dafür mit Bratenfleisch, Speck, zweierlei Knödeln und einer naturbelassenen Dunkelbiersauce.



BUNTE FREUDE

Mit farbenfrohen Details lassen sich im Nu **erfrischende Akzente** für zu Hause setzen. Wir bestickten Polster, nähen eine Decke aus Dirndlstoffen und bemalen Geschirr.

SERVUS IN STADT & LAND erhalten Sie jeweils am Monatsende im gut sortierten Zeitschriftenhandel, im Einzelhandel oder bei Tankstellen.

DIE DIGITALE SERVUS-WELT: Alles, was das Leben schöner macht, finden Sie auf servus.com/magazin. Sie können sich unsere Geschichten auch gratis aufs Mobiltelefon schicken lassen. Wie es geht, erfahren Sie unter servus.com/servus-whatsapp. Oder Sie folgen uns auf Social Media:



IMPRESSUM

Chefredakteur Markus Honsig
Chefredaktion Achim Schneyder (Stv.), Michael Hufnagl (Stv.), Martin Fraas, Klaus Kamolz
Art Direction Matthias Preindl (Lt.), Verena Bartosch (Stv.), Tino Liebmann
Head of Photo Isabella Russ
Chefredakteurin Foto Sabina Dzinic
Fotoredaktion Izabela Idziak, Martin Kreil, Kerstin White
Gesundes Leben Margret Handler
Mein Daheim Alice Fernau
Autoren Michael Köhlmeier, Uschi Korda, Harald Nachförg
Kolumnist René Freund
Redaktion und freie Mitarbeiter Tristan Berger, Daniela Bode, Michael Brunner, Karin Buchart, Carolin Giermündl, Annemie Gräfe, Wolfgang M. Gran, Paul Herberstein, Angelika Jakob, Thomas G. Konofol, Julia Kospach, Stephanie Lahrtz, Tobias Micke, Christiane Mühlfeld, Elke Papouschek, Leo Pesch, Silvia Pfaffenwimmer, Alexander Rieder, Veronika Schubert, Barbara Stiller-Montel, Nina Strasser, Kathrin Thoma-Bregar, Tanja Warter, Andreas Wollinger
Redaktionsmanagement Martina Bozeczky
Illustrationen Bernd Ertl, Anna Frohmann, Julia Lammers, Andreas Posselt, Roland Vorlauffer
Executive Creative Director Markus Kietreiber

Chefredakteurin Digital Mesi Tötschinger
Redaktion servus.com/magazin
Beatrix Hammerschmied (Lt.), Luana Baumann-Fonseca, Chris Julia Helmberger
Digital Publishing Christof Hinterplattner (Lt.), Marco Bogner, Marijan Kelava, Max Moser
Head of Commercial & Publishing Management Stefan Ebner
Publishing Management Barbara Kaiser (Lt.), Ines Dannecker
Sales Management Servus Johannes Wahrmann-Schär (Lt.), Christopher Miesbauer
Anzeigenverkauf Österreich Franz Fellner, Thomas Hutterer, Stefanie Krallinger, Alfred Minassian, Nicole Okasek-Lang, Britta Pucher, Jennifer Sabejew, Kristina Krizmanic (Team Assistant), Manuela Brandstätter, Monika Spitaler (Anzeigenservice)
Anzeigenverkauf Deutschland Thomas Keihl (Lt.), Clemens Dittrich, Daniela Güpner, Jennifer Heng, Christian Wörndle, Melanie Ostholte (Team Assistant)
Sales Operations & Development Stefanie Boruta (Lt.), Anna Schönauer
Co-Publishing Susanne Degn-Pfleger (Lt.), Elisabeth Staber (Lt.), Mathias Blaha, Vanessa Elwitschger, Raffael Fritz, Marlene Hinterleitner, Valentina Pierer, Mariella Reithoffer, Verena Schörkhuber, Sara Wonka, Julia Bianca Zmek, Edith Zöchling-Marchart
B2B-Marketing & Kommunikation Katrin Sigl (Lt.), Agnes Hager, Teresa Kronreif
Commercial Design Peter Knehtl (Lt.), Sasha Bunch, Simone Fischer, Martina Maier, Florian Solly
Abo & Vertrieb Peter Schiffer (Lt.), Klaus Plening, Nicole Glaser (Vertrieb), Victoria Schwärzler, Yoldas Yazar (Abo)

Herstellung Veronika Felder
Produktion Martin Brandhofer, Markus Neubauer, Lena Uhlmann
Lektorat Hans Fleißner (Lt.), Petra Hannert, Monika Hasleder, Billy Kirnbauer-Walek, Belinda Mautner, Klaus Peham, Vera Pink
Lithografie Clemens Ragotzky (Lt.), Claudia Heis, Nenad Isailovic, Sandra Maiko Krutz, Josef Mühlbacher
Finanzen Siegmund Hofstetter, Simone Kratochwill
MIT Michael Thaler, Christoph Kocsisek
Operations Yvonne Tremmel, Alexander Peham

Herausgeber Andreas Kornhofer

Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz: Informationen zum Medieninhaber sind ständig und unmittelbar unter folgender Webadresse auffindbar: servus.com/impressum
Druck Vogel Druck und Medienservice GmbH, D-97204 Höchberg (Kern und Endfertigung), Poly-Druck Dresden GmbH, D-01257 Dresden (Cover); gedruckt auf Furoso von Sappi Fine Paper Europe
Vertrieb Deutschland: DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, dpv.de
Abo-Service Servus Postfach 1363, D-82034 Deisenhofen
Abo-Hotline 089/858 53-567
Abo-Fax 089/858 53-62567
Abo-Mail abo@servusmagazin.de
Jahresabo EUR 46,90; für Mitglieder der Vereine im Bayerischen Trachtenverband EUR 36,90

Redaktionsanschrift
Heinrich-Collin-Straße 1/1, A-1140 Wien,
Tel.: +43/1/90 221-0, Fax-DW: -27930
E-Mail redaktion@servus.com
Web servusmagazin.com



Medieninhaber, Eigentümer & Verleger
Red Bull Media House GmbH,
Oberst-Lepperdinger-Straße 11-15,
A-5071 Wals bei Salzburg, FN 297115i,
Landesgericht Salzburg, ATU63611700

Geschäftsführer Dkfm. Dietrich Mateschitz,
Gerit Meier, Dietmar Otti, Christopher Reindl

Ein Produkt aus dem



MEIN SERVUS FÜR DAHEIM

Jahresabo

12 Ausgaben + Servus-Notizbuchset

für nur **€ 46,90**



Servus-Notizbuchset

Besteht aus 2 Notizbüchern mit je 144 Seiten, Leineneinband und Lesebändchen, im Format 148 × 210 mm. Mit Servus-Illustrationen und Zitaten auf 4 Zwischenblättern.

Kurzabo

3 Ausgaben + Buch

für nur **€ 12,90**



Das kleine Buch:
Räuchern mit Kräutern und Harzen

Vorteilsabo

15 Ausgaben zum Preis von 12

für nur **€ 46,90**



Ihr Vorteil:

3 Hefte
geschenkt!

Angebot wählen und gleich bestellen:

servusmagazin.de/abo

Telefon: **089/858 53-567** | E-Mail: **abo@servusmagazin.de**

HEISS GERÄUCHERT.

Heiß begehrt.



Mein Bissen Bayern.

