

# Servus

## in Bayern



**Erste Schönheit**  
Mandelblüte im Februar



**Judiths Glück und Pech**  
Die Heilkraft von Baumharz

🐾 EINFACH . GUT . LEBEN 🐾

### Geheimnisse der Nacht

*Rätsel, Mythen & Symbole:  
Was uns Träume erzählen*



**FEBRUAR**  
02/2020  
D 4,60 EUR  
CH 7,00 SFR  
ESP/IT/LUX 4,80 EUR

**HANDWERK IM SCHWARZWALD**  
KLAVIERE WIE ZU BEETHOVENS ZEITEN

**ZU BESUCH IM CHIEMGAU**  
EINE MÜHLE FÜR JUNG UND ALT

**DORFWIRTSCHAUS IN MÜNCHEN**  
BAYERISCHES GRÖSTL BEIM KLINGLWIRT

**AUF EWIG DEIN**  
HOCHZEITSBRÄUCHE  
IM ALPENRAUM

# So schmeckt der Fasching

*Herzhaftes Rezept für die fröhlichste Zeit des Jahres*



# ERLEBE DEN **WINTER**

IM BERCHTESGADENER LAND



[berchtesgaden.de](http://berchtesgaden.de)

# WIR NARREN

Das Schöne am Fasching ist auch, dass er überall gefeiert und überall anders gefeiert wird, dass er so viele einzigartige, regional und lokal geprägte Verästelungen entwickelt hat wie wenige andere Traditionen im Alpenraum.

Der Tanz der Marktfrauen zum Beispiel findet nur am Viktualienmarkt in München statt und nirgendwo sonst, gut gepflegtes Kulturgut seit vielen Jahren, Details dazu finden Sie auf Seite 19. Oder der Umzug der Klostertaler Guggamusikanten in Vorarlberg – die Reportage von Carolin Giermindl beginnt auf Seite 108 –, auch ihr Auftritt ist unverwechselbar. Und für genau solche Geschichten gibt es dieses Magazin.

Sich verkleiden, in eine andere Rolle schlüpfen, die Welt einmal verkehrt herum betrachten – so ist Fasching, Zeit der Narren und der Maskerade, in der fast alles erlaubt ist, was sonst verboten ist, und die wir schon allein deshalb mögen müssen. Sich zum Narren machen, das können wir jedenfalls ganz gut (und um ehrlich zu sein, nicht nur in der Faschingszeit). In dieser Redaktion gibt es sogar ausgewiesene Expertise in Sachen fortgeschrittenes Narrentum: Michael Hufnagl etwa ist auch Kabarettist und macht sich in dieser Ausgabe ein paar gscheite Gedanken darüber, wie viel Mut und Fantasie in Menschen geweckt werden, sobald sie nur die richtige Verkleidung haben (Seite 100). Und mit und über Harald Nachförg lachen wir ohnehin schon seit Jahren am allerliebsten, dieses Mal erinnert er sich an seinen Tanzkurs vor unbestimmter Zeit, sehr lustig, sehr lesenswert (Seite 129).

Was am Ende aber alle Faschingssitzungen und Faschingsumzüge verbindet, ist der Faschingskrapfen. Und der schmeckt am besten, wenn er selbst gemacht ist, schon deshalb, weil man nur so die Menge der darin enthaltenen Marmelade sicher kontrollieren kann. Alexander Rieders Rezept finden Sie auf Seite 53.

Wir wünschen gutes Gelingen, herzhaften Appetit und einen fröhlichen Februar!

*Markus Honsig  
& die Servus-Redaktion*



## MARTINA BOZECSKY

Die in Kirchbichl geborene Tirolerin hatte schon zahlreiche Funktionen in der Servus-Welt, nun ist sie unsere **Redaktionsmanagerin**. Was Besseres konnte uns gar nicht passieren! So fröhlich und charmant bringt sonst niemand Ordnung ins Chaos.



## TANJA WARTER

Welche Tiere den Winter lieben und was Kaninchen für ihre Gesundheit brauchen? Unsere in Bregenz lebende **Tierärztin** weiß es. Und kann darüber auch ganz wunderbar schreiben. Schließlich hat sie vor ihrem Studium als Journalistin gearbeitet. **Tanjas Tierleben** ab Seite 84.





## GESUNDES LEBEN

ALTE HEILMITTEL

### 22 **Alter Schwede!**

Der Schwedenbitter lässt die müden Verdauungssäfte fließen und das Blut wieder frisch zirkulieren.

SERIE

### 26 **Judiths Glück und Pech**

Judith Schrammel sammelt kostbares Baumharz und stellt damit heilsame Salben her.

NATÜRLICH SCHÖN

### 30 **Zarte Streicheleinheiten**

Liebevolle Berührungen sind das Wichtigste für Säuglinge. Wir kreieren natürliche Cremen und Öle.

NATURWISSEN

### 32 **Geheimnisse der Nacht**

Seit der Antike bemühen sich die Menschen zu verstehen, was im Schlaf geschieht. Trotzdem bleiben Träume bis heute ein Rätsel.

## UNSER GARTEN

BLATTSALATE

### 40 **Auftakt in Grün**

Jetzt beginnt das Gartenjahr: Wir säen erste knackige Salate auf dem Fensterbrett.

## GUTE KÜCHE

REZEPTE VOM DAMALS

### 46 **Opa Sepps Winterkohl-Pflanzl**

Wenn Oma Gerdi Waschtag hatte, stellte sich ihr Mann an den Herd.

HERZHAFT

### 48 **So schmeckt der Fasching**

Narrisch gute Rezepte für die fröhlichste Zeit des Jahres.

FRISCH AUS DEM OFEN

### 58 **Ein Stück vom Tortenglück**

Christina Bauer verrät uns das Rezept ihrer feinen Quark-Mohn-Torte.

SPEZIALITÄT AUS DEM ALLGÄU

### 60 **Auf den Spuren einer Leibspeise**

Warum Kässpätzten in drei Ländern zum nationalen Kulturgut zählen.

BESUCH

### 66 **Dorfwirtshaus in München**

Bei Klinglwirtin Sonja Obermeier in Haidhausen gibt's herrliches Gröstl.





## MEIN DAHEIM

### DEKORIEREN

- 70 **Bunte Abwechslung**  
Wie man mit wenig Aufwand  
im Nu frische Akzente auf  
Geschirr und Textilien zaubert.

### BESUCH IM CHIEMGAU

- 76 **Eine Mühle  
für Jung und Alt**  
Großfamilie Brückner hat die uralte  
Zenzmühle in Bad Endorf in einen  
heimeligen Landsitz verwandelt.

## SCHÖNE HEIMAT

### HANDWERK IM SCHWARZWALD

- 86 **Klaviere wie zu  
Beethovens Zeiten**  
Christoph Kern baut im Schwarz-  
wald Cembali und Hammerklaviere  
für echte Meister.

### BRAUCHTUM

- 94 **Auf ewig dein**  
Beliebte Hochzeitsbräuche  
aus dem Alpenraum.

### ESSAY

- 100 **Zeit der Zauberer**  
Michael Hufnagl über die Lust,  
Kind und Narr in uns zu beleben.

### SCHNAPSBRENNEN

- 102 **Die Essenz aus  
Äpfeln und Birnen**  
Bergbauer Adolf Berger im Virgental  
versteht sich auf die hohe Kunst  
des Schnapsbrennens.

### AUSFLUG

- 108 **Ein Ländle voller Berge**  
Zu Gast im Gasthof Rössle in Braz:  
Wir erkunden das Klostertal im  
Süden Vorarlbergs.

## STANDARDS

- 3 Vorwort  
6 Mundart  
7 Postkastl  
8 Servus im Februar:  
Im weißen Hundeparadies  
16 Naturkalender  
18 Lebendiges Brauchtum  
20 Mondkalender  
30 Naturkalender  
38 Unser Garten  
44 Der Gartenfreund  
68 Schönes für drinnen  
84 Tanjas Tierleben  
120 Michael Köhlmeier:  
Wie die Löwen, wie die Füchse  
124 ServusTV  
128 Harald Nachförg:  
Darf ich bitten?  
130 Vorschau, Impressum



# Mundart

Von Martin Fraas



## HOLZ SPALTEN

Jetzt, in den frostigen Wochen, schätzen wir den rechtzeitig angelegten Vorrat an gut getrockneten Holzscheiten, mit denen wir das Ofenfeuer schüren können. Wie dieses Brennholz geschaffen wird, hat sich über die Jahrhunderte hinweg im Grunde nicht verändert. Man braucht eine Axt, einen Hackstock, Geschick und ordentlich Muskelschmalz. Und weil es diese elementare Tätigkeit schon seit Menschengedenken gibt, blieb viel Zeit, damit sich in den Regionen Bayerns unterschiedliche Begriffe für den Vorgang des Holzspaltens prägen konnten. Oft werden diese auch noch mit den Vorsilben *auf-*, *durch-* und *zer-* versehen.

### *scheiten*

Bissingen, Landkreis Dillingen  
an der Donau, Schwaben

### **GLUIM**

Wald, Landkreis Cham,  
Oberpfalz

### **SPALD<sup>E</sup>**

Bessenbach, Landkreis Aschaffenburg,  
Unterfranken

### **SPELN**

Großheirath, Landkreis Coburg,  
Oberfranken

### *klieben*

Schnabelwaid, Landkreis Bayreuth,  
Oberfranken

### **GLIIM**

Ebermannstadt,  
Landkreis Forchheim, Oberfranken

### **GLEIM**

Fensterbach, Landkreis Schwandorf,  
Oberpfalz

### *schaide*

Dentlein am Forst, Landkreis Ansbach,  
Mittelfranken

### **KLIAWA**

Windach, Landkreis Landsberg am Lech,  
Oberbayern

### *spaldn*

Willanzheim, Landkreis Kitzingen,  
Unterfranken

### **SPAALTE**

Lindenberg im Allgäu,  
Landkreis Lindau, Schwaben

### **KLEEB<sup>E</sup>**

Pfronten, Landkreis Ostallgäu,  
Schwaben

### **GLOIM**

Ringelai,  
Landkreis Freyung-Grafenau, Niederbayern



# Postkastl

## UNSERE LESER SCHREIBEN

Von Servus inspiriert

### Leserfoto des Monats



**Tanja Lechner aus Trofaiach** in der Steiermark schickte uns ein Bild mit ihrer sechsjährigen Tinkerstute Elly, die sie im Schloss Mell eingestellt hat. Sie schreibt: „Die Umgebung dort ist im Winter traumhaft.“

### Schmackhafte Ergänzung

Unter der Rubrik „Mundart“ ging es im Novemberheft um den Begriff „Kartoffelpuffer“. Den Beitrag möchte ich um einen Ausdruck aus meiner niederbayerischen Heimat ergänzen: „Ritschi“. Er stammt aus der Gegend um Viechtach, Landkreis Regen in Niederbayern. Zubereitet wird Ritschi aus rohen Kartoffeln, geschält und gerieben, dazu Dickmilch oder Joghurt, Sauerrahm zur Farberhaltung, ein Ei, Mehl zum Binden, eventuell geriebene Äpfel. Dann in einer Pfanne in heißem Fett herausbacken. Serviert wird dazu Sauerkraut, Rübenkraut, Apfelkompott oder Sauermilch.  
**Margit Christl-Maierl, München**

FOTO: TANJA LECHNER

### Leser fragen

**Woher stammt der Ausdruck „oarln“? Wie lagere ich Fruchtbrot?  
Lässt sich Sesamöl als Salbenbasis verwenden?**

Liebe Redaktion,  
vor fünfzehn Jahren bin ich von Salzburg nach Oberösterreich gezogen und wohne jetzt in einem ländlich geprägten Gebiet am Rande des Salzkammerguts. Wenn die Bauern rundherum ihre Felder düngen, heißt es immer: „Heit duama oarln“, also die Jauche aufs Feld bringen. Wenn ich die verschiedenen Bauern fragte, wo das Wort „oarln“ seinen Ursprung hat, erhielt ich immer als Antwort, dass das halt so heißt. Vielleicht hat Frau Dr. Ingeborg Geyer eine Erklärung für mich, woher der Ausdruck kommt?  
**Michael Maschke, Fornach, Ö**

*Sehr geehrter Herr Maschke, „oarln“ ist eine volksetymologische Umdeutung von ädln, mit Jauche düngen, und wird vom Substantiv Ädl („Atel“, Jauche) abgeleitet. Dieses Wort ist bereits althochdeutsch als „atel“ belegt, auch in angelsächsischen Dialekten. Im Bairischen ist das Wort jünger, ältere Ausdrücke dafür sind Brod, Mistlacke, Suppe, Mistsuppe etc. In der Hochsprache hat sich das slawische Wort Jauche durchgesetzt.*  
**Ingeborg Geyer, Mundartspezialistin**

Liebe Redaktion,  
das Fruchtbrot habe ich nachgebacken, und es schmeckt unglaublich gut! Nun würde ich gerne wissen, wie ich es am besten lagere.  
**Martina Laimer, Molln, Ö**

*Sehr geehrte Frau Laimer, grundsätzlich kann man das Fruchtbrot einfrieren. Ansonsten würde ich es einfach in einer Brotdose kühl lagern.*  
**Christina Bauer, backenmitchristina.at**

Liebe Redaktion,  
kann man bei der Salbenherstellung auch Sesamöl als Basis verwenden?  
**Brigitta Olschnögger, Mittersill, Ö**

*Sehr geehrte Frau Olschnögger, Sesamöl kann man durchaus als Salbenbasis verwenden. Seine Eigenschaften sind: bis zu anderthalb Jahre haltbar, mild nussiger Duft, bindet blumige Düfte sehr gut, enthält leichten Sonnenschutzfaktor, durch Fettbegleitung starke antioxidative Wirkung, leicht durchblutungsfördernd, innerlich stark blutdrucksenkend. Sesamöl ist im Ayurveda das Heilungs- und Reinigungsöl.*  
**Miriam Wiegele, Servus-Gesundheitsexpertin**

*„Zu Mariä Lichtmess werden Haus und Hof mit einem Räucher-ritual auf den Neubeginn vorbereitet. Man legt getrocknete Kräuter auf die Glut. Der Rauch reinigt und segnet die Räume und die Bewohner.“*

**Christine Huber, Kräuterpädagogin in Puchheim (Oberbayern)**

**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](mailto:redaktion@servus.com) senden. Oder Sie hinterlassen uns eine Nachricht auf [facebook.com/servusinstadtundland](https://facebook.com/servusinstadtundland)



A golden retriever puppy is captured in a dynamic pose, running through a thick layer of snow. The puppy's fur is a warm golden-brown color, and it appears to be kicking up snow as it moves. The background is a vast, bright white expanse of snow, with some subtle shadows and highlights indicating the texture of the snow. The overall mood is joyful and energetic.

# IM WEISSEN HUNDEPARADIES

Wenn's ordentlich geschneit hat, kennen unsere vierbeinigen Freunde vor Begeisterung kein Halten mehr. In ihrer ausgelassenen Spielfreude steckt auch noch ein kleines Stückchen vom Wolf.

TEXT: KLAUS KAMOLZ





FOTO: ERICH REISMANN

**Die wilde Jagd.** Wehe, wenn sie losgelassen, dann fängt der Spaß erst richtig an: Spaniel Paco und die Irish-Red-Setter-Hündin Kyra vergessen rundum alles in der frischen kalten Luft.







### Spuren im Schnee.

Magyar-Vizsla-Dame Ginger zeigt in diesem Wettlauf, wie des Hundes Winterfreuden aussehen sollten.

**K**eine Ahnung, wie er das bemerkt hat. Die ganze Zeit ist er auf seiner Decke gelegen, die Schnauze flach am Boden zwischen den Vorderpfoten, aber als es ganz langsam zu schneien begonnen hat, ist er plötzlich hellhörig geworden. Zuerst haben die Schlappohren gezuckt, so als würde er jede einzelne Schneeflocke draußen hören, wenn sie auf dem Boden landet. Jetzt steht er schwanzwedelnd auf seinen Hinterpfoten am Fenster, starrt abwechselnd hinaus und auf seinen Menschen. Soll einer noch sagen, Hunde hätten keine Mimik. Darf ich raus?, fragt er mit unmissverständlichem Blick. Ja, du darfst raus.

Draußen ein Rennen, kreuz und quer, hin und her; in nur einer Minute hat er ein Spurenmuster in den frischen Pulverschnee gezogen, dass die blendend weiße Wiese aussieht wie ein Schnittmuster in einem Handarbeitsheft. Gute Erziehung, Sitz!, Platz!, Fuß! Das war einmal. Jetzt geht es ums Buddeln und Wälzen und darum, endlich einen dieser Bälle zu fangen, die auf ebenso rätselhafte Weise im Nichts verschwinden wie im Sommer ein geworfener Stein im See.

Hunden zuzuschauen, wie sie ihre Liebe zu Schnee ausleben, ist reiner Seelenbalsam für uns Frauerln und Herrln. Wir können uns dabei nicht des Eindrucks erwehren, sie würden uns in diesen Momenten unbändig zur Schau gestellter Lebensfreude etwas zurückgeben für alles, was wir für sie tun – das Füttern, das Streicheln und die gütig strenge Sorge darum, dass sie als Rudelmitglieder auch ein bisserl brav sind.

Warum sind Hunde so? Zunächst einmal lieben sie Abwechslung und Veränderung. Schnee ist in unseren Breiten Jahr für Jahr etwas Neues; das kann man, wenn's lange warm ist, schon vergessen. Die Welt fühlt sich plötzlich ganz anders an, sie sieht anders aus, und sie klingt auch anders. Es gibt so viel zu erkunden unter der weißen Decke; deshalb setzen Hunde gerne auch über- ➡









**Kalte Schnauze.**  
Rauhaardackel Cleo wäre wohl unglaublich, würde er behaupten, dass er gar nicht im Schnee gebuddelt hat.



mütig zum sogenannten Mäuselsprung an, den wir von Füchsen kennen, die sich kopf-über auf die unter weißer Pracht versteckte Beute stürzen.

Dass Schnee für Hunde umso faszinierender ist, je weniger sie ihn gewohnt sind, wusste schon der Polarforscher Roald Amundsen, der im Dezember 1911 als erster Mensch den Südpol erreichte. Er hielt seine Schlittenhunde, darunter Samojeden und die damals neu herangezüchtete Rasse Siberian Husky, in Ställen – anders als sein Rivale Robert Falcon Scott, der sie in einem Freigehege mitten im Schnee unterbrachte.

#### **DEN SCHNEE RIECHEN**

In einem historischen Roman über das Wettrennen in der Antarktis erklärt der spätere Sieger Roald Amundsen, warum seine Methode die bessere ist: „Die Eskimohunde riechen den Schnee, sie lieben ihn, sie sind verrückt danach, auf ihm und auf dem Eis zu rennen. In ihnen lebt noch der alte Jagdinstinkt. Aber wenn sie sich an den Schnee gewöhnen, vergeht ihnen die Lust zum Laufen.“ Nordische Hunde, das kann man daraus wohl schließen, würden eher an einem warmen Sandstrand am weiten Meer vor Freude den Verstand verlieren.

Ganz tief in unseren zahmen und treuen Haustieren steckt aber auch immer noch der existenzielle Nutzen von Schnee. Ihre wilden Ahnen, die Wölfe, waren und sind im Tiefschnee klar im Vorteil. Jetzt riechen sie ihre Beutetiere nicht nur, sie sehen auch deren Spuren. Und sie wissen, dass der Winter das Wild noch schwächt.

Es gibt eigentlich nur einen wesentlichen Unterschied zwischen Wölfen und Hunden im Schnee: Wölfe müssen lernen, ihre Rolle in einem strategisch denkenden Jagdrudel zu übernehmen, Hunde müssen das nicht.

Sie wissen, dass es danach ein Leckerli gibt. Und wenn sie uns mit ihrem Überschwang so fröhlich gestimmt haben wie sie selbst, vielleicht auch zwei.







FOTO: MARCO ROSSI

**Marathon im Schnee.**

Sibirische Huskys sind perfekte Schlittenhunde. Sie zogen schon die Gespanne des Polarforschers Roald Amundsen Anfang des 20. Jahrhunderts.



## Naturkalender

# OBEN AM DACHBODEN

Wenn es draußen stürmt und schneit, schätzen manche tierischen Untermieter auch ein Dach über dem Kopf. Denn ein ruhiges, frostsicheres, aber nicht zu warmes Plätzchen ist für viele Tiere im Winter überlebenswichtig.

TEXT: PAUL HERBERSTEIN ILLUSTRATION: BERND ERTL

### Verlassenes Schloss

Bei den **Wespen** überleben nur junge, befruchtete Königinnen den Winter, allein in engen Spalten oder Löchern. Zurück bleiben die kunstvollen leeren Nester.

### Buntes Versteckspiel

Klappt das **Tagpfauenauge** in der Winterstarre die Flügel zusammen, wird es zum braun-schwarzen Falter. Die Farbenpracht versteckt der Schmetterling auf der Oberseite der Flügel.

### Doppelgänger auf Stelzen

**Weberknechte** sehen zwar aus wie Spinnen, sind es aber nicht. Statt Spinndrüsen zum Netzbauen haben die Langbeiner lediglich Stinkdrüsen, um Feinde abzuwehren.

### Farbwechsel im Herbst

Im Sommer sieht man die grazile **Florfliege** als grünes Insekt oft in Gärten. Zum Winter hin verfärbt sie sich bräunlich und zieht sich gern in Gebäude zurück.





### *Müdes Kuschelmonster*

Der **Große Abendsegler** faltet im Winter die Flügel zusammen und verschläft kopfüber – mit Vorliebe eng an eng mit seinen Fledermaus-Artgenossen – die kalte Jahreszeit.

### *Fauler Flugkünstler*

Der **Turmfalke** ändert in der Wintersaison die Jagdweise: Statt des anstrengenden Rüttelflugs, bei dem er in der Luft stehen bleibt, lauert er jetzt lieber sitzend auf Beute.

### *Gesellige Glücksbringer*

In Holzspalten, Mauerritzen oder sogar Fensterrahmen versammeln sich die wechselwarmen **Marienkäfer**, um in Winterstarre die kalte Jahreszeit zu überstehen.

### *Nächtlicher Poltergeist*

Als ausgesprochener Kulturfollower lebt der **Steinmarder** auch häufig inmitten menschlicher Siedlungen und macht auf seinen nächtlichen Beutezügen die Nacht zum Tag.









## LEBENDIGES BRAUCHTUM

MIT CONNY BÜRLER &  
RICHARD DEUTINGER

OBERBAYERN

## KNALLEN IN KLIRRENDER KÄLTE

„Aufdrahd, oans, zwoa, drei, dahin geht's!“ – Kaum hat der „Aufdreher“ der Schnalzergruppe das Kommando gesprochen, knallen auch schon die in einer Reihe hintereinanderstehenden Schnalzer abwechselnd mit ihrer „Goaß“, einem bis zu vier Meter langen Hanfseil, das an einem Holzstiel befestigt ist. Über die Bedeutung des bayerisch-salzburgischen Brauchs streiten sich die Geister. Für die einen sollen die lauten Peitschen den Winter vertreiben, für die anderen die noch unter der Schneedecke befindliche junge Saat zum Wachsen bringen. Einig ist man sich im Rupertiwinkel nur, dass man sich einmal im Jahr trifft, um vor strengen Richterohren die beste Schnalzergruppe der Region zu küren.

**Rupertigau-Preisschnalzen**, 16. Februar, ab 11.30 Uhr  
in Roth-Kirchanschörling (Höhe Lodronhalle,  
Kirchsteiner Straße 30).

OBERALLGÄU

## *Betteln fürs Backen*

Einen alten Bettelbrauch hält man zur Fasnacht im Bergdorf Hinterstein hoch. Dort schlüpfen beim „Butzegong“ verkleidete Buben in Rollen wie jene des „Riesen Goliath“ und ziehen ein Wochenende lang von Haus zu Haus. Mit Sprüchen über die dargestellte Figur erbetteln sie Mehl, Zucker, Eier und Salz. Aus allen Zutaten bäckt Dorfbäcker Willi Weber Butzenzöpfe, die es eine Woche später beim Butzenfest zu essen gibt.

**Butzegong**, ein Wochenende im Februar, ab 9 Uhr, ganzes Ortsgebiet von Hinterstein (Genauer Termin wird kurzfristig festgelegt und ist danach auf [hinterstein.de](http://hinterstein.de) zu erfahren).

MÜNCHEN

## *Marktplatz als Tanzboden*

Bunt und ausgelassen lassen es die Ständl-damen vom Münchner Viktualienmarkt zum Faschingsausklang noch einmal krachen:

Ihre farbenprächtigen Kostüme verraten dabei, was sie auf ihren Ständen verkaufen. Als wilde Truppe ziehen sie auf die Marktbühne, um dort das Publikum mit Liedern und einstudierten Tänzen zu unterhalten. Und da jedes Jahr bereits ab Oktober fleißig geprobt wird, gibt es auch heuer wieder zehn neue Tänze zu bewundern.

**Tanz der Marktfrauen**, 25. Februar, ab etwa 9.30 Uhr, Viktualienmarkt, München.

GANZ BAYERN

## *Heilige Medizin*

Ein altes christliches „Hausmittel“ gegen Halsbeschwerden aller Art ist der Blasiussegen, bei dem der Priester dem Empfänger zwei gekreuzte brennende Kerzen vor den Hals hält. Seinen Ursprung hat der Segen im 4. Jahrhundert: Damals soll Blasius von Sebaste einen Buben gerettet haben, der an einer Fischgräte zu ersticken drohte.

**Blasiussegen**, 3. Februar (mancherorts auch schon am 2. Februar nach der Sonntagsmesse zu Maria Lichtmess), 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**.



Vera Pink

## DER MONDKALENDER

**1. Samstag**

STIER • ERDE • WURZEL

Dampfbad mit Aromaölen, Fußböden und Mobiliar nur trocken reinigen, Keimsporen auf der Fensterbank ziehen

**HALBMOND**

2.43 UHR – ZUNEHMEND

**2. Sonntag**

STIER • ERDE • WURZEL

Kräftigende Nackenmassage, Wurzelgemüse zubereiten oder konservieren, Staub wischen, nur kurz lüften

**3. Montag**

STIER • ERDE • WURZEL

Akupunktur zur Stärkung des Immunsystems, Keimsporen auf der Fensterbank ziehen, Installationsarbeiten

**4. Dienstag**

ZWILLINGE • LUFT • BLÜTE

Kräftigende Massage im Schulterbereich, Verarbeitung von Milchprodukten (Butter, Käse, Joghurt), Brot oder Mehlspeisen backen

**5. Mittwoch**

ZWILLINGE • LUFT • BLÜTE

Haare tönen/färben, Verarbeitung von Milchprodukten (Butter, Käse, Joghurt), Gewächshaus lüften, Vogelfutter auffüllen

**6. Donnerstag**

KREBS • WASSER • BLATT

Feuchtigkeitsmaske, Zimmerpflanzen gießen, überwinternde Kübelpflanzen gießen und auf Schädlinge kontrollieren

**7. Freitag**

KREBS • WASSER • BLATT

Feuchtigkeitsspendende Haarkur, überwinternde Kübelpflanzen gießen und auf Schädlinge kontrollieren, Zimmerpflanzen gießen

**8. Samstag**

LÖWE • FEUER • FRUCHT

Haare schneiden/tönen/färben, Brot und Süßspeisen backen, Fußböden feucht wischen

**VOLLMOND**

8.34 UHR

**9. Sonntag**

LÖWE • FEUER • FRUCHT

Obst-/Safhtag, ausgelaugte und beengte Zimmerpflanzen schon jetzt umtopfen

**10. Montag**

JUNGFRAU • ERDE • WURZEL

Amalgamentfernung, Maler- und Lackierarbeiten, Frühbeete anlegen

**11. Dienstag**

JUNGFRAU • ERDE • WURZEL

Dauerwelle, Schuhe putzen und imprägnieren, ausgelaugte und beengte Zimmerpflanzen schon jetzt umtopfen

**12. Mittwoch**

WAAGE • LUFT • BLÜTE

Körperhaare entfernen, Hausputz, Fenster und Glas reinigen, Werkzeug reinigen

**13. Donnerstag**

WAAGE • LUFT • BLÜTE

Hauttiefenreinigung, Kräutersalben herstellen, Holzmöbel und -böden mit Pflegemittel einlassen, Schimmelbeseitigung

**14. Freitag**

SKORPION • WASSER • BLATT

Ganzkörper-Schälkur, Flecken entfernen, Zimmerpflanzen und überwinternde Kübelpflanzen gießen und auf Schädlinge kontrollieren

**HALBMOND**

23.18 UHR – ABNEHMEND

**15. Samstag**

SKORPION • WASSER • BLATT

Meditationsübungen, Feldsalat und geschützt Frühkraut und Kräuter wie Petersilie und Kresse säen (Aussaaterde verwenden)

**16. Sonntag**

SCHÜTZE • FEUER • FRUCHT

Körperhaare entfernen, Haushaltsgeräte entkalken, Obstbaumschnitt

**17. Montag**

SCHÜTZE • FEUER • FRUCHT

Saunabad, Schuhe und Bekleidung imprägnieren, Fenster putzen, Maler- und Lackierarbeiten

**18. Dienstag**

STEINBOCK • ERDE • WURZEL

Professionelle Zahnreinigung, Kräutersalben herstellen, Hausputz, Gartenreparaturen

**19. Mittwoch**

STEINBOCK • ERDE • WURZEL

Maniküre/Pediküre, Wurzelgemüse wie Knollensellerie als Vorkultur unter Glas säen, Zimmerpflanzen düngen

**20. Donnerstag**

STEINBOCK • ERDE • WURZEL

Hauttiefenreinigung, Kräutersalben herstellen, Maler- und Lackierarbeiten, Gartenreparaturen

**21. Freitag**

WASSERMANN • LUFT • BLÜTE

Wechselwarmes Fußbad, Blüten- gemüse wie Blumenkohl oder Brokkoli als Vorkultur unter Glas säen

**22. Samstag**

WASSERMANN • LUFT • BLÜTE

Entspannungsmassage, Schimmelbeseitigung, Kräutersalben herstellen, Vogelfutter auffüllen

**NEUMOND**

16.33 UHR

**23. Sonntag**

FISCHE • WASSER • BLATT

Bad mit ätherischen Ölen, Hausputz, Aufräumarbeiten, kranke Gehölze zurückschneiden

**24. Montag**

FISCHE • WASSER • BLATT

Fußbad, Zimmerpflanzen gießen, Blattgemüse und Kräuter unter Glas oder am Fensterbrett säen

**25. Dienstag**

FISCHE • WASSER • BLATT

Kneippen, überwinternde Kübelpflanzen gießen und auf Schädlinge kontrollieren

**26. Mittwoch**

WIDDER • FEUER • FRUCHT

Augenpflege, Obstbäume veredeln (Kirschen, Zwetschgen usw., wenn sich der Winter schon dem Ende zuneigt, sonst besser noch warten)

**27. Donnerstag**

WIDDER • FEUER • FRUCHT

Kosmetikanwendung zur Hautstraffung, Brot oder Mehlspeisen backen, Holzmöbel und -böden mit Pflegemittel einlassen

**28. Freitag**

STIER • ERDE • WURZEL

Nährende Gesichtsmaske, Fußböden und Mobiliar nur trocken reinigen, Herstellung von Kräutersalben, Keimsporen auf der Fensterbank ziehen

**29. Samstag**

STIER • ERDE • WURZEL

Dampfbad mit Aromaölen, Wurzelgemüse zubereiten oder konservieren, Staub wischen, Installationsarbeiten

**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



# ALTER SCHWEDE!

Der Schwebenbitter lässt die müden Verdauungssäfte fließen und das Blut wieder frisch zirkulieren. Ein alkoholisches Elixier mit kraftvoller Wirkung für ein langes Leben.

ILLUSTRATIONEN: JULIA ZOTT

**K**riegerische Zeiten haben den Menschen immer das Äußerste abverlangt. Davon geblieben sind Rezepturen, die helfen, den Strapazen zu trotzen. So soll der schwedische Arzt Dr. Samst für Truppen im Dreißigjährigen Krieg ein sehr wirkungsvolles Elixier entwickelt haben – der Schwebenbitter wurde geboren. In einer etwa hundert Jahre alten Vorschrift für Drogisten finden sich für ihn auch noch die Bezeichnungen *Alter Schwede* und *Schwedisches Lebenselixier*.

