

Servus

in Bayern



Oberpfälzer Breznschnitzel
Im ältesten Wirtshaus der Welt



Die Leder-Veredler
Genähte Gürtel aus Regensburg

🐾 EINFACH . GUT . LEBEN 🐾

Das alte Wissen des Paracelsus

Die wundersamen
Heilkräfte von Enzian,
Arnika und
Gänseblümchen

MÄRZ
03/2020
D 4,60 EUR
CH 7,00 CHF
ESP/IT/LUX 4,80 EUR

DAS PARADIES AM BODENSEE

Gartenbesuch
in Überling

FREUDEN DES FRÜHLINGS

Verliebte Vögel & frische Knospen: Wie die Natur unser Herz berührt

tisca textiles

living
commercial
mobility
sports



tisca
handmade rugs

Mit Hand und Herz

Ein Teppich von Tisca steht manchmal gern im Vordergrund. Er kann sich aber auch zurücknehmen – ganz wie es der Raum verlangt. Und da die meisten unserer handgefertigten Schmuckstücke in vielen Farben, Strukturen und jeder Größe erhältlich sind, findet man immer den einen fürs Leben. Denn dafür sind sie gemacht.

DER MOMENT DAVOR

März ist, wenn wir zwar da und dort mit einem halben Bein noch im Schnee stehen, aber schon längst auf dem Absprung in den Frühling sind. März ist, wenn Schals und Hauben noch nicht ganz weg, aber unauffällig in die zweite Reihe der Garderobe verräumt und die leichteren Jacken nach vorne geholt werden. März ist, wenn wir wieder am Bankerl vor dem Haus sitzen und beim Blick in die wärmende Frühlingssonne still die Augen schließen. Man kann nämlich gar nicht oft und lange genug am Bankerl in der Sonne sitzen, lesen Sie nach bei Harald Nachförg (Seite 137).

März, das ist der Monat der Freude und Vorfreude: auf das erste Bier im Gastgarten, auf die erste Ausfahrt mit dem Rad – und natürlich auf den ersten Spatenstich im Garten (Tipps dazu finden Sie auf Seite 38 und 39), auf frische Erde unter den Fingernägeln und den süßen Duft des Frühjahrs. Die Knospen der Magnolienbäume sind zwar noch verschlossen, aber nicht mehr lang: Bald werden die rosa Blüten aufgehen und unsere Frühlingsgefühle mit ihnen. „Glück ist immer der Moment davor“, schreibt die Schriftstellerin Judith Hermann in ihrem Roman „Sommerhaus, später“. Und wenn man diesen schönen Satz in Bilder packen müsste, dann in solche, wie wir sie in unserer großen Fotostrecke über frühe Knospen und Blüten zeigen (ab Seite 10).

Falls Sie das Warten auf den Frühling noch etwas weiter verkürzen wollen, empfehlen wir Ihnen einen Ausflug nach Wien, denn in der Hauptstadt unserer Nachbarn beginnt der Frühling gern ein wenig früher. Fotografin Julia Rotter und Autor Michael Hufnagl haben ein schwungvolles, gut gelauntes Porträt der Donaumetropole verfasst (ab Seite 118).

Wenn die Uhren dann um eine Stunde nach vor gedreht werden, am 29. März, hat der Frühling schon begonnen. Bis dahin wünschen wir Ihnen eine angenehme Lektüre mit dieser Ausgabe unseres Magazins.

Markus Honsig
& die Servus-Redaktion



VERENA RANDOLF

Die 36-Jährige Autorin schrieb unter anderem für „Die Zeit“, das Monatsmagazin „Datum“ und unser Schwesternmagazin Bergwelten. Jetzt hat sie fix in der Servus-Redaktion angedockt und mit der großen Titelgeschichte über Vogelnester ein grandioses Debüt hingelegt: **Ein Nest voll Glück**, ab Seite 52, mit Kuschelfaktor-Bewertung!



ANDREAS POSSELT

Am liebsten würde er große Ölbilder malen. Dazu kommt der Illustrator aber nur selten, weil er seit der ersten Ausgabe das Servus-Magazin regelmäßig mit seinen Kunstwerken verschönert. Für diese Ausgabe hat der bekennende Gartenliebhaber das großartige **Titelbild** gezeichnet. Das würde man sich auch gern an die Wand hängen.



INHALT

MÄRZ 2020

10



118



98



60

GESUNDES LEBEN

ALTE HEILMITTEL

24 Tee aus dem Garten

Die ersten Frühlingsboten sind jetzt genau die richtige Medizin, um den müden Körper in Gang zu bringen.

SERIE

28 Claudias Waschküche

Die Mostviertlerin Claudia Gobec macht aus natürlichen Zutaten Putzmittel für ein glänzendes Zuhause.

NATÜRLICH SCHÖN

32 Die Muntermacher

Nachtkerze und Majoran sind ein wunderbares Gespann für die Pflege sensibler Gesichtshaut.

NATURWISSEN

34 Das alte Wissen des Paracelsus

Der berühmte Mediziner der beginnenden Neuzeit war überzeugt, dass er mithilfe der Kunst der Alchemie die Heilkraft von Pflanzen erhöhen kann.

UNSER GARTEN

BESUCH

40 Grünes Paradies im Städtchen

Inmitten der Altstadt von Überlingen genießen Steffanie und Dirk Hornstein ihr Gartenidyll.

BODENDECKER

48 Ein Bett aus tausend Blüten

Sobald die Natur erwacht, öffnen sich die Knospen der Polsterstauden. Ihr Blütenreichtum hängt füllig über Kanten und säumt Wege.

VOGELPARADIESE

52 Freuden des Frühlings

Wie Rotkehlchen, Gimpel und Zaunkönig ihre Kinderstuben zimmern, ist so einzigartig wie die Melodie, die sie singen.

GUTE KÜCHE

ERNTEFRISCH

60 Frisch aus dem Paradieschen

Wer die scharfen Knollen gern isst, darf darauf hoffen, so knackig und prall zu bleiben wie diese selbst.

FASTENREZEPTE

66 Versteckter Genuss

Wenn das Ferkel zum Fisch wird und das Bier in Strömen fließt, sind in der Fastenküche pffiffige Mönche am Werk.

REZEPTE VON DAMALS

76 Das Glücksrezept

Nur zu ganz besonderen Anlässen zauberte Oma Frieda ihr Schichtdessert mit dem exotischen Namen „Schaladris“.

FRISCH AUS DEM OFEN

78 Schön aufgebrezelt

Die Fastenbreze hat eine besondere Tradition. Christina Bauer macht sie mit feinem Semmelteig.



76



92



102



108

FOTOS INHALT: KATHARINA GOSSOW, EISENHUT & MAYER, INGO EISENHUT, CHRISTINE BAUER, BERNHARD HUBER, FLORIAN BACHMEIER, WIEN TOURISIMUS/CHRISTIAN STEMPER, FLORA PRESS

WIRTSCHAUSBESUCH

80 Oberpfälzer Brezenschnitzel

Die Gaststätte Röhl ist das älteste Wirtshaus der Welt und berühmt für sein Schnitzel mit Brezenbröseln.

MEIN DAHEIM

HAUSBESUCH

84 Alte Schätze

Sepp und Sylvia De Buigne haben einen alten Troadkasten abgetragen und ihn im steirischen Pöllau wieder aufgebaut.

DEKORIEREN

92 Wilde Schönheit

Wir haben den Lerchensporn vom Waldspaziergang mitgenommen und damit den Esstisch dekoriert.

BASTELN MIT KINDERN

98 Säen & Staunen

Aus Erde, Tonmehl und Samen entstehen kleine Saatkugeln.

SCHÖNE HEIMAT

LAND & LEUTE

102 Bühne frei

Das Privattheater im Schloss Maßbach lebt auch vom Gemeinschaftsgeist der Theaterfamilie.

HANDWERK

108 Die Leder-Veredler

In ihrer Werkstatt in Regensburg fertigen Jonas Mumm und Christoph Mandl mit viel Hingabe Gürtel und Geldbörsen in Bioqualität.

AUSFLUG

118 Wien neu entdecken

Frühlingserwachen in der Großstadt. Ein Spaziergang zur Strudlhofstiege und durch das Servitenviertel.

STANDARDS

3 Vorwort

6 Mundart

8 Postkastl

10 Servus im März:

Jetzt blüht uns was

18 Lebendiges Brauchtum

20 Naturkalender

22 Mondkalender

38 Unser Garten

50 Der Gartenfreund

82 Schönes für drinnen

100 Tanjas Tierleben

132 Michael Köhlmeier:

Maulauf

136 ServusTV

137 Harald Nachfögr:

Insel des Glücks

138 Vorschau, Impressum

Mundart

Von Martin Fraas



PUTZLAPPEN

Jetzt wird er wieder allorts zum Frühjahrspatz aus dem Schrank geholt: der Putzlappen. Der hochsprachliche Ausdruck dafür findet sich aber nur im nördlichsten Teil Bayerns in der Umgangssprache wieder. Weitaus gebräuchlicher sind allerlei Varianten von „Hodern“ und „Hader“. Beide basieren auf der althochdeutschen Bezeichnung „hadara“ für einen Fetzen. Zum Süden hin ist oft vom „Putzlumpen“ die Rede. Ein „Lump“ ist in Bayern gleichzeitig ein Gauner oder Betrüger, was darauf zurückzuführen ist, dass man liederliche Menschen früher oftmals an ihrer zerrissenen und abgetragenen Kleidung zu erkennen glaubte.

LUMBE

Kleinostheim, Landkreis Aschaffenburg, Unterfranken

Butzhuudl

Riedbach, Landkreis Haßberge, Unterfranken

HÅÅDAN

Creußen, Landkreis Bayreuth, Oberfranken

FEECHHODERN

Heideck, Landkreis Roth, Mittelfranken

LOMBE

Heretsried, Landkreis Augsburg, Schwaben

Hooran

Siegsdorf, Landkreis Traunstein, Oberbayern

Heedala

Harsdorf, Landkreis Kulmbach, Oberfranken

Putzlabe

Oberstreu, Landkreis Rhön-Grabfeld, Unterfranken

HOODAN

Waldthurn, Landkreis Neustadt an der Waldnaab, Oberpfalz

Hadal

Wiesau, Landkreis Tirschenreuth, Oberpfalz

PUTZLUMPM

Polling, Landkreis Weilheim-Schongau, Oberbayern

Putztuch

Buttenheim, Landkreis Bamberg, Oberfranken

LUMPEN

Pfölfeld, Landkreis Weißenburg-Gunzenhausen, Mittelfranken

HÄDERLEIN

Siegenburg, Landkreis Kelheim, Niederbayern

DIE REINE KRAFT DER ALPEN.

Adelholzener Mineralwasser.



Postkastl

UNSERE LESERINNEN SCHREIBEN

Von Servus inspiriert

Leserfoto des Monats



Christa Zeller aus Altenfelden in Oberösterreich hat die Kipferl aus dem Januarheft nachgebacken und in Szene gesetzt. Sie schreibt: „Vielen Dank für das tolle Rezept. Die Kipferl haben ganz ausgezeichnet geschmeckt.“

Frühlingsgedicht

A Veilchen hãb i scho gsehn,
d'ersten Knospn auf de Streicha scho stehn.
Zum Frühling scho x-moi hãb i dächt:
Fürn Winta bin i net gmächt.

De Vegl, de meng nu net recht,
i söwa sing vü zu schlecht.
Im Goatn in jedm Eck:
A jeda Trieb wird glei entdeckt.

Drum waß i, es is boid so weit,
sie kummt wieda, de herrliche Zeit.
So woat i dahin, Tãg für Tãg.
Der soi's genießn, der in Winta gern mãg.

Wir danken Veronika Reischer
aus Wilhelmsburg in Niederösterreich
für die Einsendung dieses Gedichts

Gegen das Heimweh

Immer wieder schenkt mir meine Tochter ein Servus-Abo, um mein Heimweh zu stillen. Nach mehr als 23 Jahren im asiatischen Raum leide ich immer noch daran. Ich bin im Besitz aller bisher erschienenen Ausgaben. Macht weiter so!

Gerlinde Jones,
Singapur

„Am Ende des Winters steht im Weinberg der Rebschnitt an, gefolgt vom Biegen der Reben. Im Keller wird der vorige Jahrgang verkostet, filtriert und abgefüllt. Nun brechen die Flaschen zu ihrer Reise auf.“

Christine Pröstler,
Winzerin aus Retzbach/Unterfranken

Leser fragen

Wo wurde das Titelfoto aufgenommen?
Muss die Iriswurzel geschält werden?



Liebe Redaktion,
wo wurde das Titelfoto der Servus-Ausgabe vom Januar 2020 aufgenommen?
Brigitte Bachler, Ramsau (Ö)

Sehr geehrte Frau Bachler,
auf dem Bild ist eine Hütte im Ehrwalder Moos mit Blick auf die Zugspitze zu sehen.
Kerstin White, Servus-Fotoredaktion

Liebe Redaktion,
ich habe die Topfen-Mohn-Torte aus dem Februarheft gebacken. Mit den angegebenen Zutaten dürfte ein so dunkler Tortenboden nicht machbar sein. Muss die Form eingefettet werden – und soll

ich den Ofen vorheizen? Wie entstehen die Blasen unter der obersten Schicht?
Rolf J. Hanel, Königsdorf in Oberbayern

Sehr geehrter Herr Hanel,
es fehlen im Rezept tatsächlich 15 Gramm Kakaopulver, damit der Mürbteig dunkel wird – verzeihen Sie den Fehler. Es schmeckt aber auch ohne. Die Form muss nicht eingefettet werden, den Backofen muss man nicht vorheizen. Die Blasen entstehen während des Backens bzw. beim Auskühlen, wenn sich die Masse wieder senkt.
Christina Bauer, Servus-Backexperte

Liebe Redaktion,
zu den Cremen in Dezemberheft: Wird die Iriswurzel geschält verarbeitet?
Irmingard Emanuel, per Mail

Sehr geehrte Frau Emanuel,
die Haut der Iriswurzel ist so weich, dass sie nicht geschält werden muss. Man befreit sie lediglich mit einer Gemüsebürste von Staub und Schmutz.
Margret Handler, Redaktion

Wir freuen uns auf Post von Ihnen.

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

FÜSSE LIEBEN

legero

legero.com

Follow us on  



JETZT BLÜHT UNS WAS

Dieser stille Moment, in dem Bäume und Sträucher Luft holen,
um nach dem Winter mit voller Kraft von der Knospe in die Blüte zu gehen!
Wir gehen raus und lassen uns von der Natur verzaubern.

TEXT: VERENA RANDOLF

FOTOS: ALAMY STOCK PHOTO, ROBERT MAYBACH



Blütenmeer. Knospen und Blüten zieren die Äste der Obstbäume in dieser Streuobstwiese im oberösterreichischen Eferding. Linke Seite: rosa Knospen eines Apfelbaums.

Das Kostbarste, was ein Baum im Winter trägt, sind seine Knospen. Dicht zusammengedrängt, kunstvoll gefaltet und sicher verpackt überdauern die zarten Keime Schnee, Wind, Eis und Frost. Behutsam geschützt unter einer Schicht aus pergamentartigen Schuppen, schlummert über Monate hinweg der Frühling – und mit ihm die Verheißung auf einen Neubeginn.

Angelegt werden Knospen bereits Monate, bevor sie in Blüte gehen. Schon im Herbst sitzen sie voll ausgebildet auf ihren Zweigen. Die Knospe ist eine komprimierte Ansammlung von Zellen; in ihr ruhen Lebens- und Wachstumskräfte der Pflanze in konzentrierter Form.

Um zu verhindern, dass die Knospe friert – im Gegensatz zu Ästen und Zweigen ist sie nicht durch hölzerne Rinden geschützt –, zieht der Baum im Herbst Flüssigkeit aus den Knospen ab und lagert Zuckerlösungen ein, die den Gefrierpunkt senken. Ein Kniff, der die Zellen schadlos hält.

UNSCHEINBARE WUNDERPÄCKCHEN

Reich mit Schutzstoffen, Hormonen und besonders vielen Vitaminen ausgestattet, versorgen Bäume und Sträucher ihre Knospen im Winter. Den Wunderpäckchen an Ästen und Zweigen werden in der Naturheilkunde verblüffende Heilkräfte nachgesagt: Sie sollen Vitalisierungs-, Selbstheilungs- und Regenerationskräfte unterstützen. Die Essenz aus den Knospen der

Schwarzen Johannisbeere zum Beispiel wirkt entzündungshemmend, wie sanftes Kortison.

Weil der Baum bereits im Herbst wertvolle Vorarbeit geleistet hat und nur auf die ersten warmen Sonnenstrahlen wartet – als Startschuss, um loszuwachsen –, kann das Gehölz die Wachstumsperiode im Frühling optimal nutzen, den Neuaustrieb rasant vorantreiben, zur besten Gelegenheit blühen und später – fristgerecht vor der kalten Jahreszeit – Früchte reifen lassen.

Taut im März der Boden, steigt der Wurzelsaft der Pflanzen nach oben in die Äste. Der Spross wirft seinen schützenden Mantel ab, die Knospenschuppen brechen auf, und der Wettlauf um den besten Platz an der Sonne beginnt. ➡

Ein Traum in Rosa.
Die Zierkirschenbäume
am Grazer Schloßberg
sind im Frühling beliebte
Fotomotive.

Kirsche

Schön und duftend. Mit den ersten Sonnenstrahlen beginnt die Kirschknospe ihre schützende Hülle zu öffnen. Die duftig weißen oder zartrosa Blüten entfalten sich je nach Sorte und Witterungsbedingungen im April oder Mai.



Ganz in Weiß. Bis zu 200 Jahre alt werden die Birnbäume im niederösterreichischen Mostviertel. Hier blüht ein Exemplar mit Blick auf den Sonntagberg.

Birne

Früher Start. Die Knospen der Birne beginnen früh im April auszutreiben und sind deshalb besonders empfindlich, wenn es spät im Frühjahr noch friert. Die Blüten des Kernobstbaums riechen streng, sie sind mit ihren weißen Kronblättern aber sehr hübsch anzusehen.



Zierlauch

Geballte Freude. Zierlauch dabei zu beobachten, wie er sich im Frühjahr von der geschlossenen Knospe zur imposanten Blütenkugel aus perfekt geformten, filigranen Sternblüten verwandelt, gehört zu den besonderen Freuden des Gartenjahres.



Magnolie

Gut geschützt. Magnolienknospen sind von einem festen, samtigen Mantel geschützt, der ihren Inhalt vor Frost bewahrt. Einige der rund 200 Magnolienarten blühen bereits im April, zu bestaunen ist die Blütenpracht in der Regel aber nur zwei Wochen lang.





LEBENDIGES BRAUCHTUM

MIT CONNY BÜRGLER &
RICHARD DEUTINGER

BAYERN/OBERÖSTERREICH

SEGENSREICHER WECKRUF

Auch die Fleißigsten brauchen manchmal einen kleinen Stupser, und so war es früher in Bayern und Österreich der Brauch, nach kalten Wintermonaten die Bienen in ihren Stöcken aufzuwecken.

Weil man dabei auch gleich kirchlichen Segen für eine reiche Honigernte erbat, fand dieses Bienenaufwecken nur an bedeutenden Tagen statt – zum Beispiel am Josefitag, zu Mariä Lichtmess, Petri Stuhlfeier oder am Karfreitag. Vorsichtig wurde an den Bienenstock geklopft, und um das Ganze entsprechend feierlich zu gestalten, erfand man für die Bienen auch passende Wecksprüche. Aus dem Berchtesgadener Raum ist zum Beispiel folgender überliefert:

„Auf, auf in Gotts Nam, helfts wiederum zsmmm. Bringts der Kirchn a Wachs und uns an Henig – an guatn und net zwenig.“

Mittlerweile müssen die fleißigen Bienchen aber meist ohne derlei segensreiche Weckrufe ins Frühjahr starten. Dafür aber hat eine alte Prognose bis heute ihre Gültigkeit bewahrt. Sie lautet: „Ist es an Josefi klar, gibt’s ein gutes Honigjahr.“

* **Bienenaufwecken:** alter Brauch am 19. März (Josefitag) im bayerisch-österreichischen Grenzgebiet; in manchen Regionen des Freistaates gelegentlich auch schon früher.