### HEILWIRKUNG

Der Schwebenbitter ist für alles gut, sagt man. Und da ist etwas dran: Er bringt den Kreislauf in Schwung, regt den Fluss der

Verdauungssekrete an und unterstützt die Blutbildung. Das alles führt dazu, dass wir uns unternehmungslustiger fühlen, gut gelaunt sind undmunterer und aktiver durchs Leben gehen. Einige Tropfen bis ein Teelöffel pro Tag reichen aus, um Körper und Geist zu bewegen. Eine Überdosierung bewirkt hingegen das Gegenteil.

Bitter bedeutet in der Natur oft giftig, deshalb ist es für uns sehr wichtig, alles Bittere wahrzunehmen. Beim bloßen Riechen an Gewürzen wie Salbei oder Galgant kitzelt das Bittere schon die Nase. Die bittersten Pflanzen sind der Gelbe Enzian und der Wermut. Davon nehmen wir schon ein Gramm in zehn Liter Wasser wahr. Kleinste Mengen reichen also aus, um eine aktivierende Wirkung in uns auszulösen.

Der Mensch hat mehr als 25 Rezeptoren für bitteren Geschmack im Mund. Allein durch die Empfindung auf der Zunge werden Verdauungssäfte ausgeschüttet. Interessanterweise findet die Wahrnehmung aber nicht nur im Mund statt. Sogar auf der Haut und in den Atemwegen haben wir Bitter-Detektoren. Wer den Geschmack im Mund nicht mag, kann sich mit Schwebenbitter auch einreiben. Das regt die Hautdurchblutung und Stoffwechselabläufe an.

### WERTVOLLE ZUTATEN

Der wirkungsvolle Schwebenbitter bestand traditionell aus dem Gel von Aloe vera, aus Myrrhe, Safran, Sennesblättern, Natur- ➡



# Das steckt im Schwedenbitter



**Kardamom**

beruhigt die Verdauung



**Muskatnuss**

wirkt gegen Bakterien und Pilze



**Zimtrinde**

hebt die Stimmung



**Kalmuswurzel**

kräftigt die Verdauung



**Engelwurz**

stärkt Kreislauf und Psyche



**Enzianwurz**

wirkt magenstärkend



**Ringelblumenblüten**

fördern die Zellteilung



Kampfer, Zitwerwurzel (Weiße Curcuma; aus der Familie der Ingwergewächse), dem getrockneten Saft der Manna-Esche, Eberwurzel (Silberdistel), Angelikawurzel, Wurzel vom Arzneihabarber, venezianischem Theriak (aus etlichen Zutaten bestehende mittelalterliche Universalarznei) und Korn.

Der alkoholische Auszug liefert die Bitterstoffe in gut verwertbarer Form, und mit etwa 35- bis 50-prozentigem Alkohol werden sie auch am besten aus der Pflanze geholt. Die meisten von ihnen sind hitzeempfindlich und bleiben im Schwedenbitter optimal erhalten.

Bitterkräuter entwickeln ihren wertvollen Inhaltsstoff aus einem ganz besonderen Grund: Sie bilden Bitterstoffe, damit ihre Wurzeln und Blätter nicht von Tieren gegessen werden. Wird beispielsweise ein Blatt angeknabbert, so sendet die Pflanze Informationen in alle anderen Blätter, um noch mehr Bitterstoffe auszubilden.

Über die Nahrung bekommen wir heute wesentlich weniger Bitterstoffe, weil sie aus dem Gemüse zunehmend herausgezüchtet werden. Gleichzeitig ist es eine Geschmacksrichtung, die gestillt werden will.

## SELBER MACHEN

Schwedenbitter ist ein Ansatzschnaps, der in verschiedenen Varianten auch selbst hergestellt werden kann. Die Bitterkräutermischung kann an die regionalen und verfügbaren Zutaten angepasst werden. Zur leicht süßen Abrundung eignen sich Honig oder Kandiszucker. Im Frühling und Sommer werden die frischen Kräuter, Wurzeln und Rinden angesetzt.

Das Besondere an der Herstellung ist, dass der Ansatz mit etwa 40-prozentigem Alkohol nach zehn Tagen abgeseiht und danach noch einmal mit frischem klarem Schnaps ausgezogen wird. So kommen auch sanftere Inhaltsstoffe heraus, die im ersten, gesättigten Auszug keinen Platz finden.

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



## Die Schwedenbitter-Rezeptur

### ZUTATEN FÜR CA. 1½ LITER

1 TL Kardamom  
5 cm Zimtrinde  
1 Muskatnuss  
1 EL Enzianwurzel  
1 EL Kalmuswurzel  
1 EL Engelwurzel  
2 EL Ringelblumenblüten  
Schale von ½ Bio-Orange

1½ l Korn (40%ig)  
50 g Honig



2. Einen Liter Korn über die Zutaten gießen, gut verschließen und zehn Tage bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

3. Dann abseihen und die abgeseihten Zutaten nochmals mit dem restlichen Korn zehn Tage ziehen lassen. Am Ende der Ziehzeit beide Auszüge mischen und den Honig zusetzen.

### ZUBEREITUNG

1. Den Kardamom und die Zimtrinde mörsern, Muskatnuss reiben und mit den Wurzeln, Blüten und der Orangenschale in ein Glas geben. Die Orangenschale darf ruhig etwas vom inneren weißen Anteil dabeihaben.

4. Den Schwedenbitter in dunkle Tropflaschen füllen. Das Aroma des Schwedenbitter verbessert sich noch in den Wochen nach der Abfüllung.

## Anwendungen

### Innerliche Kur

Der Schwedenbitter ist gut für eine kurmäßige Anwendung geeignet. Dazu einen Monat lang täglich 10-20 Tropfen vormittags oder am frühen Nachmittag einnehmen. Der Schwedenbitter ist ein Muntermacher und Aktivierer, deshalb ist er nicht für den Abend geeignet.



### Einreibung

Äußerlich kann der Schwedenbitter als durchblutungsfördernde und desinfizierende Einreibung verwendet werden. Eventuell vorher mit einem Balsam der Austrocknung der Haut entgegenwirken.

### Umschlag

Einen Esslöffel Schwedenbitter in einen Viertelliter lauwarmes Wasser geben, ein Baumwolltuch darin tränken, auswringen und auflegen. Fördert die Durchblutung und damit den Hautstoffwechsel.

### Fußbad

Zwei Esslöffel Schwedenbitter ins Fußbad geben und die Füße etwa 15 Minuten bei 36 °C baden. Das regt den Stoffwechsel an und wirkt aktivierend.

### Aperitif

Der Schwedenbitter bringt die Verdauung so richtig in Schwung und eignet sich daher als Aperitif vor dem Mittagessen. Ein kleiner Teelöffel, pur oder mit Wasser auf ein Stämperl verlängert, stimmt auf das Essen ein. Bei angeschlagenem oder übersäuertem Magen empfiehlt er sich nach der Mahlzeit als Digestif.



Der König kommt zurück!

# LUDWIG<sup>2</sup>



## DAS MUSICAL

BIS NOVEMBER 2020

LUDWIGS FESTSPIELHAUS

## FÜSSEN



[www.das-festspielhaus.de](http://www.das-festspielhaus.de) · Hotline: +49 (0) 8362 5077-777

WEITERE PROGRAMMHIGHLIGHTS IN LUDWIGS FESTSPIELHAUS FÜSSEN:



**DIE  
PÄPSTIN**  
DAS MUSICAL  
Nach dem Weltbestseller von Donna W. Cross

16.05. – 07.07.2020



**DER RING  
DAS NIBELUNGEN  
MUSICAL**

25.07. – 09.08.2020

**RALPH SIEGEL  
ZEPPELIN**  
DAS MUSICAL



26.11.20 – 10.01.21



ALTES  
KRÄUTERWISSEN

TEIL XVI

*Wie es bis heute unser  
Leben prägt*



# SO EIN PECH!

Inmitten von Kiefern und Tannen sucht Judith Schrammel nach Juwelen. Aus dem kostbaren Harz der Bäume macht die kräuterkundige Oberösterreicherin Pechsalbe – und ist dabei richtig glücklich.

TEXT: SILVIA PFAFFENWIMMER FOTOS: BARBARA ZIEGELBÖCK

**E**s klebt. Die Handflächen sind braun gefleckt, die Fingernägel tragen einen dunklen Rand. Doch das Glas ist voll und birgt einen kleinen, funkelnden Schatz: Unter Moos und Rinde mischen sich weiße, rötliche und bernsteinfarbige Tropfen – Baumharz, zusammengetragen bei einem spätwinterlichen Waldspaziergang.

„An kalten Tagen ist das Harz meist bröckelig und hart, im Sommer ist es dunkler

und weicher“, sagt Judith Schrammel und packt Marmeladenglas und Messer in ihren Rucksack. Ihr achtjähriger Sohn Benedikt ist schon vorausgelaufen, immer im Zickzack zwischen den dicht an dicht stehenden Nadelbäumen; es könnte sich ja irgendwo noch eine größere Harzquelle auftun.

Und tatsächlich: „Schau, Mama, da!“, ruft Benedikt und geht vor einer veritablen Fichte in die Knie. Wie getrocknete Tränen klebt das Harz am borkigen Stamm. Wird

die Rinde verletzt, verschließt der Baum die Wunde mit Saft und verarztet sich so quasi selbst. Getrocknet wird der Saft zu Harz, auch Pech genannt.

## DAS ZAHNWEISS DER FÖRSTER

Für Judith ist das alles viel mehr als bloß schön anzuschauen. Als ausgebildete Kräuterpädagogin kennt sie den wahren Wert der klebrigen Substanz; weiß, dass sie Pilze, Viren und Bakterien bekämpft ➡



**Draußen daheim.** Schon als Kind war Judith Schrammel am liebsten im Wald unterwegs. Sohn Benedikt kommt ganz nach der Mama und weiß genau, wonach er beim gemeinsamen Sammeln von Harz Ausschau halten muss. Aus den gefundenen Schätzen (links) werden wertvolle Heilmittel.







**Salbenküche.** Für die Pechsalbe mischt Judith Bienenwachs, Ringelblumenöl und Harz. Die Pechsalbe selbst hält sich im dunklen Tiegel problemlos ein bis zwei Jahre lang.

und Wunden schneller heilen lässt. Förster und Holzfäller, die früher oft tagelang im Wald unterwegs waren, nutzten Harz als Pflaster und auch als Kaugummi. „Angeblich hatten die Förster immer die schönsten Zähne“, gibt Judith schmunzelnd eine Geschichte weiter, die sie im Zuge ihrer naturkundlichen Recherchen aufgeschnappt hat.

Neues zu lernen und den Dingen auf den Grund zu gehen, das treibt die 34-Jährige an. Schon als Kind, auf dem Weg zur Schule,

habe sie sich immer gefragt, wie der Löwenzahn es schafft, seinen gelben Kopf durch den Beton zu stecken. „So viel Kraft, und alles entsteht aus einem kleinen Samenkorn“, sagt Judith.

#### **DIE OMA GAB DEN ANSTOSS**

Auch ihre Leidenschaft für die Natur, die schließlich zu ihrem Beruf wurde, keimte ganz unspektakulär – im Garten der Oma. Dort gab es Gemüsebeete und Obstbäume

und bald auch ein eigenes Radieschenbeet für Judith. Im Erdkeller und in der Speisekammer hortete die Großmutter Essiggurken, Ringelblumensalbe, getrocknete Teekräuter und viele andere selbst gemachte Vorräte. Aufgeschürfte Knie und Schnupfenasen kurierte sie mit Naturarzneien, einen Arzt brauchte die Familie so gut wie nie.

Auch bei ihrer eigenen fünfköpfigen Familie setzt Judith auf die Heilkraft der Pflanzen. Besonders oft zum Einsatz kommt



## WIR SOLLTEN NICHT NUR MIT DER NATUR LEBEN, SONDERN AUCH WIE DIE NATUR.

Judith Schrammel

die Pechsalbe, sei es für den Holzsplitter in der Hand oder den hartnäckigen Husten, der nicht weichen will. Verantwortlich für die heilsame Wirkung ist vor allem das im Harz enthaltene Terpentin.

### PECH-ERnte IM SCHNECKENHAUS

Judith verwendet am liebsten das Pech der Fichte, weil sie überall vor ihrer Haustür wächst und stark harzt. Auch Tanne und Kiefer sind gute Pechlieferanten. Wichtig ist der Kräutерfee, achtsam mit dem Baum umzugehen und nur so viel Harz abzubrechen oder abzuschaben wie unbedingt nötig.

Keinesfalls sollten alte Wunden aufgebrochen oder die Rinde verletzt werden. Am ehesten lässt sich das verhindern, wenn man ein stumpfes Messer verwendet. Judith hat es bei jeder Wanderung im Gepäck, genauso wie ein Behältnis für die klebrige Ernte. Man kann die Harzklumpen aber auch in ein Blatt einwickeln oder in einem Schneckenhaus nach Hause transportieren.

Für heute lassen Judith und Benedikt es gut sein. Die Februarsonne lässt sich wohl ohnehin nicht mehr blicken, und Harz sammeln kann man ja das ganze Jahr. „Eigentlich“, sagt Judith, „sollten wir nicht nur mit, sondern auch wie die Natur leben. Egal, wie die Umstände sind, eine Pflanze steckt den Kopf nicht in den Sand und lässt sich nicht unterkriegen.“ Das sei die wichtigste Lektion, die sie von der Natur gelernt habe. Benedikt zieht seine Mama am Arm, er möchte nach Hause und seine gesammelten Schätze sichten. Noch hinter der nächsten Biegung hört man die beiden vergnügt lachen.

✳ **Judith Schrammel** gibt ihr Wissen auch in Vorträgen und Büchern weiter. Infos unter [gesundmitnatur.at](http://gesundmitnatur.at)

## Judiths Pechrezepte

### PECHSALBE

*Pechsalbe zieht den Splitter aus der Hand oder den Stachel aus dem Fuß, lindert Schmerzen bei Rheuma und Gicht, ist eine wohltuende Einreibung bei Erkältung und heilt Schnitte, Schürfwunden und rissige Lippen.*

#### Das braucht man:

40 g Ringelblumenöl  
30 g Baumharzpaste  
(siehe Rezept unten)  
15 g gereinigtes Bienenwachs

#### So wird's gemacht:

Alle Zutaten in ein feuerfestes Glasgefäß geben (zur Not tut's auch ein Marmeladenglas) und im Wasserbad bei ca. 80 Grad erwärmen. So lange rühren, bis alles miteinander verschmolzen ist, und in dunkle Salbentiegel abfüllen. Ist die Salbe nach dem Stocken zu fest, noch einmal erwärmen und etwas Ringelblumenöl zugeben; ist sie zu flüssig, wird sie mit Bienenwachs fester.

### PECHKAUGUMMI

*Kaugummi aus Harz ist gut für die Zähne, weil er Karies hemmt. Er schmeckt leicht bitter und ist auch deshalb etwas gewöhnungsbedürftig, weil er sich als raue Schicht auf die Zähne legt.*

#### Das braucht man:

90 g Birkenzucker  
30 g Baumharzpaste  
(siehe Rezept unten)  
45 g Bienenwachs

#### So wird's gemacht:

Birkenzucker in einem Topf schmelzen; er wird flüssig, karamellisiert aber nicht. Anschließend die Baumharzpaste und das Bienenwachs dazugeben und wieder kräftig rühren, bis alles geschmolzen ist. Von der Herdplatte nehmen und so lange weiterrühren, bis eine zähflüssige Konsistenz entsteht; dann in kleine Würfelformen abfüllen. Nach ein paar Stunden sollte alles trocken und fest sein. Fertig!



**Zahnfreund.** Kaugummi aus Harz kann für schöne und gesunde Zähne sorgen.

**Auf Vorrat:** Hat man einmal größere Mengen Harz gesammelt, kann man daraus eine zähflüssige **Paste herstellen**, die immer wieder verwendet werden kann, ohne dass man das Harz erneut schmelzen muss.

Für die Paste 120 g bunt gemischtes Baumharz und 30 g Sesamöl in einem Topf im siedenden Wasserbad **für mehrere Stunden ausziehen** lassen, bis das Harz geschmolzen ist. Es macht nichts, wenn vorher Rinde, Nadeln oder Moos am Harz haften! Rückstände abseihen und die Paste in einem Schraubglas aufbewahren.

Daraus lässt sich jederzeit eine Pechsalbe herstellen. Verklebte Finger und Gerätschaften werden mit Butter oder Olivenöl wieder sauber.





# ZARTE STREICHELEINHEITEN

Liebevolle Berührungen sind für Säuglinge das Wichtigste. Umso besser, wenn sie dabei noch mit natürlichen Ölen oder Cremes verwöhnt werden.

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

Für die Pflege von zarter Babyhaut gilt: Weniger ist mehr. Aus hygienischer Sicht reicht es völlig, Säuglinge einmal wöchentlich kurz zu baden. Denn jede Wäsche entzieht der empfindlichen Haut Fett und Feuchtigkeit. Babyhaut ist viel dünner und durchlässiger als Erwachsenenhaut, ihre Talg- und Schweißdrüsen sind noch nicht ganz entwickelt. Daher fehlt ein ausreichend schützender Fettfilm. Weil sich die natürliche Schutzbarriere erst entwickelt, ist die Haut auch infektionsanfälliger. Pflegeprodukte sollten so natürlich wie möglich gewählt sein.

Wir haben für die sensible Babyhaut eine rückfettende Pflegebutter entwickelt, deren Kräuter irritierter Haut, besonders bei Ekzemen, helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Schafgarbe, Acker-Stiefmütterchen, Borretsch und Ringelblume sind allesamt Kräuter, die hautberuhigend und wundheilend wirken.

Das *Acker-Stiefmütterchen* nannte man in der Volksmedizin „Königin der Haut“. Es ist eine sehr beliebte Kinderheilpflanze, weil sie sich besonders für sensible Haut eignet. Seine heilsame Wirkung bei schuppigen Hauterkrankungen, von Milchschorf bis hin zu Ekzemen, gilt als wissenschaftlich belegt. Außerdem unterstützt es die Regeneration der Haut und lindert Juckreiz.

Die hochwertigen Inhaltsstoffe des *Borretschs* wirken Trockenheit entgegen und haben sich als natürliches Heilmittel gegen die Entzündungen von neurodermatischer Haut bewährt. Die *Schafgarbe* zeichnet sich in der Hautpflege durch ihre zusammenziehende Wirkung und da besonders durch die wundheilenden Eigenschaften aus. Die entzündungshemmende *Ringelblume* ist seit jeher beliebt bei Anwendungen auf empfindlicher Haut, daher wird sie auch besonders gerne in der Kinder- und Babypflege eingesetzt.



# HEILENDE KÖRPERBUTTER

*Hilfe bei gereizter Haut*

**ZUTATEN FÜR ZWEI 40-ML-CREMETIEGEL**  
 je 4 g getrocknete Blüten von  
 Schafgarbe, Acker-Stiefmütterchen,  
 Borretsch und Ringelblume\*  
 35 g Olivenöl  
 50 g Schaf- oder Ziegenmilchbutter  
 (alternativ Sheabutter)  
 2 Salbentiegel

## ZUBEREITUNG

1. Die Blütenmischung in Olivenöl einlegen, vier Tage lang ziehen lassen, danach abseihen. Alternativ kann man je 7-8 g fertige Kräuteröle von Schafgarbe, Acker-Stiefmütterchen, Borretsch und Ringelblume zusammenmischen. Achtung: keine ätherischen Öle, sondern angesetzte Öle verwenden.
2. Schafmilch- oder Ziegenmilchbutter in ein hitzebeständiges Gefäß geben, sanft erwärmen und schmelzen.
3. Langsam das Kräuteröl einrühren und zart aufschlagen, sodass eine butterweiche Konsistenz entsteht.
4. In hübsche Döschen füllen und kühl lagern.

**Hinweis:** Da die Babybutter ganz ohne Konservierung auskommt, ist sie nur wenige Tage haltbar. Sie pflegt im Übrigen auch wunderbar Erwachsenenhaut, besonders wenn sie von der Kälte strapaziert ist und Rötungen aufweist.



\*Getrocknete Kräuterblüten sind in Reformhäusern oder auf Kräuterbauernhöfen erhältlich.

📺 Video mit Anleitung  
 unter [servus.com/natuerlich schoen](https://www.servus.com/natuerlich schoen)



## SANFTES FÜR DEN KOPF

Die gelblich-braunen Schuppen auf dem Kopf lassen sich mit einem natürlichen Milchschorf-Pflegeöl wirkungsvoll behandeln. Dafür 100 ml Olivenöl, einen gestrichenen Teelöffel Natron und einen Teelöffel Borretschsamenöl (oder Klettenwurzelöl) vermischen. Die Kopfhaut sanft damit einmassieren und mit einem nicht zu feinen Kamm gleich wieder auskämmen. Alle vier Tage wiederholen.

## BERUHIGEND BEI RÖTUNGEN

Ringelblume ist eine besonders wirksame Pflanze bei gereizter, geröteter Haut des Baby-Popos. Für ein heilsames Wundöl ein paar angetrocknete Ringelblumenblüten in Sonnenblumenöl ansetzen und die Haut damit bei Bedarf pflegen. Generell lassen Stoffwindeln mehr Luft an die Haut, dadurch reagiert sie weniger mit Rötungen als bei herkömmlichen Wegwerfwindeln.



# GEHEIMNISSE DER NACHT

Was wollen uns Träume erzählen, welche Bedeutung haben ihre Symbole und Bilder? Seit der Antike bemühen sich die Menschen zu verstehen, was mit ihnen im Schlaf geschieht. Trotzdem bleibt vieles bis heute ein Rätsel.

TEXT: MARGRET HANDLER, KLAUS KAMOLZ ILLUSTRATIONEN\*: ANDREAS POSSELT

**M**an lacht, fällt ins Nichts oder findet das große Glück. Man wird reich beschenkt, flieht oder kann nicht laufen. In der Nacht, während wir schlafen und von außen betrachtet völlig ruhig aussehen, ereignen sich in unserem Inneren wilde Dinge. Wenn wir schlafen, träumen wir. Immer. Und mehrmals pro Nacht. Selbst dann, wenn wir uns nicht daran erinnern.

Seit der frühesten Antike versucht der Mensch, das rätselhafte Phänomen der Träume zu lüften. Warum träumen wir, und was hat der Inhalt, der oftmals keinen Sinn ergeben mag, zu bedeuten?

Lange Zeit glaubte man, dass es sich bei Träumen um göttliche Botschaften handle, um verschlüsselte Weissagungen höherer

Mächte. Bereits im Alten Testament finden sich zahlreiche Beispiele prophetischer Träume: etwa die Geschichte des Joseph, der den Traum des Pharaos von den sieben fetten und den sieben mageren Kühen als Prophezeiung Gottes deutete. Pharaonen und Könige umgaben sich damals gerne mit Sehern und Traumdeutern, die geheimnisvolle Botschaften entschlüsseln sollten.

## SCHICKSALSBOTEN UND KÖNIGSWEGE

Es waren die griechischen Philosophen, die nicht mehr blind an gottgegebene Träume glauben wollten. Platon (427–347 v. Chr.) und nach ihm Aristoteles (384–322 v. Chr.) betrachteten Träume bereits als Ausdruck des Seelenlebens während des Schlafs.

Im Wesentlichen behielten Träume aber noch Jahrhunderte nach der Antike ihren prophetischen Charakter – in der Welt der Sagen, Märchen und Erzählungen ebenso wie im Leben des einfachen Volkes. Im Nibelungenlied aus dem 13. Jahrhundert träumt Kriemhild von zwei Adlern, die einen Falken töten, und deutet das als böses Vorzeichen für ihr Liebesleben; tatsächlich stirbt ihr Siegfried später von Hagens Hand.

Auch im Volksglauben waren Träume oft ein Fenster in die Zukunft und somit Vorboten eines erbarmungslosen oder auch gnädigen Schicksals. Von Bienen träumen bedeutete, dass ein Feuer droht; frisches Brot kündigte Unheil unbestimmter Art an. Zum Glück konnte man aber Einfluss

\*unter Verwendung der Werke von Walther Müller, C. F. Schmidt, K. Gunther, Otto Wilhelm Thomé, Arent van Bolten, Édouard Traviès u.v.a.





nehmen auf die mystische Welt hinter geschlossenen Lidern: Wer Kindern im Bett ein Schafgarbenblatt aufs Auge legte, sorgte dafür, dass sie schöne Träume erleben.

Erst der Wiener Psychoanalytiker Sigmund Freud erklärte den Traum als Strategie des menschlichen Geistes, prägende Erlebnisse und unerfüllte Wünsche im Schlaf aufzuarbeiten. Mit ihm erreichte die Traumdeutung eine neue Dimension: Der Seelendoktor sah in ihr den „Königsweg zum Unbewussten“ und damit zu einem tieferen Verständnis des Menschen.

Träume waren wie der Schlaf stets von Rätseln und Mythen umgeben. Der Schlaf selbst litt lange Zeit unter einem gewaltigen Imageproblem, wie der Traumforscher

Michael Schredl meint. Einmal betrachtete man den Schlaf als angsteinflößenden Bruder des Todes, dann wieder als Zeitverschwendung der Dummen und Faulen.

#### **TRÄUMEN BLEIBT EIN GEHEIMNIS**

Mitte des 20. Jahrhunderts erst gelang amerikanischen Forschern schließlich ein großer Wurf. Eher zufällig entdeckten Nathaniel Kleitman und Eugene Aserinsky jene Phasen im menschlichen Schlaf, die den ruhigen Tiefschlaf mehrmals unterbrechen und sich durch schnelle Augapfelbewegungen auszeichnen, die sogenannten REM-Phasen (Rapid Eye Movement).

Das Besondere daran: In dieser Zeit des Schlafes bewegen sich nicht nur die Augen,

sondern auch das Gehirn ist voll aktiv – ähnlich wie im Wachzustand. Die Frage, die die Forscher damals beschäftigte: Was ist so wichtig für den Organismus, dass die Natur so viel Energie bereitstellt? Die naheliegende Hypothese lautete: Träume!

Damit war der Grundstein für die moderne Traumforschung gelegt. Man dachte, dem Mysterium Traum nähergekommen zu sein. Später stellte sich jedoch heraus, dass wir auch in Tiefschlafphasen träumen, wenngleich nicht so bildhaft.

Seither ist die moderne Wissenschaft dem Geheimnis des Träumens zwar immer wieder dicht auf den Fersen, welche (körperliche) Funktion es jedoch letztendlich erfüllt, bleibt immer noch ein Rätsel. ➔



## DAS KINO IM KOPF

*Warum wir im Traum nicht aus dem Bett fallen,  
was wir mit Tieren gemeinsam haben und warum manche Menschen  
ihre Träume auch bewusst steuern können.*





### *Was ist ein Traum?*

Ein Traum wird erst dann zum Traum, wenn wir daraus erwachen und uns daran erinnern. Die Wissenschaft definiert Träume als psychischen Vorgang während des Schlafes. Durch die „Rückerinnerung“, wie es Traumforscher Michael Schredl nennt, wird er uns zugänglich. Das Besondere am Träumen ist, dass die Gehirnaktivität, unser **Erleben, Denken und Fühlen**, jener des Wachzustandes ähnelt. Jeder Mensch träumt bis zu sechsmal pro Nacht – auch wenn er sich nicht daran erinnert.

### *Warum träumen wir?*

An diesem Rätsel grübeln Schlafforscher immer noch. Bisher gibt es nur Vermutungen dazu. Es wird davon ausgegangen, dass wir in Träumen **Themen verarbeiten**, die uns beschäftigen. Manche Wissenschaftler meinen, dass wir im Traum neue Verhaltensweisen ausprobieren und **Fähigkeiten trainieren**, die wir später brauchen können. Auch der Umgang mit Ängsten kann in Träumen geübt werden, um ihnen im Wachzustand souveräner zu begegnen. Warum es viele Theorien, aber nur wenige eindeutige Antworten gibt, liegt auf der Hand: Die Funktion von etwas so Subjektivem zu untersuchen, an das wir uns oft nur lückenhaft oder gar nicht erinnern, ist sehr schwierig.






### *Was geschieht im Körper, wenn wir träumen?*

Unsere Muskeln sind (normalerweise) im Schlaf blockiert beziehungsweise sind die Nervenimpulse stark gedämpft, damit wir unsere Träume nicht körperlich ausleben. So können wir im Traum etwa spazieren gehen, ohne dabei aus dem Bett zu fallen.

Die **Muskelaktivität** ist aber nicht völlig **abgestellt**. Dadurch ist es möglich, im Schlaf zu reden; wenn auch nur undeutlich, weil die Muskelspannung reduziert ist.

Gehirn und Bewusstsein stehen aber zu keinem Zeitpunkt wirklich still.



### *Warum haben wir Alpträume?*

Manchmal geraten die nächtlichen Erlebnisse aus den Fugen. Alpträume sind solche Träume, die von einem **stark negativen Gefühl** – meistens Angst – begleitet sind und zum Erwachen führen. Neben Angst können auch Traurigkeit, Frustration, Ekel- oder Schamgefühle das Erwachen auslösen.

Der Fall ins Bodenlose, wo man kurz vor dem Aufprall aufschreckt, oder eine Verfolgungsjagd, wo man erwacht, wenn es kein Entkommen mehr gibt, sind Beispiele dafür.



### *Warum erinnern wir uns nur manchmal an Träume?*

Dass unsere Träume just in dem Augenblick zerrinnen, in dem wir sie fassen wollen, ist ein spannendes Phänomen. Stets war es von der Frage begleitet, ob diese schlechte Traumerinnerung vielleicht einen tieferen Sinn hat. Sigmund Freud war der Auffassung, dass Träume, die **Wünsche und Triebe** enthalten, die für uns nicht akzeptabel sind, **verdrängt** werden und auf diese Weise nicht ins Bewusstsein gelangen. Die Folge: Nach dem Aufwachen entgleitet uns die Traumerinnerung. Empirisch überprüfen konnte man diese These jedoch nie, weil die Wissenschaft nur mit erinnerten Träumen arbeiten kann.



### *Was sind luzide Träume?*

Manche Menschen haben die Fähigkeit, bewusst zu träumen. Klarträume oder luzide Träume sind solche, wo man sich während des Traumes dessen bewusst ist, dass man träumt. Das ist nicht nur für die Wissenschaft hochinteressant. Denn diese Art des Träumens ermöglicht, **auf das Geschehen im Traum Einfluss zu nehmen**. Wird ein Traum zu intensiv oder unangenehm, kann man ihn steuern oder beenden, indem man aufwacht. Die Technik ist erlernbar und kann beispielsweise dabei helfen, immer wiederkehrende Alpträume zu bewältigen. Luzides Träumen bleibt jedoch die Ausnahme: Der Großteil unserer Träume bleibt unbewusst und dient dazu, die Eindrücke des Tages zu verarbeiten.



### *Wovon träumen wir?*

Es ist schon erstaunlich, wem oder welchen Situationen wir da im Schlaf begegnen. Da tauchen verstorbene Familienmitglieder, alte Schulkameraden oder **Arbeitskollegen** auf – Menschen von heute und von früher.

In den Träumen spiegeln sich oftmals Gefühle, Gedanken und Handlungsmuster aus dem Wachzustand des Menschen wider.

Die meisten Träume haben ein emotionales Thema. So verwundert es wenig, dass immer wieder **Beziehungsfragen**, **Alltagsprobleme** oder das Arbeitsleben Traum Inhalte sind.



### *Können Tiere träumen?*

Dass Säugetiere wie Hunde, Katzen oder Pferde im Schlaf Phasen mit erhöhter Augenbewegung durchlaufen, haben Untersuchungen gezeigt.

Manchmal **zappeln** sie **im Schlaf** oder geben Laute von sich. Diese äußeren Anzeichen lassen darauf schließen, dass auch Tiere träumen und die Eindrücke des Tages in gewisser Form verarbeiten. Da sie aber nicht in Worte fassen können, was sie im Schlaf bellen oder miauen lässt, bleibt dies nur eine Vermutung.

### *Was wollen uns Träume sagen?*

Im Mittelalter versuchte man mit Traumdeutungsbüchern, Symbole allgemeingültig zu erklären.

Der Traum von der eigenen Hochzeit wurde etwa mit Glück und Gewinn interpretiert. Er konnte aber auch auf bevorstehende Veränderungen hinweisen: Etwas Altes muss Neuem weichen. Carl Gustav Jung (1875–1961), der Begründer der Analytischen Psychologie, war später der Auffassung, dass es keine gebrauchsfertige Anleitung zur Traumdeutung geben kann. Der **gleiche Traum** könne für zwei verschiedene Personen ganz **Unterschiedliches bedeuten**. Dennoch ist es möglich, dass Menschen, die in ähnlichen Situationen stecken, auch ähnliche Träume haben. Ein bekanntes Beispiel sind Szenarien von längst bestandenen Prüfungen aus der Schulzeit, die im Erwachsenenalter als Angstträume wieder auftauchen. Die Ursache ist dann häufig im Arbeitsleben zu finden, wo sich Leistungsdruck oder berufliche Unsicherheiten in Prüfungsträumen widerspiegeln können. Auch den Traum vom eigenen Tod kennen einige.

Er muss nicht automatisch Schlimmes bedeuten.

Psychologisch wird er oft als Hinweis dafür interpretiert, dass man alte Verhaltensmuster abgelegt hat oder einen neuen Lebensabschnitt beginnt.





# Gute Ideen für Ihre Gesundheit

Für alle Fälle bestens gerüstet



## Xenofit® Magnesium pure Magnesium in reiner Form

Speziell für diejenigen, die organisch gebundenes Magnesiumcitrat in möglichst reiner Form bevorzugen. Durch die ausgezeichnete Bioverfügbarkeit kann es der Körper besonders gut aufnehmen. Die veganen Kapseln auf Cellulose-Basis sind frei von Farb- und Geschmacksstoffen sowie Süßungsmitteln.

[xenofit.de](http://xenofit.de)



## Salus® Lorsch Klosterklee „Lautertrank“ Inspiriert von historischen Rezepturen

Im „Bamberger Codex“ von 790, dem Weltdokumentenerbe der UNESCO, wird der wohlschmeckende Tee für das Winterhalbjahr empfohlen. Sorgsam angepasst, schmecken die Gewürze in Kombination mit Wurzeln und Lavendelblüten harmonisch vollmundig. Natürlich in laborgeprüfter Salus-Bio-Qualität.

[klostertee.de](http://klostertee.de)



## Wohltuender Tee von Salus Kräutertee mit Schüßler-Salz Nr. 7

Zu ausgewählten Schüßler-Salzen hat Salus Rezepturen mit entsprechenden Kräutern und Früchten entwickelt, die guttun und wahren Genuss schenken. Der Salus Kräutertee mit Schüßler-Salz Nr. 7 Magnesium phosphoricum enthält u. a. Birkenblätter, Anis und Ginseng, natürlich in laborgeprüfter Salus-Qualität.

[salus-tee.de](http://salus-tee.de)



## Bi-Oil Hautpflege-Öl Das „Hautpflege-Geheimnis“

Kalte Luft und geheizte Räume setzen unserer Haut ganz schön zu. Das Bi-Oil Hautpflege-Öl mit den Vorteilen eines Pflege-Öls und den Eigenschaften einer Lotion hilft dank dem speziellen Inhaltsstoff PurCellin Oil™, wenn sich die Haut durch äußere Einflüsse besonders „mitgenommen“ anfühlt.

[bi-oil.de](http://bi-oil.de)





## UNSER GARTEN IM FEBRUAR

VON VERONIKA SCHUBERT

### FRÜHE MANDELBLÜTE

Weil sich Mandelbäume (*Prunus dulcis*) im Februar nicht auf die **Bestäubungshilfe von Insekten** verlassen können, befruchten sie sich meistens selbst.

Durch ihre zeitige Blüte sind sie aber von **starken Frösten bedroht**. Am besten gedeihen die **bis -20 °C winterharten** Mandeln im **Weinbauklima**. **Süß- oder Steinmandeln** blühen weiß mit bisweilen zartem rosa Stich (Bild); Sortennamen wie „**Zartschalige Krachmandel**“ verweisen auf ihre Eigenschaften. Die **rosa blühenden Bittermandeln** sind nicht essbar, aber als **Zierbaum** beliebt. Mandeln im Hausgarten müssen nicht geschnitten werden. Gepflanzt wird **zeitig im Frühjahr** vor dem Austrieb oder im **Herbst**.

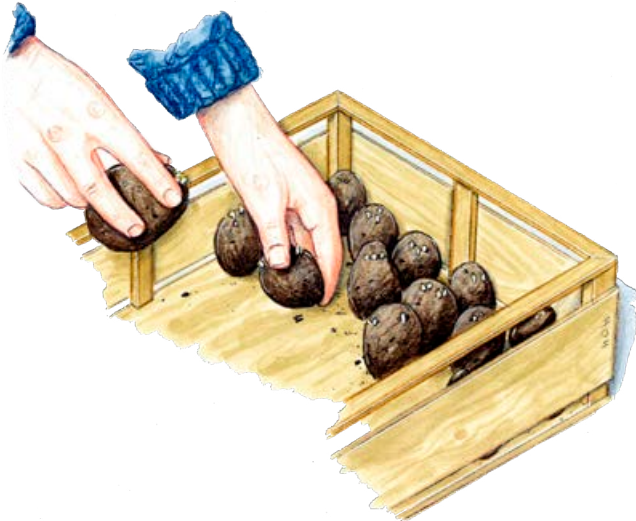


— — —  
WENN'S UM LICHTMESS (2. 2.) STÜRMT UND SCHNEIT,  
IST DER FRÜHLING NICHT MEHR WEIT,  
IST ES ABER KLAR UND HELL,  
KOMMT DER FRÜHLING NICHT SO SCHNELL.  
— — —

Bauernregel

## KARTOFFELN VORTREIBEN

**Vorgetriebene** Kartoffeln wachsen selbst im kühlen Boden (5–6 °C) weiter, während **unbehandelte** unter 8–10 °C nicht keimen. Sie haben etwa **zwei Wochen Wachstumsvorsprung**, frühe Sorten können sogar schon im Juli geerntet werden. Zum Vortreiben werden die Knollen dicht in eine **Holzkiste** geschichtet. Jede Kartoffel soll dabei so liegen, dass die meisten **Augen nach oben** zeigen. Die Kisten stellt man zuerst 2–3 Tage in einen **warmen Raum** (18–20 °C), um die Keimruhe zu durchbrechen. Danach kommen sie in einen hellen, **auf 10–15 °C temperierten Raum**. Nach 3 bis 5 Wochen stellt man die bereits ausgetriebenen Knollen **hell und kühl** (6–8 °C), um sie bis zum Auspflanzen abzuhärten.



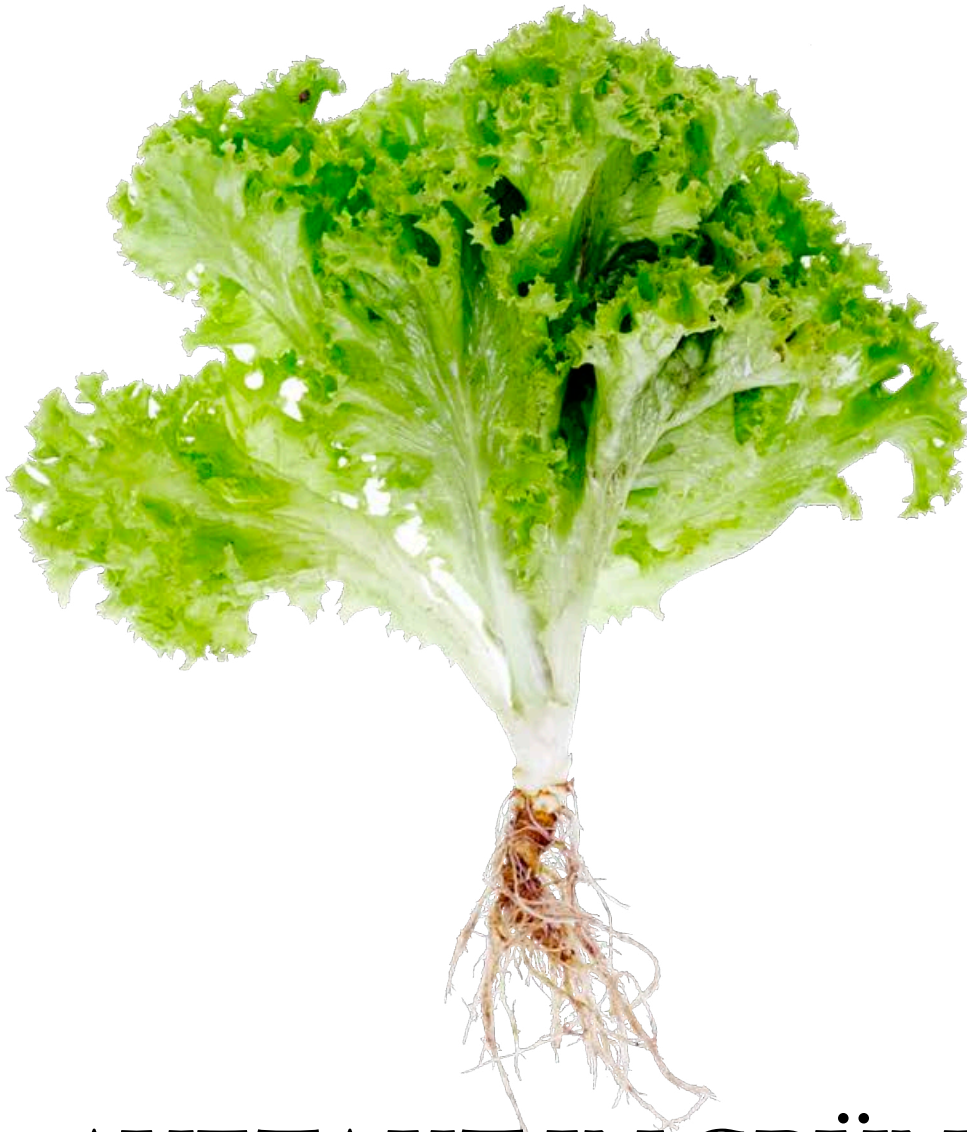
## FRÜHLINGSKUR FÜR FRUCHTBARE BÖDEN

Sobald die Erde nicht mehr an den Sohlen klebt, lässt sich der Boden bearbeiten. Wer dabei möglichst **schonend** vorgeht, schützt die **Mikroorganismen in der Erde**. Sie leben in verschiedenen Tiefen und wollen nicht durcheinandergebracht werden. Daher sollte der **Spaten nur bei starker Verdichtung** zum Einsatz kommen; gelockert wird mit der **Grabgabel**. In regelmäßigen Abständen sticht man in die Erde und rüttelt am Stiel. Böden mit **hohem Lehmanteil** werden mit **Sand** verbessert. Solange noch nicht zu viele Triebe sprießen, sollte auch auf alle Beete **Kompost** aufgebracht werden.

## WAS JETZT ZU TUN IST

- Im Februar ist ein guter Zeitpunkt, Zimmerpflanzen wie Gummibaum, Fensterblatt und Dieffenbachie in frische Erde und größere Töpfe zu pflanzen. Nach den letzten Frösten können sie ab Mai schrittweise nach draußen auf Sommerfrische gebracht werden.
- Sommerblumen wie Löwenmaul, Vanilleblume und Nelken werden auf der Fensterbank ausgesät.
- Falls noch nicht geschehen, können jetzt die Ruten von Herbst-Himbeeren bodeneben zurückgeschnitten werden.
- Letztes Wintergemüse wie etwa Feldsalat und Grünkohl sollte abgeerntet werden, um Platz für Neues zu schaffen.
- Im Frühbeet können bereits frühe Sorten von Kohlrabi, Karotten, Radieschen und Rettich angebaut werden.





## AUFTAKT IN GRÜN

Das Gartenjahr fängt ja gut an: Wenn die ersten warmen Sonnenstrahlen eine Ahnung von Frühling mitbringen, ragen schon knackige, gesunde Salate aus der fruchtbaren Erde. So gelingt der Anbau ganz einfach.

TEXT: ELKE PAPOUSCHEK

**K**ein Gemüse eignet sich so gut für ungeduldige Gärtnerseelen wie die frühen, frostbeständigen Salate. Im ausklingenden Winter kann es schon losgehen: Die vitaminreichen Blätter wachsen rasch und schauen auch bei Kälteinbrüchen noch recht unverfroren aus dem Schnee.

Für die erste Aussaat auf dem Fensterbrett – in warmen Lagen auch schon im Freien – eignen sich Schnitt- und Pflücksalate wie etwa *Eichblatt* oder die gekräuselten Sorten *Lollo bionda* und *Lollo rosso*.

Sie bilden keine festen Köpfe, sondern lockere Blattrosetten, von denen man stets die äußeren Blätter erntet; das Blattherz in der Mitte wächst indes weiter.

Andere frühe und robuste Salate sind *Romano* mit schlanken Köpfen und herb-aromatischen Blättern, *Kopf- und Eissalate*, aber auch die Kreuzung aus diesen beiden, der *Batavia*. Er bildet lockere Köpfe aus, und seine Blätter schmecken fein nussig. Alle diese frühen Salate sind nicht nur tolerant gegen Kälte, sie können bei gestaffelter Aussaat auch den ganzen heißen

Sommer über geerntet werden. Dabei haben sie eine erstaunliche Vielfalt an Formen, Farben und Aromen zu bieten: rötliche Blattränder und gelbe Herzen, krause und gewellte Blätter, buttrig-zarter oder nussiger Geschmack, krachend knackige oder weiche Blätter.

### LICHTKEIMER IN LOCKERER ERDE

Die Züchtung von Salaten begann in Mitteleuropa schon zur Zeit Karls des Großen um 800 n. Chr. in Klostergärten. Bis ins 20. Jahrhundert galt Salat aber nicht als vollwertiges





**Frühstarter.** Der robuste Feldsalat ist der Winterkönig im Reich der grünen Blätter und trotz dem Schnee im Topf und im Beet. Linke Seite: Für den Lollo bionda geht es jetzt auf dem Fensterbrett los.

Nahrungsmittel. Nur reichlich satt machendes Fett und Fleisch bei Tisch zeugte von Wohlstand; das war auch in der Nachkriegszeit des 20. Jahrhunderts noch so. Erst mit dem wachsenden Bewusstsein für gesunde Ernährung gewann der Salat seinen heutigen kulinarischen Stellenwert – er ist zu einer der beliebtesten Quellen für wichtige Nährstoffe und Vitamine geworden.

An einem hellen Fenster kann man jetzt mit der Vorkultur loslegen. Die Aussaaterde sollte keimfrei und nährstoffarm sein. So ein Substrat ist schnell selbst gemischt: einen

Teil normale, sehr fein gesiebte Gartenerde (wer auf Nummer sicher gehen will, sterilisiert sie etwa 30 Minuten bei 120 Grad Celsius im Backofen) in einen Kübel geben und mit eineinhalb Teilen Quarzsand vermischen. Der Sand garantiert guten Wasserabzug, die Erde speichert die Feuchtigkeit.

Diese vorbereitete Erde wird in Aussaatschalen mit Wasserabzugslöchern gefüllt und leicht festgedrückt; darauf wird dann ausgesät. Salate sind übrigens Lichtkeimer, deshalb werden die Samen nur sanft mit der Hand auf die Oberfläche gepresst oder

höchstens sehr dünn mit Sand bedeckt. Nach dem vorsichtigen Angießen wird die Erde gleichmäßig feucht gehalten.

In einem Minigewächshaus auf dem Fensterbrett lassen Luftfeuchtigkeit und Wärme die Samen rascher keimen. Das Abdecken der Saatschälchen mit einer Glasscheibe oder Frischhaltefolie hat aber einen ähnlichen Effekt. Bei Temperaturen von 14 bis 18 Grad keimen Salate binnen etwa zehn Tagen. Liegen die Temperaturen darunter, dauert es etwas länger; weniger als 10 Grad und mehr als 20 Grad wirken ➡



## Der kleine Erntekalender

Mit guter Sortenplanung und gestaffelten Aussaatzeiten versiegt die Vitaminquelle im Salatbeet fast das ganze Jahr nicht.

Eissalate, Kopfsalate, Pflücksalate, Batavia und Romana	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
› Aussaat & Vorkultur im Haus: ab Januar (bis zum Sommer)												
› Direktsaat ins Beet oder in Töpfe: Ende Feb. bis Mitte Aug.												
› Ernte: Anfang Mai bis Ende Oktober												
<b>Radicchio:</b>												
› Direktsaat ins Beet oder in Töpfe: Juni und Juli												
› Ernte: Anfang September bis Mitte Dezember												
<b>Endiviansalat, Chinakohl:</b>												
› Direktsaat ins Beet oder in Töpfe: Mitte Juli bis Mitte August												
› Ernte: Mitte September bis Mitte Dezember												
<b>Feldsalat:</b>												
› Direktsaat ins Beet oder in Töpfe: Ende Juli bis Ende Sept.												
› Ernte: Mitte September bis Ende März												

### GUT ZU WISSEN



Damit man durchgehend mit frischem Salat versorgt ist, sät man am besten **alle 2-3 Wochen kleine Mengen** in einem Kistchen oder Topf nach. So ist eine **fortlaufende Ernte** gesichert, unbewältigbare Salatschwemmen bleiben aber ausgeschlossen. Wichtig ist es, beim Saatgut auf **klimatisch angepasste Sorten** für Frühjahrs- und Sommeranbau zu achten.

sich aber hemmend aus. Ein bis zwei Wochen nach der Keimung – sobald sich das zweite Blattpaar ausgebildet hat – werden sie in Töpfe pikiert, sprich: die Pflänzchen vereinzelt. Ab März kann man sie ins Freie pflanzen.

Für die Salatkultur ins Beet mischt man pro Quadratmeter ungefähr einen Liter Kompost und eine gehäufte Handvoll Hornspäne unter die Gartenerde und pflanzt im Abstand von 30 × 30 cm.

#### KUPFER UND SCHAFWOLLE

Ein Gärtnersprichwort sagt, dass der Salat im „Wind wehen“ muss. Man pflanzt also sehr hoch, nämlich so, dass die Hälfte des Wurzelballens aus dem Boden ragt. So bleiben die unteren Blätter ohne Bodenkontakt, und Salatfäule wird vermieden. Der Ballen wird in der Erde gut fest gedrückt, das Beet kräftig eingegossen.

Salate sind Schwachzehrer, daher ist eine weitere Düngung nicht nötig. Weil sie unter Nacktschnecken aber als Delikatesse gelten, empfiehlt sich der Einsatz spezieller Schneckenringe um die einzelnen Pflanzen. Ganze Beete können mit einem Schnecken-

zaun abgeriegelt werden. Die Materialpalette dafür reicht von Kupfer bis hin zu Schafwolle.

Auch wenn man den Salaten an warmen Tagen im Beet beim fröhlichen Wachsen förmlich zusehen kann, sollte man eine Abdeckung mit Vlies immer bereithalten. Sie reduziert die Verdunstung und schützt vor allem frisch gepflanzte Setzlinge bis zum Einwurzeln vor Wind, Kälte und Regen, bevor sie zu robusten Vitaminhäupteln heranwachsen. Je nach Witterung kann das Vlies auch bis zur Ernte über den Salatpflanzen bleiben, so kann man sie um ein bis zwei Wochen früher ernten. Hat sich die Frühlingssonne aber dauerhaft durchgesetzt, nimmt man das Vlies besser ab, damit darunter kein Hitzestau entsteht.

Solange es allerdings kühl ist, freuen sich auch die an sich sehr robusten Gewächse über ganz leicht angewärmtes Gießwasser.

✳ **Das Servus-Gartenbuch**, der Begleiter durch das heimische Gartenjahr von Elke Papouschek und Veronika Schubert, ist im Servus Verlag erschienen; für 24 Euro im Buchhandel oder bei [servusmarktplatz.com](http://servusmarktplatz.com).



## Frühe und kälteresistente Salatsorten



**MURIELLE**  
(Kopfsalat)\*

Frischer, glänzend grüner Kopfsalat;  
sehr feiner Geschmack

**Vorkultur:** Januar und Februar;  
ab Ende Februar im Freiland

**Ernte:** ab April



**GRAZER KRAUTHÄUPTEL**  
(Eissalat)

Hellgrüne, knackige Blätter  
mit leicht rotem Rand

**Vorkultur:** Januar und Februar,  
ab Ende Februar im Freiland

**Ernte:** ab Mai



**RUBINETTE**  
(Eichblattsalat)

Rote, knackige Blätter; bildet offene,  
jedoch stark gefüllte Köpfe

**Vorkultur:** Februar und März,  
ab Mitte März im Freiland

**Ernte:** ab April



**LOLLO ROSSO**  
(Batavia)

Rote, stark gekrauste Blätter;  
bildet mittelgroße, kugelförmige Köpfe

**Vorkultur:** Februar,  
ab Ende Februar im Freiland

**Ernte:** ab April



**LATTUGHINO RICCIO LOLLO**  
(Batavia)

Rot getuschte, leicht gewellte Blätter;  
kann auch im Freien überwintern

**Vorkultur:** Februar,  
ab Anfang März im Freiland

**Ernte:** ab April



**TOYA**  
(Romana)\*

Rot überlaufene Blätter, innere Blätter  
sehr zart und knackig; kompakt wachsend

**Vorkultur:** Februar und März,  
ab Mitte März im Freiland

**Ernte:** ab April



**ROSHA**  
(Romana)\*

Längliche, aufrecht wachsende weinrote  
Blätter mit grüner Mittelrippe

**Vorkultur:** Februar und März,  
ab Mitte März im Freiland

**Ernte:** ab April



**MARAVILLA DE VERANO**  
(Batavia)

Rötlich, im Inneren hellgrün;  
mit aufrecht stehenden Außenblättern

**Vorkultur:** Februar,  
ab Anfang März im Freiland

**Ernte:** ab Mai



**FORELLENSCHLUSS**  
(Romana)

Grüne Blätter mit braunroter Zeichnung,  
innere Blätter gelb mit roten Flecken

**Vorkultur:** Februar und März,  
ab Anfang März im Freiland

**Ernte:** ab April



René Freund

## DER GARTENFREUND



# ERTÜCHTIGUNGSOASE

Warum ich ohne zu trinken verkatert bin,  
was mich mit einem Hamster verbindet und weshalb ich  
für die Wühlmäuse in Form sein muss.

Ich bin verkatert, ohne einen einzigen Schluck Wein getrunken zu haben. Und das kam so: Da im Februar-Garten wirklich nichts zu tun ist, hat die Nachbarin gefunden, wir sollten uns irgendwie bewegen, und zwar auch dann, wenn das Wetter sich nicht von der strahlenden Seite zeigt. Das soll ja im Februar gelegentlich vorkommen. „Es gibt jetzt im Ort eine Ertüchtigungsoase“, säuselte die Nachbarin schönfärberisch. Ich hätte gleich misstrauisch werden und auf dem Sofa liegen bleiben sollen. Denn die Ertüchtigungsoase entpuppte sich als ein Ort mit Geräten, an denen man herumdrücken muss, als eine Oase des Grauens mit immobilen Fahrrädern, Laufbändern und Hanteln. Manche Leute sagen statt Ertüchtigungsoase auch Fitnessstudio. Ich habe solche Worte und solche Orte immer als Sinnbild für den Niedergang der Menschheit gesehen, doch die Nachbarin meinte, mein Niedergang als Sofa-molch wäre auch nicht schön anzusehen. Ob ich nicht für die Gartenarbeiten im März in Form sein wolle?

So kam es also, dass ich auf den Almsee starrte. Im Morgenlicht lag er da, still und klar, im Hintergrund ragte erhaben das Gebirge in einen wolkenlosen Sommerhimmel. Dieses Poster hatte ich vor mir, während ich mich auf einem Laufband bewegte oder eben nicht bewegte. Man läuft, ohne vom Fleck zu kommen. „Ich fühle mich wie ein Hamster im Hamster-rad“, beschwerte ich mich bei der Nachbarin, die neben mir auf einem Fahrrad davonzog, allerdings ebenfalls, ohne Meter zu machen. „Besser Hamster als Faultier“, antwortete sie hechelnd. Die restliche Zeit meines Leidensweges verbrachte ich damit,

diesen Satz auf seinen Wahrheitsgehalt zu überprüfen. Nach einer halben Stunde sagte das Laufband zu mir: „Sie sind zu achtzig Prozent fertig!“ Auch das stimmte nicht. Ich war es schon zu hundert. Fix und.

„Ich könnte heimgehen und putzen“, meinte ich, „auch das ist Bewegung!“ Die Nachbarin aber blieb unerbittlich. Sie nahm alle Geräte mit mir durch, und nun habe ich einen Kater an Muskeln, von deren Existenz ich vergangene Woche noch gar nichts wusste. Zugegeben, das fühlt sich recht interessant an. Auch sehe ich der Nachbarin gerne beim Ertüchtigen zu. Sie bekommt dabei rote Wangen, die glänzen wie die Äpfel im Herbst, und dieser hingebungsvolle, erschöpfte, aber auch glückliche Gesichtsausdruck weckt die schönsten Erinnerungen an gemeinsame Tätigkeiten im Garten.

Auf Letztere freue ich mich nun so richtig! Bald ist März, dann geht es los. Mit gestählten Muskeln werde ich das im Sommer mühsam mit Erde gefüllte Hochbeet wieder ausschaufeln. Ich hatte nämlich gesagt, dass wir kein Wühlmausgitter brauchen, weil es keine Wühlmäuse gibt. Daraufhin war das Hochbeet im Herbst zu einer Art Wühlmausbrutanlage geworden. Aber ich wollte mich ohnehin gerne sinnvoll bewegen. So ein Garten ist doch die wunderbarste Ertüchtigungsoase!

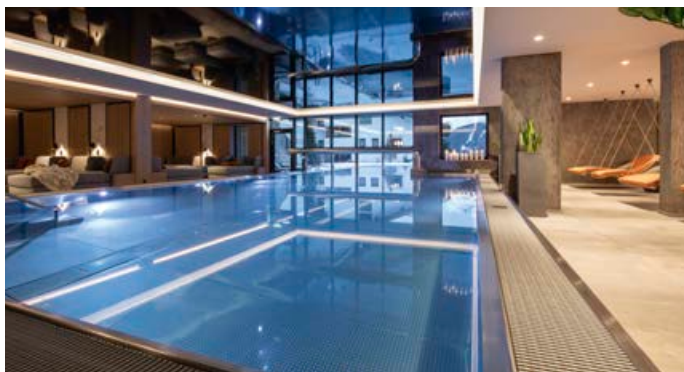
✱ **René Freund** lebt als Schriftsteller im oberösterreichischen Grünau im Almtal. Zuletzt erschienen: „Swinging Bells“, Roman, Deuticke Verlag.





# Ferientipps

Für eine kleine Auszeit vom Alltag



## Pure Glücksmomente

### Urlaubstraum und Traumurlaub

2000 Sonnenstunden erwarten Urlauber rund ums Jahr am Hochplateau Serfaus-Fiss-Ladis. Bei so viel Seelenbalsam fällt es leicht, den eigenen Urlaub mit Glücksmomenten zu füllen – und das neu eröffnete Wellness- und Familienhotel Nagalu in Fiss bietet den perfekten Rahmen dafür.

Lässig-gemütliches Design, liebevoll ausgewählte Details, moderne und hochwertige Möbel und natürliche Materialien schaffen ein Ambiente, in dem sich Groß und Klein auf Anhieb wohlfühlen. Das großzügige Frühstück stärkt Sportbegeisterte für ihre Wander- und Biketouren, der praktische Rucksack liegt schon im Zimmer bereit. Und im Anschluss lockt bereits die Ruhe des Gartens und das warme Wasser des In- und Outdoor-Schwimmbads.

## Nagalu Hotel Garni

Leiteweg 12, 6533 Fiss, Österreich, Tel.: +43 5476 60669  
[nagalu.at](http://nagalu.at)



## find your bike way.

### Dein genussvoller Radurlaub

Der Weg ist das Ziel.

Das trifft ganz besonders auf genussvollen Radurlaub zu, wenn regionale sowie kulinarische Highlights im eigenen Tempo und ganz nah am Geschehen erkundet werden können. Mit jedem Tritt in die Pedale rückt der Alltag ein wenig weiter weg und Bewegung wird zu Entspannung.

Velontour kennt die besten Destinationen für Radreisen in Österreich, Deutschland, Italien und der Schweiz. Wir informieren Velo-Liebhaber umfassend über erlebnisreiche Radwege, hochwertige Unterkünfte sowie qualitätsgeprüfte Reiseveranstalter. Es ist die erste Plattform, bei der sich alles rund um das Thema Genuss-Radurlaub und regionale Kulinarik dreht.

## Velontour

[info@velontour.info](mailto:info@velontour.info), Tel.: +43 6542 80480-29  
[velontour.info](http://velontour.info) #veloholic



AUS OMAS KOCHBUCH

# OPA SEPPS WINTERKOHL-PFLANZL

Immer wenn Oma Gerdi großen Washtag hatte, stellte sich ihr Mann an den Herd. Und seine vegetarischen Kuchlein wurden von der ganzen Familie geliebt.

TEXT: BARBARA STILLER-MONTEL FOTO: EISENHUT & MAYER

**E**igentlich war mein Opa ja seiner Zeit weit voraus, ohne dass er das ahnte“, erzählt Servus-Leserin Marie, 72, aus Mühltal. „Denn damals, in den 50er-Jahren des letzten Jahrhunderts, bestanden die Männer bei uns im Dorf noch mehrmals in der Woche auf ihren ordentlichen Batzen Fleisch. Opa dagegen bevorzugte das Grünzeug aus Oma Gerdis Garten. Besonders, wenn er persönlich daheim fürs leibliche Wohl der Familie zu sorgen hatte.“

## EIN GLAS MALZBIER ZUM ESSEN

Im Haushalt des Maurermeisters Sepp und seiner Frau Gerdi gab es nämlich eine feste Abmachung: Jeden Mittwoch, wenn Gerdis großer Washtag war, stellte sich Opa Sepp höchstpersönlich an den Herd, um für die ganze Familie zu kochen. Marie und ihre Geschwister freuten sich schon die ganze Woche darauf. Denn wenn Opa seine berühmten Kuchlein kochte, gab es für jeden ein Glas Malzbier zum Essen dazu.

An einem jener schönen Mittwoch-Opa-Tage passierte es aber, dass Maries heiß geliebter Teddybär den Verlust seines linken Ohres zu beklagen hatte. Das hatte ihm der unartige Wolfi aus ihrer Grundschulklasse mit der Schere abgeschnitten. Marie war untröstlich.

Während also Opa seine köstlichen Kuchlein brutzelte, die Familie gemütlich um den Küchentisch saß und der herrliche Duft von Majoran und Zwiebeln den großen Raum erfüllte, kullerten über Maries Wangen dicke Tränen. „Mein armer Bäri“, schluchzte sie und wiegte ihr Lieblingsplüschtier verzweifelt im Arm. „Du tust mir so leid!“ Selbst auf Opas Knusperkuchlein hatte sie keinen rechten Appetit.

## OPA HILFT ALS DOKTOR AUS

„Weißt du was, Marie“, sagte Opa. „Wir legen Bäri jetzt in deinen Puppenwagen zum Ausruhen. Und nachdem ihr alle mit dem Essen fertig seid, nähe ich dem Bäri sein Ohr wieder an. Dann ist Bäri wieder glücklich und unsere Marie auch, oder?“ „Oh ja“, juchzte diese, die das abgezwickte Teddy-Öhrchen in der Tasche ihrer Schulschürze wie ihren Augapfel hütete.

Sie seufzte erleichtert und liebte ihren Opa noch ein bisschen mehr, als sie das ohnehin schon tat. Jetzt sah die Welt doch schon wieder viel bunter aus. Gesagt, getan. Die Operation glückte, der Patient war wieder wohlauf. Und zur Feier der schnellen Gesundung hatte Opa noch ein Extra-Kuchlein für den tapferen Bäri aufgehoben, das sich aber Marie schmecken ließ.





#### ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

*Zeitaufwand: 50 Minuten*

**1 Kopf Weißkohl oder Wirsing (oder die entsprechende Menge Grünkohl)**  
**4 altbackene Semmeln**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 große Zwiebel**  
**2 gehäufte EL Mehl**  
**1 TL scharfer Senf**  
**1 Ei**  
**Salz, Pfeffer, Majoran**  
**1 Prise gemahlener Kümmel**  
**Fett zum Ausbacken**

#### ZUBEREITUNG

- 1.** Gemüse putzen und waschen. In Salzwasser bissfest kochen. Abseihen, dabei die Brühe auffangen. Gemüse kalt abschrecken und in Streifen schneiden.
- 2.** Semmeln in dünne Scheiben schneiden und mit der Gemüsebrühe anfeuchten.
- 3.** Gemüse trocknen und zusammen mit den Semmelscheiben, dem Knoblauch und der Zwiebel nicht zu fein hacken. Mehl, Senf, das rohe Ei sowie Gewürze dazugeben und zum

Teig vermengen. Die Masse zu runden Küchlein formen. Sollte der Teig noch zu weich sein, etwas Semmelbrösel hinzugeben.