Erstes Festmahl.

Der süße Duft dieser Zwetschke hat die Honigbiene angelockt. Eifrig labt sie sich am Nektar. Bild unten: Sorgsam prüft der Imker im Frühjahr das Treiben im Stock.



Termine

OBERPFALZ

Passionspiel im Kloster

„Fastenpfingsta“ heißen die Donnerstage in der Fastenzeit bei den Einheimischen, und an jedem dieser Tage verwandelt sich seit nunmehr über 300 Jahren die Klosterkirche der Franziskaner in Dietfurt im Naturpark Altmühltal in eine Bühne. Jung und Alt wirken mit, um das Leiden Christi auf dem Ölberg in diesem speziellen Ambiente szenisch darzustellen. Mehr als 3.000 Zuschauer kommen zu diesem Ölbergspiel in der Fastenzeit.

Ölbergandacht mit Ölbergspiel: 5., 12., 19. und 26. März, Klosterkirche der Franziskaner, Dietfurt an der Altmühl; dietfurt.de

BADEN-WÜRTTEMBERG

Brezel am Stecken

Er heißt Sonntag Laetare, der Freuden-sonntag – weil die Hälfte der Fastenzeit vorbei ist und der Frühling begonnen hat. In Weinheim an der Bergstraße feiert man das traditionell mit dem Sommertagszug, einem Fest, bei dem die Jugend die Hauptrolle spielt. Mit bunt verzierten Haselnussstöcken, an deren Spitze als Sonnensymbol eine Brezel angebracht ist, ziehen die Kinder zum Marktplatz, wo symbolisch ein Schneemann verbrannt wird.

Sommertagszug: 22. März, Weinheim an der Bergstraße

NEU-ULM, BERCHTESGADEN

Versuchungen zu Josefi

Früher war der Josefstag ein Feiertag, um den sich etliche Bräuche rankten. Junge Mädchen erhielten geflochtene Blumenkränze und Frischvermählte sogenannte Josefsringe, um Versuchungen zu widerstehen. Heute sind Versuchungen erlaubt – wie beim traditionellen Josefsfest im Kloster Roggenburg. Oder im Berchtesgadener Land, wo das Josefbrot, auch Baumwollbrot genannt, wieder so richtig in Mode gekommen ist.

Josefsfest: 19. März, Kloster Roggenburg sowie in zahlreichen anderen bayerischen Städten und Gemeinden

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

Naturkalender

FRÜHLING AM WALDRAND

Im März lässt die Sonne schon bunte Sprenkel
im aufkeimenden Grün wachsen.

TEXT: VERENA RANDOLF ILLUSTRATION: BERND ERTL

1. Sonnenanbeter

Der Zitronenfalter hält den Rekord in puncto Lebensdauer: Fast ein Jahr lang lebt der gelbe Schmetterling. Den Frühling nützt er gerne zum Sonnenbaden.

2. Spitzname: Vorwitzchen

Das Leberblümchen reckt als eine der ersten Pflanzen seine lila Blütensterne aus dem Waldboden. Es ist wichtige Nektarquelle für Bienen.

3. Fleißiger Sammler

Der Kleine Fuchs hat in seinem Versteck in Höhlen oder Dachstühlen überwintert und sucht bereits an den ersten warmen Märztagen flatternd nach Nektar.

4. Die Erste

Der Legende nach ließ Petrus im Himmel seinen Schlüssel fallen – und dort, wo er auf die Erde fiel, wuchs die erste Schlüsselblume.

5. Deckel auf!

Steigen die Temperaturen, stößt die Weinbergschnecke ihren Winterdeckel ab, der sie in ihrem Haus vor dem Erfrieren gerettet hat, und sucht Nahrung.

6. Schöner Schmarotzer

Die Schuppenwurz blüht direkt nach der Schneeschmelze. Die Pflanze mit den rosa Blüten zieht ihre Nährstoffe aus den Wurzeln von Bäumen.

7. Beliebt bei Bienen

Lange bevor ihre grünen Blätter sprießen, färben tausende Blüten den Hartriegel goldgelb. Heiß begehrt bei Honigbienen.

8. Spaßvogel

Bis zu 22-mal pro Sekunde klopft der Grünspecht gegen seinen Baumstamm. Im März schallt sein charakteristischer lachender Gesang durch den Wald.

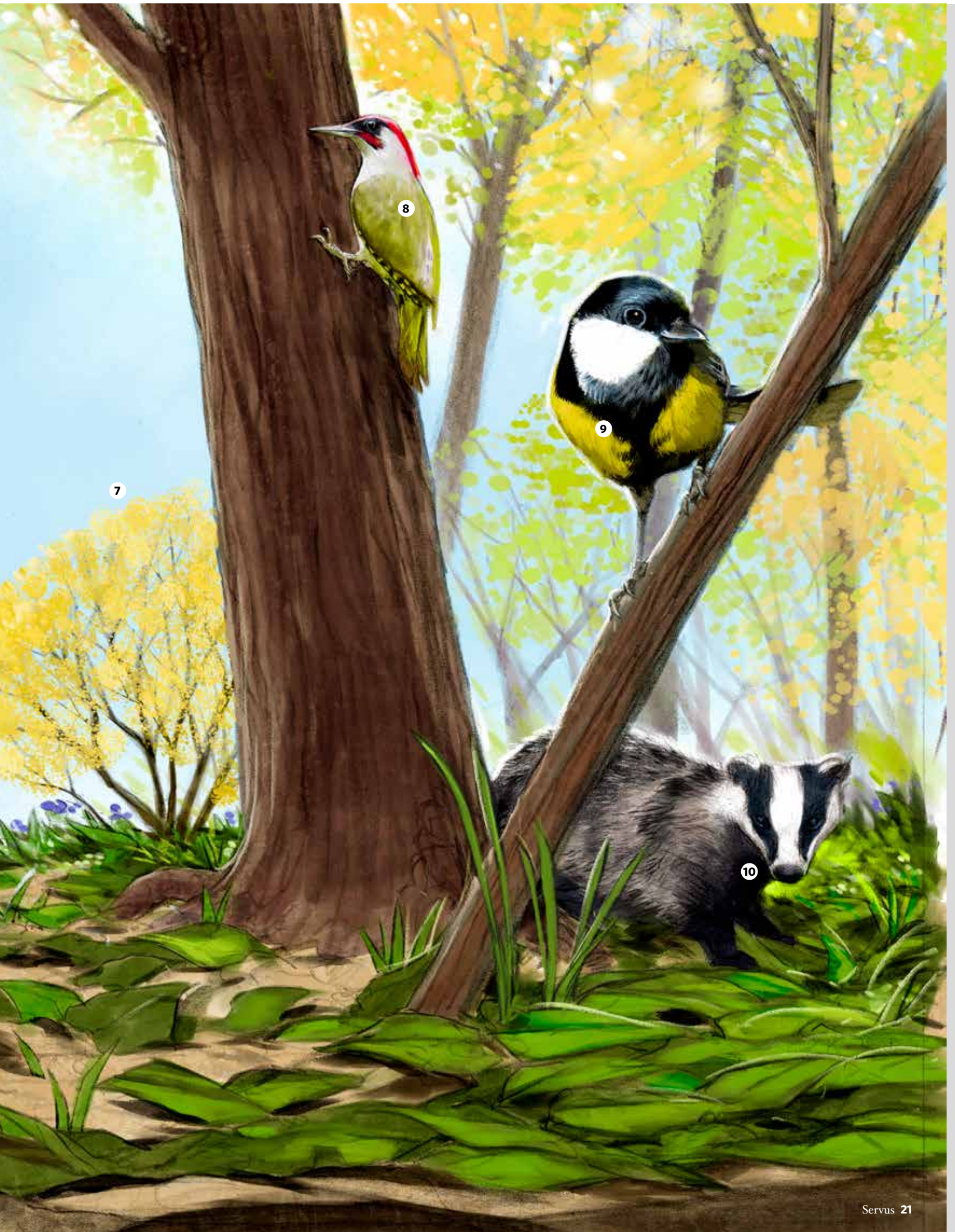
9. Der Meistersänger

Frühmorgens lässt es sich dem Gesang der Kohlmeise am besten lauschen. Das dreisilbige „Zizibe“ ist charakteristisch, wobei die Melodien der Meise variantenreich sind: Sie können immerhin bis zu sechs Strophen umfassen.

10. Meister Grimbart

Wenn der Boden taut, kriecht der Dachs nach der Winterruhe aus seinem Bau und sammelt Futter – am liebsten Regenwürmer.





Vera Pink

DER MONDKALENDER

**1. Sonntag**

STIER • ERDE • WURZEL

Dampfbad mit Aromaölen, Wurzelgemüse aus der Miete holen und konservieren

**HALBMOND**

20.59 UHR – ZUNEHMEND

2. Montag

ZWILLINGE • LUFT • BLÜTE

Haare tönen/färben, Schädlingsbekämpfung, Blühpflanzen und Kräuter auf der Fensterbank aussäen, Rosen pflanzen

3. Dienstag

ZWILLINGE • LUFT • BLÜTE

Massage gegen starke Verspannungen, ist der Boden auf den Beeten abgetrocknet, ältere Stauden zum Verjüngen teilen und verpflanzen, Dahlien vorziehen

4. Mittwoch

KREBS • WASSER • BLATT

Feuchtigkeitsspende Haarkur, guter Putztag außer Fenster, Rhabarber, Kohl säen, Pflücksalate setzen

5. Donnerstag

KREBS • WASSER • BLATT

Feuchtigkeitssmaske, Blumen und Zimmerpflanzen gießen, Blattgemüse und Pflücksalate pflanzen/säen, Rasen aussäen

6. Freitag

LÖWE • FEUER • FRUCHT

Haare tönen/färben, pflegende Maßnahmen für Holzmöbel und Holzböden, Obstbäume veredeln, Melonen, Paprika, Auberginen, Zucchini im Glashaus setzen

7. Samstag

LÖWE • FEUER • FRUCHT

Akupressur, Fruchtgemüse (Tomaten, Paprika, Zucchini, Kürbis) auf Fensterbrett ansäen oder im Glashaus setzen

8. Sonntag

JUNGFRAU • ERDE • WURZEL

Bindegewebsmassage, Ableger, Stecklinge, Pflanzen umtopfen, Blumensämlinge pikieren

**VOLLMOND**

18.49 UHR

9. Montag

JUNGFRAU • ERDE • WURZEL

Obst-/Safatag, Ableger einsetzen, Kompost ansetzen, Hecken und Sträucher pflanzen

10. Dienstag

WAAGE • LUFT • BLÜTE

Brennnesselkur, Maler- und Tapezierarbeiten, Schimmelbekämpfung, Blumen pflanzen/säen, Blühpflanzen düngen

11. Mittwoch

WAAGE • LUFT • BLÜTE

Viel trinken, um Blase und Nieren gut durchzuspülen, Schuhe putzen, Holzböden feucht reinigen, Gartenwerkzeuge reinigen

12. Donnerstag

SKORPION • WASSER • BLATT

Körperhaare entfernen, großer Hausputz, Flecken entfernen, Haushaltsgeräte/Flächen entkalken

13. Freitag

SKORPION • WASSER • BLATT

Ganzkörperschälkur, Blattsalat, Frühlkohl und Kräuter wie Petersilie und Kresse säen (bei der Aussaat nur reife Komposterde verwenden)

14. Samstag

SKORPION • WASSER • BLATT

Akupunktur zur Schmerztherapie, Zimmer- und Balkonpflanzen gießen, Schuhe putzen

15. Sonntag

SCHÜTZE • FEUER • FRUCHT

Körperhaare entfernen, Mehlspeisen backen, Obstbaumschnitt

**HALBMOND**

10.35 UHR – ABNEHMEND

16. Montag

SCHÜTZE • FEUER • FRUCHT

Saunabad, Malerarbeiten, Schuhe imprägnieren, Bekämpfung oberirdischer Schädlinge

17. Dienstag

STEINBOCK • ERDE • WURZEL

Maniküre, Zimmerpflanzen düngen, Radieschen und Schwarzwurzeln bei guter Witterung säen

18. Mittwoch

STEINBOCK • ERDE • WURZEL

Professionelle Zahnreinigung, Schuhe imprägnieren, Beetvorbereitung

19. Donnerstag

WASSERMANN • LUFT • BLÜTE

Hauttiefenreinigung, Schimmelbekämpfung, Beete lockern, Gartenreparaturen

20. Freitag

WASSERMANN • LUFT • BLÜTE

Haarkur, noch nicht blühendes Unkraut wie Vogelmiere auf den Beeten liegen lassen

21. Samstag

WASSERMANN • LUFT • BLÜTE

Entspannungsmassage, Polstermöbel/Matratzen reinigen

22. Sonntag

FISCHE • WASSER • BLATT

Wechselwarmes Fußbad, Wäsche waschen, Kopfsalate setzen

23. Montag

FISCHE • WASSER • BLATT

Fußreflexzonenmassage, frostharte Kräuter wie Kresse oder Kerbel säen, Pflanzen gießen

**NEUMOND**

10.29 UHR

24. Dienstag

WIDDER • FEUER • FRUCHT

Saunabad, Wohnräume entrümpeln, Melonen, Paprika, Zucchini im Glashaus setzen

25. Mittwoch

WIDDER • FEUER • FRUCHT

Augenpflege, Umzug, Brot oder Mehlspeisen backen

26. Donnerstag

WIDDER • FEUER • FRUCHT

Dauerwelle, Fruchtgemüse im Glashaus setzen

27. Freitag

STIER • ERDE • WURZEL

Dampfbad mit Aromaölen, Wurzelgemüse (z. B. Rüben, Pastinaken, Sellerie) konservieren

28. Samstag

STIER • ERDE • WURZEL

Kräftigende Nackenmassage, Fußböden nur trocken reinigen, Sträucher und Bäume pflanzen

29. Sonntag

ZWILLINGE • LUFT • BLÜTE

Lippenpflege, Staub wischen, Blühpflanzen und Kräuter auf der Fensterbank aussäen, Rosen pflanzen

30. Montag

ZWILLINGE • LUFT • BLÜTE

Haare tönen/färben, ist der Boden abgetrocknet, ältere Stauden zum Verjüngen teilen und verpflanzen

31. Dienstag

ZWILLINGE • LUFT • BLÜTE

Gesichtsmaske, Renovierungsarbeiten, Lilien pflanzen

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

Das einzige
Helle, mit dem
Fasten wie
Belohnung
schmeckt.

Alkoholfrei

Unser **Hell Alkoholfrei**.
Überzeug dich selbst!



Karin Buchart

DIE NATUR-APOTHEKE



TEE AUS DEM GARTEN

Brennnessel und Löwenzahn lauern bereits unter dem Schnee. Ihre heilenden Kräfte sind jetzt genau die richtige Medizin, um den müden Körper in Gang zu bringen und von Ballast zu befreien.

ILLUSTRATIONEN: KERSTIN LUTTENFELDNER

Wenn im März Hilfesuchende an die Türe von Mannfried Pahlows Apotheke klopfen, schickte sie der 1926 in Pommern geborene Volksmediziner mit einem einfachen Auftrag in ihren eigenen Garten: Wer sich im Frühling müde oder kraftlos fühlt, möge sich an die ersten Frühlingsboten halten.

Für seine wohltuenden Teemischungen zu den drei bestimmenden Themen der Fastenzeit – Entwässerung, Blutreinigung und Leberregeneration – verwendete Mannfried Pahlow lediglich sieben Heilkräuter.

Die ersten Pflanzen strecken bereits ihre Knospen und Triebe aus der Erde, wenn der Boden noch kalt, aber nicht mehr gefroren ist – etwa die Brennnessel oder der Löwenzahn.

HEILWIRKUNG

Der Löwenzahn kurbelt im Frühling den müden Körper an. Er bringt sowohl die Verdauungssäfte als auch das Denken in Fluss. Er befeuert die Durchblutung im Gehirn und ist außerdem eine der besten Pflanzen, um die Galle fließen zu lassen. Deshalb wird er auch oft als europäischer Ginseng bezeichnet.

Birkenblätter und Brennnesselkraut helfen bei der inneren Reinigung und transportieren ab, was der Körper nicht mehr braucht. Beide Pflanzen gedeihen an feuchten Plätzen und mögen das Wasser. Im Tee entfalten junge Birkenblätter ihre entwässernde Wirkung und regen die Nieren sanft zum Arbeiten an.

Die Brennnessel leitet ebenfalls aus, jedoch auf andere Weise: Ihr hoher Mineralstoffgehalt entzieht dem Körper Wasser, weshalb sie auch als harntreibend gilt. Sowohl Brennnessel als auch Birkenblätter hemmen zudem entzündliche Prozesse.

Die Mariendistel gilt als die Leitpflanze, wenn es um die Leber geht. Ihr leberschützender Wirkstoff in den Früchten, Silymarin, verhindert das Eindringen schädlicher Substanzen in das Organ und hilft ihm, sich schnell zu regenerieren.

Die Goldrute dagegen schwemmt nicht nur aus, sie sorgt auch dafür, dass Bakterien und Viren sich nicht in den Harnwegen anhaften können. Ausschwemmen bedeutet auch, Harnsäure und Nierengrieß loszuwerden und damit der Gicht und der ➡

Die sieben Fasten-Kräuter



Birkenblätter

helfen sanft, das Wasser loszulassen



Ackerschachtelhalm

stärkt mit Kieselsäure das Bindegewebe



Brennnessel

treibt den Harn und hemmt Entzündungen



Goldrute

vereint Entwässerung und Desinfektion



Löwenzahn

bringt Verdauungssäfte und Gedanken in Bewegung



Mariendistel

regeneriert die Leberzellen



Hagebutte

ist reich an Vitamin C und anderen Fruchtsäuren



FASTENTEE-REZEPTE

Die Frühlingstees nach Apotheker Pahlow können über eine Zeit von zwei bis sechs Wochen – je nach Angabe in den Rezepten – getrunken werden. Wer die Tees zur Vorsorge in der Fastenzeit anwenden möchte, kann jede der drei Mischungen zwei Wochen lang trinken, am besten vormittags bis zum frühen Nachmittag. Für eine Frühjahrskur eignet sich der Tee als Zubereitungsform am besten. Er ist mit seiner Portion warmem Wasser den anderen Anwendungen wie alkoholischen Auszügen oder Kräuterpulvern überlegen.

Anwendungen



Gicht- und Steinschutztee

Zutaten: 20 g Löwenzahnwurzel mit Kraut, 10 g Brennnesselblätter, 10 g Ackerschachtelhalm, 5 g Birkenblätter, 5 g Hagebutten mit Samen

Zubereitung: 1 TL der Mischung mit einem Viertelliter kochendem Wasser aufgießen, 15 Minuten ziehen lassen und abseihen.

Anwendung: Der Gicht- und Steinschutztee bewahrt vor Ablagerungen in den Nieren- und Harnwegen und empfiehlt sich für Rheumatiker. Bei Neigung zu Gicht können ein- bis zweimal jährlich kurmäßig drei Tassen täglich über sechs Wochen getrunken werden.



Leberschutztee

Zutaten: 20 g Mariendistel Früchte, 20 g Löwenzahnwurzel mit Kraut, 10 g Brennnesselblätter, 10 g Birkenblätter, 10 g Goldrutenkraut

Zubereitung: 1 TL der Mischung mit einem Viertelliter kochendem Wasser aufgießen, 15 Minuten ziehen lassen und abseihen.

Anwendung: Zwei Tassen Leberschutztee pro Tag werden in der Fastenzeit und nach Bedarf kurmäßig über vier Wochen getrunken.



Entwässerungstee

Zutaten: 10 g Birkenblätter, 10 g Brennnesselblätter, 10 g Hagebutten mit Samen, 10 g Goldrutenkraut

Zubereitung: 1 TL der Mischung mit einem Viertelliter kochendem Wasser aufgießen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen und abseihen.