- 4.** Kohlpflanzl in der Pfanne mit wenig Fett auf beiden Seiten knusprig braten.

*Die Kohlpflanzl können heiß und kalt gegessen werden. Gut dazu schmeckt ein einfacher bayerischer Kartoffelsalat mit Essig, Öl, Brühe, Zwiebel und Schnittlauch – und ein Glas Malzbier oder Helles.*



# NARRISCH GUAT

Ein Blick in Töpfe, Pfannen und den Backofen zeigt:  
Der Fasching ist auch die Zeit der Vorahnung auf das kommende Fasten.  
Umso herzhafter soll's jetzt noch einmal schmecken, ob pikant oder süß.

REDAKTION: MARTIN FRAAS, KLAUS KAMOLZ, ALEXANDER RIEDER FOTOS: STEPHANIE GOLSER





## BAYERISCHE ANISBREZEN

Das für die bayerische Region Oberfranken typische Gebäck wird auch **Faschingsbreze** genannt. Denn traditionell gibt es Anisbrezen **von November bis zum Aschermittwoch**, in einigen Gegenden sogar über die Fastenzeit hinweg bis zum Gründonnerstag. Gerne wird die Breze zwischendurch als **würziger Happen zum Bier** gegessen, manchmal auch mit **Butter, Frischkäse oder Teewurst** bestrichen. Willkommen ist gerade während der Faschingszeit, in der deftige Mahlzeiten beliebt sind, die **Heilwirkung von Anis**: Er regt die Verdauung an und lindert Blähungen.





## OSTTIROLER SPECKPFINSTIG

Viele Namen trägt der Donnerstag vor dem Aschermittwoch im deutschen Sprachraum: **Unsinniger Donnerstag**, **Schmotziger Donnerstag**, **Lumpiger Donnerstag** oder **Fetter Donnerstag**. Damit kommen wir der Sache schon näher: Überall wird dann **traditionell deftig** gegessen, egal ob süß oder salzig. In Osttirol heißt der Tag Speckpfinstig, und der Einfachheit halber nennt man die Speise dazu auch gleich so.

Da kommt jedenfalls **das erste geselchte Fleisch** aus der zu Ende gegangenen Schlachtzeit auf den Teller, zusammen mit reichlich **Sauerkraut**. In den nahen Kärntner Tälern heißt die närrische Schlachtplatte schlicht **Faschingsspeck**.





## MASSINGER FLEISCHKRAPFEN

Seit den Tagen des österreichischen Schriftstellers **Peter Rosegger** ist das Joglland in der Oststeiermark als **Waldheimat** bekannt. Und hier lebt auch eine besondere **Faschingstradition**: In Massing, einer Ortschaft in der **Gemeinde Krieglach**, und auch in anderen umliegenden Dörfern werden in der lustigen Jahreszeit Fleischkrapfen ausgebacken und **pur oder mit Sauerkraut** verspeist. Am **Krapfenkirtag** in Mönichwald oder Veitsch zelebrieren die Bäuerinnen der Gegend alljährlich die enorme Krapfenvielfalt. Es gibt sie nämlich nicht nur zu Fasching, sondern auch **süß und pikant** zu **Hochzeiten, Taufen** oder zur **Heuernte**.







## FASCHINGSKRAPFEN

Es gibt unwahre Geschichten, die werden mit dem Erzählen nicht schlechter – zum Beispiel die über die **Wiener Hofköchin Cäcilia Krapf**, die 1690 den Krapfen erfunden haben soll. Ein **Hefeteigpatzen**, den sie einem einfältigen Küchenjungen nachschmiss, soll versehentlich in heißem Fett gelandet sein, wo er sich zischend in eine herzhafte Köstlichkeit verwandelte und fortan **Cilli-Kugel** genannt wurde.

So weit, so erfunden. Krapfen gibt's wohl schon viel länger. Um 800 n. Chr. war ein Gebäck namens *crapho* bekannt. Und 1486 regelte eine **Wiener Kochordnung** das Geschäft von Standln, die von *Krapffenspacherinnen* betrieben wurden.





## ZUTATEN FÜR 25 KRAPFEN

Zeitaufwand: 2 Stunden

**200 ml lauwarme Milch**  
**260 g Mehl (Type 405)**  
**260 g Mehl (Type 550)**  
**30 g frische Hefe**  
**2 kleine Eier, 3 kleine Eigelb**  
**80 g Feinkristallzucker**  
**Mark von 1 Vanilleschote**  
**abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone**  
**8 g Salz, 1 TL Rum**  
**30 g zerlassene Butter**

*Außerdem:*

**Frittierfett zum Herausbacken**  
**150 g passierte Aprikosenmarmelade,**  
**Puderzucker zum Bestreuen**

## ZUBEREITUNG

1. 100 ml Milch mit etwas Mehl und Hefe zum Brei verrühren, an einem warmen Ort zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Eier und Eigelbe mit Zucker, Vanillemark, Zitronenschale und Salz verrühren und mit Rum, Butter, dem Vorteig, dem restlichen Mehl und der Milch gut vermengen. Masse auf die Arbeitsfläche stürzen und mit den Händen zum geschmeidigen, glatten Teig verkneten. In eine Schüssel setzen, mit einem feuchten Tuch bedecken und 30 Minuten gehen lassen.
2. Den aufgegangenen Teig kurz verkneten und in ca. 40 g schwere Stücke teilen. Teigstücke mit den gewölbten Handinnenflächen zu glatten Kugeln schleifen. Teigkugeln auf ein geöltes Backblech setzen und behutsam etwas flach drücken. Mit einem bemehlten Küchentuch bedecken und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Das Frittierfett in einer hohen Pfanne auf knapp 160 °C erhitzen.
3. Je nach Pfannengröße mehrere Teiglinge mit der oberen Seite nach unten in das heiße Fett gleiten lassen. Deckel aufsetzen und zugedeckt ca. 3 Minuten backen.
4. Die Krapfen wenden und in ca. 2 Minuten goldbraun fertig backen. Auf Küchenpapier entfetten.
5. Aprikosenmarmelade in einen Spritzsack mit einer langen, dünnen Tülle füllen und von der Seite in die Krapfen spritzen. Oder eine echte Krapfenspritze verwenden.
6. Die Krapfen mit reichlich Puderzucker bestreuen und frisch genießen.







## SCHWÄBISCHE SAURE KUTTELN

In den **sechs fetten Tagen** vor dem Aschermittwoch kommen in Süddeutschland gerne Innereien auf den Tisch. Kutteln sind insbesondere in Schwaben an **Fasnet** als solide Mahlzeit sehr beliebt. Traditionell werden sie **in saurem Sud** gekocht. Was **früher ein Arme-Leute-Essen** war, ist heutzutage eine beliebte Spezialität. In Riedlingen am Südrand der Schwäbischen Alb gibt es am Fasnachtstag Kutteln sogar zum **Frühstück**. Im Rathaus findet seit 1829 alljährlich das **Froschkuttelessen** statt. Frösche sind in der dort servierten Innereisuppe aber nicht zu finden.







## BAYERISCHE ANISBREZEN

**ZUTATEN FÜR 15 MITTELGROSSE BREZEN**  
*Zeitaufwand: 3½ Stunden*

12 g Anissamen  
50 ml warme Milch  
300 g Roggenmehl  
230 g Dinkelmehl  
1 TL Zucker  
20 g frische Hefe  
200 ml lauwarmes Wasser  
50 g zerlassene Butter  
5 g Salz

*Außerdem:*  
Milch zum Bestreichen  
Anissamen zum Bestreuen

### ZUBEREITUNG

1. Anissamen in der warmen Milch 1 Stunde lang einweichen.
2. Beide Mehle in einer Schüssel vermischen. In die Mitte eine Einbuchtung formen, die Hefe hineinbröseln und den Zucker darüberstreuen. Etwas Wasser angießen und die Hefe in der Mulde mit einer Gabel zu einem Brei verrühren. Den Vorteig mit einem feuchten Tuch abdecken und 20 Minuten gehen lassen.
3. Das übrige Wasser, Butter, Salz und die eingeweichten Anissamen mit der Milch zufügen und alles gut vermengen. Die Masse auf die Arbeitsfläche stürzen und 5 Minuten lang zu einem glatten Teig verkneten. Noch einmal mit dem feuchten Tuch bedeckt 1 Stunde gehen lassen.
4. Teig kurz verkneten, zu einer Rolle formen und in 15 gleich schwere Stücke teilen. Diese zu Kugeln schleifen und zu 20 cm langen, sich an den Enden verjüngenden Strängen rollen.
5. Teigstränge zu Brezeln formen, auf ein bemehltes Backblech legen und weitere 20–30 Minuten gehen lassen.
6. Eine Auflaufform mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen. Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
7. Brezeln mit Milch bestreichen, mit Anissamen bestreuen und auf der mittleren Schiene in ca. 25 Minuten goldbraun backen.



## OSTTIROLER SPECKPFINSTIG

**ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN**  
*Zeitaufwand: 1½ Stunden*

250 g geräucherter Bauchspeck  
400 g Kasseler  
600 g Selchfleisch  
4 angedrückte Knoblauchzehen  
2 Lorbeerblätter  
1 TL Pfefferkörner  
2 TL Kümmelsamen  
Salz

*Außerdem:*  
800 g Sauerkraut  
1 Spritzer Apfelessig  
Bauernbrot

### ZUBEREITUNG

1. Bauchspeck, Selchfleisch und Kasseler mit Knoblauch und den Gewürzen in einen Topf geben, mit Wasser knapp bedecken und nicht ganz weich kochen.
2. Speck, Fleisch und Kasseler aus dem Sud nehmen und in dicke Scheiben schneiden.
3. Die Gewürze entfernen, das Sauerkraut mit dem Fleisch in den Sud geben und weitere 20–30 Minuten köcheln lassen.
4. Das Sauerkraut mit Essig verfeinern und mit dem Fleisch anrichten. Mit Bauernbrot servieren.





## MASSINGER FLEISCHKRAPFEN

**ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN**  
Zeitaufwand: 1¼ Stunden

**Für den Hefeteig:**  
20 g Backhefe  
300 g Mehl (Type 405)  
150 ml lauwarme Milch  
50 g weiche Butter  
1 Msp. abgeriebene Schale  
von 1 Biozitrone  
1 Ei  
2 TL Puderzucker  
Salz

**Für die Fülle:**  
100 g Schweinebratenreste  
100 g geräucherter  
Schweinenacken  
Salz, Pfeffer  
Pimentpulver

**Außerdem:**  
1 verquirltes Ei  
Frittierfett zum Backen

### ZUBEREITUNG

1. Hefe in eine kleine Schüssel bröseln und mit etwas Mehl und Milch zu einem Brei verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten zum Vorteig gehen lassen.
2. Den Vorteig mit den übrigen Zutaten für den Hefeteig zu einem glatten Teig verkneten. Den Hefeteig in eine Schüssel setzen, mit einem feuchten Tuch bedecken und 45 Minuten gehen lassen.
3. Für die Füllung das Fleisch in kleine Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer und Piment abschmecken.
4. Den Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem ca. 1 cm dicken Rechteck ausrollen. Aus dem Teig ca. 5 x 10 cm große rechteckige Flecken ausradeln.
5. Teigflecken mit einem Esslöffel Fleischfüllung belegen und die Ränder des Teiges mit dem verquirlten Ei bestreichen. Den Teig zu einem Quadrat zusammenfallen und die Ränder gut verschließen.
6. In einer hohen Pfanne ca. 3 cm hoch Fett erhitzen. Die Krapfen in dem ca. 160 °C heißen Fett goldbraun herausbacken und auf Küchenpapier entfetten.



## SCHWÄBISCHE SAURE KUTTELN

**ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN**  
Zeitaufwand: 2 Stunden

500 g gut gewässerte Kutteln  
Salz  
1 große gelbe Zwiebel  
3 EL Sonnenblumenöl  
60 g Mehl  
200 ml Rotwein  
500 ml heiße klare  
Gemüsesuppe

1 Lorbeerblatt  
3 angedrückte  
Wacholderbeeren  
1 Gewürznelke  
1 kräftige Prise Zucker  
schwarzer Pfeffer  
1 EL Essig

### ZUBEREITUNG

1. Kutteln in Salzwasser ca. 30 Minuten zugedeckt kochen und kalt abschrecken. Anschließend gut abtropfen lassen und in feine, ca. 5–6 cm lange Streifen schneiden.
2. Zwiebel schälen und klein würfeln.
3. Öl in einem schweren Topf erhitzen. Zwiebelwürfel zugeben und glasig anschwitzen. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren anrösten. Mit Rotwein ablöschen und nach und nach mit Gemüsebrühe aufgießen. Dabei ständig mit einem Schneebesen kräftig rühren.
4. Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Nelke dazugeben und die Sauce 30 Minuten leise köcheln lassen.
5. Kuttelstreifen zufügen und in ca. 15 Minuten bei moderater Hitze fertig garen. Die weich gekochten Kutteln mit Zucker, Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und mit Braterdäpfeln servieren.

Die Lochkelle aus Kupfer (Seite 53) und die handbedruckte Tischdecke (Seite 49) haben wir auf [servusmarktplatz.com](http://servusmarktplatz.com) entdeckt.



# GESCHICHTEN VOM GENIESSEN



Servus Gute Küche zeigt zweimal jährlich saisonal  
den kulinarischen Reichtum in all seinen Facetten.

Überall, wo es Zeitschriften gibt.



Christina Bauer

## BACKEN MIT CHRISTINA



# EIN STÜCK VOM TORTENGLÜCK

Ich backe unglaublich gerne mit Quark, weil er so vielfältig ist. Das Besondere an meiner Quark-Mohn-Kreation ist, dass sie mit wenig Zucker auskommt. Und der leichte, saftige Geschmack ist einfach himmlisch.

REDAKTION: MARGRET HANDLER FOTO: NADJA HUDOVERNIK

### ZUTATEN

Für eine 22-cm-Tortenform;  
Zeitaufwand: 90 Minuten

#### Für den Mürbteig:

150 g Weizenmehl  
75 g Butter  
1 Eigelb  
1 Prise Salz  
40 g Puderzucker

#### Für die Quarkcreme:

3 Eier  
250 g Quark  
250 g Sauerrahm  
50 g Weizenmehl  
Saft einer ½ Zitrone  
80 g Zucker  
20 g Mohn (ganz)

📺 Video mit Anleitung  
unter [servus.com/christinabauer](https://servus.com/christinabauer)

### ZUBEREITUNG

1. Aus den angegebenen Zutaten einen Mürbteig zubereiten und diesen für ca. 30 Minuten kalt stellen (am besten in Frischhaltefolie eingewickelt).
2. Danach den Teig ausrollen und in die Tortenform legen. Den überstehenden Rand am Tortenring hochziehen.
3. Für die Quarkcreme Eier trennen und aus dem Eiweiß einen steifen Schnee schlagen (das übrige Eiweiß vom Teig kann man hier dazugeben). Eigelb, Quark, Sauerrahm, Mehl, Zitronensaft und Zucker gut verrühren. Schnee und Mohn vorsichtig unterheben.
4. Die Quarkcreme auf den Mürbteigboden geben und bei 200 Grad für 15 Minuten, danach für 35 Minuten bei 160 Grad fertig backen.

### MEINE BACKGEHEIMNISSE

**KALT VERARBEITEN.** Mürbteig lässt sich am besten verarbeiten, wenn er kalt ist – vor allem die Butter sollte direkt aus dem Kühlschrank kommen.

**MIT WASSER KNETEN.** Wenn der Teig bröselt und sich nicht gut kneten lässt, kann man löffelweise Wasser dazugeben, bis sich die Zutaten gut verbinden.

**AUSROLL-HILFE.** Das Ausrollen klappt am besten, wenn man den Teig zwischen zwei Frischhaltefolien legt. Buttrige Teige bleiben besonders gerne an der Arbeitsplatte oder am Nudelwalker kleben.



—  
*„Am Tag nach dem Backen entfaltet  
die Quarktorte erst richtig ihren Geschmack.  
Nur kann ich schwer so lange warten.“*  
—



**Saftig und leicht.** Quarktorte ist gut haltbar.  
Die Masse wird mit jedem Tag saftiger und  
der Mürbteig weicher. Sie lässt sich auch gut  
einfrieren und auf Vorrat machen.



# AUF DEN SPUREN EINER LEIBSPEISE

Es braucht nur ein paar ganz einfache Zutaten. Mehl, Eier, Käse, Butter, Salz, Zwiebeln, und fertig ist das Leibgericht. Warum es rund um Kässpätzlen trotzdem ein Geheimnis gibt. Und wieso das Gericht gleich in drei Ländern zum kulinarischen Kulturgut zählt.

TEXT: CHRISTIAN SCHREIBER FOTOS: FLORIAN BACHMEIER

Vor der Hütte knistert ein Feuer, die Menschen rundherum wärmen ihre Hände an heißen Glühweintassen. Eine Bilderbuch-Winternacht. Dicke Flocken fallen auf die Wollmützen, die Bäume ringsum sind schon vollgepackt mit Schnee.

Michael Kreck aber braucht kein heißes Getränk. Er schwitzt derweil drinnen in der Küche seiner Wannenkopfhütte (1.350 m) im Allgäu über einem brodelnden Wassertopf. Und er reibt und reibt und reibt. Immerhin haben sich für heute 40 Gäste angemeldet. Alle wollen sie seine legendären Kässpätzlen kosten. Direkt aus der Pfanne, die den Umfang eines Kutschenrads hat und schon ohne Füllung 52 Kilo wiegt, bekommen sie die von Michael in der Küche auf den Teller serviert, das hat hier Tradition.

Ein Erlebnis für die Sinne. Der käsig-kräftige Duft steigt sofort in die Nase. Und die Augen können sich gar nicht sattsehen an den goldgelben Spätzle, die Michael mit geringelten, in Butter braun gebratenen Zwiebeln gekrönt und obendrein mit Schnittlauch grün getupft hat. Zart-säuerlich legt sich der Käsegeschmack auf die Zunge, während die Zwiebeln zwischen den

Zähnen knuspern. So zart sind die Spätzle, dass sie sich mit der Zunge zerdrücken lassen. So schmeckt pures Glück. Man wird schnell satt davon, isst aber trotzdem weiter. Die folgende Trägheit ist nicht von schwermütiger Natur. Nein, man fühlt sich zufrieden und lehnt sich entspannt zurück.

„Ja, wir können Kässpätzlen“, sagt Michael und lächelt sanft. Seine Wannenkopfhütte ist der geografische Mittelpunkt der Kässpätzlen-Landkarte. Man fährt den Riedbergpass zur Hälfte hoch und steigt anschließend 146 Höhenmeter zu Fuß durch den steilen, verschneiten Wald. Klingt zwar nach dem Ende der Welt, doch Vorarlberg ist nur ein Katzensprung entfernt, die Schwaben liegen ganz nah, die Schweizer nicht weit. Kässpätzle-Völker ringsum also.

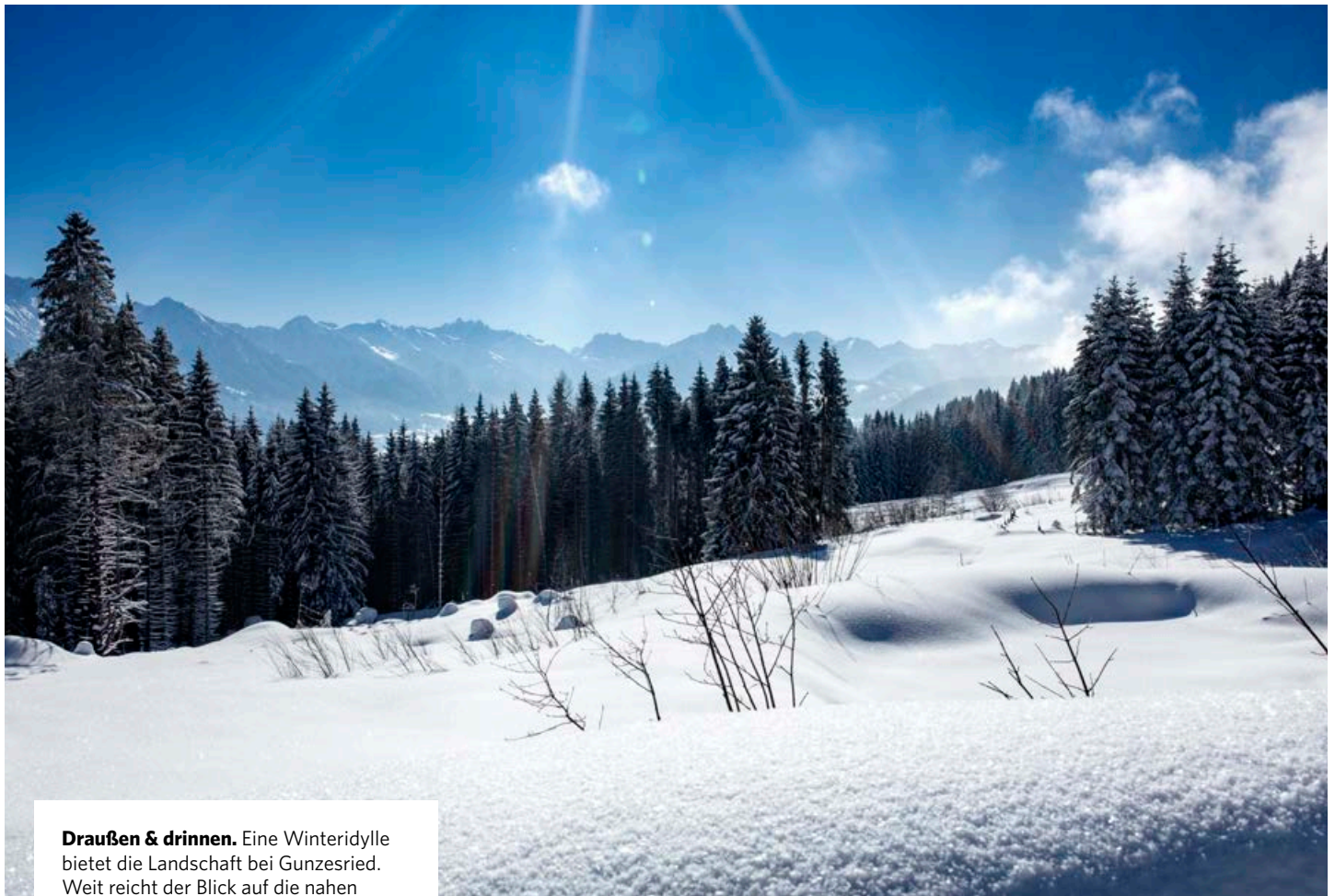
Kein Gericht ist im Alpenraum und in Süddeutschland so populär wie das Gemisch aus Mehl, Ei, Käse, Butter, Salz und Zwiebeln. Es sorgt für hitzige Diskussionen, wenn Österreicher auf Bayern treffen und die dann ihre Kässpätzlen-Rezepte austauschen – ach was, verteidigen! Jeder ist der Meinung, dass er selbst die besten kocht. Und dann kommt er auf die Wannenkopf-

hütte und muss neidlos anerkennen: Der Michael füllt nicht nur einfach eine Riesenfanne, er macht aus den Kässpätzlen ein Gesamtkunstwerk mit einem speziellen Käse und extra Geschirr. Die Allgäuer nehmen es nämlich sehr genau. Sie schwören zum einen auf den Weißacker, einen Stinkerkäse, der das stärkste Mannsbild in die Knie zwingt, und essen ihre Kässpätzlen von eigenen Keramiktellern.

## DEN SCHWABEN SEI DANK

Geht man der „Wer hat's erfunden?“-Frage nach, stößt man auf ein Durcheinander, wie es sich in der größten Kässpätzlen-Pfanne nicht findet. Es gibt weder eine Geburtsstunde noch einen genauen Geburtsort für das Urprodukt Spätzle. Die württembergischen Schwaben reklamieren die Erfindung für sich. Als Belege führen sie Gedichte, Lieder und Rezepte in schwäbischer Mundart an, die bereits Anfang des 19. Jahrhunderts weit verbreitet waren. Die erste urkundliche Erwähnung der „Spazen“ stammt gar aus dem Jahr 1725, wie Heidi Huber erklärt, die das Spätzlemuseum im württembergischen Bad Waldsee gegründet hat. Karl Lerch, ➡





**Draußen & drinnen.** Eine Winteridylle bietet die Landschaft bei Gunzesried. Weit reicht der Blick auf die nahen Allgäuer Alpen. Und mittendrin in den Bergen liegt die urige Wannenkopfhütte, auf der Michael Kreck seine weit über die Grenzen hinaus berühmten Kässpätzlen kocht. Bis zu 100 Portionen passen gleichzeitig in die Riesenpfanne.







**Salz & Zeit.** Im Milchwerk Sonthofen wird der für die Kässpützen ideale Weißlackerkäse mit Salzlake bestrichen. Das verleiht ihm die besonders intensive Geschmacksnote. Unten: Nach zwei Tagen im Salzbad und 15 Monaten Reifezeit ist der Weißlacker so locker und bröselig, wie ihn die Allgäuer lieben.







**Butter & Schmalz.** So werden die Kässpätzlen auf der Wannenkopfhütte serviert – mit knusprig gebratenen Zwiebeln obenauf.

## KÄSSPATZEN von der Wannenkopfhütte

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

*Zeitaufwand: ca. 45–60 Minuten*

**500 g Mehl**

**¼ Liter Mineralwasser**

**4–5 Eier**

**250 g Weißlacker, geriebener Bergkäse und Emmentaler**

**5 Zwiebeln**

**Salz, Butter, Butterschmalz, Pfeffer**

### ZUBEREITUNG

- 1.** Mehl, Wasser, Eier und Salz verrühren, bis ein klebriger, aber lockerer Teig entsteht. Diesen rund 30 Minuten ruhen lassen.
- 2.** Während der Teig ruht: Zwiebeln in Ringe schneiden und bei mittlerer Hitze im Butterschmalz anbraten (ca. 10 min).
- 3.** Den Teig durch den Spätzlehobel in kochendes (100 °C) und gesalzenes Wasser drücken. Die Spätzle abschöpfen, wenn sie oben schwimmen.

**4.** Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, dann die Spätzle einfüllen und schwenken. Je nach Geschmack nicht oder ganz zart anbraten.

**5.** Den Käse dazugeben, verrühren und leicht anschmelzen lassen.

**6.** Die fertigen Spätzle in Keramikschalen füllen, die krossen Zwiebeln darüberstreuen und schnell servieren.

Eine beliebte Alternative ist im Allgäu das Backen der Kässpätzlen im Ofen. Dazu eine Auflaufform vorwärmen und eine Schicht gekochter Spätzle hineingeben. Dann eine Lage gemischten Käse darüberstreuen. Diesen Vorgang wiederholen, bis die Spätzle und der Käse aufgebraucht sind. Die Auflaufform in den auf 80 °C vorgeheizten Backofen stellen und so lange darin lassen, bis der Käse leicht angeschmolzen ist.

Autor des Buches „Spätzle-Brevier“, ist überzeugt, dass zu dieser Zeit schon Bäuerinnen im Alpenraum Mehlspeisen à la Spätzle auf den Tisch brachten. Noch dünner ist die Quellenlage für die eigentlichen Kässpätzle. Nach Meinung des Allgäuer Heimatpflegers Albert Wechs lässt sich nicht ergründen, welcher Volksstamm das Gericht erstmals mit Käse aufpeppte. „Käse war lange Zeit eine Delikatesse und teuer. Deswegen dürften Kässpätzle kaum älter als 150 Jahre sein“, sagt er.

### ACHTUNG, NASE ZUHALTEN!

Das deckt sich in etwa mit der Erfindung des Weißlackers, der in der Sennerei Wertach 1874 zum ersten Mal seinen betörenden Duft verströmte. Auch heute liegt er dort in der Verkaufstheke. Er hat einen Sonderplatz weit hinten in der Kühlung, damit der Geruch nicht etwa auf Bergkäse und Butter abfärbt. „Achtung, Nase zuhalten, wer empfindlich ist“, ruft die Verkäuferin, als ein Kunde nach einem Stück Weißlacker verlangt. 50 Gramm reichen ihm. Noch am Abend soll er in die Kässpätzlen wandern. ➡





**Bunt & lackiert.** Die Manufaktur Allgäuer Keramik in Altstädten bei Sonthofen fertigt neben Spatzenschüsseln – dem klassischen Geschirr für Kässpätzlen – auch Teller und Schalen mit traditioneller und kunstvoller Hörnle-Malerei.

## NAMEN, ZUTATEN & TRICKS

**Kässpätzlen:** Als Zugabe kommt im **Allgäu** Mineralwasser rein, damit der Teig fluffiger wird. Die Allgäuer hobeln ihre Spätzle durch ein Sieb direkt ins heiße Wasser. Die Form ist rund: Knöpfe statt Spätzle. Pflicht ist Bergkäse, Krönung ist der Weißlacker-Käse, den man nicht lange lagern darf, sonst wird er zu intensiv. Echte Allgäuer servieren das Gericht in der original Kässpätzle-Keramik.

**Kässpätzle:** Die **württembergischen Schwaben** haben keine klare Linie beim Käse. Neben klassischem Bergkäse mischen sie auch Limburger bei. Wichtig: Die Schwaben schaben – sie schneiden die Spätzle mit dem Messer dünn vom Brett, wodurch sich eine längliche Form ergibt.

**Chäschnöpfli:** Die **Schweizer** haben eine eigentümliche Chäschnöpfli-Mischung kreiert. Sie servieren oftmals Apfelmus als Beilage. Käsemäßig verlassen sie sich natürlich auf ihren original Emmentaler. Als Zugabe gibt es entweder Appenzeller oder Greyerzer.

**Käsknöpfe:** Die **Montafoner (Vorarlberg)** greifen zum Greyerzer, was an der Nähe zur Schweiz liegt. Besonders sind ihre Knöpfe allerdings dank „Surakäs“ – quasi der Urkäse der österreichischen Alpen, der heute noch dort produziert wird. Er entsteht aus entrahmter, gesäuerter Milch. Die Säure bringt eine besondere Note ins Gericht. Die Montafoner sagen, diese bringe die ganze Kässpätzle-Mischung erst so richtig zum Singen. Auch die Ennstaler Kasnockn werden mit einem Sauerkäse, dem Steirerkas, hergestellt.

**Käsknöpfli:** Die **Liechtensteiner** profitieren vom Kässpätzlen-Einfluss aus Österreich und der Schweiz. Sie kennen das Gericht mit Surakäs und Appenzeller. Wen wundert's, dass auch hier Apfelmus mit auf den Tisch kommen kann.

**Kasnockn:** Die **Pinzgauer (Salzburger Land)** mischen gerne heimischen Bierkäse bei. Der schmeckt zwar auch gut zum Pils, hat seinen Namen aber vom leicht herben und pikanten Geschmack.

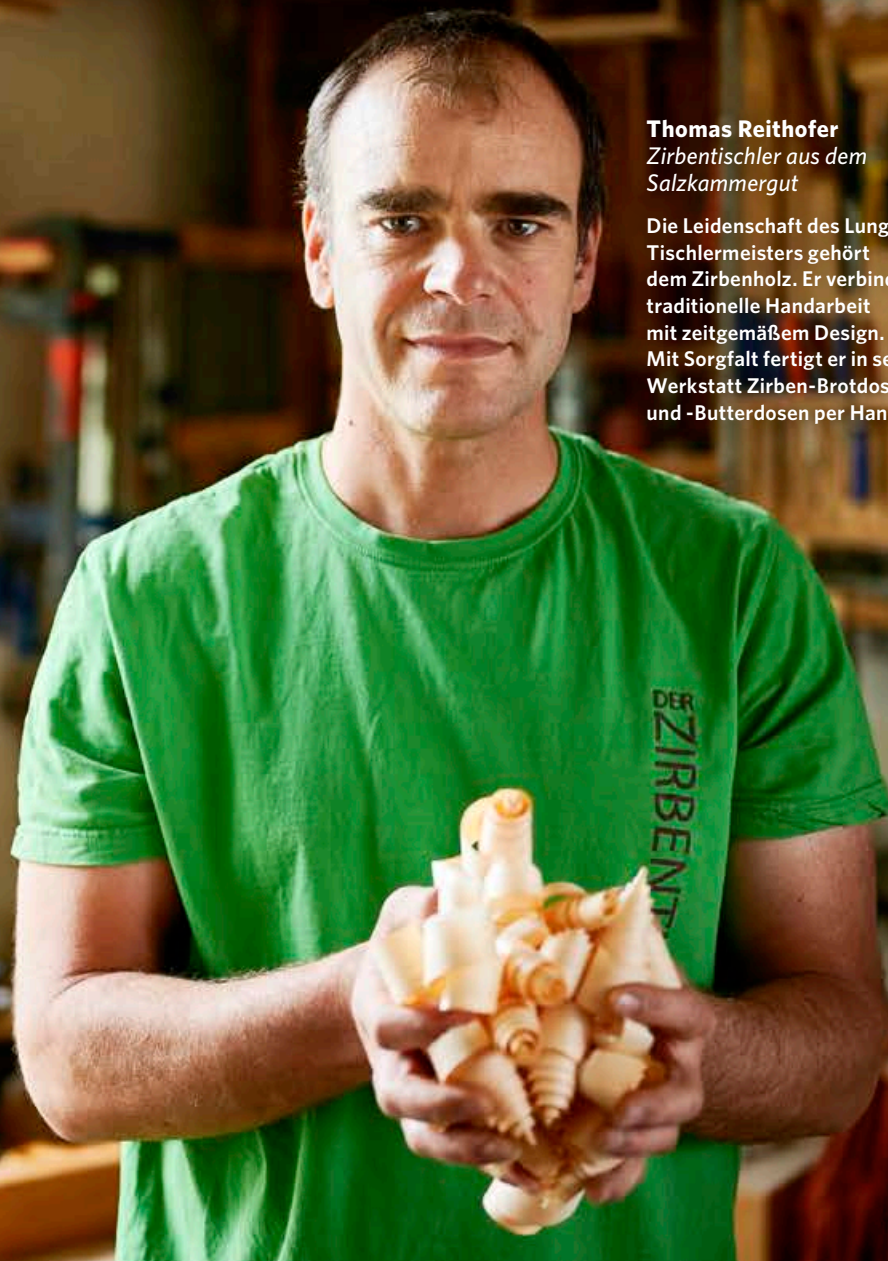
Zuhause im Kühlschrank möchte ihn niemand lange lagern. „Ich pack ihn einfach in die Tiefkühltruhe“, sagt Käser Georg Kierein – und rät augenzwinkernd, stets eine Ecke Weißlacker mit auf Bahnreisen zu nehmen. „Ein freier Sitzplatz ist dann garantiert“, sagt er schmunzelnd. Dabei ist der Stinkerkäse, dessen Konsistenz an Feta erinnert, ein Zufallsprodukt.

Josef und Anton Kramer aus Wertach im Oberallgäu, die Urväter des Stinkers, wollten eigentlich Limburger Käse herstellen. Sie hatten sich aber mit dem Salz vertan und wussten nicht weiter. Verkaufen ging nicht, wegschmeißen wollten sie den so entstandenen Käse auch nicht. „Also haben sie ihn liegengelassen und eines Tages gemerkt: Hoppla, der schmeckt ja!“, erzählt Georg. Wir lernen daraus, es zahlt sich gelegentlich aus, die Dinge einfach ruhen zu lassen.

✳ **Wannenkopfhütte**, Passstraße 8, 87538 Obermaiselstein, Tel.: 08322/9785 20 [wannenkopfhuette.de](http://wannenkopfhuette.de); weitere Infos: [allgaeuer-keramik.de](http://allgaeuer-keramik.de); [hof-milch.de](http://hof-milch.de)



# Die Heimat des Handwerks



**Thomas Reithofer**  
Zirbentischler aus dem  
Salzkammergut

Die Leidenschaft des Lungauer  
Tischlermeisters gehört  
dem Zirbenholz. Er verbindet  
traditionelle Handarbeit  
mit zeitgemäßem Design.  
Mit Sorgfalt fertigt er in seiner  
Werkstatt Zirben-Brottdosen  
und -Butterdosen per Hand.



▲ **BUTTERDOSE AUS ZIRBENHOLZ**

Als Auflage für die Butter dient eine Mineral-  
steinplatte, die einfach zu reinigen ist.

Für **€ 45,-**



▲ **VERZIERTE ZIRBEN-BROTDOSE**

So bleiben Brot und Gebäck länger frisch.  
Verziert mit der Blume des Lebens.

Für **€ 119,-**



Ihr Online-Shop für handgefertigte Unikate aus dem Alpenraum.

**[servusmarktplatz.com](http://servusmarktplatz.com)**





**Neue Heimat.** Früher war der Klinglwirt in Weidach bei Glonn, also auf dem Land zu Hause. Sonja Obermeier hat ihn 2011 in den Münchner Stadtteil Haidhausen geholt.

# SCHÖNE SCHWEINEREI

Auch aus Resten kann man etwas Gescheites kochen. Erst recht, wenn sie so hochwertig sind wie beim Münchner Klinglwirt, wo eine starke Frau dem Dorfwirtshaus ihrer Kindheit ein zweites Leben schenkte.

TEXT: THOMAS G. KONOFOLO FOTOS: JULIA ROTTER

**F**rüher gab's Gröstl nur montags. Weil in den Bauernfamilien Fleisch Luxus war und ein saftiger Schweinsbraten nur sonntags auf den Tisch kam. Ein Gröstl ist nämlich ein Resteessen – aber ein feines. Und erfunden in jenen Zeiten, als die Leut' den Wert der Dinge noch kannten.

Die Rezepturen sind sehr verschieden. Von Tirol bis Schleswig-Holstein werden Fleischreste, Zwiebeln, Speck, Kartoffeln und Gewürze in der Bratpfanne zusammengerührt, auch wenn man den rustikalen Schmaus im Norddeutschen Bauernfrühstück und in Berlin Hoppelpoppel nennt. In Bayern gehen die Meinungen über die richtigen Zutaten so weit auseinander wie überall: Leberkäs oder Braten? Knödel oder Röstkartoffeln? Vielleicht doch noch ein Spiegelei obendrauf?

Für Klinglwirtin Sonja Obermeier ist die Sache klar. Die dynamische 41-Jährige mag es puristisch, ohne Ei, aber mit erstklassigem Fleisch und einer anständigen Sauce.

## NUR VOM FEINSTEN

Sie sagt: „Ein Gröstl ist bloß so gut wie seine Grundprodukte. Unser Schweinsbraten hat Bio-Qualität, ebenso wie unser Speck. Wir beziehen alle Fleischwaren von den Herrmannsdorfer Landwerkstätten, einem der besten heimischen Bio-Erzeuger. Dazu gibt es genau das, was auch zum ofenfrischen Braten gehört – hausgemachte Semmel- und Kartoffelknödel und eine leicht mit Dunkelbier aromatisierte Natursoße. Die kann man wunderbar aufwärmen, auch die Knödel halten problemlos einen Tag im Kühlschrank.“

Die umweltbewusste Diplom-Betriebswirtin hatte sich mit Sozialarbeit, Tourismusmanagement und Klimaschutz beschäftigt, bevor sie 2011 in Haidhausen den Klinglwirt wiedereröffnete. Im Klinglwirt ist sie auch aufgewachsen, doch der war damals noch auf dem Lande, in Weidach bei Glonn.

Die Kindheit im Wirtshaus hat Sonja geprägt: „Mein Urgroßvater Jakob Kirmair gründete den Klinglwirt 1905. Er war Wirt mit Leib und Seele und im ganzen Dorf beliebt. Leider hab ich ihn nicht mehr kennengelernt, aber seiner Tochter, meiner Oma Babette, sah ich immer zu, wenn sie im riesigen schwarzen Kessel Vanillesoße für die Dampfnudeln kochte.“

✳ **Klinglwirt**, Balanstraße 16, 81669 München, Tel.: 089/85 67 61 99, [klinglwirt.de](http://klinglwirt.de)





## BAYERISCHES GRÖSTL

*aus Bratenfleisch, Speck, zweierlei Knödeln und naturbelassener Dunkelbiersauce*



### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

*Zeitaufwand: ca. 15 Minuten*

8 EL Rapsöl  
200 g gewürfelter Speck  
640 g Schweinsbratenfleisch vom Vortag  
1 Zwiebel, in Ringe geschnitten  
4 Kartoffelknödel, in Stücke geschnitten  
4 Semmelknödel, in Stücke geschnitten  
200 ml Bratensauce vom Vortag  
1 Schuss Dunkelbier  
2 TL Kümmel und Majoran, gemischt  
Pfeffer, Salz  
1 Bund frische Petersilie, gehackt

### ZUBEREITUNG

1. Öl in einer Pfanne erhitzen.

**Sonja Obermeier:** *Am besten eine gut eingebraunte Eisenpfanne verwenden.*

2. Speckwürfel bei starker Hitze kurz anbraten, Bratenfleisch, Zwiebelringe und Knödelstücke hinzugeben und bei mittlerer Hitze auf allen Seiten anbraten.

**Sonja Obermeier:** *Zutaten erst in die Pfanne geben, wenn das Öl richtig heiß ist – sonst kleben sie am Boden fest. Nicht zu viel rühren, lieber das Ganze nur zwei- oder dreimal kurz durchschwenken.*

3. In einem Topf die Bratensauce erwärmen und mit Dunkelbier aufgießen.

4. Gröstl mit Kümmel und Majoran würzen, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

**Sonja Obermeier:** *Bloß vorsichtig salzen, weil die Grundzutaten (z. B. der Speck) schon einiges an Salz enthalten.*

5. Das Gröstl auf Tellern anrichten, mit Dunkelbiersauce übergießen und mit Petersilie garnieren.

*Dazu passt ein gemischter Salat.*





## SCHÖNES FÜR DRINNEN

REDAKTION: ALICE FERNAU

### FUNDSTÜCK

### *Knöpferlzier*

Wenn Bett- und Polsterüberzüge ihre besten Tage hinter sich haben, sind **Zwirnknöpfe** oft das einzige Überbleibsel. Jetzt sind sie eine Zierde auf dem Nachtkästchen.

In einer Schachtel gesammelt, ganz hinten im Schrank, haben wir die weißen und rosa Knöpfe entdeckt, sie in einen kleinen **Wäschebeutel** gegeben und in der Waschmaschine bei 60 Grad von etwaigen Verfärbungen befreit. Dann die Zwirnknöpfe nur noch trocknen lassen, Rand an Rand auflegen und eine passend auf die Deckfläche zugeschnittene **Glasplatte** darüberlegen.



### LICHTGESTALT AUS NIEDERÖSTERREICH

In ihrer historischen Werkstatt in Kritzensdorf bei Wien fertigen Elisabeth und Peter Wainig elegante Kleider fürs Licht. Gute 20 Stunden kann es dauern, bis so ein **maßgeschneidertes Einzelstück** fertig gestanzt, genäht und bemalt ist – selbstverständlich ausschließlich von Hand. Der **Lampenschirm** mit hübschem Kleinstadt-Motiv besteht aus Naturpapier. Durchmesser: 15 cm, Höhe: 14,5 cm. Um 49 Euro bei [servusmarktplatz.com](http://servusmarktplatz.com)



### WÄRME AUS DEM BREGENZERWALD ▶

Was machen die Kirschkerne im Hirsch-Kissen? Ganz einfach: Sie spenden wohlige Wärme. Das wunderschöne Stück lediglich ein paar Minuten im Backrohr aufwärmen, auflegen und tiefe Entspannung spüren. Das Wärmekissen aus **Edeldamast** mit eingewobenen Hirsch-Motiven wird von Hand genäht und mit sorgfältig gereinigten Kernen befüllt. Um 21,90 Euro bei [himmelgruen.at](http://himmelgruen.at), Tel.: +43/5512/30 92



*Heute ist morgen schon gestern,  
deshalb sollte man so leben,  
dass man sich an heute gerne erinnert.*

Sprichwort

### ▼ GLAS AUS NIEDERBAYERN

In Frauenau im Bayerischen Wald ist die Verbindung aus **Handwerkskunst und Tischkultur** fest in der Hand der **Familie Eisch**. Seit Generationen entlockt man dem fragilen Material in der **Glashütte** jegliche Vorzüge – von edlen Glasserien bis hin zu kunstvollen Einzelstücken. Die Rohstoffe für den Quarzsand kommen aus der Region, die Formen für die Gläser werden aus Buchen heimischer Wälder gefertigt. Vase Java, 17 cm hoch, um 52 Euro bei [eisch-glasshop.de](http://eisch-glasshop.de), Tel.: +49/9926/189-0



### ▲ KUSCHELIGES AUS OBERÖSTERREICH

Wer naturbelassene Materialien, gepaart mit schönen Entwürfen, sucht, wird bestimmt bei **Grüne Erde** fündig. Das Unternehmen lässt nämlich viele seiner Produkte in **regionalen Werkstätten** fertigen. Nur so bleibt der Geist sorgfältiger Handarbeit spürbar. Und das Gefühl eines verantwortungsvollen Umgangs mit Land und Leuten macht sich auch daheim bemerkbar. Decke Cameo (100 % Baumwolle) um 84,90 Euro und Decke Svenja (100 % Schurwolle) um 189 Euro bei [grueneerde.com](http://grueneerde.com), Tel.: +43/7615/20 34 11



# BUNTE ABWECHSLUNG

Mit farbenfrohen Details lassen sich im Nu erfrischende Akzente für Ihr Zuhause setzen. Man kann Pölster besticken, Fleckerldecken aus Dirndlstoffen nähen und Geschirr bemalen.

REDAKTION: ALICE FERNAU FOTOS: MICHAELA GABLER





## BLUMENSCHMUCK



Wer daheim fröhliche **Farbtupfer** setzen möchte, kann mit einfärbigen Kissen in sattem **Gelb**, knalligem **Rot** und tiefem **Blau** große Wirkung erzielen. Mit zarten Blumenmotiven bestickt, werden sie rasch zum farbenfrohen **Blickfang**.

Zuerst auf einem Blatt Papier das **Blumenmuster** vorzeichnen und mit Kreidestift auf die **Kissenhülle** übertragen. Dann die vorgezeichneten Linien nachsticken. Am besten funktioniert dies auf einem Bezug, der grob gewebt ist.

Wie Sie die einzelnen Motive Stich für Stich nachmachen können, finden Sie auf [servus.com/blumensticken](http://servus.com/blumensticken).





## FLICKENWERK



Aus bunten **Dirndlstoffen** lassen sich wunderschöne **Decken** nähen, die nicht nur wärmen, sondern auch fröhliche **Stimmung** verbreiten.

56 Stoffrechtecke (17 × 22 cm) aus geblühten, karierten und getupften **Baumwollstoffen** zuschneiden. Die Stoffstücke in 7 Spalten und 8 Reihen auf dem Boden auflegen, damit die **Zusammenstellung** gut zu sehen ist. Diese der Reihe nach einsammeln und zu einem großen Rechteck zusammennähen. Das Vlies auf die richtige Größe zurechtschneiden und auf der Rückseite feststecken. Danach

einfärbigen, etwas festeren Stoff auf die Größe des Flickenrechtecks zuschneiden, auf der gemusterten Vorderseite feststecken und rundumnähen. Dabei eine der kürzeren Seiten zur Hälfte offen lassen, damit man die Decke später verstürzen (durch das Loch umdrehen) kann.

Von der Vorderseite bei jedem Kreuzungspunkt der einzelnen Flicker mit wenigen Stichen durch die 3 Deckenschichten nähen, um Vlies, Rückseite und Vorderseite zu fixieren. Darauf achten, dass alle Stecknadeln entfernt sind! Zum Schluss die offene Seite mit der Hand zunähen.



## MUSTERSTOFF



Selbst bedruckte **Geschirrtücher** sind im Handumdrehen gemacht und wirken mit ihren **grafischen Mustern** richtig gut an der Küchenwand.

Für die **Stempel**: Die Motive aus einem Bogen **Moosgummi** schneiden und auf kleine Holzklötze oder Bretter-Reste kleben. Für den **Druck**: Mit einer Walze die Textilfarbe auf die **selbst gemachten Modeln** auftragen und auf den vorgewaschenen Geschirrtüchern nach Lust und Laune drauflosstempeln. Die Farbe trocknen lassen und mit dem Bügeleisen fixieren.



## FARBDEKOR



Weißer **Teller** fristen oft ein freudloses Dasein im Küchenkastl. Höchste Zeit, sie hervorzuholen und mit frischen Farben zu **schmücken**.

Die Teller mit Glasreiniger abwischen, damit sie komplett staub- und fettfrei sind. Mit **Porzellan-Pinselstiften** Blumen auf die Oberfläche malen und bei 160 Grad im Ofen einbrennen. Auf den restlichen Tellern mit **Klebeband** Flächen definieren und mit Porzellanfarbe ausmalen.









# IDYLLE IN DER MÜHLE

Dass die historische Zenzmühle im bayerischen Bad Endorf so prachtvoll dasteht, war harte Arbeit der Großfamilie Brückner. Als Lohn für die Mühe entstand ein beeindruckender Landsitz.

TEXT: KATHRIN THOMA-BREGAR FOTOS: JOSEFINE UNTERHAUSER



**Erlesene Trachten.** Im einstigen Kuhstall betreibt die Familie einen Trachtenladen. Auch hier helfen alle zusammen, allen voran Bella, Susanne und Maximilian Brückner (v. li.).





**Kunst und Bücher.** Im Treppenhaus mit dem beeindruckenden Gewölbe hängt ein Porträt des Schweizer Malers Emil Thoma, der sich einst ganz in der Nähe der Zenzmühle im Chiemgau niederließ. Bücherregale findet man überall im Haus.

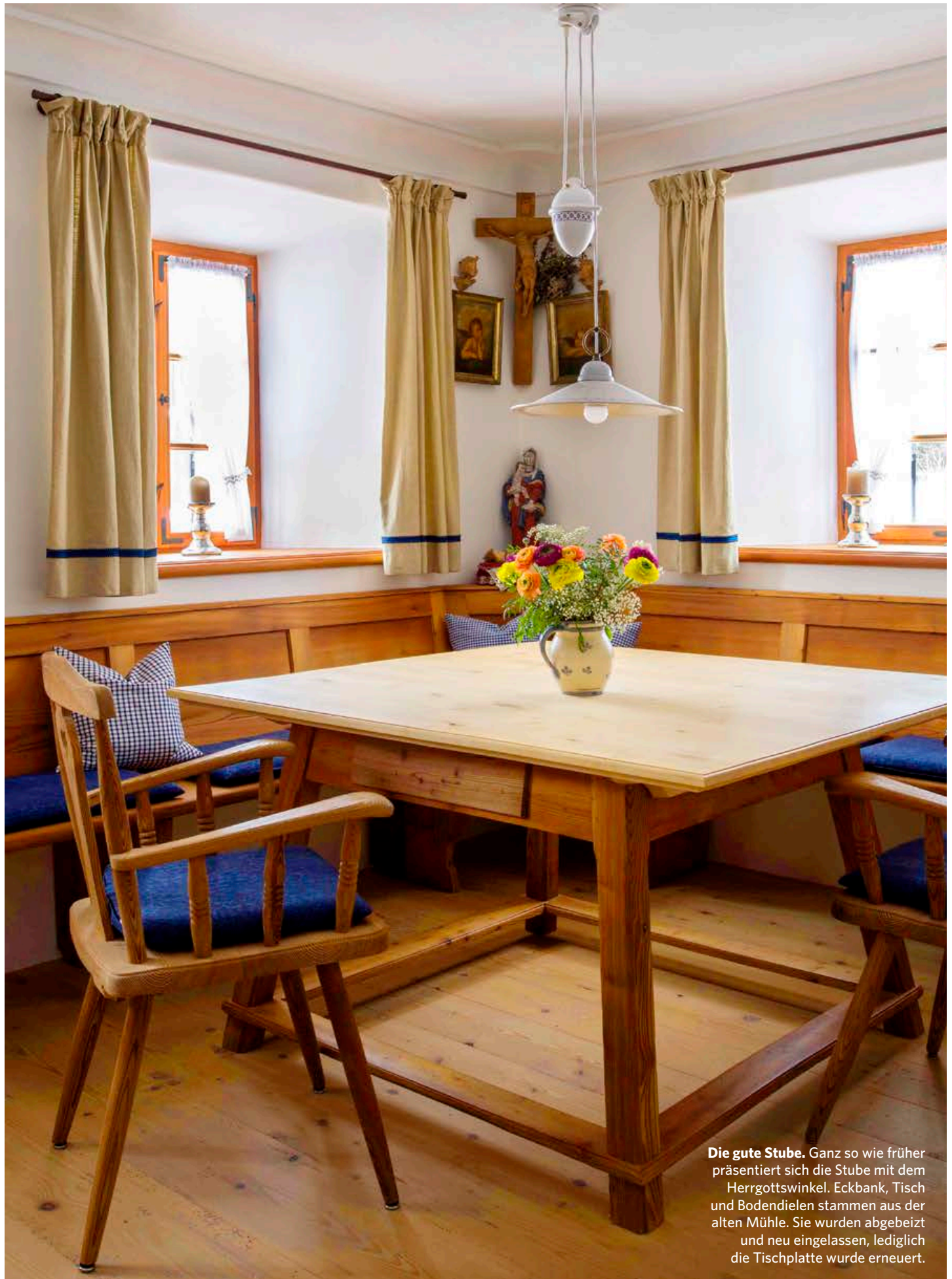






**Stallfliesen und Holzofen.** Die Küche präsentiert sich charmant-gemütlich „aufgemöbelt“. Die Bodenfliesen lagen ursprünglich im Stall und wurden hier wiederverwendet. Neben dem Elektroherd gibt es zum Kochen auch einen alten Holzofen.



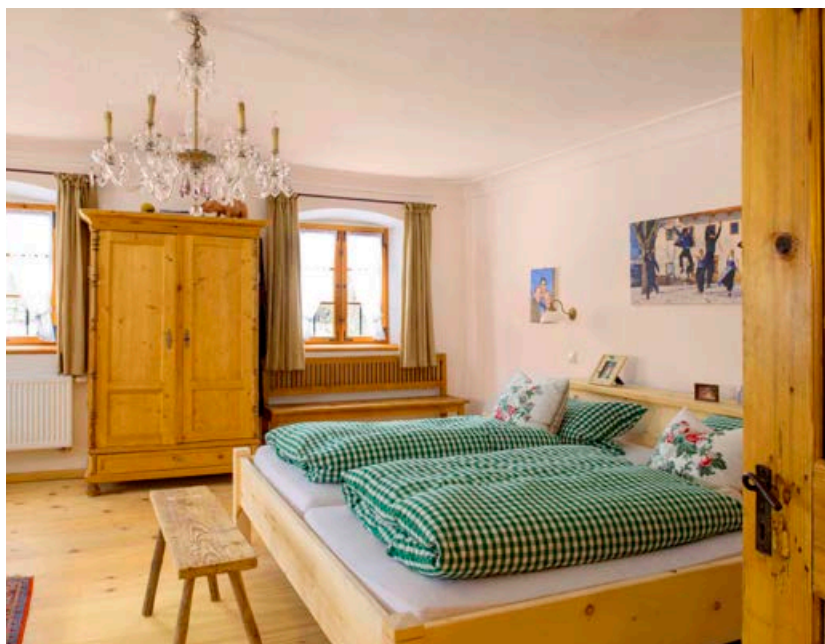


**Die gute Stube.** Ganz so wie früher präsentiert sich die Stube mit dem Herrgottswinkel. Eckbank, Tisch und Bodendielen stammen aus der alten Mühle. Sie wurden abgebeizt und neu eingelassen, lediglich die Tischplatte wurde erneuert.





**Gut behütet.** Die Hutsammlung auf dem Hirschgeweih stammt von Schwiegersohn Martin, einem Hutmacher. Im Schlafzimmer sorgen Kronleuchter und karierte Bettwäsche für ländliche Harmonie.







**Ein Traum für Kinder.** Im alten Stubenwagen lagen einst schon die Kinder der Hausherren Angela und Ralf Brückner, heute ruhen sich dort die Enkelkinder aus - neun an der Zahl sind es mittlerweile. Das Sofa daneben ist ein altes Fundstück mit neuem Lodenbezug.





**Haus für Jung und Alt.** Gemeinsam wurde die denkmalgeschützte Zenzmühle von den Mitgliedern der Großfamilie Brückner liebevoll renoviert, gemeinsam wird das geschichtsträchtige Gebäude nun von drei Generationen bewohnt.

**D**er Winter hat sich im oberbayerischen Chiemgau eingenistet, alles trägt Weiß. Auch die mächtige Zenzmühle ist dick in Schnee gepackt. Ein imposantes, im Jahr 1820 errichtetes Baudenkmal, das im Lauf der Jahrhunderte nicht nur Mühle und Backstube, sondern auch Sägewerk und Landwirtschaft gewesen ist.

Hausherrin Angela Brückner zeigt bei unserem Besuch Fotos der Mühle vor der großen Renovierung. „Wir suchten damals ein gemeinsames Haus, in dem alle von uns Platz haben“, erzählt sie. Bei acht erwachsenen Kindern – teilweise samt Familie – kein leichtes Unterfangen.

Durch Zufall stießen sie auf die Zenzmühle, und die machte auf den ersten Blick einen ganz passablen Eindruck. Aber wie so oft bei alten Häusern bröckelte es hinter der

Fassade: Dach undicht, Decken voller Schädlinge, überall dringend reparaturbedürftige Türen und Fenster und oben drein feuchtes Mauerwerk. Der Brückner-Clan ließ sich aber nicht abschrecken, und das Familienprojekt Baudenkmalsanierung nahm seinen Lauf. Alle packten mit vollem Elan mit an – Eltern, Söhne, Töchter und Schwiegerkinder.

#### **TAUSENDE ZIEGEL UND KEIN SCHATZ**

Die stark in Mitleidenschaft gezogene Dachkonstruktion wurde als Erstes in Angriff genommen. Für die jungen Brückner-Burschen hieß das: hinauf in schwindelnde Höhen, so viele der historischen Sparren und Balken reparieren wie möglich, den Rest austauschen und anschließend das Dach eigenhändig eindecken – mit 18.500 neuen Ziegeln. Weiter ging's im Inneren. Die

gesamte Grundfläche musste über einen halben Meter ausgegraben und eine feuchtigkeitssperrende Bodenplatte verlegt werden. „Wir haben immer gemeint, wir finden einen Schatz – aber da war nichts“, erzählt Angela Brückner schmunzelnd.

Nach historischem Vorbild fertigte Sohn Dominikus Brückner, ein Zimmerer und Holzbauingenieur, 90 Fenster und mehrere Türen. Die Mühe lohnte sich, nach nur zwei Jahren waren die ersten Wohneinheiten fertig, und nach und nach zogen die Familienmitglieder ein. „Die Arbeit an der Mühle hat uns noch mehr zusammengeschweißt“, sagt Angela. Jeden Tag isst die Großfamilie gemeinsam zu Mittag. Wer Zeit hat, ist da, beim Kochen wird durchgewechselt.

Der Traum vom großen Miteinander wurde wahr. Aber trotzdem bleibt hier jedem ausreichend Raum fürs eigene Leben.



# WILLKOMMEN ZU HAUSE



**Servus Mein Daheim ist Anleitung und Inspiration,  
wie man mit ganz einfachen Mitteln  
das Beste aus seinem Zuhause machen kann.**

**Überall, wo es Zeitschriften gibt.**





TANJAS  
TIERLEBEN

VON TIERÄRZTIN TANJA WARTER

#### ROBUSTE RASSEN AUF DEM BAUERNHOF

## TIERE, DIE DEN WINTER LIEBEN

N och meine Großmutter erklärte mir in meiner Kindheit eindringlich, die Kuh hätte es im Winter gern kuschelig warm im Stall. Türen und Fenster verriegelte sie stets sorgfältig, und wenn sie Zugluft im Stall spürte, war sie sofort mit einem Strohbuschel zum Abdichten zur Stelle. Für meine Oma gab es keinen Zweifel: Die Kühe mögen keine Kälte. Diese Auffassung hat sich aber grundlegend geändert.

Heute weiß man, dass Kühe gesünder und robuster sind, wenn sie in offenen Stallsystemen leben. Die frische Luft und das Licht tun ihnen gut, die Kälte macht ihnen wenig aus, wenn sie sich in dick mit Stroh gepolsterte Bereiche zurückziehen können,

die überdacht und windgeschützt sind. Aber: Die Tiere müssen sich bereits ab Herbst an die kälter werdenden Außentemperaturen gewöhnen, denn nur dann legen sie sich einen ordentlichen Winterpelz zu.

#### ROSA SCHWEINE OHNE MANTEL

Diese schrittweise Anpassung, gepaart mit einem geschützten Rückzugsort, funktioniert bei fast allen Tieren und aktiviert die natürlichen Schutzmechanismen. Wenn Sie dieser Tage ein Pferd oder ein Rind im Freien sehen, werden Sie staunen, wie lang allein das Fell an den Ohren ist.

Bei Schweinen ist es nicht ganz so einfach. Die heutigen rosaroten Rassen haben

keinen Naturmantel. Ohren, Rüssel und Ringelschwanz wären dem Frost schutzlos ausgeliefert. Diese Tiere bleiben besser im Stall. Wollschweine hingegen können auch jetzt noch im Schweinsgalopp durch den Tiefschnee sausen.

Und wie verhält es sich mit den Hühnern? Bei ihnen gilt es, Fingerspitzengefühl zu beweisen. Hühner haben keine wärmenden Daunen als Unterkleid. Kamm und Kehllappen sind ebenfalls schutzlos, an diesen Organen kann es zu Erfrierungen kommen. Hühner brauchen gerade im Winter viel Futter von bester Qualität, um ihre Körpertemperatur von 40 bis 43 Grad aufrechterhalten zu können.





**Keine Scheu vor dem Schnee.** Tiroler Grauvieh hat kein Problem mit der Kälte und an Ausflügen ins winterliche Weiß durchaus Spaß. Im Stall aber soll es dennoch Bereiche mit viel Stroh geben, in die es sich zurückziehen kann.

Schafe aus dem alpinen Raum sind für den Winter bestens ausgestattet. So wie das Waldschaf, das neben seiner Genügsamkeit und Robustheit als sehr wetterhart gilt. Der Aufbau seiner Wolle hilft ihm dabei: Sie besteht aus grobem Kurzhaar, langem Grannenhaar und sehr feinen Wollfasern.

Der Abtenauer ist das kleinste Arbeitspferd im deutschsprachigen Raum und durch sein geringes Stockmaß von etwa 1,50 Meter wendig und trittsicher. Mit 600 Kilogramm ist es relativ leicht, aber energisch und arbeitswillig und kämpft sich so auch durch tiefen Schnee. Nicht zuletzt deshalb wurde der Abtenauer ursprünglich für Holzarbeiten im Winter eingesetzt.



FÜR MEERSCHWEINCHEN UND KANINCHEN

## SO ERKENNT MAN GUTES HEU



**K**aninchen und Meerschweinchen brauchen für ihre Gesundheit immer Heu in ihrem Stall oder Käfig. Nur mit Heu bleiben die Zähne, die ständig nachwachsen, schön kurz und der Magen-Darm-Trakt aktiv. Aber Heu ist nicht gleich Heu, die Qualitätsunterschiede sind erheblich.

Für die Sinnesprüfung nimmt man eine Handvoll Heu in die Hand. Die Farbe kann von grün bis gelblich-ocker variieren. In jedem Fall sollte es frisch und aromatisch riechen, nicht muffig, nach Erde oder sogar Schimmel. Dann betrachtet man die Bestandteile: Besteht das Heu nur aus einer Grassorte, oder befinden sich darin auch Klee, Kräuter und viele verschiedene Gewächse?

Grundsätzlich gilt: Je mehr unterschiedliche Bestandteile das Heu enthält, desto hochwertiger ist es, und desto besser schmeckt es den kleinen Heimtieren. Die gewünschte grobe Struktur entsteht, wenn das Gras beim Mähen schon recht lang war. Diese Struktur hat den besten Schleifeffekt auf die Zähne.



# SO KLINGT ES MEISTERLICH

Er baut Cembali wie zu Zeiten Bachs. Und Hammerklaviere wie aus jenen Mozarts – gleiches Material, gleiche Bauweise, gleicher Klang. Ein Besuch in der Werkstatt von Christoph Kern im Schwarzwald.