Anwendung: Der Entwässerungstee empfiehlt sich in der Fastenzeit kurmäßig, wo man täglich ein bis zwei Tassen über drei bis vier Wochen trinkt.

Steinbildung entgegenzuwirken. Die Hagebutte begleitet gut durch bewegte Frühlingstage. Sie mindert die Unbeweglichkeit am Morgen und lindert Schmerzen, die durch Abnutzung in den Gelenken entstehen. Der Ackerschachtelhalm bringt Kieselsäure mit, die das Bindegewebe stärkt.

SAMMELZEITPUNKT

Jetzt ist die beste Zeit, um Löwenzahn auszugraben. Im Frühling reichert er viele Bitterstoffe in der Wurzel an, um sich selbst zu aktivieren und genügend Kraft für den neuen Wachstumsschub zu haben. Genau diese bittere Energie holt ein Teeaufguss aus ihm heraus. Die Birkenblätter beginnen in den nächsten Wochen auszutreiben, sobald die Birke wieder Wasser aus dem Boden holt. Von der Brennnessel, die im März mit aller Kraft das braune Gras zur Seite drängt, werden von den obersten Spitzen des Krauts etwa zehn Zentimeter gepflückt.

Goldrute und Hagebutte sind erst viel später, im Hochsommer und Herbst, reif zur Ernte. Für die Teezubereitung in der Fastenzeit greift man auf die eigenen Sammelvorräte zurück oder besorgt sie in der Drogerie. Die wirksamen Flavonoide der Goldrute sind vor allem in den Blüten und Blättern zu finden. Selber sammeln hat hier den Vorteil, dass der unwirksamere Stängel ganz weggelassen werden kann.

Wer den Ackerschachtelhalm nicht genau bestimmen kann, kauft ihn in der Apotheke, es besteht Verwechslungsgefahr mit dem leicht giftigen Sumpfschachtelhalm.

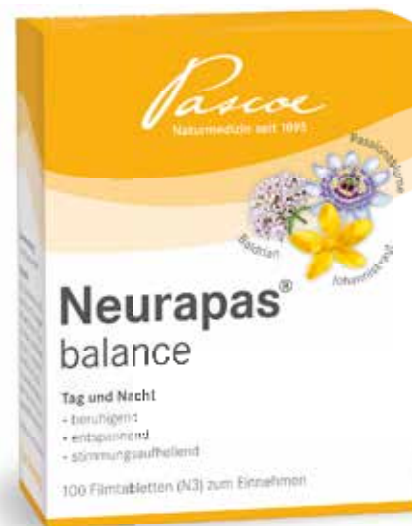
Mariendistelsamen sind ebenfalls in Apotheken oder Reformhäusern erhältlich. Man kann sie auch selber ziehen, was bei dieser zweijährigen Pflanze allerdings etwas aufwendig ist. Als Leberarznei verwendet man die Früchte, die landläufig als Samen oder Marienkörner bezeichnet werden.

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



Neurapas® Sommer für Ihre Seele

- Johanniskraut hellt die Stimmung auf
- Passionsblume wirkt entspannend
- Baldrian hilft bei Einschlafstörungen



Neurapas® balance – Wirkstoffe: Johanniskraut-Trockenextrakt, Baldrianwurzel-Trockenextrakt, Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Bei leichten vorübergehenden depressiven Störungen mit nervöser Unruhe. Enthält Glucose und Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

UNSERE
KRÄUTERFRAUEN

TEIL XVII

*Ihr Leben, ihre Weisheiten,
ihre Rezepte*

CLAUDIAS WASCHKÜCHE

Stillsitzen ist nichts für sie, schon gar nicht, wenn der Frühling um die Ecke biegt. Dann plündert Claudia Gobec aus Niederösterreich Obstkorb und Speisekammer und macht aus ihren Vorräten Putzmittel für ein duftendes und glänzendes Zuhause.

TEXT: SILVIA PFAFFENWIMMER FOTOS: MICHAEL REIDINGER

Natürlich sauber. Fast alles, was sie braucht, findet die Kräuterpädagogin vor der Haustür. Für ihr selbst gemachtes Waschmittel verwendet sie frische Efeublätter.



An manchen Tagen kann man ihn jetzt schon riechen, den Frühling. Und hören. Hinter dem Haus von Claudia Gobec schaukelt die Wäsche im Wind, flatternde Laken und Handtücher schicken ein munteres Ratatata über Kräuterbeete und Obstbaumwipfel. Drinnen packt Claudia Orangen, Zitronen, Molke, Essig und ein Glas Gewürznelken in einen Korb. Es ist Zeit, aufzubrechen, in einer halben Stunde beginnt ihr Kurs.

Kein Kochkurs, wie man vermuten möchte, sondern einer, bei dem die Kräuterpädagogin zeigt, wie man aus Obst, Grünzeug und Haushaltsvorräten Scheuermilch, Putzessig und Waschmittel macht. Die Lehrstunden der 45-Jährigen sind heißbegehrt und immer schnell ausgebucht. Wohl auch, weil Claudias Rezepte einleuchtend einfach sind und gut funktionieren. „Ja, nach vielen Rückschlägen“, sagt Claudia und lacht.

TÜFTELN UND PROBIEREN

Mit dem Sieden von Seifen hatte sie schon Erfahrung und dafür sogar einen Gewerbeschein in der Tasche, als sie begann, auch Putz- und Waschmittel selbst anzurühren. Die ersten Versuche waren wenig ermutigend: Die Wäsche wurde nicht wirklich sauber, der Geschirrspüler verweigerte den Dienst. Doch gerade das spornte Claudia an: „Wenn mir etwas einfach nicht gelingen mag, dann will ich’s wissen.“

Hartnäckig tüftelte sie so lange an den Rezepturen, bis selbst der Familienrat – bestehend aus Ehemann, Tochter und Sohn – nichts mehr zu beanstanden hatte.

Ihr selbst geht es um mehr als das Offensichtliche: „Egal, ob ich Kräuter trockne, Seifen siede oder mir meine Putzmittel selber mache – ich möchte damit etwas anstoßen. Möchte die Leute zum Nachdenken bringen und ihnen zeigen, dass wir alles, was wir brauchen, vor unserer Haustür in der Natur oder beim Bauern nebenan finden“, sagt Claudia. ➡



Schneiden & waschen. Efeu enthält viele Seifenstoffe, die beim Schneiden freigesetzt werden. In Wasser angesetzt wird er zum Waschmittel für feine Wäsche.

Mittlerweile ist sie in der „Greißlerei“ eingetroffen, einem kleinen Geschäft im Nachbarort, das ausschließlich Sachen aus der näheren Umgebung verkauft und Claudia als Kursort dient. Alles ist vorbereitet, Schraubgläser und Schneidbretter sind ausgepackt, zu guter Letzt stellt die Kräuterpädagogin noch einen Korb mit langen Efeuranken auf den Tisch. „Für unsere Waschlauge“, antwortet sie auf fragende Blicke.

Für diese schneidet Claudia große Efeublätter mit dem Messer in feine Streifen und füllt sie in ein wassergefülltes Schraubglas. Dann wird kräftig geschüttelt. Und siehe da: Schon bald verfärbt sich das Wasser zartgrün und beginnt leicht zu schäumen. Zu verdanken ist das den Seifenstoffen, die sich im Übrigen auch in Seifenkraut und Kastanien verstecken.

Letztere sammelt Claudia im Herbst oder – besser gesagt – lässt sammeln: „Meine Kinder bringen mir Berge davon. Die drehe ich dann durch den Fleischwolf und lasse sie auf Leintüchern in der Herbstsonne trocknen.“ Mit diesem Granulat ist sie unabhängig und kann das ganze Jahr über Kastanienwaschlauge ansetzen.

SCHULD IST MAMAS SALBE

Unabhängigkeit ist überhaupt eine wichtige Triebfeder für Claudia. Wo es geht, versorgt sie die Familie selbst, sei es mit Gemüse aus dem Garten oder Cremen und Zahnpasta aus eigener Werkstatt. Denn sie ist nicht nur Kräuterpädagogin und Seifensiederin, sondern auch Expertin für grüne Kosmetik. Die Ausbildung dazu hatte ihr Mann ohne ihr Wissen für sie eingefädelt, wohl wissend,

dass er seiner Frau damit einen Herzenswunsch erfüllt. Tatsächlich hat sie die Beschäftigung mit der Natur und ihren Schätzen seitdem nicht mehr losgelassen.

Begonnen hat alles aber schon früher – mit der Heilsalbe von Claudias Mutter, für die sonnengelbe Ringelblumenblüten tagelang in flüssigem Schmalz badeten. Das habe sie geprägt, sagt Claudia, und hofft, dass sie ihre Überzeugungen auch den eigenen Kindern weitergeben kann. „Ich denke da in Generationen. Es gibt so viel altes Wissen, das einfach nicht verloren gehen darf.“

.....
 ✳ **Claudia Gobec** lebt in Ruprechtshofen im niederösterreichischen Bezirk Melk und gibt ihr Wissen in Kursen weiter. Infos unter Tel. +43/660/832 68 63 oder feine-sachen.at

Claudias Putzhilfen



Farbenspiel. Orangen und Nelken nehmen ein Essigbad, der Efeu darf im Wasser dümpeln: Die Zutaten für Claudias Rezepte kommen aus Küche und Garten.

EFEUWASCHMITTEL

Das braucht man:

2 Handvoll große dunkelgrüne Efeublätter (enthalten mehr Seifenstoffe als kleine Blätter)
30 ml Apfelessig

So wird's gemacht:

Efeublätter fein schneiden, mit 1 Liter Wasser in ein Schraub- oder Bügelglas geben und schütteln oder kurz aufmixen. Dann abseihen und für mehr Waschkraft 30 ml Apfelessig zufügen. Die Lauge zur Wäsche in die Waschmaschine geben und mit 40 °C waschen. Reicht für einen Waschgang.

Das Waschmittel eignet sich für Feinwäsche und Babykleidung, allerdings nicht für sehr helle Textilien. Mit dem Efeurückstand kann noch ein-, zweimal eine Waschlauge angesetzt werden.

GESCHIRRSPÜLPULVER

Das braucht man:

100 g Zitronensäure
300 g Soda
100 g Natron
100 g Regeneriersalz für Geschirrspülmaschinen

So wird's gemacht:

Zutaten vermischen und pro Waschgang 1 gehäuften EL in das Pulverfach geben.

PUTZESSIG

Das braucht man:

4-5 Bio-Orangen (ausgepresst)
750-800 ml Essig
1 EL Gewürznelken
1 gestr. EL geriebene Kernseife

So wird's gemacht:

Ein 1-Liter-Vorratsglas mit den ausgepressten Orangenhälften und Gewürznelken füllen, mit Essig bedecken und 2 Wochen auf der Fensterbank stehen lassen, dann abseihen. Zwischendurch schütteln, die Früchte müssen immer mit Flüssigkeit bedeckt sein. Nach dem Abseihen Kernseife zugeben und in eine Sprühflasche füllen.

Dieser Essigreiniger für Küche und Bad desinfiziert und ist ein hervorragender Kalklöser. Vorsicht bei Silikonfugen: Sie vertragen sich nicht mit Essig! Statt mit Orangen kann der Reiniger auch mit Zitronen angesetzt werden.

WEICHPÜLER

Herkömmliche Weichspüler können problemlos durch einfache Haushaltsmittel ersetzt werden: Für weiße Wäsche gibt man 1 TL Zitronensäure, für bunte Wäsche 50 ml Essig direkt in das Weichspülerfach. Wer duftende Wäsche mag, gibt zusätzlich 5 bis 10 Tropfen ätherisches Zitronen- oder Lavendelöl ins Fach!

MOLKEREINIGER

Das braucht man:

250 g Naturmolke
10 g geriebene Kernseife ohne Palmöl
10 g Natron
3 g Zitronensäure
1 g Guarkernmehl (aus dem Reformhaus)

So wird's gemacht:

Molke in einem ausreichend großen Topf aufkochen, geriebene Kernseife zugeben und unter Rühren auflösen. Vom Herd nehmen, auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und zuerst Natron, dann Zitronensäure langsam und löffelweise unterrühren (schäumt sonst zu stark). Zum Schluss Guarkernmehl dazugeben.

Der Molkereiniger eignet sich bestens als Handspülmittel und als Universalreiniger. Er sollte im Kühlschrank gelagert werden. Etwas Molkereiniger mit Natron zu einer breiigen Masse verrührt, ergibt eine wunderbare Scheuermilch.



DIE MUNTERMACHER

Nachtkerze und Majoran sind ein wunderbares Gespann für die Pflege sensibler Gesichtshaut. Wir haben eine milde Creme gerührt, die müde und trockene Haut wieder strahlen lässt.

TEXT: MARGRET HANDLER REZEPT: ANNETTE WALLNER ILLUSTRATIONEN: KERSTIN LUTTENFELDNER

Wenn die ersten warmen Sonnenstrahlen das Gesicht sanft kitzeln und die Haut genug von Wind und Kälte hat, fühlt sie sich oft unangenehm trocken an. Im Winter ziehen sich die Blutgefäße zusammen, um den Körper warm zu halten. Dadurch laufen die Nährstoffversorgung und die Talgproduktion der Haut auf Sparflamme. Das lässt sie zum einen blass aussehen, sie wird aber auch spröder, weil der schützende Fettfilm fehlt. Trockene Haut entzündet sich rascher, wird rötlich und rau.

NACHTKERZE STÄRKT UND SCHÜTZT

Gut, dass uns die Natur Heilkräuter liefert, die der Haut helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Das Öl der lieblich duftenden Nachtkerze ist eine Wohltat und lindert Entzündungen. Etwa solche, die durch Sonnenbrand beim Skifahren in den Bergen entstehen. Es stärkt die Hautbarriere und schützt sie vor Feuchtigkeitsverlust. Außerdem macht Nachtkerzenöl rissige

Haut wieder geschmeidig und schenkt Elastizität. Infolge seines hohen Gehalts an Fettsäuren, besonders der Linolsäure, zeigt Nachtkerzenöl auch bei der Behandlung von Neurodermitis nachweislich positive Wirkung.

Die Anwendung von Nachtkerzenöl erfordert jedoch etwas Geduld. Es kann schon ein paar Wochen dauern, bis die Wirkung eintritt.

MAJORAN BELEBT UND HEILT

Auch der aromatische Majoran ist eine vielseitige Heilpflanze. In der Volksmedizin gilt er als hautheilend und wird gerne zur Regeneration von sonnengestresster, ausgetrockneter Haut eingesetzt. Seine entzündungshemmenden Eigenschaften helfen bei Unreinheiten oder Ekzemen. Majoran wirkt außerdem durchblutungsfördernd und belebt die müde, manchmal fahl wirkende Winterhaut. Er ist auch als natürliches Antibiotikum bekannt.

*Rezept
zum Selbermachen*



HAUTBERUHIGENDE GESICHTSCREME

ZUTATEN FÜR ZWEI 50-ML-DÖSCHEN

10 g Bienenwachs

50 g Nachtkerzenöl

10 g Lanolin

10 Tropfen ätherisches Majoranöl

ZUBEREITUNG

1. Zwei feuerfeste Gefäße für das Wasserbad herrichten. In eines gibt man das Bienenwachs, in das andere das Nachtkerzenöl und das Lanolin, die man vorsichtig zum Schmelzen bringt.
2. Sobald das Bienenwachs geschmolzen ist, rausnehmen. Die Nachtkerzenöl-Lanolin-Mischung rasch und nur ganz kurz auf über 80 °C erwärmen und anschließend vorsichtig zum Wachs gießen. Das Nachtkerzenöl darf nur kurz erhitzt werden, weil sonst die wertvollen Inhaltsstoffe verlorengehen.
3. Die Creme aus dem Wasserbad nehmen und so lange mit dem Schneebesen rühren, bis die Konsistenz von klar-flüssig in trüb-fest übergeht.
4. Danach kurz weiterrühren, anschließend zehn Tropfen Majoranöl dazuträufeln, alles gut vermischen und rasch in Döschen füllen.



▶ Video mit Anleitung unter servus.com/natuerlichchoen

DAS ALTE WISSEN DES PARACELSUS

Vergoren, destilliert und verbrannt: Der berühmte Mediziner war überzeugt, dass er mit der Kunst der Alchemie die Heilkraft von Pflanzen erhöhen und diese in Alkohol festhalten kann. Er nannte diesen Vorgang Spagyrik.

TEXT: MARGRET HANDLER ILLUSTRATIONEN: ANDREAS POSSELT

Paracelsus war ein Universalgenie. Er war Arzt, Philosoph und visionärer Denker. Und als solcher auch umstritten. Schnell zog er sich die Gegnerschaft von Medizinern und Apothekern zu. Etwa als er im Jahr 1527 als Ausdruck seiner Kritik ein Lehrbuch der Schulmedizin in Basel öffentlich ins Feuer warf. Seine Heilungserfolge als Mediziner waren jedoch legendär, und bei seinen Patienten genoss er hohes Ansehen.

Paracelsus war aber auch Alchemist. Also ein Vertreter jener geheimnisvollen mittelalterlichen Lehre, aus deren Praxis später die neuzeitliche Chemie, Pharmazie und Medizin als Wissenschaften hervorgingen.

Mithilfe alchemistischer Künste wollte er die Heilkraft von Pflanzen erhöhen und ihre magischen Eigenschaften freilegen. Folglich entwickelte der gebürtige Schweizer, dessen unstetes Wanderleben ihn auch nach Colmar, Straßburg und Salzburg führte, ein Verfahren, das er Spagyrik nannte. Der Be-

griff leitet sich von den griechischen Silben *spao* (trennen) und *ageiro* (verbinden) ab.

Dabei sollte die Pflanze in einem mehrteiligen Herstellungsprozess in ihre Einzelteile zerlegt werden, um sie so von ihren Giftstoffen zu befreien und ihre höchste Reinheit zu erlangen.

Der Alchemist vermischte dafür das Heilkraut mit Wasser und Hefe und setzte es einer alkoholischen Gärung aus. Im Anschluss destillierte er es und verbrannte schließlich die getrockneten pflanzlichen Rückstände, ehe er die Asche mit dem gewonnenen Alkohol wieder verband.

Was blieb, war eine heilkräftige spagyrische Essenz, die, derart „potenziert“, viel stärker wirken sollte als das ursprüngliche Ausgangsmaterial der Pflanze.

SELBSTHEILUNGSKRÄFTE IN GANG SETZEN

Als Basis für spagyrische Urtinkturen dienten hauptsächlich bekannte Heilkräuter. Das Herstellungsverfahren von der Ernte

bis zur fertigen Essenz dauerte Monate. Paracelsus begründete die im Vergleich zu anderen Pflanzentinkturen stärkere Wirkung mit dem besonderen Herstellungsverfahren, bei dem neben dem feinstofflichen Geist sowohl ätherische Öle als auch Mineralsalze einer Pflanze gewonnen werden. Darüber hinaus sollen Spagyrika dank ihrer speziellen Aufbereitung neben der körperlichen auch die seelische und emotionale Ebene im menschlichen Körper ansprechen können und so die Selbstheilungskräfte in Gang setzen.

Schließlich war der Naturforscher überzeugt davon, dass sämtliches Unbehagen eines Menschen daher rührt, dass Körper, Geist und Seele sich in einem Ungleichgewicht befinden. Aus seiner Sicht war jede Krankheit zunächst immer geistiger Natur, wovon folgendes Zitat zeugt: „Zuerst krankt der Geist, dann erst der Körper. Deshalb heile deinen Geist, dann wird dein Körper gesunden.“ Ein Heilmittel vermochte nur



dann zu wirken, wenn es diese drei Ebenen – Körper, Geist und Seele – im Menschen wieder vereinen konnte.

Die Wurzeln dieses speziellen Verfahrens reichen jedoch viel weiter zurück. Heute weiß man, dass spagyrische Herstellungsmethoden, die Paracelsus mit Alchemie gleichsetzte, bereits in Ägypten, China und Indien praktiziert wurden. Das Wissen der Alchemie galt allerdings seit jeher als streng geheim.

Im alten Ägypten etwa war diese Geheimwissenschaft den Pharaonen und Priestern vorbehalten, und ihre Lehre wurde nur mündlich an ausgewählte Nachfolger überliefert.