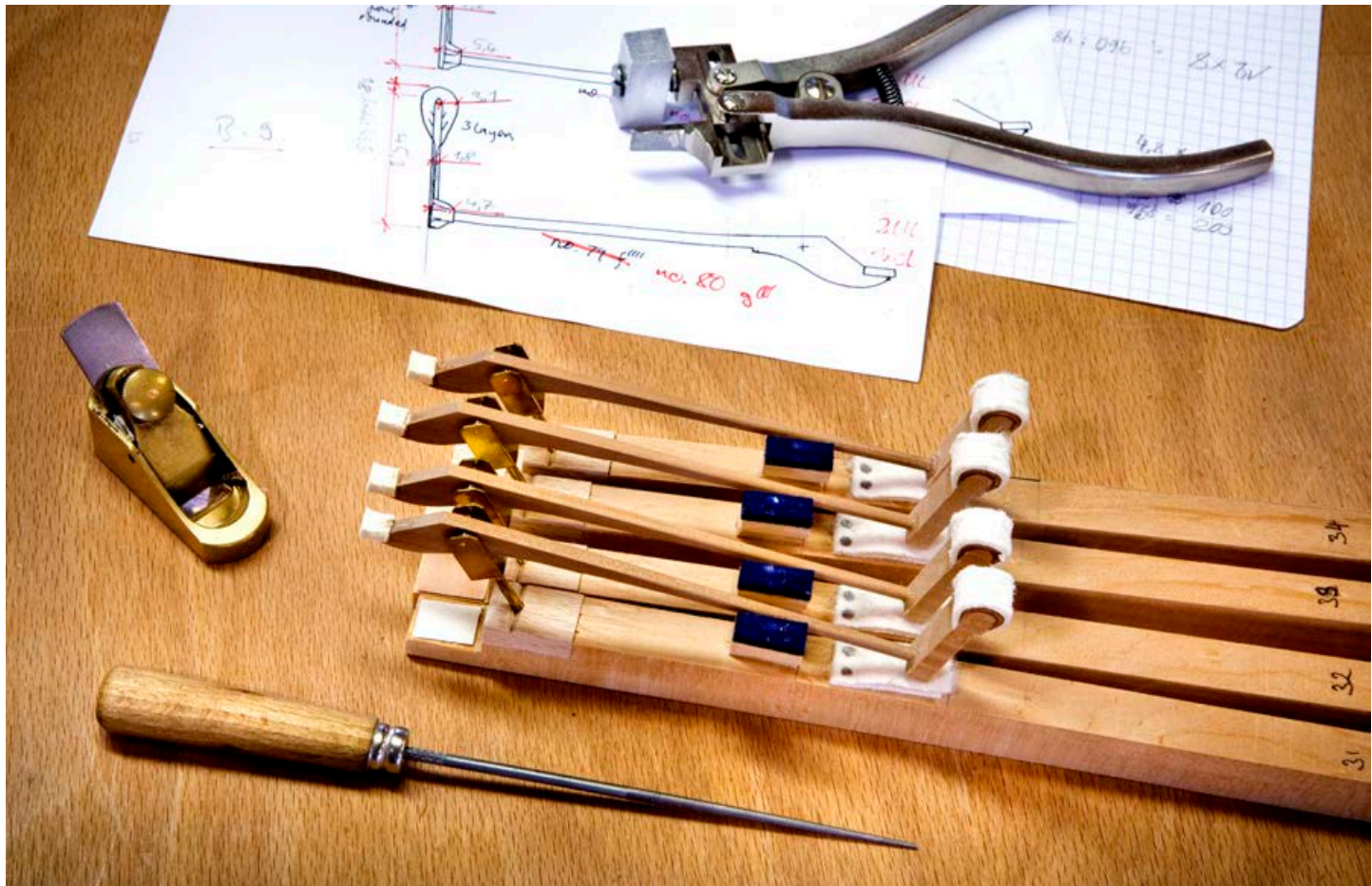
TEXT: LEO PESCH FOTOS: TOBIAS GERBER





**Millimeterarbeit.** Christoph Kern reguliert die Mechanik eines Hammerflügels. Links: der originalgetreue Nachbau eines Instruments, auf dem schon Mozart spielte.





**Präzisionswerkzeug.** Tastenhobel, Druckzange und Rundfeile liegen bereit, um anhand von skizzierten Bauplänen die feine Tastenmechanik eines Hammerflügels zu fertigen.

Er ist einmalig. Denn nur er baut in Deutschland die Vorläufer von Pianos aus dem vorvorigen Jahrhundert. Christoph Kern stellt in Staufer am Fuß des Schwarzwalds Hammerflügel her. Seine „Clavierwerkstatt“ liegt in einem alten Backsteingebäude, das vor 100 Jahren als Schlachthof errichtet wurde.

Beim Eintritt in den hohen, hellen Hauptraum ist es leise wie in einer Uhrmacherwerkstatt. An zwei noch nicht fertigen Instrumenten und zwei großen Arbeitsplatten sind Feinmechaniker bei ihrer behutsamen Tätigkeit. Nur arbeiten sie hier nicht mit Metall, sondern mit Holz.

Einer von ihnen ist Christoph. Er unterbricht die Arbeit, um zu erklären, was seine Kollegen in diesem Raum gerade machen, welches Teil der eine in die Mechanik eines

Hammerflügels einfügt oder über welches ein anderer sanft mit dem Hobel fährt.

Dann zeigt er, wo die Holzhämmerchen zum Anschlagen der Saiten gemacht werden. Eine junge Frau hält gerade eines prüfend in den Fingern, es hat noch nicht ganz das rechte Maß. Denn, so erklärt der Meister, es gehe hier um Millimeter, sogar um Zehntelmillimeter – und darum, welche Spannung der rundgeschliffene Stil hat. Christoph nimmt ein Hämmerchen aus einer bereits fertigen, mit blauem Stift durchnummerierten Reihe, biegt es vorsichtig, biegt noch eins. „Die sind mir etwas zu weich, ich glaube, die müssen wir neu machen.“

Weiter geht es nach oben. Auf dem riesigen Dachboden lagert der Rohstoff, aus dem Hammerflügel vor allem bestehen, Bretter von rund einem Dutzend verschie-

dener Bäume, von Ahorn bis Zwetschge. Für die diversen Teile eines Instruments braucht man diverse Holzarten. Welche das sind, richtet sich nach der originalen Bauweise eines Meisters oder nach den typischen Verfahren einer Epoche, eines Landes. Nur die Klangböden unter den Saiten, die sind immer aus Fichtenholz.

#### HOLZ AUS DER SCHWEIZ

Aus hartem Fichtenholz, das langsam gewachsen ist in einem rauen Klima. Jeden einzelnen Baum sucht Kern in den Schweizer Alpen selbst aus.

Wie er zu diesem eigentümlichen Beruf gekommen ist, in dem man durchs Gebirge streift, um das richtige Holz für die Kopie eines Instruments auszusuchen, das vor 200 oder 300 Jahren gebaut wurde? Darauf ➡



**Handverlesenes Material.**  
Guter Klang beginnt mit  
gutem Holz: Christoph Kern  
sucht mit seinem Mitarbeiter  
Hans-Jürgen Wolf die Bretter  
für die nächste Arbeit aus.







---

## WIR VERWENDEN JENE MATERIALIEN WIE UNSERE KOLLEGEN VOR 300 JAHREN.

Christoph Kern

---

hat er eine verblüffend logische Antwort. Er liebte früh klassische Musik, lernte früh Klavier zu spielen und kam früh zu der Erkenntnis: „Für eine richtige Musikerkarriere wäre ich nicht gut genug gewesen.“

Und da er immer schon gern gebastelt hatte, beschloss er, die Instrumente nicht professionell zu spielen, sondern professionell zu bauen. Aber keine modernen Klaviere, „denn die werden heute ja in Fabriken gebaut. Und ich wollte auf jeden Fall selbständig sein.“

### HISTORISCHE WERKZEUGE

Christoph suchte sich für seine künftige Arbeit das Cembalo aus, den barocken Urahn moderner Tasteninstrumente. Er ging bei einem deutschen Cembalobauer in die Lehre, bildete sich weiter bei einem berühmten Cembalobauer in Amerika und dann bei einem schottischen Altmeister in Frankreich. „Christopher Clarke arbeitete mit historischen Werkzeugen und Methoden, so hatte ich das vorher nie gesehen. Und ich kam davon auch nicht mehr weg.“

Also fing er an, in einer Freiburger Hinterhofwohnung originalgetreue Cembali zu bauen. Ganz alleine, zehn Jahre lang. Bis er 2009 seine Werkstatt in Staufen gründen konnte, die dann von Jahr zu Jahr mehr Zulauf bekam.

Neben den Cembalo-Repliken baute er in zunehmendem Maße Hammerklaviere: „Die lösten Anfang des 19. Jahrhunderts die Cembalo-Technik ab. Beim Hammerklavier wurden die Saiten nicht mehr per Tastendruck gezupft wie beim Cembalo, sondern mit lederumwickelten Holzhämmern angeschlagen.“ Diese Hammermechanik führte im Lauf des 19. Jahrhunderts schließlich zum modernen Konzertflügel.

Hinter dem einfach klingenden Grundgedanken der Mechanik verbirgt sich ein höchst komplexes System, in dem tausende Einzelteile mitspielen. Entsprechend weit-



**Bewährte Technik.** Nikolaus Deckers beim Feinjustieren und Einbau der Tasten. Oben: das Innenleben vom Nachbau eines Instruments aus dem 18. Jahrhundert.





**Kreativer Eigenbau.** Mit dieser in der Clavierwerkstatt entwickelten Apparatur leimt Cembalobauerin Magdalena Sommer Leder auf die Köpfe der Klavierhämmer.

gefächert ist die Kunstfertigkeit seiner inzwischen sieben Mitarbeiter. Bei den Holzteilen benützen sie unter anderem 30 verschiedene Hobel und Stecheisen. Aber neben dem Holz gibt es noch eine ganze Reihe anderer Werkstoffe, die besondere Fertigkeiten verlangen.

„Wir verwenden das gleiche Material wie unsere Kollegen vor 300 Jahren“, erklärt Christoph. Entsprechend hohe Anforderungen stellt er zum Beispiel an die Saiten aus Stahl oder Messing, bei denen Unterschiede von ein paar zehntel Gramm entscheidend für den Klang sein können. Nur noch zwei Betriebe stellen sie her. Für die Messingscharniere, mit denen die Deckel der Flügel aufgeklappt werden, kennt Kern nur einen einzigen Hersteller, eine Werkstatt in England. Beim Leder, das in hauchdünnen

Schichten um die Hammerköpfe gewickelt wird, geht es ebenfalls um höchste Qualität. Es stammt von in den Alpen gejagtem Wild, und die Häute werden in einer speziellen Gerberei bearbeitet. Das sind nur einige Ausschnitte aus einer langen Liste.

#### **DER KLANG IST EINE ÜBERRASCHUNG**

Welche Einzelteile aber sind am wichtigsten, welche Arbeitsschritte entscheidend für die Qualität eines Instruments? „Es liegt immer an der Summe der Sorgfalt. Es kommt auf das Verhältnis aller Teile zueinander an. Wenn ich dickere Saiten nehmen will als ursprünglich geplant, brauche ich auch größere Hämmer. Verantwortlich für den besonderen Klang eines Flügels ist nie nur das Eine.“ Dann ist das Endergebnis eine Überraschung? „Letzten Endes ja“, gesteht Chris-

toph. „Erst am Schluss höre ich, wie es wirklich klingt. Und dann kann es sein, dass ich den Klang am ersten Tag ganz toll finde, am zweiten aber furchtbar. Richtig sicher fühle ich mich erst, wenn ein richtig Guter darauf spielt.“

In diesem Fall bedeutet guter Klang aber auch, dass er dem des Originalinstruments entspricht oder zumindest nahek kommt. Woher man das weiß? Das ist im doppelten Sinne eine Preisfrage. „Wie versuchen, soweit das irgendwie geht, mit den historischen Methoden zu arbeiten“, so Christoph. „Das kann man sich nur in jahrelanger, zuweilen aufreibender Recherche aneignen.“

Recherchieren heißt in seinem Fall, die noch vorhandenen Cembali und Hammerklaviere aus vielen Werkstätten Europas zu inspizieren und, soweit noch möglich, ➡





**Prachtstück mit Birnenfurnier.** Christoph Kern nach dem Stimmen eines fertigen, spielbereiten Instruments. Der Auftraggeber ist die Berliner Universität der Künste.

auf ihren Klang zu horchen. Beim Reparieren solcher Stücke ergeben sich tiefe Einblicke in die Konstruktion. „Und bei manchen Flügeln“, erklärt Christoph, „kann man sogar Pläne studieren, die ein Experte bei ihrer Grundrestauration gezeichnet hat.“

So ist es auch bei den zwei baugleichen Hammerklavieren, die gerade in der Werkstatt entstehen. Beim Original besteht die Wahrscheinlichkeit, dass bereits Beethoven auf diesem Flügel gespielt hat. Er steht in Antwerpen, und bei seiner Restauration ist eine exakte Planzeichnung entstanden.

Ein Schwestermodell dieses Hammerflügels gibt es, welch glücklicher Zufall, in Bad Krozingen. „Wenn mir eine Information fehlt“, sagt Christoph, „fahre ich dorthin und gucke mir das an.“ An jedem der beiden Beethoven-Flügel arbeitet das Kern-

Team ein Dreivierteljahr, kalkuliert sind je 2.500 Arbeitsstunden.

#### SO, ALS SPIELTE BEETHOVEN

Dass gleich zwei gebaut werden, liegt auch daran, dass 2020 Beethovenjahr ist. Ein Exemplar hat die Royal Academy of Music in London gekauft, das andere wird zum Ausleihen für Beethoven-Konzerte gebraucht. Neben Nachbau und Reparatur der Originale ist das Ausleihen der alten Instrumente wichtiges Standbein der Clavierwerkstatt.

Ausgeliehen wird an Solisten, die nicht generell die historische Aufführungspraxis pflegen, aber für bestimmte Konzerte auf einem authentischen Flügel spielen wollen – damit eine Sonate von Beethoven so klingt, wie er sie selbst auf dem Hammerflügel gespielt hat, etwas leiser und schlanker als

heute, nicht so rund, nicht so voluminös. Man kann sagen, mit der Clavierwerkstatt hat sich ein Mann einen Lebenstraum erfüllt. Das zeigt sich nicht nur in den hoch geschätzten Produkten seiner Arbeit, sondern auch in der Art, wie Christoph darüber spricht: nüchtern und enthusiastisch zugleich. Genauer müsste man freilich sagen, ist der Meister immer noch dabei, sich seinen Traum zu erfüllen. Denn im Streben nach Perfektion währt der Stolz auf einen fertigen Flügel nur kurz. Dann geht es schon an den nächsten – und an die nächste Etappe im unaufhörlichen Lernprozess.

✱ **Clavierwerkstatt Christoph Kern:** Bahnhofstraße 17, 79219 Staufen im Breisgau, christoph-kern.de





# TERRA MATER WALD

## WIR PFLANZEN DEN WALD DER ZUKUNFT

Jetzt  
Magazin-Abo  
bestellen  
&  
Baumpatin/-pate  
werden!

[terramaterwald.com](https://terramaterwald.com)





# AUF EWIG DEIN

Wer den Bund fürs Leben schließen will, hat im Februar romantische Termine zur Auswahl, etwa den 2. 2. 2020 oder den 22. 2. 2020. Ob ein rundes Datum Glück bringt? Wer weiß. Über Bräuche, Sitten und Symbole rund ums Heiraten.

TEXT: CAROLIN GIERMINDL ILLUSTRATIONEN: VERENA SCHELLANDER





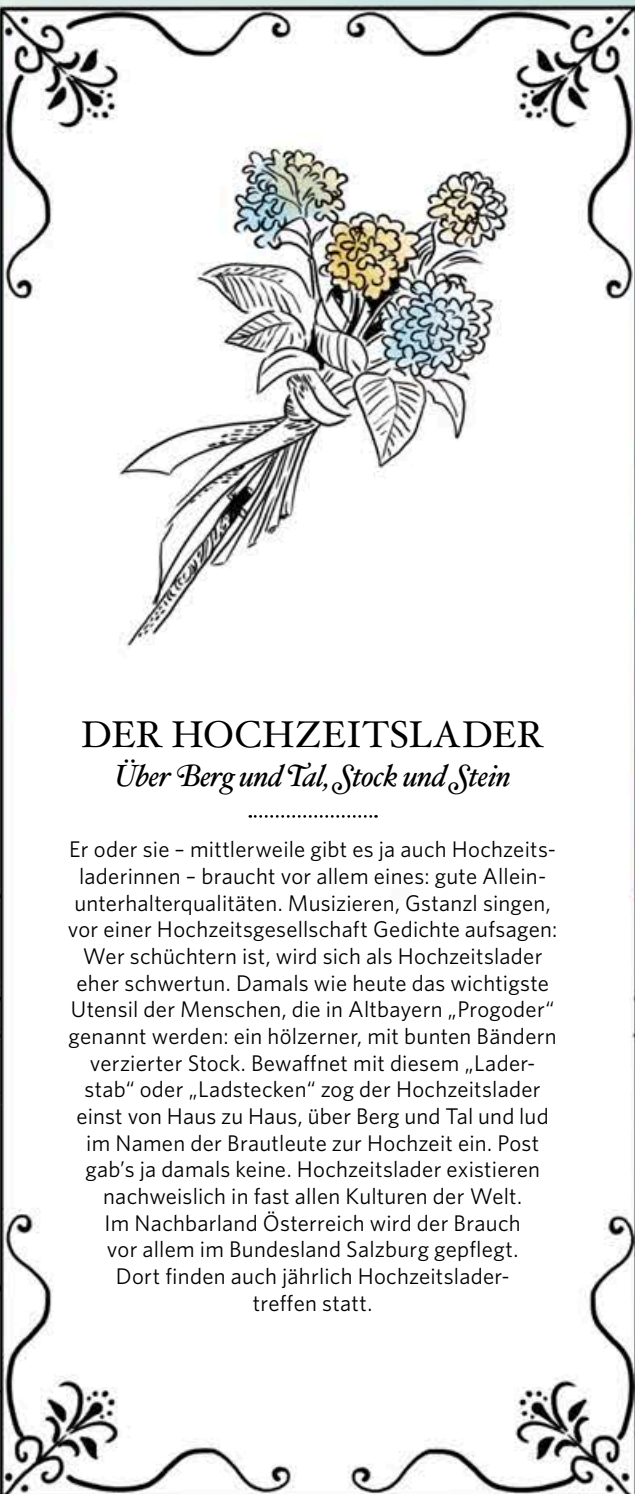


**W**er jetzt verwundert den Kopf schüttelt und meint: „Bitte, wer heiratet denn im Februar, wenn es draußen stürmt und schneit und bitterkalt ist?“, dem sei gesagt: So ungewöhnlich ist das gar nicht. Vor allem auf dem Land war es früher gang und gäbe, in der kalten Jahreszeit zu heiraten. Warum? Weil man da ganz einfach Zeit dafür hatte. Es musste

kein Feld gepflügt, kein Heu geerntet, kein Baum gefällt werden. Waldarbeit war zwar traditionell Winterarbeit, doch die erledigte der Bauernstand an speziellen Mondtagen, meist rund um Weihnachten oder Neujahr. Der Februar war also ideal, um vor den Traualtar zu treten. Und noch einen Vorteil hatte so eine Heirat im Winter: Sie brachte Frohsinn und Licht in den noch kurzen Tag.







## DER HOCHZEITSLADER

### *Über Berg und Tal, Stock und Stein*

Er oder sie – mittlerweile gibt es ja auch Hochzeitsladerinnen – braucht vor allem eines: gute Alleinunterhalterqualitäten. Musizieren, Gstanzl singen, vor einer Hochzeitsgesellschaft Gedichte aufsagen: Wer schüchtern ist, wird sich als Hochzeitslader eher schwertun. Damals wie heute das wichtigste Utensil der Menschen, die in Altbayern „Progoder“ genannt werden: ein hölzerner, mit bunten Bändern verzierter Stock. Bewaffnet mit diesem „Laderstab“ oder „Ladstecken“ zog der Hochzeitslader einst von Haus zu Haus, über Berg und Tal und lud im Namen der Brautleute zur Hochzeit ein. Post gab's ja damals keine. Hochzeitslader existieren nachweislich in fast allen Kulturen der Welt. Im Nachbarland Österreich wird der Brauch vor allem im Bundesland Salzburg gepflegt. Dort finden auch jährlich Hochzeitslader-treffen statt.

## DER IDEALE HEIRATSTERMIN

*Es muss kein Samstag sein*

Während man heute bevorzugt am Wochenende heiratet, fanden früher Hochzeitsfeiern gern unter der Woche statt. Dabei war allerdings nicht jeder Wochentag gleich gut geeignet. „Montagsbraut – arme Haut“, lautet etwa ein Spruch aus der österreichischen Steiermark. Paare, bei denen Nachwuchs unterwegs war, blieb der Mittwoch zum Heiraten vorbehalten. Die „ordentlichen“ Leute aber wählten stets den Dienstag als Hochzeitstag. Dieser Wochentag galt nicht nur als Garant für ein glückliches Eheleben, der Dienstag war immer schon ein Fleisch- und kein Fasttag, und so konnte man seine Hochzeitsgäste gar festlich bewirten.



## DER BRAUTSCHUH

### *Ein Stück Glück*

Rund ums Thema Hochzeitsschuhe wimmelt es nur so vor Bräuchen. So soll es zum Beispiel Glück bringen, wenn die Braut ihre Hochzeitsschuhe ausschließlich mit Pfennigstücken bezahlt. Heute werden dafür Ein-Cent-Münzen gesammelt. Auch das verheißt Glück in der Ehe: wenn die Braut am Morgen des Hochzeitstages eine Münze in den Schuh gibt. Weitverbreitet in Bayern ist zudem die Tradition des Brautschuhversteigerns. Dabei werden die Hochzeitsschuhe symbolisch zum Kauf angeboten. Der erzielte Erlös kommt dem Brautpaar zugute.





## BAYERNS LEGENDÄRSTE HOCHZEIT

*Ohne Therese keine „Wiesn“*

Es soll sich um eine – damals eher seltene – Liebesheirat gehandelt haben: Als Ludwig von Bayern am 12. Oktober 1810 die Prinzessin Therese von Sachsen-Hildburghausen ehelichte, fand zu Ehren des Brautpaares ein großes Pferderennen statt. Rund 50.000 Zuschauer verfolgten damals auf einer großen Wiese unweit des historischen Stadtkerns den Höhepunkt der Feierlichkeiten. Und weil die Veranstaltung gar so schön war, beschloss man, das Spektakel ab sofort jährlich zu wiederholen. Seit damals findet das Oktoberfest statt, und zwar auf der Münchner Theresienwiese. Der einstige Schauplatz ist nämlich nach der Frau des späteren Königs Ludwig I. benannt.

## DAS BÖLLERSCHIESSEN

*Darum kracht es*

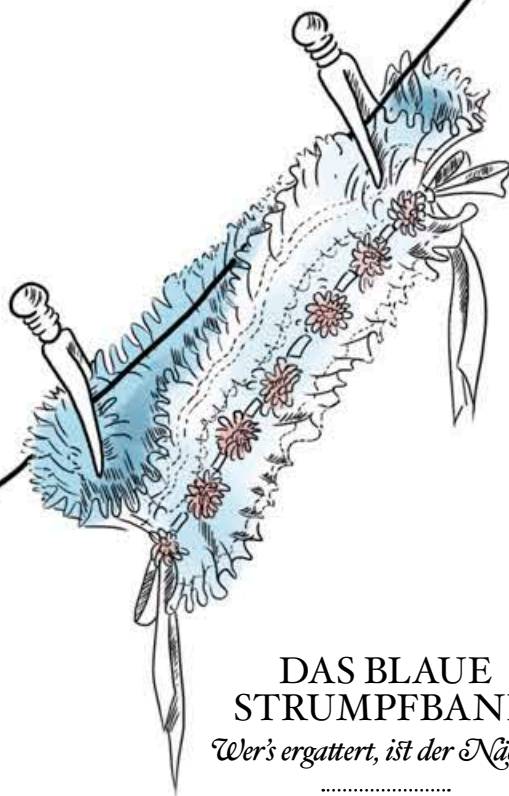
Nicht nur zu Neujahr oder in Raunächten wird lautstark Schwarzpulver verschossen. Auch an Hochzeitstagen lassen es die Schützen ordentlich krachen. Meist feuern sie schon zeitig in der Früh erste Salutschüsse ab. Schließlich will der schönste Tag im Leben eines Paares gebührend begrüßt sein. Böllerschützen gibt's nachweislich seit dem 14. Jahrhundert. Mit den Schüssen wollte man zu allen Zeiten böse Geister verscheuchen. Daran hat sich bis heute nichts geändert. Auch das Brautpaar soll von üblen Mächten verschont bleiben. Darum kracht's. Praktiziert wird der Brauch vor allem in Altbayern, in Tirol, in Oberösterreich, in der Steiermark und im Salzkammergut. Der Volksmund erklärt sich das laute Lärmen am Morgen einer Heirat übrigens anders: Der Krach, so sagt man, markiere lediglich den Startschuss für die vielen lautstark ausgetragenen Streitereien, die dem bald angetrauten Paar ab nun bevorstehen. ➡



## SPALIER STEHEN

*Gebückt geht's durch die Gasse*

Nach der feierlichen Trauung, unmittelbar nach dem Verlassen der Kirche, wartet auf so manches Brautpaar gleich die erste Hürde. Es heißt, durch ein Spalier von Ski- oder Wanderstöcken, von Geigenbögen oder Feuerwehrschräuchen zu schreiten. Das hängt immer ganz davon ab, in welchem Verein die frisch Getrauten Mitglied sind. Mit dieser Spaliergasse symbolisieren die Kameraden, Kolleginnen oder Freunde: „Ihr seid nicht allein. Wir begleiten euch auf eurem neuen Lebensweg.“



## DAS BLAUE STRUMPFBAND

*Wer's ergattert, ist der Nächste*

Unverheiratete junge Männer spielen „Stühlerücken“, das Spiel ist auch unter dem Namen „Reise nach Jerusalem“ bekannt. Der letzte junge Mann, der einen Sessel ergattert, sobald die Musik aufhört zu spielen, kriegt das blaue Strumpfband. Er ist damit der Nächste, heißt es, der vor den Traualtar tritt.

## DIE BRAUT STEHLEN

*Wer zahlt die Zeche?*

Wenn der Bräutigam nicht aufpasst, wird es teuer. Denn er ist es, der mancherorts die Zeche zahlen muss, die die Entführer der Braut und ihr Gefolge in den umliegenden Wirtshäusern machen. Außer die Diebe haben beim Brautstehlen vergessen, den Brautstrauß mit auf ihre Tour zu nehmen. Dann kann der Mann seine frisch angetraute Ehefrau mit den Blumen, also bargeldfrei, auslösen. Es zahlt sich daher aus, wenn schon nicht die Braut, so doch zumindest den Hochzeitsstrauß im Auge zu behalten. Häufig begleichen aber auch Trauzeugin oder Trauzeuge die konsumierten Getränke beim Brautstehlen. In diesem Fall muss der Bräutigam dann allerlei Scherze und Späße über sich ergehen lassen, bis er seine frisch Angetraute zurückerhält.





## DIE KATZENMUSIK

### *Nach der Feier wird's laut*

.....

In Teilen Bayerns und in der Steiermark in Österreich wartet auf frisch Getraute spätnachts noch eine böse Überraschung. Sobald nämlich das Brautpaar das Licht im Schlafzimmer gelöscht hat, setzt grauslicher Lärm ein. Mit Topfdeckeln, Stangen, Stecken oder Blechdosen bewaffnet, schlagen und lärmern die Gäste so lange herum, bis das Brautpaar zu einer Brotzeit ins Haus lädt. Oft feiern Katzenmusikanten und Eheleute dann bis zum Morgengrauen.



## SYMBOLE

### *Die Zahl Zwei*

Zwei ist nicht nur die kleinste gerade Zahl, sie steht in der Numerologie auch für Frieden, Harmonie und Gleichgewicht. Im Februar gibt's Tage, an denen die Zahl Zwei zuhauf vorkommt. Der 22.2.2020 etwa wartet ganze fünfmal mit der Zahl Zwei auf. Fünf hat höchste Bedeutung – auch das Wort „Quintessenz“ leitet sich aus dieser Zahl ab.

### *Der Ring*

Die geschlossene Form, ohne Anfang und Ende, steht für Unendlichkeit. Ein Trauring symbolisiert seit jeher Liebe, Verbundenheit und Beständigkeit. Die ältesten Eheringe, die Archäologen jemals gefunden haben, wurden rund um die Eiszeit aus Mammut-Elfenbein gefertigt. In der Antike ging man dann dazu über, Eheringe aus Bronze, Silber oder Gold zu tragen.

### *Die Farbe Weiß*

Sie symbolisiert Reinheit und Unschuld. Früher heiratete die Braut allerdings nicht in Weiß. Erst im 17. Jahrhundert traten ein paar adelige Frauen im weißen Kleid vor den Traualtar. Diese Mode wurde zur allgemeinen Sitte. Nur der traditionsbewusste Bauernstand ließ sich davon nicht anstecken, dort heiratete man weiterhin in bunter oder schwarzer Festtagstracht.



Michael Hufnagl



# ZEIT DER ZAUBERER

Für Kinder ist das Verkleiden Spaß und die Verwandlung großes Abenteuer. Später geht die Leichtigkeit oft verloren. Wäre da nicht der Fasching und die besondere Lust, Kind und Narr in uns zu beleben.

Wenn keine Narren auf der Welt wären, was wäre dann die Welt?“, schrieb Goethe. Und schon ist sie da, die schöne Erinnerung an jene kindliche Zeit, als wir es liebten, uns unbeschwert auf dem Tummelplatz der Narren zu verlieren. Als wir die Einladung zum Faschingsfest in Händen hielten und zwischen Augenblick und großem Glück nur eine Frage stand: Welche Verkleidung? Und so erfreuten wir uns als Pirat und Burgfräulein am Apfeltanz, tobten als Ritter und Schmetterling durch den Konfettiregen, erschufen als Bandit und Marienkäfer Spielwiesen der Fantasie. Wir waren reich und schön, frisch und fröhlich, dick und doof, vor allem aber verträumt und ausgelassen.

Und dann tauchen plötzlich wieder die Bilder von Emil auf. Ein Freund aus der Volksschule, strohblond, immer frech, mit zwei unübersehbaren Zahnlücken. Der nur an einer Aufgabe scheiterte: der sagenhaft hübschen Maria endlich zu sagen, dass er sie lieb hat. Der Emil war waghalsig genug, von einem Hausdach in den See zu springen, aber dem faszinierendsten Mädchen der Klasse seine Gefühle zu offenbaren, das schaffte er nicht. Bis zu jenem Faschingsdienstag, als er im Kostüm des Zaubers nach einer wilden Luftballonsaure Platz nahm, einen Krapfen in der Hand, und sich eine blaugrüne Elfe zu ihm setzte. Maria. Und er ihr – durch magische Verwandlung ermutigt – die erlösende Frage stellte: „Magst du abbeißen?“

Mit jener Leichtigkeit, die uns alle in der Verrücktheit einte und die doch irgendwann einmal verlorengeht. Wie es eben ist, wenn tolldreiste Naivität keine verzaubernde Tugend „der lieben Kleinen“ mehr ist, sondern als erwachsener Charakter eher zur Fragwürdigkeit reift. Und wir das Kind in uns nur in Ausnahmefällen unter die Leute lassen. Die Faschingszeit aber, die erlaubt es. Will es. Fordert es geradezu. Das flotte Abtauchen in eine Scheinwelt. Das Zelebrieren der Maskerade. Die Rückeroberung des Frohsinns. Einerlei, ob so mancher

Muffel den Umzug hier und das Gschnas dort mit Naserümpfen kommentiert oder keine Gelegenheit auslässt, auf die Spitzfindigkeit hinzuweisen, dass im Wort Verkleidung das Wort Leid stecken würde.

Nein. Am 11. 11. um 11.11 Uhr erwachen die Faschingsnarren, um sich auf ihr traditionelles Treiben vom Dreikönigstag bis zur Fastenzeit vorzubereiten. Elf ist die Zahl der Narren. Schon in vorchristlicher Zeit war es keltischer Brauch, in der Gestalt von Geistern oder Kobolden mit dem Schlagen von Holzstöcken den Winter zu vertreiben. Das Wort Fasching tauchte im Hochdeutschen dann als *vaschang* im 13. Jahrhundert auf, als bei der Fastenschank vor der Zeit der Enthaltsamkeit noch einmal alkoholische Getränke ausgeschenkt wurden. Bis heute wurde der Brauch des Verkleidens erhalten. Ist die Lust auf eine Metamorphose Gelegenheit, der scheinbaren Normalität tanzend zu entfliehen. Ist das Verlangen, ausnahmsweise jemand anderer zu sein, kein Anlass zum Kopfschütteln, sondern zum Mitlachen. Ist die Gewissheit, die Welt auf den Kopf stellen zu dürfen, das Gesetz des Karnevals. Und vielleicht sind die vielen Masken auch Ausdruck dessen, was wir alle in Wahrheit wirklich sein wollen, ehe wir in den Alltag zurückkehren.