WISSENSCHAFT MIT GEHEIMER SPRACHE

Bis über das Mittelalter hinaus verfassten Alchemisten ihre Werke in einer verschlüsselten Sprache, damit ihr Wissen Unbefugten verborgen bleibe. Die Weitergabe der Kenntnisse einer Zunft war bei Strafe ver-

„DAS HEILMITTEL IST NICHT, WAS DU SIEHST – IN DER FLÜSSIGKEIT GEBUNDEN LIEGT ES.“

Paracelsus (1493–1541)

boten. Mit Paracelsus wurde die Spagyrik erstmals dokumentiert und somit geschichtlich zuordenbar.

Eine, die heute noch spagyrische Urinkturen ganz nach der alchemistischen Kunst des Paracelsus herstellt, ist die Kärntnerin Helga Thun-Hohenstein. Sie studierte die Bücher des Alchemisten und begann vor 28 Jahren in Grafenstein bei Klagenfurt mit heimischen Pflanzen nach der mittelalterlichen Kunst zu experimentieren.

Spagyrika zählen zu den feinstofflichen Arzneimitteln. Feinstofflich beschreibt hauptsächlich das, was wir intuitiv wahrnehmen, unser Seelenleben etwa. So können uns die Worte eines Menschen Schmerz zufügen und tief verletzen, obwohl uns dieser nicht tätlich angegriffen hat.

„Wir wissen, dass nicht alles, was am Körper Wirkung zeigt, mit Materie zu tun hat“, sagt Helga Thun-Hohenstein. „Geistige Haltungen oder Stimmungen können körperlich ebenfalls Wirkung zeigen“, erläutert die Kärntnerin.

Nach diesem Prinzip sollen auch spagyrische Essenzen wirken. So helfen uns die Bitterstoffe des Wermuts im feinstofflichen Bereich beim Thema Loslassen, körperlich hingegen kurbeln sie die Verdauung an.

Ähnlich wie bei manchen anderen Naturheilmitteln ist die Wirkung der Spagyrik wissenschaftlich nicht belegt, aber auch kaum erforscht. Die Essenzen sind rezeptfrei erhältlich, jedoch apothekenpflichtig. ➤

DIE WUNDERSAMEN KRÄFTE DER PFLANZEN

Spagyriker wie **Helga Thun-Hohenstein** sind überzeugt, dass Arnika, Wacholder oder Enzian mehr sind als Blüte und Blätter, Stängel und Wurzel. In ihnen wirkt eine Energie, die Körper, Geist und Seele des Menschen ins Gleichgewicht bringen kann.



GÄNSEBLÜMCHEN

„Ich bringe dir Liebe.“

Das liebeliche Pflänzchen steckt seinen Kopf als eines der ersten in die Frühlingsluft und versprüht kindlichen Frohsinn. Das Gänseblümchen soll helfen, seelische Wunden zu heilen – besonders solche aus der Kindheit. Trotz seiner zarten Anmutung ist das Gänseblümchen robust. Körperlich lindert es Verletzungen und wird bei Blutergüssen, Muskelschmerzen und Zerrungen angewandt.



JOHANNISKRAUT

„Ich Sorge für Licht.“

Von allen Heilpflanzen hat das Johanniskraut die stärkste Beziehung zum Licht. Es soll die aufgenommene Sonnenkraft in Nervenstärke verwandeln. Gleichzeitig weckt es das Vertrauen und steht für Stabilität. Auf Körperebene heilt es Stich- und Schnittwunden, lindert Ischiasbeschwerden sowie Nerven- und Rückenschmerzen. Fieberblasen lassen sich ebenfalls mit Johanniskraut behandeln.



GELBER ENZIAN

„Ich helfe dir, zu verdauen.“

Der Gelbe Enzian tut dem Bauch gut. Er hilft beim Verarbeiten – körperlich wie auch seelisch. Man sagt, er habe die Fähigkeit, bei der Bewältigung von Gefühlen und prägenden Lebensereignissen zu unterstützen. Im Körper kurbelt der Gelbe Enzian die Eiweißverdauung an. Besonders bei der Aufspaltung von Kuhmilchprodukten sowie warmen Käsespeisen leistet er wertvolle Dienste.



ENGELWURZ

„Ich beschütze dich.“

Man nannte sie ursprünglich Schutzengel der Pflanzen und Meisterin des Annehmens. Die Engelwurz soll das Urvertrauen stärken sowie Grübeleien und Alltagsorgen mäßigen, die sich oftmals auf den Magen schlagen. Sie fördert die Heilung alter Wunden und die Versöhnung. Im Körper regt die Engelwurz Magen und Bauchspeicheldrüse an und wirkt besonders kraftvoll bei der Fett- und Eiweißverdauung.





WACHOLDER

„Ich entfache das Lebensfeuer.“

Einst galt er als Symbol für das ewige Leben, als seelenschützende, heilige Pflanze. Wacholder bringt dem betäubten Gemüt die Freude zurück, er schenkt Zuversicht und lindert starke Emotionen. Körperlich regt sein ätherisches Öl die Durchblutung der Niere an. Daher wird er gern bei Steinleiden oder bei chronischen Blasenbeschwerden eingesetzt, aber auch bei Rheuma, Gicht oder zur Unterstützung der Verdauung.



ARNIKA

„Ich gebe dir Kraft.“

Arnika ist eine der ältesten Heilpflanzen, denen man schützende Kräfte zuschrieb. Sie gilt als rein, anmutig und äußerst wirksam. Sie soll dabei unterstützen, standfest zu bleiben und zur eigenen Kraft und Stärke zu finden. Auf körperlicher Ebene lindert sie Schmerzen nach Stürzen und Verletzungen oder hilft bei Verstauchungen und Prellungen. In „freier Wildbahn“ ist Arnika nur noch selten zu finden und steht daher unter Naturschutz.



THYMIAN

„Ich erlöse dich von deiner Traurigkeit.“

Der unscheinbare, kleinblättrige Thymian kümmert sich um das innere Kind, jenen Anteil im Menschen, der die Erfahrungen und Gefühle der frühesten Kindheit gespeichert hat. Er löst die Traurigkeit und lässt fehlende Lebensfreude wieder wachsen. Auf der Körperebene wird Thymian bei Atemwegserkrankungen oder bei Magenkrämpfen eingesetzt.



ACKERSTIEF-MÜTTERCHEN

„Ich zeige dir dein wahres Gesicht.“

Lass die Maske fallen und trau dich, deine Verletzlichkeit zu zeigen, möchte das Ackerstiefmütterchen sagen. Sein Pflanzenwesen motiviert, sich authentisch und ungeschminkt zu präsentieren.

Es geht um die sichtbare Oberfläche. Körperlich betrachtet wirkt die Pflanze daher auf die Haut als Spiegel der Seele. Die Salicylsäure des Ackerstiefmütterchens hilft bei Hautproblemen, aber auch bei rheumatischen Beschwerden.



WILDE KAROTTE

„Ich lasse dich das Wesentliche erkennen.“

Die Wilde Karotte hilft, kreisende Gedanken zu beruhigen und den Blick auf den Kern einer Sache zu lenken. Ganz besonders bei Unschlüssigkeit oder wenn es an Konzentration mangelt, klärt sie den Blick und zentriert. Auf Körperebene findet die Wilde Karotte Anwendung auf dem Gebiet der Frauenheilkunde, wo sie der Zystenbildung entgegenwirken und die Monatsblutung anregen soll.



SCHAFGARBE

„Ich stärke die Wahrnehmung.“

Die Schafgarbe kann auf energetischer Ebene eine Entscheidungshilfe geben, indem sie gegensätzliche Möglichkeiten erkennen lässt und zum Weg der goldenen Mitte führt. Sie eignet sich gut für Menschen mit Entscheidungsschwäche, aber auch für jene, die zu entschieden auftreten. Auf körperlicher Ebene ist sie das Frauenheilkraut, fördert die venöse Durchblutung und heilt entzündliche Haut und Schleimhaut.



UNSER GARTEN IM MÄRZ

VON ELKE PAPOUSCHEK

DIE GUTEN INS TÖPFCHEN

Wer möglichst früh ernten möchte, kann bereits **Knoblauch, Lauch, Kohlrabi, Brokkoli** oder **Blumenkohl** vorziehen. Für **Anzuchttöpfe aus Zeitungspapier** faltet man einen doppellagigen Streifen und wickelt ihn so um eine WC-Papierrolle, dass er an einem Ende **zur Hälfte über die Rolle** steht. Den Überstand schlägt man nach innen um, drückt ihn auf einer festen Unterlage mit einem **Holzstößel** zusammen und zieht die Rolle heraus. In die mit **Anzucherde** gefüllten Töpfe steckt man jeweils einen Samen **2 cm tief**, stellt sie hell bei **20 °C** auf und hält sie **gleichmäßig feucht**. Ab Mitte April wird samt Papiertopf ausgepflanzt.

ERZIEHUNG FÜR JUNGE OBSTBÄUME



Für einen optimalen **Kronenaufbau** kann man junge Obstbäume, die noch relativ kurze und weiche Leitäste, aber schon einen **stärkeren Mitteltrieb** haben, mit **Spreizhölzern** korrigieren. Bei einer idealen Krone bilden die Leitäste zum Mitteltrieb einen **Winkel von 45°**, meistens stehen sie jedoch steiler. Mit Spreizhölzern, die zwischen Mitteltrieb und Leitast befestigt werden, lässt sich der Winkel zu den gewünschten 45° abflachen. Triebe, die nicht zum Kronenaufbau gebraucht werden, kann man sogar **bis in die Waagrechte** spreizen (siehe Bild), so werden sie vom Holztrieb zum **fruchttragenden Trieb**.



JUWELE AM STIEL

Die Blütezeit der **Wildtulpen** beginnt früher als die der großen Gartensorten. Eine der frühesten Arten ist die **grazile Gnomen-Tulpe** (*Tulipa turkestanica*), die **bis zu 12 kleine Blüten** traubenartig angeordnet an einem Stiel trägt. Wie alle Wildtulpenarten kommt sie am besten **in kleinen Gruppen** zur Geltung. Alle Blumenzwiebeln haben kurz vor bis nach der Blüte einen **erhöhten Wasser- und Nährstoffbedarf**. In der Natur ist dieser durch die Schneeschmelze abgedeckt. Im Garten hilft man mit Wassergaben aus und düngt zusätzlich mit **ein bis zwei Handvoll Hornmehl** oder **Kompost**, den man um die Zwiebelgruppen streut und leicht in den Boden einarbeitet.

LIEGT AN BENEDIKT (21. 3.)
SONNENSCHNEIN
ÜBER DEN GIEBELN,
DANN STECK IM GARTEN
DEINE ZWIEBELN.

Bauernregel

WAS JETZT ZU TUN IST

- Die Knollen bzw. Zwiebeln von **Alpenveilchen, Lilien und Montbretien** können schon gepflanzt werden.
- **Rosen** sollten bereits vor dem Austreiben mit organischem Rosendünger oder Kompost versorgt werden.
- **Immergrüne Hecken** schneidet man noch vor dem Austrieb zurück, damit sie nicht zu viel Kraft verlieren.
- Kältetolerante Gemüsearten wie **Radieschen, Rettich und Spinat** können getrost schon ausgesät werden.
- **Pfirsichbäume** werden am besten während der Blüte geschnitten.
- **Lavendel, Rosmarin** und andere Kräuter kommen aus dem Winterquartier ins Freie und werden zunächst an einem geschützten Platz aufgestellt.

GRÜNES PARADIES IM STÄDTCHEN

Der Großvater hat das kleine Naturidyll inmitten der Überlinger Altstadt einst angelegt. Heute freuen sich Dirk und Steffanie Hornstein über seine Rosen, Zypressen, Mauer- und Gänseblümchen.

TEXT: THOMAS G. KONOFOL FOTOS: JULIA ROTTER





Der Lenz ist da. Osterglocken und Bergenien setzen erste Farbtupfer. Die knorrige Tamariske hat der Opa vor Jahrzehnten gepflanzt, und die Riesenzypresse war ein Geschenk zu Dirks 40. Geburtstag.



Achtsame Gärtner. Als Steffanie und Dirk Hornstein ihre Terrasse anlegten, ließen sie die verzweigte Glyzinie an ihrem alten Platz.

Steffanie und Dirk Hornstein haben Humor, das wird im Gespräch mit ihnen schnell klar. Darum macht es ihnen auch nichts aus, wenn man ihr kleines grünes Reich einen „Taschentuchgarten“ nennt. Das im März mit ersten blauen, gelben, roten, violetten und weißen Farbflecken gesprenkelte Stückchen Erde misst gerade einmal 250 Quadratmeter. Die erstrecken sich aber dafür malerisch entlang des Stadtgrabens und grenzen an die Bürgerhäuser der Altstadt von Überlingen am Bodensee.

MEDITERRANES ERBE

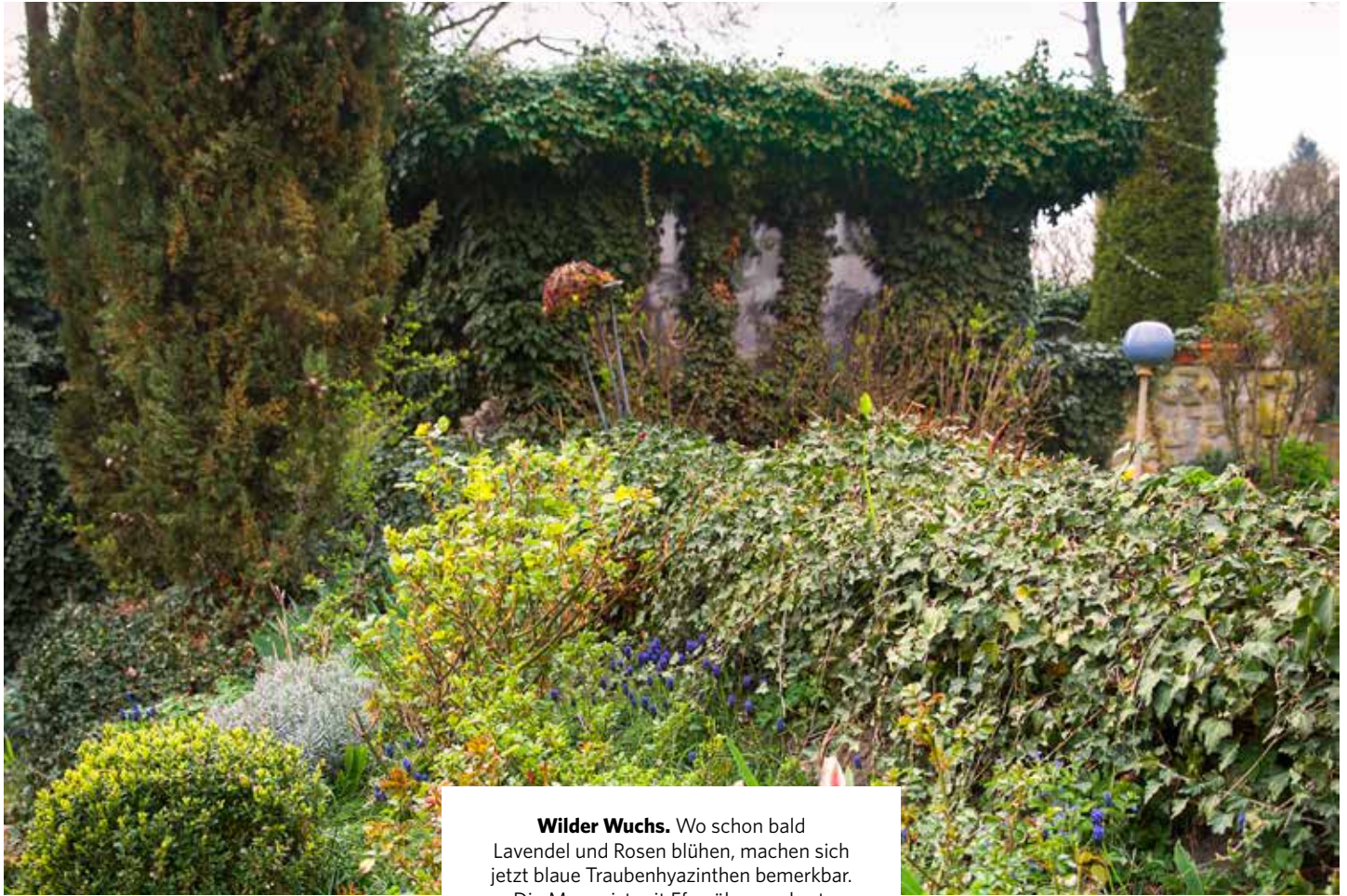
Die Hornsteins haben ihr privates Paradies vor 20 Jahren von Dirks Großvater geerbt. „Ich bin in diesem Garten groß geworden“, erzählt der Enkel, „habe als Kind hier gespielt und dem Opa auch ein bisschen bei der Arbeit geholfen.“

Freilich sah der Garten damals etwas anders aus. „Opa war von seiner Mentalität her ein Südländer, er brachte viele mediterrane Pflanzen aus Italien und Griechenland mit. Es gab mehr hohe Bäume als heute und gleich drei Lauben auf engstem Raum. Das haben wir dann nach unserem Geschmack verändert.“ Steffanie ergänzt: „Aber es blieb auch vieles erhalten. Die ➤



Geburtsshelferin

Wenn die Sternmagnolie blüht, sagt der Winter ade. Sie öffnet ihre zart duftenden, reinweißen Blüten bereits vor dem Blattaustrieb im März. Späte Nachtfröste können ihr schaden, im milden Bodenseeklima bleibt sie davon aber meist verschont. Sternmagnolien wachsen langsam, sie sind pflegeleicht und sollten möglichst wenig geschnitten werden. Für Steffanie Hornstein hat das kompakte Ziergehölz eine ganz besondere Bedeutung: „Meine Mutter, auch eine begeisterte Gärtnerin, hat uns die Magnolie zur Geburt unseres Sohnes Julian geschenkt. Er ist im März 2000 geboren, an seinem Geburtstag blüht die Sternmagnolie immer.“



Wilder Wuchs. Wo schon bald Lavendel und Rosen blühen, machen sich jetzt blaue Traubenhyazinthen bemerkbar. Die Mauer ist mit Efeu überwuchert. Unten: Vergissmeinnicht und Bellis perennis (rechts); Gänseblümchen mit besonders schönen pomponartigen Blütenköpfen werden auch Maßliebchen genannt.



Steine mit Geschichte.
Sie stammen von einer
abgerissenen Überlinger
Mühle. Dazwischen blühen
weiße und lila Primeln
um die Wette.





Nützliches Mauerblümchen

Blaukissen bringen mit ihren violetten Blütenkaskaden Farbe in den Frühlingsgarten. Diese blühenden Kissen sind ideale Mauerbesiedler. Sie brauchen wenig Dünger, dafür aber einen mutigen Rückschnitt nach der Blütezeit – der gibt ihnen die Kraft, im nächsten Frühjahr wieder ein schönes, dichtes Blühpolster auszubilden. Polsterstauden wie das Blaukissen haben noch eine andere Funktion im großen Plan der Natur: Sie dienen als Nektarpflanzen für Insekten. „Wir tun alles, um unseren Bienen den Tisch reich zu decken“, sagt Steffanie. „Regelmäßig streue ich Samen für Sommerblumen aus, deren Blüten die Bienen besonders anziehen. Wir lieben es auch, viele Vögel im Garten zu haben. Jetzt kommen ja bald die Rotschwänzchen wieder zurück.“



Grünes Fleckerl. Tulpen sprießen in allen Formen und Farben. Gesäumt werden sie von den spitzen Laubblättern der Feuerlilien, die ab Juni blühen. Sie sind ein Geschenk von Steffanies Mutter.