Die Maria hat übrigens gelächelt, sich bedankt und dann selbstverständlich sehr gerne von Emils Krapfen abgebissen. Mehr noch. Sie hat ihm sogar ein Bussi geschenkt. Eine Elfe darf das. Und dieses Gefühl, jetzt und hier Marmelade auf der Wange zu haben, war möglicherweise das Beste, das der Zauberer Emil je hatte.



# APFEL- HONIGMÜSLI- TIRAMISU

## MIT POCHIERTEN ÄPFELN



### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4–6 Äpfel  
4–6 Babyäpfel  
1 l Apfelsaft  
1 Prise Safran  
200 g Frischkäse  
300 g Mascarpone  
1 EL fein abgeriebene Schale  
einer Bio-Orange

3 EL Staubzucker plus evtl.  
mehr zum Abschmecken  
150 g ZAGLER  
Bio-Apfel-Honigmüsli  
3–4 kalte Espresso

### UND SO GEHT'S:

Beide Apfelsorten schälen.  
Apfelsaft mit Safran  
aufkochen, Äpfel einlegen  
und auf kleiner Flamme  
10 Minuten köcheln lassen.  
Noch heiß in Schraubgläser füllen,  
mit dem Apfelsaft übergießen und verschließen.  
Mindestens 1 Tag durchziehen lassen.

Für die Creme Frischkäse, Mascarpone, Orangenschale und Staubzucker  
glatt rühren und gegebenenfalls mit weiterem Zucker abschmecken.  
In einen Spritzsack mit gezackter Tülle füllen.

**ZAGLER BIO-APFEL-HONIGMÜSLI** und Creme bis zur Hälfte der Füllhöhe  
schichtweise in Gläser geben. Jede Schicht mit 1–2 TL Kaffee beträufeln.  
Große Äpfel in Spalten schneiden und fächerartig in die Gläser schichten.  
Creme darauf dressieren und mit Kakao bestreuen. Mit Babyäpfeln  
dekorierten.



„Mit Herz und Verstand für Leib und  
Seele: So stellen wir unsere Müslis her.  
Aus besten, bevorzugt österreichischen  
Zutaten, mit viel Sorgfalt und  
Handarbeit. Großes Bären-Ehrenwort!“

**FLORIAN ZAGLER**



### HIER KNUSPERT'S ORDENTLICH IM REGAL:

**ÖSTERREICHWEIT:**  
denn's Biomarkt  
gut sortierte Biogeschäfte

### OBERÖSTERREICH:

Eurospar  
Interspar  
Maximarkt  
Merkur  
Unimarkt

### SALZBURG:

Interspar  
Maximarkt  
Merkur (Stadt Salzburg)  
Unimarkt

### WIEN:

Merkur am Hohen Markt  
und 17 weitere Filialen  
Staudigl, Wollzeile

### MÜNCHEN:

Feinkost Käfer

Oder einfach bequem  
nachhause liefern lassen:

**WWW.MÜSLIBÄR.AT**



**Hoftradition.** Adolf Berger hat das Schnapsbrennen von seinem Vater Gottlieb gelernt. Damals ging es mehr um Quantität, heute mehr um Qualität, sagt er. Die schafft er mit seiner holz-befeuerten Destillieranlage.







# DIE ESSENZ AUS ÄPFELN UND BIRNEN

Edelbrände macht man in vielen Gegenden, einen Pregler nur in Osttirol.  
So einen, wie ihn Adolf Berger auf seinem Bergbauernhof  
im Virgental in den ruhigen Wintermonaten brennt.

TEXT: USCHI KORDA FOTOS: CHRISTOF WAGNER

**N**a, jetzt können wir noch ein bissl nachlegen – Adolf Berger schnappt sich ein Holzscheit vom guten, vom Lärchenholz und schiebt es in die Glut, die den Brennkessel anheizt. 77 Grad Celsius zeigt das Thermometer oben auf der Anlage, während weiter unten der klare Brand langsam in einen metallenen Kübel tröpfelt. Aus einem Röhrchen, über dem ein Messstäbchen stetig hin und her tanzt, so, als wäre es selbst schon etwas benebelt von dem Alkohol, den es zu messen hat. 83 Prozent hat es vorhin angezeigt, als Adolf Berger einen kleinen Schluck zwischen-durch probiert hat. Puh, ganz schön stark, hat er gesagt, und sein Blick auf die Anzeige war nur mehr die Bestätigung für das, was er eh schon geschmeckt hat.

Schnapsbrennen hat zwar viel mit Messen, Kontrollieren und den richtigen Zeit-spannen zu tun, wer aber ein guter Brenner

ist, hat nach einiger Zeit viel davon auch im Gespür. Und in der Nase, denn permanentes Verkosten während des Brennens würde selbst ein so kräftiges Mannsbild wie Adolf Berger umhauen.

Die sensiblere Nase haben die Frauen, sagt der Bergbauer und lässt dabei neidlose Anerkennung im Tonfall mitschwingen. Vor allem Elfi, seine Frau, hat ein ausgeprägtes Sensorium für Aromen, deshalb fällt ihr auch die wichtigste Aufgabe zu: Sie erschnuppert beim ersten Brennvorgang, dem sogenannten Vorlauf, wann es so weit ist, dass man zum Mittellauf, dem Herzstück und späteren Schnaps, übergehen kann.

Das ist das, was jetzt leise in den Kübel mit der Nummer eins rinnt. Alles davor wurde weggeschüttet, weil es zu viel Methylalkohol enthält, daher ungenießbar ist und nach Uhu oder Pattex stinkt. Jetzt jedoch riecht es bereits nach Äpfeln und Birnen in der Brenn-

stube, dazu verbreitet der Dampf des Alkohols zusätzlich Wärme und Behaglichkeit.

## NUR KEINE HEKTIK

Um acht Uhr morgens hat Adolf Berger auf dem Oberbichlerhof begonnen, den großen Kessel anzuheizen. Aus 400 Litern Apfel-Birnen-Maische brennt er heute in drei Kesselfüllungen seinen Pregler und hat dafür exakt zehn Stunden Zeit. Zweieinhalb Stunden für 100 Liter Maische, so die Vorschrift. Wer sich um ein paar Minuten vertrödelt und vom Zollbeamten erwischt wird, zahlt Strafe. Hektik bricht allerdings keine aus hier in der Brennerei. Wer immer schon auf 1.535 Metern Höhe mitten in den Bergen lebt, weiß genau, was wann zu tun ist.

Wie ein Adlerhorst klebt der Hof hoch über Prägraten, von dem aus einem das ganze Virgental zu Füßen liegt und der Blick in weiter Ferne erst von den schnee- ➡





**Hochprozentig.** Langsam rinnt der Mittellauf, man nennt ihn das Herzstück des Schnapsbrennens, in den Behälter. Darüber tanzt das Messstäbchen hin und her, als wär's schon benebelt vom Alkohol, den es zu messen hat.

bedeckten Gipfeln der Schobergruppe gestoppt wird. Bis ins 12. Jahrhundert gehen die Grundmauern zurück, sagt Matthias Berger. Der 32-Jährige ist der zweitälteste Sohn und wird demnächst den Hof vom Vater pachten, weil der Älteste kein Interesse hat. Auch Adolfs älterer Bruder wollte einst die Landwirtschaft nicht übernehmen.

Ich bin nicht mit Freude in den Hof eingestiegen, gesteht Adolf Berger mit einem sanften Glanz der Erinnerung in den Augen. Skilehrer in Lech am Arlberg war er, als er schweren Herzens zurückkehrte, weil so ein jahrhundertealtes Erbe darf man ja nicht einfach so aufgeben. In Lech hatte er seine Elfi kennengelernt, und überhaupt hatte er dort eine feine Zeit. Sechzig bin ich jetzt und sehe das ganz anders, sagt Adolf Berger und dass er keinesfalls mehr tauschen wolle.

Fünf Milchkühe, zehn Jungrinder, dreißig Schafe, vier Schweine und vier Ziegen

halten die Bauersleute 14 Stunden täglich auf Trab. Aber wir arbeiten für uns und in Ruhe und Freiheit, sagt Adolf Berger, während er den Kübel mit der Nummer zwei unter den tröpfelnden Hahn schiebt.

85 Grad und 68 Prozent Alkohol zeigen die Messgeräte, ab jetzt kommt der Nachlauf aus der Anlage. Er wird später nochmals gebrannt, ein Herzstück daraus destilliert und dieses für Liköre und Ansatzschnäpse eingesetzt. Himbeere, Johannisbeere oder Vogelbeere zum Beispiel, von der es aber heuer nicht einmal einen Edelbrand geben wird, weil kaum etwas zu ernten war.

#### WO AUCH DER SPECK GEPREGELT WIRD

Vogelbeeren und Meisterwurz kann Adolf Bergers mit seinem kleinen Brennrecht in der näheren Umgebung einsammeln, ansonsten darf er nur Obst von den eigenen Streuobstwiesen brennen. Weil hier hinten

im Tal aber außer Beeren schlecht etwas wächst, hat die Familie noch Wiesen bei Lienz und Matri, das man wegen des günstigen Klimas das Meran Osttirols nennt.

Und wir sagen hier Pregeln zum Braten und Schmoren, erklärt Adolf und dass daraus der Pregler entstanden ist. Den typischen Osttiroler Apfel-Birnen-Brand hat es schon immer gegeben, vor dreißig Jahren haben sich dann zwanzig Bauern in der Region, unter ihnen Adolf Berger, zusammengetan und ein paar Regeln festgelegt.

Dass nur Osttiroler Äpfel und Birnen gebrannt werden dürfen und diese jeweils mindestens zu einem Drittel im Pregler enthalten sein müssen. Also nur 20 Prozent Apfel und der Rest Birne oder umgekehrt geht nicht. Der Alkoholgehalt wurde auf 39 bis 45 Volumenprozent festgelegt, am Oberbichlerhof hat er 42. Verdünnt wird der Schnaps hier übrigens mit Quell- ➡





**Immer am Probieren.**


Seit dreißig Jahren destilliert Bergbauer Adolf Berger Obst, Beeren und Wurzeln und setzt Liköre an. Dieses Jahr will er auch eine spezielle Kräutermischung zusammenbrauen. Für die Gesundheit, sagt er.



---

DAS BRENNEN PASST GUT  
VON DER ZEIT. IM WINTER IST  
WENIGER ZU TUN UND MEHR RUHE  
AUF DEM BERGBAUERNHOF.

---



**Wie ein Adlerhorst.** Der uralte Oberbichlerhof klebt auf 1.535 Metern hoch über Prägraten. Hier liegt einem das Virgental zu Füßen, während sich die Dreitausender der Schobergruppe beinahe auf Augenhöhe ins Panorama schmiegen.





**Die jungen Bergers** Teresa und Matthias – im Bild mit ihren Söhnen Florian (links), Jakob und deren Großvater (rechts) – richten sich gerade am Hof ein. Viel ändern wird sich nicht, auch das Schnapsbrennen nicht.

wasser direkt aus dem Berg, das sehr weich ist. Drum schmeckt er so gut, sagt Adolf Berger, weil destilliertes Wasser, das sonst genommen wird, eigentlich tot ist.

Der erste Berger, erzählt unser Gastgeber jetzt, weil grad ein bissl Zeit zum Plauschen ist, der erste Berger also war einst sein Urgroßvater Josef, der eingeheiratet hat. Wegen der Rinderkrankheit „Blinder Nagsta“ (Bösartiges Katarrhalfieber) war der Hof damals schwer verschuldet.

Josef aber, so die Familienchronik, gelobte drei fleischlose Tage im Jahr – Oster- und Pfingstmontag sowie Stefanitag –, und siehe da, die Seuche verschwand. Wir halten uns noch dran, sagt Adolf, obwohl für die Jungen der Verzicht auf Fleisch gar nicht mehr so etwas Besonderes ist.

Mit dem Schnapsbrennen hat dann sein Vater Gottlieb nach dem Zweiten Weltkrieg begonnen. Durch Zufall, weil sein Lohnbren-

ner einmal keine Zeit hatte und er mit seiner Maische dastand. Sein Schwager, der Dorfschmied, machte ihm schnell einen Kessel, aus Kupfer, damals eine Novität im Tal. Da musste man Ketten oder Glassplitter auf den Kesselboden legen, damit die Maische nicht anbrennt, erinnert sich Adolf Berger, und dass der Kessel noch heute auf dem Hof im Einsatz ist, aber nur zum Schweinefüttern.

#### **TALENTIERTE JUNGBRENNERIN**

Als Adolf Berger sich vor zwanzig Jahren ein modernes Brenngerät leistete, mit Wasserbadkühlung und einer Kolonne, mit der er parallel ein zweites Mal brennen kann, war sein Vater skeptisch. Es rechnet sich, sagt Adolf Berger mit einem Hauch von Stolz, mehr aber noch mit Freude, weil seine Schnäpse regelmäßig prämiert werden.

Außerdem macht er den Lohnbrenner für die anderen Bauern im Dorf, die ihm ihre

Maische und Holz dafür bringen. Zweimal die Woche vom Spätherbst bis Februar steht er in seiner kleinen Brennstube, auch weil sich das Brennen wunderbar in die ruhigeren Zeiten auf dem Bergbauernhof einfügt.

Wär schön, wenn's die Jungen weitermachen, hofft Adolf Berger, mehr als die Milch bringt's allerweil. Na sowieso machen wir weiter, sagt Sohn Matthias, der allerdings seiner Frau Teresa das größere Talent zuspricht. Nicht nur beim Schnuppenn, auch beim Brennen.

Deshalb kann es gut sein, dass sich auf dem Oberbichlerhof in naher Zukunft eine Brennerin um Pregler, Vogelbeer und Meisterwurz kümmern wird.

.....  
**\* Brennerei Oberbichler, Bichl 9a,**  
 9974 Prägraten, Tel.: +43/4877/53 61,  
[brennerei.oberbichlerhof.at](http://brennerei.oberbichlerhof.at)





**Klostertal.** Das dreißig Kilometer lange Tal im zweitkleinsten Bundesland Österreichs gehört zum Bezirk Bludenz. Der kürzeste Weg von Vorarlberg nach Tirol führt seit jeher über diese Talschaft.



# EIN LÄNDLE VOLLER BERGE

Im Süden Vorarlbergs, nicht weit vom berühmten Arlberg, liegt ein enges, schneesicheres Tal: das Klostertal. Wir sind zu Gast im traditionsreichen Gasthof Rössle. Umzingelt von herrlichen Gipfeln und umgeben von herzlichen Menschen.

TEXT: CAROLIN GIERMINDL

FOTO: ANDREAS GASSNER/ALPENREGION BLUDENZ TOURISMUS GMBH

## Winter im Dorf.

Berge, Dächer, Wege, alles ist in Weiß gepackt. Der kleine Ort Wald am Arlberg liegt unter einer dicken Schneedecke.





#### Vor dem Gasthaus.

Neben der Kirche von Braz steht die einstige Pferdewechselstation, der Gasthof Rössle.

**Vor dem Ofen.** Rössle-Wirt und -Koch Valentin Bargehr (rechts) mit seinem Bruder Martin vor dem alten Kachelofen des Gasthofs.

**Auf dem Teller.** Schmeckt so gut, wie es aussieht: Roastbeef mit Rosmarin, Berglinsen und Kartoffelpüree.

**In der Stube.** Bild rechts: Im Gasträum mit dem festlich gedeckten Tisch und der alten Standuhr steht die Zeit still.



**Z**s' müsse grad no ...“, entschuldigt sich Valentin Bargehr, murmelt etwas und verschwindet wieder in seine Küche. Moment, bitte. Wie war das? Er muss jetzt schnell noch ..., so weit haben wir den Wirt vom Gasthof Rössle verstanden. Aber was hat er dann noch gemeint?

Am besten, wir sagen es gleich vorneweg: In diesem dreißig Kilometer langen Tal im westlichsten Bundesland Österreichs wird man sich anfangs nur langsam zurechtfinden. Und dies nicht nur der Sprache wegen.

Beginnen wir mit der Landschaft: rechts Berge, links Berge. Wohin man auch schaut, überall nur Gebirge in Sicht. Das Klostertal ist ein sogenanntes V-Tal. Eingezwängt zwischen dem mächtigen Lechquellengebirge im Norden und der Verwallgruppe im Süden liegt dieser schmale Streifen Land. Im Westen grüßt der Rätikon, im Osten der Arlberg: Sämtliche Klostertaler Gemeinden – als da wären Braz, Dalaas und Klösterle – sind also hinten und vorne von Bergen umzingelt.

Sogar die Sonne schafft es nur mühsam über die Berge. Ganz langsam nur, Meter für Meter, kommt der Tag ins Tal. Und fast so zurückhaltend wie der Morgen erscheint auch so mancher Bewohner.

#### ES IST RICHTIG „GUAD GSI“

Valentin Bargehr, der Rössle-Wirt, wirkt jetzt zum Beispiel auf Anhieb nicht wie ein großer Redner. Und während er in der Küche werkelt, empfängt und bedient derweil sein älterer Bruder Martin die Gäste. Wie Martin Bargehr einem Fremden das Rössle beschreiben würde? „Wir sind weder ein typisches Restaurant noch ein typisches Hotel“, sagt er, „sondern im wahrsten Sinn des Wortes ein Gasthof. Man kann bei uns gut essen und komfortabel übernachten, und beides hat im Rössle mit viel Geschmack und reichlich Genuss zu tun.“ Erst vor kurzem hat man die zehn Zimmer des Hauses charmant und stilvoll neu renoviert, eine kleine Sauna eingerichtet, ein paar technische Raffinessen installiert. Und trotzdem bleibt im Rössle alles Wesentliche handfest: Die Zimmertür wird mit einem echten Schlüssel auf- und zugesperrt, das Licht ganz altmodisch per Kipp-schalter gelöscht, das Wasser an der Zweigriffarmatur selbst temperiert. Immer freitags, also heute, gibt's frisches selbst gebackenes Brot für die Gäste zum Frühstück.

Mit dem Geschirrtuch in der Hand holt der Chef des Hauses jetzt ein Blech heißer Roggenbrötchen aus dem Ofen. Mmmh, wie das duftet! Ob Valentin Bargehr immer schon Koch werden wollte, fragen wir ihn. „Koch kann man sich nicht aussuchen“, sagt der Inhaber des Rössle ernst und ergänzt, immer noch mit strengem Blick: „Als Koch wird man geboren.“ Ganz langsam entspannen ➡







—  
OFT SIND ES DIE VERSCHLUNGENEN WEGE,  
DIE WEIT NACH OBEN FÜHREN.  
—



sich jetzt seine Gesichtszüge, dann fängt er an zu lachen. Richtig herzlich lacht er, denn beim Thema Kochen taut dieser zurückhaltende Mann auf. Und während er Muskat über die Brennsuppe reibt – ein ganz traditionelles Gericht im Tal –, erzählt er freimütig: „Ich brauche keine tausend Pünktchen und Strichlein auf dem Teller. Ich brauche auch keine sieben verschiedenen Geschmacksrichtungen. Jedenfalls nix, wo du hinterher sagst: „Jo, isch guad gsi. Aber was war des jetzt eigentlich?““

Sensationell kocht er, der Wirt vom Rössle – da sind sich alle einig. Achtzig Prozent seiner Gäste sind Einheimische. Und Martin Bargehr, dieser belesene, weltoffene Schöngeist, ist ein ganz wunderbarer Gastgeber in den schmucken Stuben des traditionsreichen Gasthofs.

Eine Pferdewechselstation war das Rössle. Hier, gleich neben der bauchigen Pfarrkirche von Braz, rasteten einst Ross und Reiter. Da wurde gegessen und getrunken, da wurden Fuhrwerke repariert. Man schlief sich aus, man rüstete sich für den langen, beschwerlichen Weg über den 1.793 Meter hohen Arlberg.

Seit jeher führt die kürzeste Verbindung von Vorarlberg nach Tirol und damit ins restliche Österreich über dieses Tal. Doch erst ab 1784, als aus dem holprigen, engen Saumpfad über den Arlberg eine einigermaßen befahrbare Straße wurde, entwickelte sich reger Handelsverkehr.

Es kam Leben ins Tal, auch in den Gasthof Rössle. Mehr als 240 Jahre gibt es das Haus, seit drei Generationen ist es im Besitz der Familie Bargehr. Vor zwanzig Jahren übernahm Valentin Bargehr den Gasthof von seinen Eltern Elmar und Wiltrud Bargehr, davor hat er überall auf der Welt gekocht. In der Schweiz, auf einem Kreuzfahrtschiff in der Karibik, zwei Jahre lang war er bei den Gebrüdern Obauer in Werfen. Jetzt steht er am eigenen Herd.

So, genug geredet. Valentin Bargehr muss jetzt los. Heute ist Freitag. Da holt er bei Bäuerin Stefanie Burtscher im Nachbarort Bings Kartoffeln.

#### DER WINKELHOF IST ARTENREICH

Auch wir wollen auf einen Hof, auf den hoch gelegenen Winkelhof in Danöfen. Die Ortschaft liegt weiter hinten im Tal. Im „Ab-Hof-Lädile“ von Martina Tuttner gibt es lauter herrliche, selbst gemachte Spezialitäten zu kaufen. Wir treffen die Bäuerin auf einer kleinen Holzbank vor dem Haus. Dort sitzt sie mit ihrem Ehemann, den Söhnen Simon und Paul und ihrer Nichte Rosa und blinzelt der Sonne entgegen. Warm und hell scheint diese heute Mittag vom Himmel.

Sogar die kleinen Meckerziegen springen vergnügt im Freien herum. Oben, im neu gezimmerten Stall, gibt es noch mehr Tiere: Schweine, Hühner, Enten, Gänse, sechs Kühe, ein Kälbchen. „Wir sind doch ein Alpenzoo!“, schimpft Altbauer Tuttner, Martinas Vater, daher gelegentlich. Dafür lieben alle Kinder das Arten-Reich. Was der älteste Bub, ➡



**Rosa und das Schaf.** Die kleine Nichte der Bäuerin Martina Tuttner liebt die Tiere des Winkelhofs, besonders die schwarzen Montafoner Steinschafe.

**Hof auf dem Berg.** Rote Fensterläden und Schindelfassade: Das höchstgelegene Bauernhaus ist gut gegen Wind und Wetter geschützt.

**Nadine und der Schnee.** Doppelweltmeisterin Nadine Wallner ist in Klösterle am Arlberg geboren. Liebste Trainingsstrecke der Freeriderin: die verschneiten Pisten des Sonnenkopfs.

**Kurvenreich.** Bild links: Serpentine führen hinauf zum Dalaaser Ortsteil Mason.





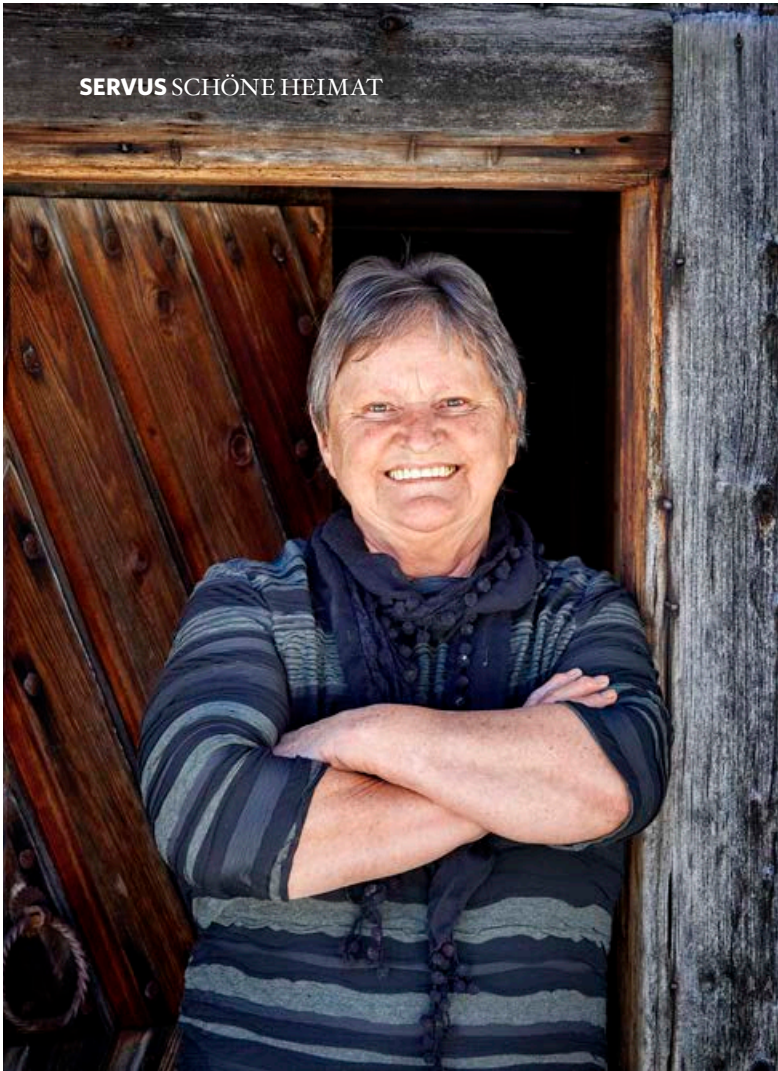
**Strahlend schöner Tag.** Hoch über der Ortschaft Braz lässt sich herrlich auf den Spuren des Winters wandern. Die weißen Gipfel im Vordergrund gehören zur Verwallgruppe.





— —  
EIN TAL, TAUSEND BERGE.  
UND ÜBERALL SIND DIE  
GIPFEL ZUM GREIFEN NAH.  
— —





**Frau der Tat.** Ida Strolz steht in der Tür des Heimatmuseums. Die Frau aus Wald am Arlberg kennt Lieder, Land und Leute.

**Zeitreise.** Wer das Heimatmuseum betritt, taucht augenblicklich in eine längst vergangene Welt ein.

**Einbauküche, früher.** Ein riesiger steingemauerter Herd in der alten Rauchküche des Museums.



**Herrliches Panorama.** Rechte Seite: Was für eine Aussicht! Von oben betrachtet sieht man es ganz deutlich: Das Klostertal ist nur ein schmaler Streifen Land, eingezwängt zwischen Lechquellengebirge (li) und Verwallgruppe (re.).

der Simon, einmal werden will? Ja, Bauer natürlich, strahlt er. Auch Paul, zwei Jahre jünger, will später mit Tieren zu tun haben. Er wird Dino-Forscher, erklärt er stolz.

Nicht weit von hier, im Nachbarort Klösterle, ist Nadine Wallner geboren. Die 28-jährige zweifache Weltmeisterin im Freeriden liebt ihr Tal, fast mehr noch die Gipfelwelt ringsherum. „Hier bin ich das erste Mal abseits der Piste Ski gefahren“, sagt sie und schaut in die Ferne. Wir stehen hier mit der sympathischen Spitzensportlerin auf dem höchsten Punkt des Sonnenkopfs, hoch über aller Welt.

Was für ein traumhaftes Panorama! Weiß, weiß, um uns herum ist alles weiß. Dieses Skigebiet der Klostertaler gehört schon zur Region Arlberg. „Ich kenn hier oben jeden Stein“, sagt Nadine Wallner. Der Sonnenkopf war und ist ihr das liebste Trainingsgelände. Sie kommt viel herum in der Welt. In der Schweiz, in Kanada, in Alaska, selbst in Peru macht ihr globaler Skicircus Station. „Aber Energie und Ruhe find ich nur hier“, sagt die Klostertalerin, und ihre grünen Augen strahlen.

#### DER KAISER KAM MIT DER BAHN

Naturschnee gibt's hier oben bis ins späte Frühjahr. Das Familienskigebiet zählt neun Lifte, 31 Pistenkilometer, 14 Kilometer Winterwanderwege. Man kann ruhig sagen: Das Skigebiet Sonnenkopf ist ein Geheimtipp. Alle haben es „ghörig“. „Ghörig“, eine Art Universalausdruck, meint frei übersetzt: gut, fein, ganz wunderbar, ordentlich.

Tischlermeister Martin Drißner aus Wald am Arlberg muss öfter Vorarlbergerisch übersetzen. Immer wieder nämlich schneien Feriengäste bei ihm zur Werkstatt herein. Einmal, erzählt er, habe ein deutscher Geschäftsmann zu ihm gesagt: „Ihr Klostertaler habts den Zug verpasst, der bei euch durchs Tal fährt.“ Auch Martin Drißner findet, die Klostertaler könnten unternehmerisch mehr Initiative zeigen, er hat dem Mann nicht widersprochen.

Höchste Eisenbahn aber, von einem großes Ereignis im Tal, dem Eisenbahnbau, zu berichten. Sogar Kaiser Franz Joseph höchstpersönlich war anwesend, als im September 1884 zum ersten Mal die Arlbergbahn durch das Klostertal fuhr. Noch heute gilt die Bahnlinie, vor allem der Bau des Arlbertunnels, als technische Meisterleistung. Aber auch all die Tunnel, Brücken und Viadukte im Klostertal sind wohldurchdacht. Tausende von Männern haben damals daran gebaut. Viele der Arbeiter stammten aus dem Trentino. „Deswegen gibt es noch heute viele italienische Namen im Tal“, sagt Ida Strolz, eine warmherzige, lebenskluge Frau, die uns durch das Klostertal Museum von Wald führt. Der ehemalige Thöny-Hof ist ein Heimatmuseum der anderen Art. Hier wird nicht die „gute alte Zeit“ verklärt, hier lässt sich die Sozialgeschichte des Tales, der frühere Alltag der Menschen wunderbar nachvollziehen. Das Leben in den Bergen war und ist nicht einfach, doch die Klostertaler machen seit jeher das Beste aus den kurzen Tagen der langen, strengen Winter. ➡





—  
ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE  
LIEGT EIN ORT GRENZENLOSER FREIHEIT.  
—





**Fasching und Tradition.** „Rutschfenggen“ nennt sich die Klostertaler Faschingsmusikgruppe. Die Blasmusiktruppe im Glitzerkostüm spielt beim Umzug in Bludenz groß auf. Im Bild Obfrau Sophia Brunner mit der Tuba.

**Spaß und Stolz.** Auf zwei Brettern aus alten Weinfässern saust man den Hang hinunter. Beim jährlichen Fassdaubenrennen in Klösterle geht's nicht nur um die Gaudi. Es wird eisern um den Sieg gekämpft.

**Kirche und Wirtshaus.** Gleich neben der Pfarrkirche heiliger Nikolaus liegt der Gasthof Rössle.



Meterhoch liegt der Schnee, richtig eisig ist der Weg, der auf den großen Hang oberhalb der Pfarrkirche von Klösterle führt. Dort oben, beim sogenannten Fuchslochbühel, ist heute Nachmittag der Teufel los. Es findet das jährliche Fassdaubenrennen statt. „Niveau ade, Wochenende!“, ruft Stefan Klien, einer der Favoriten, und trägt fünf, sechs Stamperl Schnaps zu einer Gruppe, die im Zielraum herumsteht.

#### AUCH SONNTAGS GEHT'S RASANT ZU

Der zweite Durchgang ist bereits in vollem Gange. Auf Fassdauben, so heißen die Bretter alter Weinfässer, wird Slalom gefahren. Sechs Teams sind am Start, die Piste ist rund dreihundert Meter lang, gemessen wird mit der Stoppuhr, und zu gewinnen gibt es einen Pokal aus Holz. Trotz des bescheidenen Gewinns ist am Start leichte Nervosität spürbar. Wild entschlossen kämpft sich soeben Andrea vom Team „Wunibalds Nachfahren“ im Dirndl durch die Slalomstangen. Sie ist leider zu langsam.

„Jetzt kommt der Hias, des isch a ganz andere Liga“, tönt es aus dem Lautsprecher über die verschneite Wiese. Die Stimmung ist prächtig. Alle wippen zur Musik, trinken Mohren Bier, unterhalten sich. Wer beim Rennen gewonnen hat? Reine Nebensache, um die Gaudi geht es.