„EIN GARTEN KANN
EINE WELT FÜR SICH
WERDEN, GANZ
GLEICH, OB DIESER
GARTEN GROSS
ODER KLEIN IST.“

Hugo von Hofmannsthal (1874–1929)

Rosen zum Beispiel sind alle alt, ebenso die Zypressen, der Feigenbaum und unsere schöne Tamariske.“

Das knorrige, bizarr verästelte Strauchgewächs liegt ihr besonders am Herzen. „Jetzt ist sie noch ganz kahl, aber im Mai wird sie wieder prächtig blühen. Ihre langen rosa Rispen ähneln dann einem Federbusch – oder einem verrückten Kopfputz.“ Deshalb nennt Steffanie ihre Tamariske auch nur den „Perückenstrauch“. Und das passt ganz gut zur Familiengeschichte, schließlich war Dirks Opa Friseurmeister. Das mittlerweile

gut und gerne 300 Jahre alte Fachwerkhaus neben der mittelalterlichen Gunzoburg erwarb er von einem Berufskollegen, im Gärtchen dahinter wurde nach dem Krieg Gemüse zur Selbstversorgung angebaut.

Heute ist das Fleckchen ein Ziergarten und braucht liebevolle Pflege. Aber die Hornsteins lassen an vielen Stellen der Natur freien Lauf und ordnen sich ihr unter. „Als wir unsere Terrasse angelegt haben“, sagt Steffanie, „haben wir auf den üppigen Wuchs der Glyzinie Rücksicht genommen und darauf geachtet, dass sie sich am Geländer hochranken kann.“

Ein Leben ohne Garten, das mag Steffanie sich gar nicht mehr vorstellen. „Er ist unser Ruhepol mitten in der Stadt und ein Genuss zu jeder Jahreszeit.“



Gute Ideen für Ihre Gesundheit

Für alle Fälle bestens gerüstet



Arzneipflanze 2020 Der Echte Lavendel

Aufgrund seiner langjährigen Nutzung und aktueller Forschungen wählte ein interdisziplinärer Studienkreis den Echten Lavendel zur Arzneipflanze 2020. Ein spezielles Lavendelöl wirkt gegen innere Unruhe und daraus resultierende Schlafstörungen (Lasea®)¹.

lasea.de



Salus® Lorsch Klostertee „Lautertrank“

Inspiriert von historischen Rezepturen

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

kloostertee.de



Bi-Oil

Damit sich die Haut wohlfühlt

Ob Dehnungsstreifen, Narben, ungleichmäßiges Hautbild oder trockene Haut, unser größtes Organ braucht die richtige Pflege.

Bi-Oil Hautpflege-Öl ist hier das bewährte Mittel, das dank des speziellen Inhaltsstoffes PurCellin Oil™ nachweislich besonders gute Wirkung zeigt. Bi-Oil ist in Drogeriefachmärkten, Apotheken und im Lebensmitteleinzelhandel erhältlich.²

bi-oil.de



Vitapas D®

Das Sonnen-Vitamin

Vitapas D® unterstützt das Immunsystem und trägt zum Erhalt starker Knochen und gesunder Muskeln bei³.

Die pflanzliche Weichkapsel enthält 5.600 I.E. Vitamin D3 und Olivenöl zur besseren Aufnahme⁴.

pascoe.de

¹ Lasea® Wirkstoff: Lavendelöl. Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

² UVP: € 12,99

³ Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Knochen sowie einer normalen Funktion der Muskeln und des Immunsystems bei.

⁴ Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin und sollte daher mit Öl verzehrt werden.



EIN BETT AUS TAUSEND BLÜTEN

Sobald die Natur erwacht, öffnen sich auch die Knospen der Polsterstauden. Ihr überquellender Blütenreichtum hängt füllig über Kanten, säumt Wege und schließt gekonnt Fugen.

TEXT: VERONIKA SCHUBERT

Von unscheinbaren Mauerblümchen ist hier nicht die Rede. Es gibt im Frühlingsgarten wohl nichts Üppigeres als blühende Polsterstauden! Wie Teppiche breiten sie sich mit ihren zahlreichen Ausläufern aus, hängen jedes Jahr ein Stück weiter über die Böschung und sorgen so für einen fulminanten Auftakt. Einmal gepflanzt, gedeihen sie anspruchslos und finden überall Halt. Ihr polsterartiges Wachstum und ihr unbändiger Ausbreitungsdrang tauchen den Garten in leuchtende Farbflecke, von kräftigem Rosa über Rot, Lila und Blau bis Gelb.

Die Welt der Polsterstauden ist also bunt. Das gelbe Felsen-Steinkraut neben einem Blaukissen bringt dabei den auf-

fallendsten Kontrast. In edlem Weiß fügt sich die Schleifenblume in den frühen Blütenreigen ein, Vergissmeinnicht und Phlox folgen etwas später. Nach der Blüte bleiben satte grüne Polster zurück, die oft auch im Winter noch belaubt sind.

ERSTAUNLICHE WUCHSKÜNSTLER

Als Lückenfüller könnte man Polsterstauden auch bezeichnen. Sie wachsen in der Trockenmauer, zwischen Steinen, entlang von Stufen und Wegplatten. Überall kriechen sie unbeirrt weiter und überziehen oft große Flächen. Polster, Decke und Teppich sind allesamt Assoziationen, die ihrem reichen Wuchs geschuldet sind. Das Gute aber ist, dass sie trotzdem nicht zum Wuchern nei-

gen. Sie lassen sich mit einem schnellen Handgriff auch ohne Schere einkürzen, indem man Teile der Pflanze einfach wegreißt.

Genauso gut können sie vermehrt werden, mit Ausnahme der Schleifenblume, die eine Pfahlwurzel bildet. Polsterstauden hebt man mit der Grabgabel aus der Erde und teilt sie mit dem Spaten. Gleich nach der Blüte ist dafür ein guter Zeitpunkt, und diese Verjüngungsmaßnahme fördert die Blühwilligkeit im folgenden Jahr. Ist die Pflanze in der Mitte verkahlt, so setzt man das Stück nicht mehr ein. Bei noch nicht zu heißen Temperaturen und im bereits warmen, feuchten Boden wachsen Polsterstauden im zeitigen Frühling gut an.

Duftpolster, Teppiche und Fugenfüller



Zwischen den Fugen

Ob sie Fugen füllen oder über Mauern hängen: Ihr kräftiger Wuchs ist fast unheimlich. Nicht alle **Blaukissen** (*Aubrieta x cultorum*) halten sich an den Namen, es gibt auch weiße und rosa Sorten. Interessant sind Blaukissen mit weißbunten Blättern; sie wachsen etwas langsamer. Die frühe Blüte lockt Tagfalter an: Schwalbenschwanz, Tagpfauenauge und Kleiner Fuchs etwa finden sich ein, um sich am süßen Nektar zu laben.



Als Einrahmung gepflanzt

Mit Polsterstauden lassen sich Wege einfassen oder Beete umrahmen. Die **Schleifenblume** (*Iberis sempervirens*) bildet strahlend weiße Blüten. Sie gedeiht in lockerem, kalkreichem und nährstoffarmem Erdreich in voller Sonne. Ausreichend Licht erhalten sie, wenn die Sonne auch durch Bäume und Sträucher strahlt, solange das Laub nicht ausgetrieben hat. Nach der Blüte sollten Schleifenblumen um etwa ein Drittel eingekürzt werden.



Über Mauern kriechen

Das bei uns heimische **Felsen-Steinkraut** (*Alyssum saxatile*) zielt nicht nur die Kronen der Trockensteinmauern, es kriecht auch gerne über Stufen. Je sonniger und wärmer der Platz, je durchlässiger der Boden, desto wohler fühlt sich die Pflanze mit den leuchtend gelben Blüten und weißfilzigen Trieben. Die Blütenwunder zieht Bienen, Hummeln und Schwebfliegen an. Die Sorte „Compactum“ bildet die schönsten Polster.



Kaskaden an der Böschung

Besonders dicht treibt der **Polster-Phlox**, auch **Teppich-Flammenblume** (*Phlox subulata*) genannt. Mit seinen unterschiedlichen Sorten lassen sich flächendeckende Farbspiele erzeugen. Wie Kaskaden können die Pflanzen über Kanten wachsen und Böschungen mit dichten Matten bedecken.

Ob zweifarbig wie die Sorte „Candy Stripes“ oder in sattem Rosa wie „Scarlet Flame“, für ein überwältigendes Blüherlebnis ist gesorgt.



Meterlanges Band in Blau

Ob das echte zweijährige **Vergissmeinnicht** (*Myosotis sp.*), das ausdauernde **Kaukasus-Vergissmeinnicht** (*Brunnera macrophylla*) oder das **Gedenkemein** (*Omphalodes verna*), sie alle überziehen im Frühjahr ganze Flächen himmelblau. Die Pflanzen gehören zur Familie der Raublattgewächse, ihre Blätter fühlen sich auch rau an. Wem all das Blau zu viel wird, kann mit der weißen Sorte „Alba“ für Abwechslung sorgen.



Ein Blickfang im Steingarten

Wie kleine Moose sehen die immergrünen weichen Polster des **Moos-Steinbrechs** (*Saxifraga x arendsii*) aus. Sie breiten sich zwar nicht so stark aus wie andere Frühjahrsblüher, haben aber einen ganz besonderen Reiz im Steingarten. Die moosartigen Steinbreche gedeihen auch im lichten Schatten, allzu trockene Standorte sollten aber nicht gewählt werden. Die wintergrünen Blattrosetten sind das ganze Jahr über schön.

René Freund

DER GARTENFREUND



ALLES SCHULTERN

Warum ich diese Zeilen mit einer Hand schreibe? Weil Fliegen wunderschön und sehr schmerzhaft sein kann – und weil man im Frühling manchmal die falsche Entscheidung trifft.

Die Wiesen im Garten erstrahlen in frischem Grün; Minze, Schnittlauch und Estragon stecken vorsichtig die ersten Halme aus der noch halb gefrorenen Erde, als wollten sie fragen: „Hallo, geht schon was?“ Im Frühhochbeet wuchert sogar schon das Unkraut. Andererseits leuchtet so wunderbar weiß der Schnee von den Bergen ... Ach, im März stellt sich immer wieder dieselbe Frage: Sollen wir beginnen, in der Erde zu wühlen, oder eine allerletzte Skitour gehen? Wir treffen die falsche Entscheidung, die Nachbarin und ich. Wahrscheinlich jedenfalls. Denn wer weiß, was im Garten alles hätte passieren können ...

Die Skitour führte uns an Lärchen und Latschen vorbei zu einem einsamen Berggipfel. Der Ausblick da oben – er raubte uns nicht den Atem, im Gegenteil, er ließ uns aufatmen und einige Zentimeter größer werden. Bei der Abfahrt durch den kristallin knirschenden Firn geriet ich in dieses schwebende Gefühl, als würde ich fliegen. Als wir unten angekommen waren und die Skier längst abgeschnallt hatten, flog ich allerdings wirklich. Ich rutschte auf einer winzigen Eisplatte aus und fiel ungebremst auf die linke Schulter. Weitere Details möchte ich gerne aussparen. Sicher haben alle ausreichend Fantasie, um sich vorzustellen, dass eine gebrochene Schulter recht weh tut.

Jetzt sitze ich also in der Frühlingssonne im Garten, den Arm an den Körper gebunden, und schaue der Nachbarin dabei zu, wie sie dürres Geäst abschneidet, wertvolle Maulwurfserde sammelt und die Wiese mit dem Rechen streichelt. Sie sieht mich mit einem

ironischen Lächeln an. Natürlich fühlt sie mit mir, aber irgendwie scheint sie ganz zufrieden, dass ich einmal ein paar Wochen Ruhe geben muss.

Ich neige manchmal sogar dazu, mir mehr als nötig aufzuhalsen. „Du hast jetzt den Hals in der Schlinge, und den Arm musst du ruhig halten“, erklärt die Nachbarin, als ich versuchen will, mich beim Umgraben wichtig zu machen. Sie sieht die Dinge nämlich ganz gerne von einer symbolischen Warte aus und überrascht mich dann mit Sätzen wie „Denk mal nach, vielleicht wolltest du zu viel auf einmal schultern?“. Kann schon sein, beginnt es in mir zu arbeiten, vor allem diese Kleinigkeiten im Büro und im Haushalt können sich zu einem Berg auswachsen, wenn man sie alle erledigen will.

Als hätte sie meine Gedanken gelesen, sagt die Nachbarin mit Fingerzeig auf meine linke Hand: „Vielleicht solltest du nach dem Rechten sehen und so manchen Kleinkram einfach links liegen lassen?“ Darüber muss ich bei einem Bier nachdenken. Das Märzen kann ich ganz allein stemmen, nur beim Aufmachen muss mir die Nachbarin helfen. „Prost, auf den Frühling“, rufe ich ihr zu. „Im April ist der Gartenfreund wieder voll dabei. Bis dahin werde ich versuchen, das Ganze auf die leichte Schulter zu nehmen.“

✱ **René Freund** lebt als Schriftsteller in Grünau im Almtal. Zuletzt erschienen: sein neuer Roman „Swinging Bells“ (Deuticke Verlag).

Raus aufs Land.

Urlaub am Bauernhof

Erholung trifft Gemütlichkeit: Ein Bauernhof- und Landhofurlaub in Bayern steht ganz unter dem Zeichen des „Blauen Gockels“.



Saftige Wiesen und eine Vielzahl an Tieren laden zum spielerischen Entdecken und Erholen ein.

Einen „Familienanschluss“ der besonderen Art bieten die neugierigen Ziegen, auf die die kleinen Besucher nicht lange warten müssen.



Zurück zur Natur! Dieser Aufruf trifft auch 250 Jahre nach Rousseau den Zeitgeist besser als je zuvor. Denn je komplizierter und hektischer der Alltag, desto einfacher und tiefenentspannter soll der Urlaub sein. Oder die schnelle Rauszeit übers Wochenende. Kein Wunder also, dass immer mehr Menschen den „Urlaub auf dem Bauernhof“ mit aktiver Landwirtschaft und „Familienanschluss“ an Kühe, Pferde, Katzen und Gockel für sich entdecken – oder den „Urlaub auf dem Landhof“, bei dem Höfe mit Charme

und echtem Landleben-Flair warten. Ob Bauernhof oder Landhof – beides bedeutet: kurze Wege ins Urlaubsglück, echtes Landleben und herzliche Gastfreundschaft sowie nachhaltige Entspannung mit gutem Gewissen. Der Landesverband vereint rund 1.400 Ferienhöfe im Freistaat unter einem Dach – von der gemütlichen Ferienwohnung im Grünen über Bergbauern-, Winzer- und Pferdehöfe bis zum Luxus-Domizil auf Spa-Hotel-Niveau. Übrigens: Ein Bauernhof- und Landhofurlaub in Bayern steht unter dem Zeichen des „Blauen Gockels“.

Weitere Informationen: Landesverband Bauernhof- und Landurlaub Bayern e.V.
Max-Joseph-Straße 7a | 80333 München | Telefon: +49/(0)89/558 73-670
info@bauernhof-urlaub.com | bauernhof-urlaub.com



A vertical illustration on the left side of the page. It features a butterfly with orange and black wings in the upper left, and a blue bird in flight in the lower left. In the center, there are large green leaves and several pink flowers. The background shows a soft-focus landscape with hills and a body of water under a blue sky.

EIN NEST VOLL GLÜCK

Wie ein Vogel seinen Nistplatz baut, ist so einzigartig wie die Melodie, die er singt. Im Frühling zimmern Rotkehlchen, Gimpel und Zaunkönig ihre Kinderstuben, in denen bald neues Leben schlüpft.

TEXT: VERENA RANDOLF

Wenn nach dem Winter die Tage länger werden und die Temperaturen wärmer, beginnt es in den Baumkronen wieder zu zwitschern, und zwischen den Ästen wird fröhlich gebalzt. Bunte Vogelfederkleider glänzen in der fahlen Frühlingssonne; leidenschaftlicher als im März singen die heimischen Vögel ihre Melodien das ganze Jahr über nicht.

Im Frühling geht es natürlich auch um etwas: um große Gefühle. Es geht darum, den richtigen Partner zu finden, mit ihm

ein Nest zu bauen, Kinder zu zeugen und später zufrieden in den Sonnenuntergang zu flattern, wenn der Nachwuchs endlich flügge ist. Zugegeben, es sind nicht nur Gefühle, es ist durchaus ein wenig trivialer. Zumindest bei Vögeln: Innersekretorische Drüsen werfen den Fortpflanzungstrieb an – deswegen das ganze Theater.

Das Zwitschern und Flattern, das geschäftige Treiben inmitten aufkeimender Knospen im warmen Licht des Frühlings – nach den dunklen Wintermonaten tut

GIMPEL

Kleine Geste, große Wirkung

Der Gimpel – im Volksmund wegen seines schwarzen Hauptes und des roten Rumpfes auch Dompfaff genannt – **beginnt seine Balz mit einem Geschenk:** Das Männchen reicht dem Weibchen seiner Wahl einen Halm. Nimmt es die Aufmerksamkeit an, begibt sich das Pärchen auf Nistplatzsuche. Gemeinsam wird nach einem geeigneten Platz in zirka zwei Meter Höhe, bevorzugt inmitten dichter Fichtenäste, Ausschau gehalten. Gebaut wird das **ringförmige Nest** schließlich vom Weibchen, stets unterstützt von seinem Partner, der es in der Bauphase mit Wildkräutern und Knospen füttert. Vogelkenner nennen diesen Vorgang **Zärtlichkeitsfüttern**. Auch während des Brut-

vorgangs kümmert sich das Männchen um seine Partnerin, die 13 bis 14 Tage lang auf ihren Eiern sitzt.

Kuschelfaktor: 7 von 10. Das Nest findet sich wind- und wettergeschützt direkt am Stamm von Bäumen in bis zu zwei Meter Höhe. Gebaut ist es aus trockenen Ästen und Wurzeln, die Nestmulde ist mit Frucht- und Tierwolle gepolstert.

Arbeitsteilung: Wohlwollend. Das Weibchen brütet großteils allein an seinen vier bis fünf Eiern, unterstützt vom Partner, der ihr Futter ans Nest bringt. Bei Bedarf übernimmt das Männchen kurzzeitig die Brutaufgaben.

BUNTSPECHT

Mit dem Kopf durch die Wand

Der Buntspecht ist ein Höhlenbrüter und die am häufigsten vorkommende Spechtart Mitteleuropas. Im Frühling beginnen Männchen und Weibchen unabhängig voneinander in Bäumen mit weichem Holz ihre Nester zu zimmern. Dadurch entsteht ein **Überangebot an Höhlen** – zum Brüten seiner durchschnittlich fünf Eier baut das Spechtpärchen aber nur einen Unterschlupf fertig aus. Der Rohbau der anderen Nester wird von Blaumeisen, Hummeln oder Siebenschläfern zweitverwertet. Ist die erste Höhle des Männchens bezugsfertig, beginnt es mit seinem **charakteristischen Trommeln**, um ein Weibchen zu finden. Die Innenwände der Spechthöhlen sind sehr glatt und 20 bis 30 Zentimeter tief. Die Buntspechteiler liegen auf Holzspänen am Grund der Höhle. Das **Vogelpärchen teilt sich die Arbeit** mit Aufzucht und Brut der Jungen, die nach dem Schlüpfen unaufhörlich mit begierigem Rufen ihre Mäuler aus den Baumhöhlen strecken. Nach knapp drei Wochen wird der Nachwuchs flügge, kommt allerdings weitere 14 Tage zum Übernachten ins elterliche Nest zurück, in dem Mama und Papa mit Würmern, Larven und Insekten warten.

Kuschelfaktor: 6 von 10. Die Höhlen der Buntspechte finden sich in Wäldern aller Art bis zur Baumgrenze. Sie liegen 20 bis 30 Zentimeter tief in den Bäumen. Die vier bis sieben Eier eines Geleges liegen zwar geschützt, aber wenig kuschelig auf dem glatten Nestboden.

Arbeitsteilung: Vorbildlich. Das Männchen zimmert die Bruthöhle, die Eltern wechseln sich beim Brüten und Füttern der Jungen ab.



DER SINGVOGEL SCHAFFT ETWAS NEUES, TRÄGHEIT IST IHM FREMD.

der Vogel, was der Mensch gerne tun würde: Er schüttelt mit Leichtigkeit die Schwere der kalten Jahreszeit ab, zeigt sich strahlend in seinem schönsten Gewand. Er pfeift, wenn ihm nach Pfeifen ist.