Schließlich ist Faschingszeit im Ländle. Die Narren sind los. „Klostertaler Rutschfenggen“ heißt die wilde Truppe um Obfrau Sophia Brunner, die morgen beim Umzug in Bludenz das Tal mit lauter Guggamusik würdig vertreten wird. Gespielt wird nach Gehör, gefeiert wird anschließend je nach Kondition. Ja, auch das können die Klostertaler.

Und während im Osten jetzt schön langsam der Mond über die Berge steigt, verabschiedet sich der Tag. Langsam, Meter für Meter weicht er, bis zuletzt nur noch die Spitzen der höchsten Berge leuchten. Schon morgen bleibt die Sonne dann ein wenig länger hier. Bald naht das Frühjahr in diesem kleinen, gebirgigen Tal vor dem Arlberg.

#### GUTE ADRESSEN

##### Gasthof Rössle

Familie Bargehr, Arlbergstraße 61, 6751 Innerbraz,  
Tel.: +43/5552/28105-0, [roesslelebratz.at](http://roesslelebratz.at)

##### Bergbauernhof Winkelhof

Familie Tuttnher, Danöfen 109a, 6754 Klösterle  
am Arlberg, Tel.: +43/664/502 67 53,  
[winkelhof.kloesterle.com](http://winkelhof.kloesterle.com)

##### Klostertal Museum

Haus Nr. 11 (ehem. Thöny-Hof), 6752 Wald am Arlberg,  
Tel.: +43/664/491 14 74, [museumsverein-klostertal.at](http://museumsverein-klostertal.at)

##### Fassdaubenrennen Klösterle

Am 8. 2. 2020, Fuchslochbühel, beim Lift oberhalb der  
Pfarrkirche von Klösterle. Kontakt: [fassdaubenrennen.at](http://fassdaubenrennen.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**

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



## MÄRCHEN &amp; SAGEN

erzählt von Michael Köhlmeier

WIE DIE LÖWEN,  
WIE DIE FÜCHSE

Wie der Riese Samson um seine Braut kämpfte, deren Brüder das Fürchten lehrte und sich böse rächte. Und wie die Tiere Genugtuung erfahren sollten.

**M**anchmal sagt man über jemanden: „Der ist schlau wie ein Fuchs.“ Und über einen anderen: „Der ist stark wie ein Löwe.“ Und immer sagt man es mit Bewunderung. Und immer schwingt ein bisschen Bedauern mit. Weil derjenige leider nur schlau wie ein Fuchs ist, aber selbst kein Fuchs und leider nur stark wie ein Löwe ist, aber selbst keiner. Warum, wenn wir uns bisweilen selbst loben wollen, stellen wir einen Vergleich her zu Tieren? Es wäre doch interessant, das zu wissen. Ich weiß es, und ich will es euch sagen:

Dies ist eine Geschichte, wie sie nicht in der Bibel steht, dort aber stehen könnte, jedoch nicht aufgeschrieben wurde. Woher kennen wir sie dann? Von tausend Mündern an tausend Ohren wurde sie weitergegeben.

Erst kreiste sie bei den Israeliten von Zelt zu Zelt, dann gelangte sie in die große Stadt Babylon und von dort hinaus in die weite Welt bis herauf zu uns, und als sie schließlich uns erreichte, waren tausend Jahre vergangen und noch viel mehr; und schließlich nach noch einmal tausend Jahren und noch viel mehr erreichte die Geschichte mein Ohr, und dann vergingen noch ein paar Jahre, bis sie von meinem Ohr in meine Hand wanderte und von dort aufs Papier. Nun kannst du die Geschichte lesen.

Samson, der Israelit, der Riese, so erzählt die Geschichte, der Mann mit der Riesenkraft in den Armen und in den Beinen, der mit der großen Wut auf die Philister, der dann doch eines Tages eine Philisterfrau geheiratet hat. Weil sie Augen hatte, wie er noch nie Augen gesehen hatte, und weil sie duftete, wie er bis dahin noch nie einen Duft gerochen hatte. Er hat bei ihren Brüdern um ihre Hand angehalten und hat auch ein Hochzeitsgeschenk mitgebracht, nämlich einen Bienenstock.

Da lachten ihn die Brüder der Braut aus. „Wo denkst du, wo du bist?“, sagten sie. „Auf dem Land? Wo es nach Schafbock stinkt? Wo es noch Dumme gibt, die meinen, Honig sei flüssiges Gold? Wer denkst du, dass du bist? Ein König, bei dem man nicht fragt, was er einem schenkt, wenn er einem etwas schenkt? Du bist hier in der Stadt. Hier kann sich jeder Honig kaufen, so viel er will. Das soll ein Geschenk sein für unsere Schwester? Ein Bienenstock? Wo soll sie den aufstellen? In eurem Schlafzimmer?“

Die Brüder der Braut lachten Samson aus. Sie knufften ihn und zwickten ihn und traten nach ihm. Sie wussten nicht, wie stark er war. Er sah stark aus, das schon, aber es gab viele Männer, die stark aussahen, und gegen starke Männer konnten Vorkehrungen getroffen werden. Die Brüder gingen niemals ohne ♦♦





ILLUSTRATIONEN: ANNA FROHMANN, ROLAND VORLAUFER



## ER FUHR MIT BEIDEN HÄNDEN TIEF IN DEN RACHEN HINEIN UND RISS DAS GANZE TIER ENTZWEI.

ihre Waffen aus dem Haus. Vor starken Männern fürchteten sie sich nicht. Sie trugen jeder einen Dolch bei sich, und sie waren geübt im Führen eines Dolchs.

„Wo hast du den Bienenstock her?“, sagten sie und lachten Samson weiter aus. „Hast du den gestohlen?“

„Ich habe ihn von einem Löwen“, sagte Samson.

Da dröhnte das Gelächter der Brüder durch Hof und Haus. „Von einem Löwen? Ja, das glauben wir dir! Der kam auf den Hinterbeinen gelaufen und hielt den Bienenkorb in den Pranken und sagte, darf ich dir diesen Bienenkorb anbieten. So war es doch, oder? Anders kann es doch nicht gewesen sein, gib es zu!“

„Nein“, sagte Samson, „so war es nicht.“

„So war es nicht? Bist du sicher, dass es so nicht war? Wie war es denn?“

„Der Löwe sprang auf den Weg“, erzählte Samson, der gar nicht merkte, dass die Brüder sich über ihn lustig machten, „und wollte mich töten. Und da habe ich meine beiden Hände in seinen Rachen gesteckt und habe ihn in der Mitte auseinandergerissen, und da habe ich den Bienenstock in seinem Magen gefunden.“

Die Brüder rollten am Boden herum vor Lachen, und Samson lachte mit ihnen, denn er meinte, sie lachten aus Höflichkeit und Freundlichkeit, wie er auch gemeint hatte, die Knüffe und das Zwicken und die Tritte seien Höflichkeiten und Freundlichkeiten gewesen, es hatte ihm ja niemand erzählt, wie es in der Stadt der Philister zugeht und was für Sitten dort herrschen.

„Das würden wir gern sehen, wie du einen Löwen in der Mitte auseinanderreißt!“, riefen die Brüder und schrien vor Lachen und wälzten sich.

„Wenn ihr einen Löwen übrig habt“, sagte Samson, „dann will ich es euch gern zeigen.“

Ach, das war ein lustiger Tag für die Brüder! So gelacht hatten sie schon lange nicht mehr! Und tatsächlich hatten sie einen Löwen übrig. Sie waren die Söhne des reichsten Mannes der Stadt, dem gehörten die wunderbarsten Gärten, in denen Bäume und Blumen aus der ganzen Welt wuchsen und wo sich Tiere aus der ganzen Welt tummelten, eben auch Löwen. Die Brüder dachten, das wird ein großes Gelächter am Ende eines so lustigen Tages, wenn der stärkste und gefährlichste Löwe aus dem Garten unseres Vaters diesen Verrückten, der unsere Schwester heiraten möchte, auffrisst.

Sie führten Samson in den Garten, öffneten den Zwinger, in dem der Löwe auf- und abging, hin und her, verzweifelt, weil er eingesperrt war, und voll Zorn auf die Menschen. Sie gaben Samson einen Stoß und schlossen hinter ihm schnell das Tor. Schon brüllte der Löwe, schon setzte er zum Sprung an, schon hoben die Brüder die Hände, um zu klatschen, da tat Samson, was er bereits bei dem anderen Löwen getan hatte: Er fuhr mit beiden Händen tief in den Rachen hinein und riss das ganze Tier entzwei.

Da lachten die Brüder nicht mehr und klatschten auch nicht in die Hände.

Sie stellten Samson ihrer Schwester vor und legten gute Worte für ihn ein, aber nicht, weil sie an die guten Worte glaubten, sondern weil sie sich vor ihm fürchteten.

Der Schwester gefiel Samson. Seine Muskeln gefielen ihr, aber vor allem gefiel ihr seine sanfte Stimme. Sie hatte sich immer einen starken Mann gewünscht, der sie beschützt, der aber zugleich sanft zu ihr ist und sie streichelt, so zart, als wären seine Hände aus Flaum, den der Wind an ihre Haut trägt. Immer hatte man zu ihr gesagt: „Siehst du, so einen gibt es eben nicht! Entweder er ist stark, dass er das Böse in den Boden haut, dann haut er aber auch dich, oder er ist sanft wie eine Flocke, dann wischt ihn dafür das Böse weg, als wäre er tatsächlich eine Flocke. Stark und sanft in einem gibt es nicht, merk dir das!“ So war immer



gesagt worden. Nun aber sah sie vor sich, dass es so einen doch gibt.

Sie sagte: „Ja, Samson, ich will deine Frau sein. Ich nehme dich zum Mann.“

Das wurmte die Brüder. Sie wussten nicht, woher Samson seine Kraft hatte, nämlich von seinen Haaren. Auf diese Idee wären sie nie gekommen, und das spielt in dieser Geschichte auch keine Rolle, das wird in einer anderen Geschichte abgehandelt. Sie dachten und sagten sich: „Gut, das mit dem Löwen, das haben wir mit eigenen Augen gesehen, daran ist nicht herumzudeuteln, den hat er auseinandergerissen. Aber es gibt Tricks. Wir haben schon Männer gesehen, die haben Feuer geschluckt – und siehe da, es war ein Trick. Sicher war das mit dem Löwen auch ein Trick.“ Dieser Gedanke beruhigte sie.

Und dieser Gedanke brachte sie gleich auf einen anderen Gedanken, nämlich: Wenn wir alle unsere Freunde zusammentrommeln und ihnen ein ordentliches Geld zahlen und ihnen freie Hand lassen, dann wird diesem dummen Landbewohner gezeigt, wo der Philister den Most holt.

Zuerst aber war Hochzeit.

Wie man sich denken kann, war den Brüdern an ihrer Schwester ebenso wenig gelegen wie an dem Löwen aus dem Garten ihres Vaters. Wenn sie zu ihren Freunden sagten, wir lassen euch freie Hand, dann meinten sie das auch so. Und die Freunde verstanden es auch so. Und unter freier Hand verstanden sie zuvorderst, dass sie Hand an die Braut legen durften. Sie entführten sie und taten ihr alles an, was sie in ihren Köpfen unter dem Begriff „antun“ fanden. Und warteten auf Samson.

Und er kam. Und er tötete alle. Und er fing alle Füchse ein, die in dem Land lebten. Und er zündete ihre Schwänze an und jagte sie in die Felder der Philister, sodass alles Korn verbrannte und sich eine Hungersnot ausbreitete.

So geht die Geschichte, die nicht in der Bibel steht, aber in der Bibel stehen könnte, die lange Zeit bei den Israeliten von Zelt zu Zelt erzählt wurde, bis sie in die Stadt Babylon gelangte und von dort in die Welt hinaus und nach tausend und noch einmal tausend Jahren und noch eine Zeit dazu endlich mein Ohr erreichte und vom Ohr in die Hand und von der Hand aufs Papier gelangte. Was aber, das wurde nämlich nicht erzählt, was war mit den Tieren? Den Löwen, den Füchsen? Haben die sich das einfach so

gefallen lassen, dass welche von ihnen eingespannt wurden für Angeberei und Rache? – Nein, sie haben es sich nicht gefallen lassen.

Sie berieten sich und sprachen vor bei dem, der sie gemacht hatte. Der ist derselbe, der auch uns gemacht hat. Bei ihm beklagten sie sich.

„Ich kann es nicht ändern“, sagte der Schöpfer. „Es ist so. Die Menschen werden euch jagen, den Fuchs und den Löwen. Sie werden euch jagen, nicht um euch zu essen, denn euer Fleisch ist nicht bekömmlich. Sie werden euch jagen aus Angeberei und purer Bosheit. Ich kann es nicht ändern.“

„Gibt es denn“, sagten Fuchs und Löwe, „gibt es denn keine Genugtuung für uns?“

Der Schöpfer überlegte, dann seufzte er: „Ein kleine vielleicht.“

„Welche?“, drängten Fuchs und Löwe.

„Ich traue es mich kaum zu sagen.“

„Sag es! Sag es uns!“

„Ich traue mich nicht.“

„Bitte!“

„Dass ihr Vorbilder seid.“

„Das verstehen wir nicht“, sagten Fuchs und Löwe.

„Von nun an“, sagte der Schöpfer, „wenn ein Mensch besonders schlau ist, wird es heißen: Er ist schlau wie ein Fuchs. Und wenn er besonders stark ist, wird es heißen: Er ist stark wie ein Löwe. Das bedeutet doch aber: Der Mensch wird nie ein Fuchs sein und nie ein Löwe. Er wird nur sein wie ein Fuchs und wie ein Löwe. Mehr“, sagte der Schöpfer, „kann ich nicht für euch tun.“

Und ihr fragt mich, ob Fuchs und Löwe damit einverstanden waren? Ich antworte: Ich weiß es nicht. Fragt sie! Aber geht nicht zu nah an sie heran!

---

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



# SEHENSWERTES

## BEI SERVUS TV

### Bergwelten

#### Expedition in den hohen Norden

Auf der Suche nach den schönsten, abgelegensten Plätzen der Erde sind die beiden Abenteurer und Extremskifahrer Matthias „Hauni“ Haunholder und Matthias Mayr wieder fündig geworden: Knapp 800 Kilometer vom Nordpol entfernt befindet sich die arktische Kordillere, die nördlichste Gebirgskette der Welt, auf der kanadischen Insel Ellesmere Island. Allein dort hinzukommen ist ein Abenteuer für sich. Von der Herausforderung,

brauchbare Skiabfahrten zu finden, ganz zu schweigen. Der Norden Ellesmere Islands ist nämlich nicht nur einer der abgelegensten Orte dieses Planeten, sondern auch einer der unwirtlichsten. Es herrscht polares Klima, außerdem ist die Insel Heimat von Eisbären und Polarwölfen. Bei ihrer Reise in den hohen Norden erleben die Abenteurer nicht nur sportliche Tücken auf höchstem Level, sie treffen auch auf einheimische Inuit, die sie bei ihrem Vorhaben tatkräftig unterstützen.

● Montag, 24. 2., 21.15 Uhr



### Hotel-Legenden

#### Traditionshäuser im Winter

Von beschaulicher Tiefschnee-Romantik in Osttirol bis zum Après-Ski-Halligalli in Saalbach – die Hotellerie in Österreich ist ein weites Feld. Doch was steckt hinter der Fassade des Erfolgs im Lande der Fremdenverkehrs-Weltmeister? ServusTV bietet: ehrliche Einblicke, traurige Schicksale, dunkle Geheimnisse und heitere Anekdoten. In Staffel 6 unter anderem mit dabei: das Hotel Pichlmayrgut in Schladming, das Hotel Blaue Gans in Salzburg und das Hotel Hinterhag (Bild) in Saalbach.

● Freitag, 28. 2., 22.25 Uhr



### kulTOUR mit Holender

#### Eine Kulturreise in die Ostschweiz

Das Theater St. Gallen steht im Mittelpunkt von Ioan Holenders Ostschweiz-Kulturreise. Operndirektor Peter Heilker lädt etwa zu einer Neuinszenierung von Gounods „Faust“ im „Großen Haus“. Weiters besucht Holender die nahe gelegene Tonhalle, um dem Saint-Saëns-Klassiker „Karneval der Tiere“ zu lauschen; die „Lokremise“, die dem Theater St. Gallen als Experimentierwerkstatt dient; die „Kellerbühne“, die sich auf Kleintheater und Kabarett spezialisiert hat; und das Figurentheater (Bild), einen Ort voll Poesie und Humor.

● Freitag, 14. 2., 23.25 Uhr



**bauen + wohnen**   
Salzburg

Die internationale Messe für Bauen, Wohnen und Energiesparen.

**06. – 09.02.2020**  
**Messezentrum Salzburg**

 [bauen-wohnen.co.at](http://bauen-wohnen.co.at)



**ONLINE-TICKET**  
**NUR € 8,90**  
STATT € 13,50

Mit Sonderbereichen:  
**Beratungs-Straße** **HOLZWELT** **WOHNART**

Eine Veranstaltung von  
 **Reed Exhibitions**

  
**DIE HOHE JAGD & FISCHEREI**  
32. Internationale Messe für Jagd, Fischerei, Abenteuer, Natur & Reisen

**20. – 23.02.2020**  
**Messezentrum Salzburg**

mit Sonderschau:  


Eine Veranstaltung von  
 **Reed Exhibitions**

Jetzt günstiges Online-Ticket sichern!

 [hohejagd.at](http://hohejagd.at)  
 [hohejagd](https://www.facebook.com/hohejagd)  
 [diehohejagd](https://www.instagram.com/diehohejagd)

## „Holz ist einfach ein unschlagbares Material“

Franz Gross, Südsteiermark



**ZIRBENBROTKASTEN  
MIT SCHNEIDBRETT**  
Erhältlich um € 149,-



**SALZ- & PFEFFERSTREUER  
AUS KIRSCHHOLZ**  
Erhältlich um € 35,-

[servusmarktplatz.com](http://servusmarktplatz.com)



# Neueröffnung 10/2019

## Wellnesshotel im Donautal bei Passau



p. P. ab  
**231 €**

### WELLNESSAUSZEIT 2020

gültig bis 01.11.2020

- 2x Übernachtung in der gebuchten Wohlfühlkategorie
- 2 x abwechslungsreiches Frühstück vom Büfett
- 2 x Genüsslicher Nachmittag von 14.00 – 16.00 Uhr
- 2 x abends kulinarisches 4 – Gang Menü + Salatbüfett
- 1 x Teilkörper Massage ( 25 Min. )
- 1 x Meersalzpeeling ( ca. 15 Min.)
- Wellness und Erholung auf 1500 qm
- Relaxkörbchen mit Bademantel erwartet Sie am Zimmer
- Begrüßungsgetränk



p. P. ab  
**269 €**

### KURZURLAUB 3 FÜR 2 IN 2020

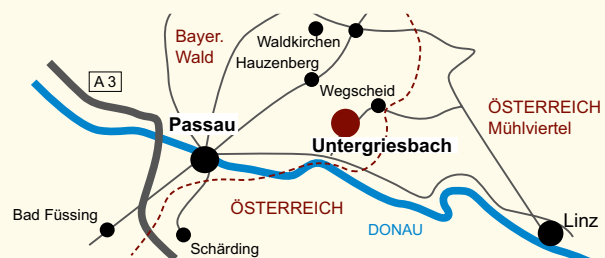
gültig bis 21.12.2020 (Anreisetag: So, Mo, Di)

- 3x Übernachtung in der gebuchten Wohlfühlkategorie
- 3 x abwechslungsreiches Frühstück vom Büfett
- 3 x Genüsslicher Nachmittag von 14.00 – 16.00 Uhr
- 3 x abends kulinarisches 4 – Gang Menü + Salatbüfett
- 1 x Beautybehandlung für Sie und Ihn 30 Min.
- Wellness und Erholung auf 1500 qm
- Relaxkörbchen mit Bademantel erwartet Sie am Zimmer
- Begrüßungsgetränk

LANDREFUGIUM  
**OBERMÜLLER** ★★★★★  
WELLNESS & BALANCE HOTEL

Landrefugium Obermüller e. K. | Wolfgang Obermüller  
Sonnenweg 12 | 94107 Untergriesbach

Tel. 00 (49) 8593 / 90050 | [info@balancehotel-obermueller.de](mailto:info@balancehotel-obermueller.de)  
[www.balancehotel-obermueller.de](http://www.balancehotel-obermueller.de)







### Wanderkatalog 2020 von Eurohike Ideen für den Wanderurlaub

Stressfrei wandern, individuell und unkompliziert – das ist Wanderurlaub mit Eurohike.  
Ausgewählte Wohlfühl-Unterkünfte, die schönsten Routen, informative Reise-Unterlagen und verlässlicher Gepäcktransfer in ganz Europa inklusive.  
Für alle Reise-Ideen gleich den Katalog 2020 gratis anfordern!

[office@eurohike.at](mailto:office@eurohike.at) | [eurohike.at](http://eurohike.at)

### Kastenfenster

Original aus feijnähriger Lärche mit dem Stil entsprechenden Beschlägen, hergestellt in der Holzwerkstatt und Beschläge-Manufaktur Wieser in Adlwang.



Die Vorteile vom Kastenfenster erfahren Sie unter  
Tel.: +43/7258/54 25. [wieser-antik.com](http://wieser-antik.com)

**NATUR  
AKTIV  
WELLNESS**

**4=5 TAGE  
TIEFSCHNEEPREISE**

**5 Tage buchen & nur 4 TAGE BEZAHLN  
DAVON EIN TAG MIT FRÜHSTÜCK GESCHENKT!**

**IM ANGEBOTSPREIS ENTHALTEN:**

- 5 x Frühstücksbuffet
- 4 x Halbpension mit 3-Gang-Menü
- 1 x Kaffee und Kuchen frei
- 1 x Abschiedsschnapsel
- 1 x Bademantel leihweise
- Inklusive SPA-Bereich

Einzelzimmer ab € 310,-

Doppelzimmer ab € 310,-

Juniorsuite ab € 360,-

Preis pro Person und Pauschale  
+ Kurtaxe 2,40 € pro Tag/ pro Person

**GlasHotel • Werner Wittke**  
Hochstrasse 45 • 94227 Zwiesel  
09922/8540 • [www.glashotel.de](http://www.glashotel.de)



### Unser Licht hat Tradition

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. 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 Drechserei Neuhofer die Lampe, die am besten zu Ihnen passt.

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

**Drechserei Armin Neuhofer**  
D-83324 Ruhpolding  
[drechserei-neuhofer.de](http://drechserei-neuhofer.de)



Harald Nachförg



# DARF ICH BITTEN?

Kannst dich noch erinnern? Die Tanzschule!

**E**s war peinlich. Die Susi flüsterte mir etwas ins Ohr, ich nickte, daraufhin ließ sie meine Hand los, entfernte sich hüftwackelnd ein paar Schritte, drehte sich dann aber blitzschnell um und sprang mich an wie ein hungriger Panther.

Als wir beide verdutzt am Boden aufschlugen, gehörte ich tänzerisch bereits zu den Fortgeschrittenen. Das kleine Missgeschick ergab sich bloß durch die laute Musik. Ich dachte, die Susi flirtet mit mir und sagt was Nettes, sie wollte allerdings eine Akrobatikfigur ausprobieren, die wir im Rock-'n'-Roll-Kurs gelernt hatten.

Ja, die Tanzschule. Natürlich musste auch ich eine besuchen. Gehört zur Allgemeinbildung, meinten die Eltern. Und der Vater zwinkerte mir schelmisch zu. Als leidenschaftlicher Tänzer war er bei den Damen heiß begehrt. Und er ließ auch keine sitzen. Man darf sagen, dass er deswegen ein bissl als Frauenschwarm galt.

Ich weniger. Und im Kreis drehte ich mich auch nicht so gerne. Mein Freund, der Kurt, und ich saßen lieber im Hotel Intercontinental im Café Vienna und machten auf großer Maxi. Uns gehört die Welt und so. Wenn unsere Eltern das gewusst hätten! Die hatten uns um ein Heidengeld in der Tanzschule Fränzl angemeldet – damals härtester Konkurrent zur Kaderschmiede Elmayer –, wir bevorzugten es aber, die Stadt und deren bessere Etablissements zu erkunden. Das bot sich auch insofern an, als wir ohnedies g'schniegelt und g'striegelt im Anzug steckten.

Im Gegensatz zum Kurt sah ich in meinem übrigen besonders affig aus. Er war aus flaschengrünem



Samt, dazu trug ich ein weinrotes Mascherl, das die Größe eines Flugzeugpropellers hatte, und natürlich weiße Handschuhe. Die waren Pflicht. Denn wenn du mit dem anderen Geschlecht Kontakt aufnimmst, nur um auf dessen Füßen herumzutrampeln, schwitzt du natürlich wie ein Schwein.

Oder wenn du zu formvollendeter Konversation gezwungen wirst. Da konnten die Hände schon feucht werden. Die meisten von uns Helden waren ja maulfaul und in engem Körperkontakt mit weiblichen Rundungen auch nicht gerade reich an Erfahrung.

So gesehen war mein auffälliges Outfit ein Segen. War ich im Tanzsaal anwesend, hieß es nicht selten: „Der Herr mit dem flaschengrünen Anzug bitte zu mir!“ Und schon nahm mich ein Ballettmeister oder sonst ein Könnner in den Arm und zeigte vor, wie man sich geschmeidig zur Musik bewegt und dabei auch noch im Takt bleibt. *Schritt – Schritt – Wieeegeschritt.* Oder: *Seit – rechts – vor – zurück und Cha-Cha-Cha.*

Netterweise nahmen die Drill Sergeants dabei den Part der Frau ein, sodass ich trotz häufiger Fehlstunden bald ganz passabel schwofte, wie man im Plattdeutschen sagt. Außerdem hatte ich das Glück, bei der Damenwahl stets von der reschen Gerti (Spitzname: der General) auserkoren zu werden. Mit zackigen Befehlen und fest an ihren Busen gedrückt, manövrierte sie mich übers glatte Parkett. Jeder Widerstand war zwecklos, aber ich lernte viel von ihr. Und brillierte bald nicht mehr nur beim Vogerltanz.

Heute darf man sogar einen eingekreuzten Linkswalzer von mir erwarten. Und dass ich genau zuhöre, wenn mir eine Frau etwas ins Ohr flüstert.



# Die Heimat des Handwerks

## Sabine Stadlober

Handwerkerin aus Bruck an der Mur

„Das schönste Kompliment ist, wenn Kunden erzählen, dass die Kinder in der Nacht viel ruhiger sind oder sogar durchschlafen“, so Sabine Stadlober. Dann weiß sie, dass sich die Arbeit gelohnt hat. Schließlich steckt sie viel Herzblut in jedes ihrer Produkte.



### ◀ STILLKISSEN MIT ZIRBE

Gefüllt mit Zirbenflocken und Schafwollbällchen für eine entspannte Stillzeit. Handgefertigt im oberen Murtal. Für **€ 99,-**

Ihr Online-Shop für handgefertigte Unikate aus dem Alpenraum.

**[servusmarktplatz.com](https://servusmarktplatz.com)**



# Servus im März

Ab  
27. FEBRUAR 2020  
überall, wo es  
Zeitschriften  
gibt



## HIER REGIERT DIE KULTUR

Im märchenhaft schönen Schloss von Maßbach in Unterfranken wird seit 60 Jahren Theater gespielt. **Drei Bühnen** gibt es, eine davon unter freiem Himmel. Die Schauspieler kommen besonders gerne hierher, weil sie in den alten Gemäuern auch gemeinsam wohnen können. Vorhang auf für einen Ort, an dem Kultur zum einzigartigen Gemeinschaftserlebnis wird.



## FRISCH AUS DEM TEICH

Im altherwürdigen Wirtshaus des Nützel-Hofs bei Erlangen bringt Familie Oberle den Klassiker **Karpfen blau** auf den Tisch. Der Fisch stammt aus der eigenen Zucht.



## IN DER LEDERSCHNEIDEREI

Mitten in Regensburg fertigen Jonas Mumm (Foto) und Christoph Mandl in ihrer Werkstatt feine Gürtel und Geldbörsen aus **Bio-Leder**. Jedes Modell ist reine Handarbeit.

**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](http://servus.com/magazin). Sie können sich unsere Geschichten auch gratis aufs Mobiltelefon schicken lassen. Wie es geht, erfahren Sie unter [servus.com/servus-whatsapp](http://servus.com/servus-whatsapp). Oder Sie folgen uns auf Social Media:



## IMPRESSUM

**Chefredakteur** Markus Honsig  
**Chefredaktion** Martin Fraas, Carolin Giermndil, Klaus Kamolz  
**Art Direction** Matthias Preindl (Ltg.), Verena Bartosch (Stv.), Tino Liebmann  
**Fotochefin** Sabina Dzinic  
**Fotoredaktion** Izabela Idziak, Martin Kreil, Kerstin White  
**Textchef** Michael Hufnagl  
**Chefreporter** Achim Schneyder  
**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, 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 Bozecscky  
**Illustrationen** Bernd Ertl, Anna Frohmann, Julia Lammers, Andreas Posselt, Roland Vorlauffer  
**Head of Photo** Isabella Russ  
**Executive Creative Director** Markus Kietreiber

**Chefredakteurin Digital** Mesi Tötschinger  
**Projektmanagement Digital** Vanessa Elwitschger  
**Redaktion servus.com/magazin** Beatrix Hammerschmied (Ltg.), Luana Baumann-Fonseca, Chris Julia Helmberger  
**Digital Publishing** Christof Hinterplattner (Ltg.), Marco Bogner, Marijan Kelava, Max Moser  
**Head of Commercial & Publishing Management** Stefan Ebner  
**Publishing Management** Barbara Kaiser (Ltg.), Ines Dannecker  
**Head of Media Sales & Partnerships** Lukas Scharmbacher  
**Sales Management Servus** Johannes Wahrmann-Schär (Ltg.), 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 (Ltg.), Christian Wörndle; Clemens Dittrich, Daniela Güpner, Jennifer Heng  
**Sales Operations & Development** Anna Schönauer (Ltg.)  
**Co-Publishing** Susanne Degn-Pfleger (Ltg.), Elisabeth Staber (Ltg.); Mathias Blaha, Raffael Fritz, Marlene Hinterleitner, Valentina Pierer, Mariella Reithoffer, Verena Schörkhuber, Sara Wvonna, Julia Bianca Zmek, Edith Zöchling-Marchart  
**B2B-Marketing & Kommunikation** Katrin Sigl (Ltg.), Agnes Hager, Teresa Kronreif, Stefan Portenkirchner  
**Commercial Design** Peter Knehtl (Ltg.), Sasha Bunch, Simone Fischer, Martina Maier, Florian Solly  
**Abo & Vertrieb** Peter Schiffer (Ltg.), Klaus Pleninger, Nicole Glaser (Vertrieb), Victoria Schwärzler, Yoldas Yazar (Abo)

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

**Herausgeber** Andreas Kornhofer

**Offenlegung** gemäß § 25 Mediengesetz: Informationen zum Medieninhaber sind ständig und unmittelbar unter folgender Webadresse auffindbar: [servus.com/impressum](http://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 Furioso 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](mailto:abo@servusmagazin.de)  
**Jahresabo** EUR 48,90; für Mitglieder der Vereine im Bayerischen Trachtenverband EUR 38,90

**Redaktionsanschrift** Heinrich-Collin-Straße 1/1, A-1140 Wien, Tel.: +43/1/90 221-0, Fax-DW: -27930  
**E-Mail** [redaktion@servus.com](mailto:redaktion@servus.com)  
**Web** [servusmagazin.com](http://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, Gerrit Meier, Dietmar Otti, Christopher Reindl

Ein Produkt aus dem





# MEIN SERVUS FÜR DAHEIM

## Jahresabo

**12 Ausgaben + Buch „Die Naturapotheke“**

für nur **€ 48,90**



Überliefertes und neues Wissen über heimische Heilpflanzen auf mehr als 190 Seiten (Hardcover, 23 × 30 cm), gibt es als Geschenk zum Abo.

## Kurzabo

**3 Ausgaben**

für nur **€ 12,90**



## Vorteilsabo

**15 Ausgaben zum Preis von 12**

für nur **€ 48,90**



Ihr Vorteil:  
**3 Hefte**  
geschenkt!

**Angebot wählen und gleich bestellen:**

**[servusmagazin.de/abo](http://servusmagazin.de/abo)**

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



HEISS GERÄUCHERT.

Heiß begehrt.



Mein Bissen Bayern.