Der Singvogel schafft etwas Neues. Trägheit ist ihm fremd: Kein Vögelchen hat je gegähnt und dann mit hochgezogenen Schultern entschuldigend „Frühjahrmüdigkeit!“ gezwitschert. Instinktiv tut es, was zu tun ist – im Einklang mit einem Partner, der weiß, wie er Grashalme biegt, damit sie ein stabiles Nest bilden; der ab und zu einen dicken Wurm in den Schnabel nimmt und damit die Kinder füttert, ohne dafür ein Schulterklopfen zu erwarten.

Entpuppt sich der Partner am Ende als komischer Vogel, kein Drama: neues Jahr, neues Glück. Die monogamen Ehen der meisten Vogelpaare sind nicht auf Ewigkeit programmiert, und trotzdem: Nirgends im Tierreich ist die Einehe so verbreitet wie im Vogelreich.

Verhaltensforscher erkennen einen Zusammenhang zwischen Monogamie und der Kunstfertigkeit im Nestbau. Vögel, die der Vielweiberei frönen, Auer- oder Birkhühner zum Beispiel, sind Dilettanten im Flechten und Weben ihrer Behausungen.

GESCHICKTE BAUMEISTER

Es gibt tausende Formen von Nestern: gemauerte, geschneiderte, gewebte, getöpferte oder gezimmerte. Liederliche oder in penibler Sorgfalt gebaute. Manche Vögel sind kritisch in der Auswahl möglicher ➡



ZAUNKÖNIG *Royalser Schwerenöter*

Der männliche Zaunkönig ist ein fleißiger Partner, aber kein zuverlässiger. Wenn der Vogel im April mit seiner ersten Brut beginnt, sammelt er Moos und Flechten für sieben bis acht **kugelförmige Nester**. Ist das erste Nest im Rohbau fertig, setzt sich der 10 Gramm schwere Vogel auf seine Singwarte und **lockt mit lautem Gezwitzchen Weibchen an**. Gefällt ihm eines, fliegt er mit ihm von Nest zu Nest. Die Vogeldame begutachtet den Bau auf Stabilität, Größe und Form. Ist eine Behausung dabei, die ihren Vorstellungen entspricht, polstert sie den Rohbau mit Federn, Wolle und Haaren, um später ihre Eier darin abzulegen. Die Nester, in denen nicht gebrütet wird, dienen als „**Spielnester**“. Hier übernachtet das Zaunkönigsmännchen, das parallel mehrere Weibchen bezirzt; monogam ist der Zaunkönig nämlich nicht. Direkt nach der Paarung sucht er sich eine neue Partnerin. Hat der Vogelvater während der Brutsaison mehrere Weibchen, liegt es an den Vogelmüttern, ihren Nachwuchs allein zu versorgen.

Kuschelfaktor: 8 von 10. Das Brutnest des Zaunkönigs ist ein kugelförmiger Bau aus Moos und Flechten unter Bruchholz oder Baumwurzeln an dicht verwachsenen Stellen im Misch-, Laub- und Nadelwald. Innen mit Wolle, Haaren und Federn gepolstert.

Arbeitsteilung: Ausbaufähig. Das Weibchen brütet 16 bis 18 Tage allein an seinen fünf bis zehn Eiern. Ist es das einzige Weibchen im Brutrevier, wird es vom Partner unterstützt. Gibt es eine Zweit-, Dritt- oder Viertfrau, kümmern sich die Weibchen allein um ihren Nachwuchs.



MEHLSCHWALBE

„Kuckuckskind“ im Schwalbennest

„Eine Schwalbe macht noch keinen Sommer“ – aber zwei, die zusammengefunden haben, dann doch: Wenn Schwalbenpärchen Anfang Mai ihr Nest herrichten, ist die warme Jahreszeit zuverlässig nicht mehr weit. Bis zu 18 Tage benötigen die Vogeleltern, um ihre **aus feuchtem Schlamm gebauten Nistplätze** unter Dachtraufen, Felsvorsprüngen oder Toreinfahrten zu bauen. Das Einflugloch der geschlossenen, halbkugeligen Nester ist im Idealfall so klein, dass Hausspatz, Blaumeise und Zaunkönig die Behausung nicht kapern können. Die erobern nämlich mit Vorliebe einen **wind- und wettersicheren Unterschlupf**. Das Brutgeschäft teilen sich die Schwalbeneltern genauso wie die Aufzucht der Jungen. Schwalben verbringen ihr Leben in lebenslangen Partnerschaften, mit Treue nehmen sie es aber nicht so genau: Einer von fünf Vogelvätern zieht „**Kuckuckskinder**“ groß, die genetisch nicht mit ihm verwandt sind – Resultate von Seitensprüngen der flatterhaften Vogelmütter.

Kuschelfaktor: 9 von 10. Die Mehlschwalbe baut ihr Nest ohne Scheu vor Menschen. Es ist so stabil, dass es mehrere Jahre lang halten kann. Innen ist das aus Schlamm geklebte Nest mit Federn und Halmen gepolstert.

Arbeitsteilung: Vorbildlich. Die Vogeleltern bauen ihr Nest gemeinsam und wechseln sich anschließend beim Brüten der zwei bis sechs Eier ab. Gefüttert wird der hungrige Nachwuchs ebenfalls im Team.

Standorte, andere wieder nicht. Die heimische Amsel zum Beispiel ist anspruchslos und angepasst. Sie baut ihren Unterschlupf aus Ästchen, Blättern und Moos hinter Regenrinnen, unter Dachsimen oder in Baumkronen.

In der Regel entscheiden Vogeleltern gemeinsam, wo der Nachwuchs schlüpfen soll. Den Rohbau der Nester übernimmt in vielen Fällen der Vogelmann. Für den Innenausbau ist die Vogelmutter verantwortlich: Sie sucht nach Federn und Wolle, polstert damit das Innere des Nests aus und schafft ein weiches Bett für den Nachwuchs.

WIE SEINE AHNEN VOR IHM

Die meisten Vögel bauen ihre Nester jedes Jahr im Frühling neu. Nur in seltenen Fällen greifen die Pärchen auf den Unterschlupf des Vorjahres zurück. Jahr für Jahr erlangen die Tiere größere Kunstfertigkeit und mehr Geschick. Sie merken sich die Kniffe der vergangenen Saison, um schneller und schöner zu bauen.

Der Vogel schafft sein Nest nicht bewusst nach dem Muster seiner eigenen Wiege oder nach Anleitung seiner Artgenossen. Ist die Zeit reif, macht er sich ohne Vorbild und ohne Lehrer ans Werk. Auch künstlich ausgebrütete Vögelchen, die niemals ein Nest zu sehen bekommen, bauen Brutstätten, wie es ihre Ahnen und Urahnen vor ihnen getan haben. So kommt ein Specht nicht in die Verlegenheit, ein Schwalbennest zu bauen.

Das Nest ist für den Vogel ein Zufluchtsort: sein eigenes, mit Fleiß und Eifer errichtetes Werk, inspiriert von den warmen Strahlen der Frühlingssonne.



ROTKEHLCHEN

Wenig wählerisch

Obwohl ihm die Natur einen **Wettbewerbsnachteil** auferlegt hat, lässt sich der Rotkehlchenmann ganz schön bitten: In seiner Population gibt es wesentlich weniger Damen als Herren, weswegen **rund 20 Prozent der Männchen ohne Brutpartnerin** in losen Junggesellenverbänden tief im Gebüsch schlafen. Signalisiert ein Weibchen Interesse an einem Rotkehlchenmann, schüchtert er dieses durch ausdauerndes Imponiergehabe ein. Mit hochgestelltem Schwanz und schrillum Gesang trippelt er durch sein Revier. Zur Paarung bewegen lässt sich das Männchen nur durch anhaltendes Betteln. Ihr Nest bauen Rotkehlchen gern **gut versteckt im Unterholz** von Laubhainen oder Fichtenwäldern. Bei der Auswahl seiner Nistplätze ist der Vogel nicht wählerisch. So finden Gartenbesitzer Rotkehlchennester auch **in Töpfen, Kübeln, Gießkannen oder in Schuhen**. Es ist kein besonders kunstvoller oder ordentlicher Unterschlupf, aus dem die Jungvögel nach

zirka zwei Wochen kriechen, ohne richtig fliegen zu können. Ab diesem Zeitpunkt übernimmt das Männchen die Aufsicht des Nachwuchses, das Weibchen brütet bereits an seinem zweiten Gelege. Rotkehlchen führen eine **monogame Brutehe**. Sind die Jungen ausgeflogen, gehen Männchen und Weibchen im restlichen Jahr getrennter Wege.

Kuschelfaktor: 6 von 10. Sein Nest aus trockenen Blättern, Mooshalmen, Flechten, Pflanzenwolle und Tierhaaren baut das Rotkehlchen in Wälder, Gärten oder Parkanlagen. Gut versteckt, aber nicht besonders gepflegt.

Arbeitsteilung: Ausbaufähig. Das Weibchen baut das Nest und brütet seine unter Laub versteckten Eier ohne Unterstützung aus. In den ersten Tagen versorgt es die Nestlinge allein, wird dabei aber vom Partner gefüttert.



KOHLMEISE

Gefräßiger Nachwuchs

Die Kohlmeisenmutter ist über lange Strecken alleinerziehend, obwohl sie mit ihrem Partner eine **monogame Saison-ehe** führt: Sie sucht ihren Nistplatz, ganz auf sich gestellt, bevorzugt in alten Laub-, Misch- und Nadelwäldern, in denen im Idealfall genügend Baumhöhlen zum Nisten zu finden sind. Bei ihrer Auswahl zeigt sie sich **wenig anspruchsvoll und nicht scheu**: Auch von Menschen aufgehängte Nistplätze verwendet sie als Grundlage für ihren Bau. Ist die Standortwahl getroffen, flicht die Vogeldame ihr Nest aus Moos, Wurzeln und Haaren – ebenso eigenständig. Die acht bis zwölf Eier, die ihr Gelege enthält, brütet sie allein

aus. Erst nach dem Schlüpfen tritt der Vogelvater in Erscheinung und hilft mit, die hungrigen Mäuler zu stopfen. Und **Meisenjunge sind wirklich gefräßig**: Am Tag vor dem Ausfliegen füttern die Eltern ihren Nachwuchs bis zu 800-mal.

Kuschelfaktor: 8 von 10. Das Nest der Kohlmeise ist innen weich mit Federn, Frucht- und Tierwolle ausgelegt. Es liegt versteckt in Baumstämmen, Spechthöhlen, Mauerritzen oder Nistkästen.

Arbeitsteilung: Ausbaufähig. Die Kohlmeisenfrau kümmert sich weitgehend allein um Nestbau und Nachwuchs.

WINTERGOLDHÄHNCHEN

Geschicktes Fliegengewicht

Mit gefächertem Schwanz, gespreizten Scheitelfedern und hohem, feinem Gesang versucht das männliche Goldhähnchen im März ein Weibchen in sein Revier zu locken. Das **Männchen beginnt mit dem Nestbau** und präsentiert sein Werk. Gefällt der Vogeldame, was sie sieht, legt das Männchen seine Arbeit am Nest nieder und überlässt die Baustelle der Partnerin. **Das Nest** des Wintergoldhähnchens **zählt zu den kunstvollsten** der Vogelwelt: Aus Flechten, Moos, Spinnfäden und Raupenkokons strickt sich der kleinste Vogel Europas seinen kugelförmigen Unterschlupf völlig versteckt in den äußersten Zweigen von Kiefern und Fichten. Mit Wolle und Federn isoliert das Weibchen sein Nest so gut, dass es **selbst in der Brutphase auf Nahrungssuche** gehen kann. Und die Futterbeschaffung ist bei Wintergoldhähnchen schwieriger als bei anderen Vögeln: Weil auch ausgewachsene

Wintergoldhähnchen **weniger wiegen als eine 50-Cent-Münze**, müssen sie täglich ein Vielfaches ihres Gewichts an Würmern, Spinnen und Käfern finden, um ihre Körperfunktionen aufrechtzuerhalten.

Kuschelfaktor: 10 von 10. Im Verhältnis zur Größe des Vogels ist sein Nest ein mächtiger, geräumiger Bau. Trotzdem ist es so kuschelig gepolstert, dass die Vogelmutter während des Brütens das Nest für bis zu 25 Minuten verlassen kann.

Arbeitsteilung: So lala. Den Nestbau übernimmt zum Großteil das Weibchen, danach brütet es allein an ihren acht bis zehn Eiern.



GRAUAMMER

Ganz schön flatterhaft

Das Grauammerrännchen ist der **Macho unter den Singvögeln**: Es beteiligt sich weder am Nestbau noch an der Aufzucht der Jungen und auch nicht am Brüten – das Weibchen wird weder abgelöst noch gefüttert. Dafür wird das Revier verteidigt, in dem das Weibchen den gemeinsamen Nachwuchs großzieht. Der knapp 20 Zentimeter große, kräftig gebaute Vogel balzt – nicht sehr wählerisch – um jede Vogeldame. Die Grauammer lebt als einer der wenigen mitteleuropäischen Singvögel in Vielehe: Das Männchen **unterhält zuweilen einen Harem aus mehreren Weibchen**. Das Nest der Grauammer finden aufmerksame Beobachter in Bodenvertiefungen feuchter Wie-

sen oder im Gebüsch zwischen Stauden. Es ist ein lockerer Bau aus Halmen, Blättern und Wurzeln, gepolstert mit Wolle, feinen Pflanzenteilen und Haaren.

Kuschelfaktor: 6 von 10. Der Grauammerrmann lebt in Vielehe. Ein Umstand, den Biologen dafür verantwortlich machen, dass das Nest des Vogels weniger kunstvoll gefertigt ist als das anderer heimischer Vogelarten.

Arbeitsteilung: Gibt es nicht. Die Last von Nestbau, Brut und Jungenaufzucht liegt allein bei der Vogelmutter.

WELCHE VÖGEL LEGEN WELCHE EIER?



Gimpel

Die Eier des Gimpels sind blassblau gefärbt und haben am stumpfen Pol meist rostfarbene Schalenoberflecken.



Buntspecht

Buntspechtweibchen legen einmal jährlich, im April oder Mai, vier bis sieben glänzende weiße Eier.



Zaunkönig

Die durchschnittlich sechs Eier im Zaunköniggelege sind auf weißem Grund fein rostfarben gefleckt.



Mehlschwalbe

Zweimal jährlich, im Mai und im August, legen Mehlschwalben vier bis fünf glänzende reinweiße Eier.



Rotkehlchen

Rotkehlcheneier erkennt man an ihren rostbraunen Flecken und den violettgrauen Schalenunterflecken auf weißem Grund.



Kohlmeise

Die weißen Eier der Kohlmeise sind mehr oder weniger ziegelrot gefleckt, manchmal sind sie an der Unterseite violett.



Wintergoldhähnchen

Die acht bis zehn Eier des Wintergoldhähnchens sind gelblich bis weiß und mit dunkleren wolkigen Flecken bedeckt.



Grauammer

Die Schale der graurötlichen oder fleischfarbenen Eier kennzeichnet eine typische fleckig-marmorierte Zeichnung.



Nachtigall

Die Grundfarbe der Nachtigalleneier ist Olivgrün; darauf finden sich braune Flecken und feine schwarze Schnörkel.



Amsel

Amseleier sind in ihrer Färbung sehr variabel. Sie sind hellgrün bis blaugrün mit rostroten Flecken.



Feldsperling

In der Grundfarbe ist das Gelege weißlich bis bläulich, seltener grünlich mit dichten braunen und grauen Flecken.



Singdrossel

Die Eier der Singdrossel stechen durch ihre hellblaue Farbe hervor. Sie tragen vereinzelt schwarze oder schwarzbraune Flecken.



FRISCH AUS DEM PARADIESCHEN

Wer die scharfen Knollen gern isst, darf darauf hoffen,
so rotbackig, knackig und prall wie diese selbst zu bleiben.
Die Senföle machen sie zu wahren Gesundmachern.

REDAKTION: JULIA KOSPACH FOTOS: EISENHUT & MAYER
GEKOCHT VON: ALEXANDER RIEDER

RADIESCHEN

Raphanus sativus var. sativus

Familie: Kreuzblütler (*Brassicaceae*)

Im Freiland sät man Radieschen – je nach Sorte – von März bis Ende August aus, Wintersorten auch später. Gestaffelte Aussaat im Zweiwochenabstand verlängert die Erntezeit. Nach der Keimung vereinzeln und kontinuierlich feucht halten.

Einige Tage aufbewahren lassen sich frische Radieschen am besten, wenn man ihnen das Blattgrün abdreht und sie in feuchte Küchenrolle eingeschlagen in den Kühlschrank legt.

Für eine ausgiebige Ernte lohnt es sich, auf die Sortenwahl zu achten. Es gibt Frühjahrssorten, Sorten, die man bis in den August immer wieder nachsäen kann, und auch besonders kälteliebende, die man schon im Herbst fürs Frühjahr aussät.

Rot, rund und knackig ist das klassische Radieschen. Und als solches wahrlich der pflanzliche Inbegriff jugendfrischer Prallheit. Da darf man sich doch wundern, dass die einzige Redewendung, in die das spritzige Knollengemüse mit der wachmachenden Schärfe Eingang gefunden hat, einen eher morbiden Sachverhalt beschreibt. Wer nämlich „die Radieschen von unten anschaut“ oder – wie die Franzosen sagen – „von der Wurzel her isst“, der weilt nicht mehr unter den Lebenden.

Dass es dieselbe Redensart in beiden Sprachen gibt, ist kein Zufall. Von Frankreich aus fand das Radieschen im 16. Jahrhundert den Weg in alle europäischen Küchen, also auch zu uns.

Für die Zeit davor liegt seine Herkunftsgeschichte ziemlich im Dunkeln. Das Radieschen (*Raphanus sativus var. sativus*) erlaubt sich da einige Geheimnisse. Sicher ist nur, dass sein großer Bruder Rettich schon um vieles länger in Gebrauch ist.

VITAMINE AUF DEM BUTTERBROT

Am Radieschen selbst liegt's gewiss nicht, wenn es sich einer von unten anschauen muss. Denn „Radiesln“, wie sie mundartlich oft liebevoll heißen, dürfen vielmehr in Anspruch nehmen, äußerst gesund zu sein. Das liegt an den ätherischen Senfölen unter ihrer Schale, die als die typische milde Schärfe erst so richtig zur Geltung kommen, sobald man beherzt ins Radieschen beißt.

Es gilt die Faustregel: Radieschen derselben Sorte, die unter freiem Himmel wachsen, entwickeln mehr Senföle und Schärfe als Glashausradieschen. Die Öle selbst wirken antibakteriell und sogar leicht antibiotisch. Es ist also kein Fehler, bei Husten und Schnupfen Radieschen zu essen. Sie enthalten jede Menge Mineralstoffe und Vitamine, vor allem Vitamin C. Die Volksheilkunde kennt Radieschen außerdem als Stärkungsmittel für Galle, Leber und Nieren.

Am besten genießt man sie roh: auf dem Butterbrot, zur Brotzeit, im Salat oder geraspelt mit Essig und Öl. Man kann ➡





RADIESCHENSALAT mit Räucherforelle



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zeitaufwand: 25 Minuten

1 Bund Radieschen
1 ca. 5 cm langes Stück hellgrüner Lauch
200 g gekochte weiße Bohnen
2 Salatherzen
2 Räucherforellen
2-3 EL Apfelessig
Saft von ½ Zitrone
5-6 EL gutes Sonnenblumenöl
4 EL Naturjoghurt
Salz, Pfeffer

Außerdem:

1 Laugenstangerl
1 EL Butter
4 EL Kresse

ZUBEREITUNG

1. Radieschen waschen und die Blätter abschneiden. Ein paar Blätter in Streifen schneiden und die Radieschen in Stücke schneiden. Lauch längs halbieren und quer in sehr feine Streifen schneiden. Bohnen in ein Sieb schütten und kalt waschen. Salatherzen zerteilen, waschen und trocken schütteln.
2. Räucherforelle in grobe Stücke zupfen und mit den vorbereiteten Zutaten in eine große Schüssel geben.
3. Essig, Zitronensaft, Öl, Joghurt, Salz und Pfeffer verrühren und den Salat marinieren.
4. Laugenstangerl in 1 cm große Stücke schneiden und in Butter goldbraun rösten.
5. Radieschensalat anrichten und mit Brotwürfeln und Kresse bestreut servieren.

sie auch frittieren oder essigsauer einlegen. Köstlich sind darüber hinaus ihre Keimlinge und sogar die jungen Blätter – das hat sich nur noch zu wenig herumgesprochen.

BUNTES TREIBEN IM BEET

Das saftig-feste, mitunter richtig buttrige Fruchtfleisch von Radieschen ist fast immer weiß. Aber so strahlend ihr Kern, so bunt treiben sie es bei Schale und Form. Neben den kugelrunden rotrosa Klassikern gibt es auch gelbe, violette, magentafarbene, scharlachrote, weiße und sogar zweifarbig weiß-

rote wie die Sorten *National* oder *Isabell*. Radieschen können nur murmelgroß sein oder aber dicke Brummer von fünf bis sechs Zentimeter Durchmesser wie die Altwiener Sorte *Riese von Aspern*.

Sie stammt aus der Zeit vor über hundert Jahren, als man in Wien und Ostösterreich eine ausgewiesene Schwäche für Riesenradieschen hatte und sich bemühte, Sorten wie den *Riesen von Aspern* oder das *Wiener Rote Treib* zu züchten, die auch bei Übergröße innen nicht pelzig und holzig werden. Es haben sich jedoch auch

längliche, ovale und schließlich lange, dünne, wurzelförmige Sorten wie *Eiszapfen* oder *Wiener Langes Weißes* durchgesetzt. Aus den Sortennamen wird klar, dass vor allem Wien seit jeher ein besonderes Naheverhältnis zum Radieschen und seiner Züchtungsgeschichte pflegt.

Und wenn wir schon dabei sind: Nicht unerwähnt bleiben soll die eine Sorte, die die Regel vom stets weißen Radieschen-Fruchtfleisch gehörig auf den Kopf stellt: Die *Wassermelone* ist außen cremeweiß und innen leuchtend pinkrot.



RADIESCHENSUPPE *mit Radieschensprossen*

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zeitaufwand: 25 Minuten

1 Bund Radieschen

1 Jungzwiebel

2 EL Olivenöl

500 ml klare Gemüsesuppe

250 ml Buttermilch

Salz, Pfeffer

1 Handvoll Radieschensprossen

ZUBEREITUNG

1. Radieschen waschen und die Blätter entfernen. Eine Handvoll Blätter beiseitegeben. Zwei Radieschen in feine Streifen schneiden, die restlichen Radieschen grob hacken. Jungzwiebel in Ringe schneiden.
2. Jungzwiebel und grob gehackte Radieschen in Olivenöl glasig anschwitzen. Mit Suppe aufgießen, 10 Minuten köcheln lassen und vom Herd ziehen.
3. Radieschenblätter hacken, mit der Buttermilch in die Suppe geben und alles fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Radieschensuppe rasch anrichten und mit Radieschenstreifen und Sprossen bestreut servieren.



KARTOFFELGULASCH *mit Geselchtem und Radieschen*

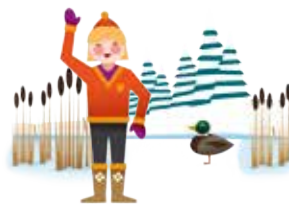
ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zeitaufwand: 1 Stunde und 45 Minuten

1 Zwiebel
800 ml leichte Gemüsesuppe
250 g Geselchtes (z. B. vom Schweinenacken)
1 Lorbeerblatt
1 Sternanis
2 Schalotten
30 g Butter
700 g sehr kleine Kartoffeln mit dünner Schale
1 gepresste Knoblauchzehe
2 TL Tomatenmark
2 TL Paprikapulver, edelsüß
1 kräftige Prise gemahlener Kümmel
Schale von einer Biozitrone
2 Bund kleine Radieschen
1 EL Apfelessig
Salz, Pfeffer
2 EL gehackte Radieschenblätter zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel mit der Schale halbieren und auf den Schnittflächen in einem Topf ohne Öl dunkelbraun anrösten. Mit Suppe aufgießen, Selchfleisch, Lorbeer und Sternanis einlegen und ca. 1 Stunde köcheln lassen.
2. Schalotten schälen, in dünne Spalten schneiden und in einem Schmortopf in Butter hellbraun anschwitzen. Knoblauch, Tomatenmark, Paprika und Kümmel in den Topf geben und kurz durchrösten. Kartoffeln und Zitronenschale zufügen und mit Selchsuppe aufgießen. Das Kartoffelgulasch zugedeckt weichkochen.
3. Inzwischen das Selchfleisch von der Haut befreien und in 1 cm große Würfel schneiden. Radieschen waschen und die Blätter entfernen. Einige Radieschenblätter zum Bestreuen grob hacken.
4. Selchfleischwürfel und Radieschen am Ende der Garzeit in das Kartoffelgulasch geben und noch 5 Minuten mitkochen. Das Gulasch mit Essig, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und mit Radieschenblättern bestreut anrichten.



Ferientipps

Für eine kleine Auszeit vom Alltag



Südtirol für Genießer

Granpanorama Hotel StephansHof****

In schönster Panoramalage auf dem Sonnenplateau von Villanders gelegen, bietet das Granpanorama Hotel StephansHof**** kulinarischen Hochgenuss vor der Traumkulisse der Dolomiten, die sich hier aus jedem Zimmer bewundern lassen. Gemeinsam mit den italienweit berühmten Eisacktaler Weißweinen finden Gäste hier also unverfälschten Berggenuss. Das pittoreske Dörfchen Villanders begeistert außerdem durch seine zentrale Lage im Herzen Südtirols, die eine Erkundung des ganzen Landes ermöglicht, und einer wunderschönen Hochalm, die sich sommers wie winters für ausgedehnte Wanderungen in unberührter Natur eignet.

Unser Tipp: In den neuen Panorama-Suiten hoch über dem Eisacktal genießen die Gäste in einem privaten Rooftop-Spa mit Sauna und Whirlpool den Ausblick auf die Dolomiten.

Granpanorama Hotel StephansHof****

St. Stefan 12, 39040 Villanders, Italien, Südtirol

Tel.: +39 0472 843 150

info@stephanshof.com, stephanshof.com



Sanft und b'sonders

Auszeit für Körper und Seele in der Ferienregion Lana

Aktiv sein lohnt sich. In der Südtiroler Ferienregion Lana gleich noch mehr, denn neben der Bewegung an sich werden Urlauber hier besonders im Frühjahr mehrfach belohnt. Mit einem fantastischen Bergpanorama, duftenden Meeren aus Apfelblüten und Blumenwiesen, spannender Stille in der Natur und genussvollen Momenten bei Weinverkostungen. Wenn das kein Grund ist, seine Wanderschuhe, Laufkleidung oder das Rennrad einzupacken und sich auf den Weg in den Etschtaler Frühling nach Lana zu machen. Während die tieferen Lagen des Tals zur Zeit der Apfelblüte eine einmalige Kulisse für Jogger, Wanderer und E-Mountainbike-Touren mit der Bikeacademy Lana bieten, wartet weiter oben auf dem Hausberg Vigiljoch ein unberührtes Naturparadies für alle, die gerne leichte Spaziergänge unternehmen. Echte Highlights sind dabei die Wanderung von Völlan zum Aussichtspunkt Knottenkino und ab Lana der Weg zur idyllisch gelegenen Kirche St. Hippolyt.

Tourismusverein Lana und Umgebung

Tel.: +39 0473 561 770, visitlana.com

VERSTECKTE GENÜSSE

Wenn das Ferkel zum Fisch wird und das Bier in Strömen fließt,
wenn es für Butter einen Freibrief gibt und die Schnecken schmecken:
Dann sind in der Fastenküche pffiffige Mönche am Werk.
Und der Herrgott drückt ein Auge zu.

REDAKTION: KLAUS KAMOLZ, ALEXANDER RIEDER FOTOS: SONJA PRILLER





„KARPFENSULZ“ *mit Vogerlsalat*

Unter den zahlreichen Anekdoten über die **Schwindeleien beim Fasten**, bei denen man stets darauf vertraute, dass der Herrgott wohl **ein Auge zudrücken** würde, ist folgende wohl eine der aberwitzigsten: Beim Anblick eines **herrlichen Ferkelbratens** soll einst ein **Kardinal** flugs die Hand zum Segen erhoben und gesagt haben: „*Te baptizo carpam*“ – **ich taufe dich Karpfen**. Und schon war das Wunder geschehen, zumindest in den Augen des **frommen Mannes**. An diese Geschichte soll uns eine „Karpfensulz“ mit **nur ganz wenig Spanferkel** erinnern.





SCHNECKEN IN WEINTEIG

mit Sauce tartare

Weinbergsschnecken waren schon in den **mittelalterlichen Klöstern** als Fastenspeise anerkannt; man sprach ihnen einfach ab, aus Fleisch zu bestehen. Ab dem 18. Jahrhundert waren sie besonders in **Wien** beliebt. Die besten Schnecken, hieß es, gab es im schwäbischen Holzheim. Und so wurden sie von **Schneckenmännern** in Fässern und auf Flößen **donauabwärts** angeliefert. In Fastenzeiten, wenn das Geschäft besonders gut ging, kamen auch die Frauen mit: als Verkäuferinnen bei den **Schneckenstandeln am Petersplatz**, andererseits auch zum **Geldzählen**.





„FISCHSUPPE“ *mit edelsüßem Paprika*

Der Kirchenlehrer **Thomas von Aquin** (1225–1274) war ein Mann von **gewaltiger Leibesfülle**. Wenn er hungrig war – und das kam sehr oft vor –, saß er an einem Tisch mit einer eigens für seinen Bauch gesägten Ausbuchtung. Fasten war also nicht ganz seine Sache. Und weil er auch ein großer Freund von Geflügel war, erklärte er **Biber und Enten**, aber auch **Fasane und Rebhühner** kurzerhand zu fischgleichen **Wassertieren**, denn diese unterlagen nicht den **strengen Fastenregeln**. So zog eben auch das Huhn still und leise, ohne groß zu gackern, in die Fastenküche ein.



MAULTASCHEN

Wenn es einen **Klassiker der verschmitzten Fastenküche** gibt, dann sind es mit Sicherheit die schwäbischen Maultaschen. Zwar wurde in früheren Zeiten so manche **kleine Fleischsünde** in Broten, Strudeln oder Nudeln versteckt, die Teigtaschen mit **Spinat und Hackfleisch** wurden aber berühmt. Entstanden sind sie der Legende nach während des **Dreißigjährigen Krieges** (1618–1648) im **Zisterzienserkloster Maulbronn**; der Volksmund taufte sie alsbald **Herrgottsbscheißerle**, weil man der Meinung war, der Schöpfer würde den Fastenbruch nicht bemerken. Etwas irdischer ist die Vermutung, Maultaschen seien **italienischen Ursprungs**. In Schwaben lebten nämlich viele **Waldenser**. Diese evangelischen Einwanderer aus dem Piemont hatten wohl ihre **traditionellen Ravioli mit Spinat- und Kräuterfülle** mitgebracht.





ZUTATEN FÜR CA. 12 MAULTASCHEN FÜR 4-6 PERSONEN

Zeitaufwand: 1½ Stunden

Für den Nudelteig:

220 g Mehl (Type 405)

3 Eier (Größe M)

¼ TL Salz

1 EL Sonnenblumenöl

Für die Füllung:

2 altbackene Semmeln

100 ml lauwarme Milch

250 g frische Spinatblätter

60 g durchwachsener Räucherspeck

80 g Jungzwiebel

40 g Butter

200 g sehr feines Schweinehack

2 Eier (Größe M)

½ EL getrockneter Majoran

1 Bund Petersilie, fein gehackt

Salz, Pfeffer

Außerdem:

1 Eiklar zum Bestreichen der Teigränder

1 l klare Rindsuppe

100 g feine Zwiebelwürfel

50 g Butter

2 EL Schnittlauch, gehackt

ZUBEREITUNG

- › Die Zutaten für den Nudelteig zu einem festen, glatten Teig verkneten, in Klarsichtfolie wickeln und ½ Stunde rasten lassen.
- › Die Semmeln in kleine Würfel schneiden und in der Milch einweichen.
- › Die Spinatblätter waschen, kurz in kochendes Wasser tauchen, kalt abschrecken, ausdrücken und fein hacken.
- › Speck und Jungzwiebel in kleine Würfel schneiden und in Butter hell anschwitzen.
- › Die eingeweichten Brotwürfel ausdrücken, mit Spinat, Speckzwiebeln, Hackfleisch, Eiern, Kräutern, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und zu einer homogenen Masse vermengen.

- 1.** Den Nudelteig sehr dünn zu einem ca. 70×30 cm großen Rechteck ausrollen.
- 2.** Die Fülle auf gut zwei Drittel der Teigfläche aufstreichen.
- 3.** Die freie Teigfläche mit Eiweiß bepinseln.
- 4.** Den Teig zu ca. 6-7 cm breiten Streifen einrollen und mit der nicht bestrichenen Teigfläche abschließen.
- 5.** Den gefüllten Teig im Abstand von ca. 5-6 cm mit zwei Kochlöffelstielen eindrücken.
- 6.** Die Maultaschen mit einem Teigrad voneinander trennen.



- › Die Maultaschen in der Suppe unter dem Siedepunkt 12-15 Minuten gar ziehen lassen. Die Zwiebelwürfel in Butter knusprig goldbraun rösten.

- › Aus der Suppe heben, in tiefen Tellern verteilen und mit je einem Schöpfer Brühe übergießen. Mit Röstzwiebeln und Schnittlauchröllchen bestreut servieren.



HECHT IN BIERSAUCE

mit Lebkuchenaroma

Zum Fasten gehört oft auch der **Verzicht auf Alkohol**. Ausgerechnet für Klosterbrüder galt das aber nicht. Die Devise lautete: *Liquida non frangunt ieiunum* – **Flüssigkeiten brechen das Fasten nicht**. Das **Bier der Mönche** war in der Fastenzeit sogar besonders stark, weil es kräftigen sollte, und erlaubt waren **fünf Liter pro Mann und Tag**. Auch die viele Butter in diesem Hechtrezept ist im Grunde **nicht fastentauglich**. Vom Verzicht auf **Laktazinien**, wie man Milchprodukte einst nannte, konnte man sich aber mit **Butterbriefen** freikaufen. Die Kirche freute sich über so viel Geld.



„KARPFENSULZ“ mit *Feldsalat*

ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN

Zeitaufwand: 25 Minuten plus 3 Stunden Kühlzeit

8 Blatt Gelatine
500 g gebratenes
Spanferkelfleisch
Salz, Pfeffer
100 g geschälte Karotten
100 g geschälte Gelbe Rüben
100 g grüner Lauch
300 ml Kalbsfond
1 EL Weißweinessig
Muskatnuss

Außerdem:
2 Handvoll Feldsalat
2 EL Weißweinessig
1 Msp. Senf
1 Prise Zucker
3 EL gutes Sonnenblumenöl
1 kleine Zwiebel
1 EL Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
2. Das Spanferkelfleisch in 1 cm große Würfel schneiden und ganz leicht salzen und pfeffern.
3. Das Gemüse fein würfeln und in Kalbsfond bissfest kochen. Fleischwürfel und ausgedrückte Gelatine zufügen und alles mit Essig, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
4. Die Sulz in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Kastenform gießen und mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.
5. Feldsalat gut waschen, trocken schütteln und mit Essig, Senf, Salz, Zucker und Öl marinieren. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
6. Sulz aus der Form stürzen, Folie abziehen und in Scheiben schneiden. Mit Feldsalat, Zwiebelringen und Schnittlauch anrichten. Mit restlicher Salatmarinade beträufeln und servieren.



SCHNECKEN IN WEINTEIG mit *Sauce tartare*

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zeitaufwand: 35 Minuten

Für die Sauce tartare:
1 Schalotte
Salz
1 TL gehackte Essiggurke
1 TL gehackte Kapern
1 gehackte Sardelle
100 g Mayonnaise
50 g Sauerrahm
1 Msp. Senf
1 Spritzer Zitronensaft
weißer Pfeffer
2 TL Schnittlauch

Für die Schnecken:
24 eingelegte
Weinbergschnecken
60 g Mehl (Type 405)
40 g Maisstärke
125 ml Weißwein
1 Dotter (Größe M)
5 g Hefe
1 Msp. geriebene Schale
einer Biozitrone
Frittierfett

ZUBEREITUNG

1. Für die Sauce tartare die Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und in Salzwasser 2 Minuten kochen. Anschließend kalt abspülen und gut abtropfen lassen.
2. Die blanchierten Schalotten mit den restlichen Zutaten für die Sauce tartare verrühren, gut abschmecken und kühl stellen.
3. Die Schnecken kalt abbrausen und trocken tupfen.
4. Mehl, Maisstärke, Weißwein, Dotter und zerbröselte Hefe glatt rühren und 15 Minuten gehen lassen. Den Teig mit Zitronenschale und Salz abschmecken.
5. Das Frittierfett auf 180 °C erhitzen.
6. Die Schnecken mithilfe eines Teelöffels durch den Weinteig ziehen und gleich goldgelb frittieren. Anschließend auf Küchenpapier entfetten und noch heiß, am besten in einem Papierstanzitzel, mit der Sauce tartare servieren.

Die trommelgeschliffenen, Mineralstoffe spendenden Steine in der Wasserkaraffe auf Seite 72 stammen aus einer Edelsteinschleiferei im Murtal (Steiermark). Wir haben sie auf servusmarktplatz.com entdeckt.



„FISCHSUPPE“ mit edelsüßem Paprika

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN
Zeitaufwand: 1½ Stunden

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 2 Hähnchenkeulen | <i>Für die Suppeneinlage:</i> |
| Salz | 80 g Zwiebel |
| 1 große Zwiebel | 2-3 Knoblauchzehen |
| 100 g Karotten | 200 g speckige Kartoffeln |
| 100 g Petersilienwurzel | 100 g Karotten |
| 2 Lorbeerblätter | 2 Stangen Sellerie |
| 2 Sternanis | 2 EL Olivenöl |
| 1 TL Fenchelsamen | 1 EL Tomatenmark |
| 1 kleines Stück Zitronenschale | 1 EL edelsüßes Paprikapulver |
| | Pfeffer |
| | 2 EL Petersilie zum Bestreuen |

ZUBEREITUNG

1. Die Hähnchenkeulen mit 2½ Liter kaltem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Schaum abschöpfen und das Wasser leicht salzen. Hähnchenkeulen 30 Minuten köcheln lassen.
2. Inzwischen die Zwiebel halbieren und an den Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett dunkelbraun rösten. Karotten und Petersilienwurzel gut putzen und in grobe Stücke schneiden.
3. Gemüse und Gewürze zu den Hähnchenkeulen geben und weitere 30 Minuten köcheln lassen.
4. Währenddessen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Kartoffeln und Karotten schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Stangensellerie in feine Scheibchen schneiden und das Selleriegrün zum Garnieren in Streifen schneiden.
5. Hähnchenkeulen aus der Suppe nehmen, die Haut abziehen und das Fleisch von den Knochen zupfen. Die Suppe durch ein feines Sieb passieren und das Gemüse leicht ausdrücken.
6. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl goldgelb anrösten. Gemüsestücke zufügen und kräftig anbraten. Tomatenmark und Paprikapulver kurz anschwitzen und mit Suppe aufgießen. Das Gemüse weich kochen, Hähnchenstücke zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie und Selleriegrün bestreut servieren.



HECHT IN BIERSAUCE mit Lebkuchenaroma

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN
Zeitaufwand: 35 Minuten

- | | |
|---|----------------------------------|
| 4 dicke Scheiben vom Hecht (à 160 g) | 20 g Mehl (Type 405) |
| Saft von ½ Zitrone | 300 ml Schwarzbier |
| Salz, Pfeffer | 1 EL geriebener Lebkuchen |
| 4 EL Mehl (Type 550) | 1 kleiner Zweig Rosmarin |
| 50 g Butter | 100 ml Sahne |
| 80 g weiße Zwiebel | 1 Spritzer Zitronensaft |
| 100 g Knollensellerie | |

ZUBEREITUNG

1. Die Hechtscheiben mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern und in Mehl wälzen. Anschließend in 20 g Butter scharf anbraten, aus der Pfanne heben und warm halten.
2. Zwiebel und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Gemüse mit der restlichen Butter im Bratensatz 5 Minuten bei moderater Hitze anrösten. Mehl zugeben und kurz anschwitzen. Mit Bier nach und nach aufgießen und dabei kräftig rühren. Lebkuchen, Rosmarin und Sahne zufügen und die Sauce 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
4. Die Hechtstücke in die Sauce geben und unter dem Siedepunkt gar ziehen lassen. Mit dunklem Brot oder Salzkartoffeln servieren.

Alpines Lebensgefühl

Weltoffenheit mit Tradition im Herzen: über die Südtiroler Modemarke Luis Trenker und die Menschen dahinter.



Zwei Brüder, eine Idee: eine eigene Modemarke! Und zwar eine, die die Heimatverbundenheit und Weltoffenheit von Michi und Hansjörg Klemmer widerspiegelt. 1995 war es dann so weit, und die Marke Luis Trenker wurde geboren. Inspirieren ließen sich die beiden vom gleichnamigen Südtiroler Bergsteiger und Filmpionier, den es trotz seiner Karriere in Hollywood immer wieder in die heimatlichen Berge zog. Man könnte sagen, Luis Trenker lebte damals schon jenen alpinen Lebensstil, den die Marke heute

„Inspiration schöpfen wir aus der Vergangenheit.“

ausstrahlt. Altbewährte Verarbeitungsmethoden und nostalgische Retromotive verkörpern die Identität der Marke. Dabei spielt auch Regionalität eine wichtige Rolle: So wird immer wieder die Wolle vom Villnösser Brillenschaf, der ältesten Schafrasse Südtirols, verarbeitet. In jedem Schritt – von der ersten Skizze bis hin zur Produktion, die ausschließlich in Europa abgewickelt wird – steckt das Herzblut der Gründer. Einmal in eines der Kleidungsstücke hineingeschlüpft, könnte man glauben, die Hingabe und Liebe zum Detail sogar selbst zu spüren.

Frisch hinein in Frühling und Sommer

Die Vorfreude auf wärmende Sonnenstrahlen und zarten Frühlingsduft macht auch Lust auf frischen Wind im Kleiderschrank. Die neue Damen Frühjahr/Sommer Kollektion von Luis Trenker zeigt sich in wunderschönen Indigotönen sowie in kräftigen Farben wie Sonnengelb und Erdbeerrot. Kombiniert mit Weiß, ergeben sich hier tolle neue Kontraste. Die Herren dürfen sich auf leichte Stoffe wie Leinen und Jersey freuen, die in natürlichen Tönen gehalten sind – inspiriert vom Farbenspiel der Südtiroler Wälder.



Die neue Frühjahr/Sommer Kollektion bringt Leichtigkeit und Farbe in den Kleiderschrank.

AUS OMAS KOCHBUCH

DAS GLÜCKSREZEPT

Das Schichtdessert mit dem geheimnisvollen Namen „Schaladris“ gab es nur zu ganz besonderen Anlässen. Bis heute bringt es Enkelin Heidi unbeschwerte Momente ihrer Kindheit zurück.

TEXT: HEIDI KNOBLICH FOTO: INGO EISENHUT

Festtagslaune bekommt Servus-Leserin Heidi Kuder aus dem südbadischen Adelshausen bis heute, wenn Löffel für Löffel das herrlich frische, in Weißwein getränkte Biskuit auf ihrer Zunge prickelt und sich dann langsam die Aromen von Vanille- und Schokoladenpudding hinzugesellen.

In Gedanken sitzt die heute 59-Jährige dann wieder mit ihren Geschwistern Peter und Angelika auf dem dunkelroten Sofa an Omas Küchentisch und löffelt andächtig Schaladris. „Das Aufregende war auch, dass wir bei Oma Frieda etwas essen durften, das eigentlich nur für Erwachsene bestimmt war“, erzählt Heidi. „Und zu alledem klang der Name Schaladris, mit Betonung auf der letzten Silbe, in unseren kleinen Ohren auch noch so geheimnisvoll französisch. Er ließ mich von der großen, weiten Welt träumen.“

Ob es sich beim Namen „Schaladris“ um die Verballhornung des altfranzösischen Wortes *chalandre* handelt, das übersetzt „Schiff“ bedeutet und von Weltläufigkeit erzählt? Ganz sicher lässt sich das nicht sagen. Fest steht: Schaladris gab es nur zu ganz besonderen Anlässen, an Feiertagen oder zu Geburtstagen. „Oder wenn meine Lieblingstante Erika aus Ulm zu Besuch kam“, erinnert sich Heidi. „Sie brachte jedes Mal ein Geschenk

mit, ein Buch oder Schokolade. Auch deshalb ist Schaladris für mich heute noch mit den glücklichen Momenten der Kindheit verbunden.“

Der elterliche Bauernhof in Enkenstein im Südschwarzwald, wo man bei gutem Wetter bis zu den Schweizer Alpen sieht und auf dem drei Generationen lebten, lieferte die Grundzutaten für Schaladris: Milch, Rahm und Eier. Darüber hinaus brauchte es nur noch Zucker, Mehl, Speisestärke, Puddingpulver – und eben den für Kinder sonst verbotenen Wein.

AUF DEM SILBERLÖFFEL SERVIERT

Manchmal durfte Heidi ihrer Oma Frieda beim Backen helfen. „Ich sehe sie noch immer in ihrer bunten Kittelschürze vor mir, die Haare zum Dutt hochgesteckt, die Brille auf der Nase“, erzählt Heidi. Und sie erinnert sich auch an die Vorfreude, die aufkam, wenn Oma abwechselnd Vanille- und Schokoladenpudding und Biskuit übereinanderschichtete. Dann hieß es aber warten. Erst nach dem Mittagessen stellte Oma Frieda die große Glasschüssel auf den Tisch und verteilte mit einem Silberlöffel die süße Herrlichkeit. Ab dann herrschte Schweigen und Genießen. Und diese feierliche Ruhe kehrt noch immer ein, wenn Heidi Kuder ihrer Familie Schaladris serviert.



ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

*Zeitaufwand: 1 Stunde
plus Zeit zum Kühlen und Durchziehen*

Für den Biskuitboden:

3 Eier
75 g Zucker
45 g Mehl
45 g Speisestärke

375 ml Weißwein
90 g Zucker

1 Päckchen Vanillepuddingpulver
2 EL Zucker
½ l Milch

1 Päckchen Schokoladenpuddingpulver
2 EL Zucker
½ l Milch

ZUBEREITUNG

1. Die Eier und den Zucker zu hellem Schaum rühren.
2. Mehl und Stärke darübersieben und vorsichtig unterheben.
3. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (26 cm Durchmesser) füllen und im nicht vorgeheizten Backofen bei 175°C 30–35 Minuten lang backen.
4. Den Weißwein mit 90 g Zucker kurz aufkochen und abkühlen lassen.
5. Den Biskuitboden waagerecht halbieren und mit dem gezuckerten Wein tränken.
6. Das Vanillepuddingpulver mit 2 EL Zucker und 6 EL Milch mischen, dann glatt rühren.
7. Die übrige Milch des halben Liters aufkochen lassen, vom Herd nehmen und das Puddingpulver mit dem Schneebesen einrühren.
8. Den Vanillepudding unter Rühren mindestens 1 Minute kochen lassen.
9. Den Pudding vor dem Einschichten kurz abkühlen lassen.
10. Das Schokoladenpuddingpulver mit 2 EL Zucker und 6 EL Milch mischen, danach glatt rühren.
11. Die übrige Milch aufkochen lassen, vom Herd nehmen und das angerührte Puddingpulver mit einem Schneebesen einrühren.
12. Den Schokopudding unter Rühren mindestens 1 Minute kochen lassen.
13. Auch den Schokopudding vor dem Einschichten kurz abkühlen lassen.
14. Abwechselnd zuerst getränkten Biskuitboden und danach Pudding in eine Glasschüssel oder in Glasschälchen schichten, sodass zuletzt Pudding die oberste Schicht bildet.
15. Mindestens 2 Stunden lang, besser noch über Nacht, im Kühlschrank ziehen lassen.
16. Mit Sahnetupfern verziert servieren.

Christina Bauer

BACKEN MIT CHRISTINA



SCHÖN AUFGEBREZELT

Die Fastenbreze hat eine ganz besondere Tradition. Es gibt sie nur von Jahresbeginn bis zum Karsamstag. Ich mache sie aus meinem Semmelteig, verfeinert mit etwas Butter.

REDAKTION: MARGRET HANDLER FOTOS: NADJA HUDOVERNIK

ZUTATEN FÜR 12 BREZEN Zeitaufwand: 1 Stunde

290 g lauwarmes Wasser
500 g Weizenmehl (Type W550)
10 g Salz
10 g Backmalz
10 g frische Hefe
20 g zimmerwarme Butter
(nach Belieben)
grobes Salz zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1. Das Wasser in eine Rührschüssel geben, mit Mehl, Salz, Backmalz, Hefe und zimmerwarmer Butter verrühren und zu einem geschmeidigen Hefeteig kneten. Diesen zugedeckt etwa 30 Minuten lang gehen lassen.

2. Den Teig in Stücke zu je 45 Gramm teilen. Dann aus jedem Teigstück einen Strang mit einer Länge von ca. 50 cm ausrollen, damit einen runden Kreis legen und die Enden des Stranges ineinander verdrehen.
3. Die fertig geformten Brezen mit Wasser besprühen und mit grobem Salz bestreuen.
4. Am Backblech noch einmal für 10 Minuten gehen lassen und danach im vorgeheizten Backofen mit viel Dampf bei 210 °C ca. 15 Minuten lang backen.

▶ Video mit Anleitung
unter servus.com/christinabauer

MEINE BACKGEHEIMNISSE

ZEIT LASSEN. Den Teigstrang beim Verarbeiten immer wieder für eine Minute ruhen lassen, dann erst weiterrollen. Hefeteig zieht sich gerne zusammen, und die Brezen werden dadurch klein.

RICHTIG SALZEN. Zum Bestreuen verwende ich spezielles Brezensalz, das eigens fürs Backen hergestellt ist. Es bleibt im Vergleich zum Meersalz auch nach dem Backen weiß und körnig.

BUTTER BEIMENGEN. Wer die Breze innen gerne saftig und weich mag, mengt etwas mehr Butter in den Teig.

Traditionsgebäck. Typisch für die Fastenbreze in Christinas Heimat, dem Salzburger Lungau, ist die einfache Form mit verschlungenen Enden.



—
*„Wir freuen uns jedes Jahr schon im Januar
auf die ersten Fastenbrezen.
Am besten schmecken sie natürlich
frisch aus dem Ofen.“*
—



Einfach gut. Die Stube der Gaststätte mit Ahorn-tischen wurde über die letzten hundert Jahre kaum verändert. Gastwirt Muk Röhl brät die Schnitzel in reichlich Butterschmalz.

ABER BITTE MIT BRÖSEL

Das Eilsbrunner Brezenschnitzel ist etwas Besonderes. Allein schon, weil es seinen großen Auftritt im ältesten Wirtshaus der Welt hat. Seit 1658 pflegt man in der Gaststätte Röhl nahe Regensburg oberpfälzische Kochkunst.

TEXT: THOMAS G. KONOFOL FOTOS: INGOLF HATZ

Die Oberpfälzer sind ehrliche Leute. Weshalb Muk Röhl, 36, auch offen zugibt: „Das Grundrezept für unser Brezenschnitzel kommt eigentlich aus München, wir haben bloß was Gescheites draus gemacht.“ Und da verspricht er nicht zu viel. Denn sein Eilsbrunner Prachtschnitzel ist mittlerweile weit über die Region hinaus berühmt.

Wie so oft bei Küchenklassikern: Auch das „Münchner Schnitzel“ gibt es in vielen Variationen. Allen gemeinsam ist, dass das Fleisch mit Meerrettich und süßem Senf bestrichen wird und dadurch deutlich pikanter schmeckt als ein Wiener Schnitzel.

Abgesehen davon scheiden sich die Geister: Kalb oder Schwein? Oberschale (hintere Keule) oder Rücken? Meerrettich oder frischer Kren? Zum Panieren Weiß-

brot, Semmeln oder Brezen? Muk hat sich für Schweinerücken, Sahneerrettich und Brezenbrösel entschieden. Und seine Eilsbrunner Version ist ein Augen- und Gaumenschmaus zugleich. Das saftige Fleisch vom Metzger Dollmann aus Regensburg ist perfekt geklopft, die Panade dünn, herrlich kross, schön gewellt und von kräftig goldbrauner Farbe.

IN ELFTER GENERATION

Schon als er mit 13 Jahren seiner Tante Antonie im Wirtshaus half, wusste Muk, der eigentlich Johann Nepomuk heißt, was er wollte. „Ich fand es einfach toll, die Gäste glücklich zu machen.“ Die Gene spielten dabei zweifellos eine Rolle. Der gelernte Koch und Kaufmann führt die historische Gaststätte mittlerweile in elfter Generation.

„Um das Jahr 1000 wurde hier bereits Bier gebraut. Das Haus wird seit 1658 ununterbrochen als Gaststätte betrieben“, erzählt Muk stolz. Das trug dem Gasthaus 2010 sogar die Aufnahme ins Guinness-Buch der Rekorde ein – als ältestes Wirtshaus der Welt.

Muks Vater Paul geleitet interessierte Gäste gern durch die Dauerausstellung zur Familiengeschichte im ersten Stock des Hauses. Die altherwürdigen Mauern künden von 360 Jahren Oberpfälzer Wirtshauskultur, die bis heute gepflegt wird. Ihre Krönung ist freilich das Eilsbrunner Brezenschnitzel.

✳ **Gaststätte Röhl**, Regensburger Straße 3, 93161 Sinzing-Eilsbrunn, Tel. 09404/21 12, gaststaette-roehl.de (mit Hotel im ehemaligen Brauereigebäude nebenan)



EILSBRUNNER BREZENSCHNITZEL mit Kartoffelsalat



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zeitaufwand: ca. 45 Minuten

100 g süßer Senf
60 g Sahnemeerrettich
8 Schnitzel vom Schweinerücken à ca. 100 g
Salz
Pfeffer
Paprikapulver edelsüß
100 g Mehl
300 g grobe Brezenbrösel (vom Bäcker)
2 Eier (Klasse M)
30 ml Sahne
400 g Butterschmalz

ZUBEREITUNG

1. Süßen Senf und Sahnemeerrettich in einer kleinen Schüssel verrühren.
2. Die Schnitzel gleichmäßig dünn klopfen, mit Salz, Pfeffer und Paprika nach Geschmack würzen und auf einer Seite mit der Meerrettich-Senf-Paste bestreichen (pro Schnitzel ca. ½ EL).
3. Mehl, Brezenbrösel und Eier in jeweils eine Schale geben, Eier mit Salz und Pfeffer würzen und kurz mit der Sahne vermengen.
4. Schnitzel in Mehl wenden, die gesamte Oberfläche sollte gleichmäßig bemehlt sein, damit die Panade gut hält. Überschüssiges Mehl abklopfen.
5. Schnitzel durch die Eiersahne ziehen und sofort in den Brezenbröseln wenden. Überschüssige Brösel abklopfen.

Tipp: Die Brösel nur leicht andrücken, damit die Panade nicht zu fest am Fleisch haftet und schön souffliert (feine Luftblasen bildet).

6. Schnitzel in einer großen Pfanne mit 170 °C heißem Butterschmalz auf jeder Seite etwa 3 Minuten unter gelegentlichem Schwenken goldbraun ausbacken. (Die Eilsbrunner Schnitzel werden wegen der Brezenbrösel etwas dunkler als mit Weißbrotbröseln panierte Schnitzel.)

Tipp: Schnitzel im schwimmenden Fett mit der Pfanne etwas hin- und herschieben, dann bräunen sie gleichmäßiger, und die Panade wird weicher. Schnitzel nicht mit der Fleischgabel aufspießen, sondern mit einer Zange wenden, dann tritt nicht so viel Saft aus.

7. Schnitzel auf Küchenpapier legen, damit das überschüssige Fett aufgesaugt wird.
8. Pro Person 2 Schnitzel auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Zum Brezenschnitzel passt ein klassischer bayrischer Kartoffelsalat.



SCHÖNES FÜR DRINNEN

REDAKTION: ALICE FERNAU

FUNDSTÜCK

Runde Sache

Wenn alte **Mehlsiebe** ihrer neuen Bestimmung als **Wandregal** folgen, sieht das sehr hübsch aus. Die hölzernen Gestelle mit den feinen **Gitterböden** unter lauwarmem Wasser mit einer Bürste reinigen und trocknen lassen.

Die innere Breite jeweils dort ausmessen, wo später das Brett liegen soll. Im Baumarkt **Sperrholzplatten** auf die gewünschte Länge (je nach Position im Rahmen) zuschneiden lassen und so wie in unserem Bild in das **Sieb** legen. Anschließend von außen mit kleinen Nägeln fixieren. Die **Hängung** an der Wand markieren. Dann pro Sieb zwei 5 cm lange **Nägel** nebeneinander mit 2 cm Abstand in die Wand schlagen. Jetzt die runden **Regale** so an der Wand platzieren, dass die Böden waagrecht liegen – am besten gelingt das mit einer **Wasserwaage**. Mit kleinen Blumenvasen und allerlei hübschem **Krimskrams** dekorieren.

Neue Mehlsiebe gibt es übrigens auch bei servusmarktplatz.com



◀ SALZBURGER ROSENSTOFF

Im beschaulichen Golling werden am Ufer der Salzach nach alter Tradition **Stoffe** entworfen, gewebt und verkauft. Die Liebe zum Handwerk wird sofort spürbar, hält man ein Webstück der Manufaktur **Wittek Design** in den Händen. Neben eigenen Entwürfen entstehen in Zusammenarbeit mit der Wiener Designerin **Susanne Bisovsky** traumhafte Möbel- und Dekorstoffe. Für 45 bis 60 Euro pro Laufmeter bei wittek-design.com, Tel.: +43/6244/42 83



▲ OBERBAYERISCHE BAUERNMALEREI

Während der Hausherr Josef Gröbner in seiner Tischlerwerkstatt in **Petting am Waginger See** allerlei Bauernmöbel fertigt, kümmern sich Gattin Margarita und Tochter Carina um die **kunstfertigen Bemalungen**. Die Farben werden selbst gemischt und die Muster aus dem Gedächtnis direkt aufs **Holz gemalt**. Spanschachtel mit Bauernmalerei für 29 Euro bei **servusmarktplatz.com**

*„Kommt ein Lichtgedanke dir,
Laß ihn nicht entschweben,
Eh' du ihm die helle Zier
Klarer Form gegeben!“*

Georg Scherer (1828–1909),
deutscher Liedertextdichter



◀ WIENER WACKELVASEN

In liebevoller Handarbeit gefertigt, glasiert und gebrannt, wandern die feinen **Keramiken** von **Gudrun Gross** direkt vom Brennofen ins Schaufenster der kleinen Werkstatt in der Wiener **Leopoldstadt**. Variationen in Form und Farbe sind durchaus gewollt und verleihen jedem Stück einen ganz eigenen Charakter. Die Wackelvasen gibt es für 25 Euro pro Stück bei gudshapes.com, Tel.: +43/680/326 23 10

HAUSRUCKER SCHNITZKUNST ▶

Seine Verbundenheit zur Natur und die Begeisterung für sein **Handwerk** sind mehr als augenscheinlich, wenn man Franz Xaver Grubers **geschnitzte Vögel** betrachtet.

Jedes einzelne Tier ist seinem Vorbild in Größe und Gefieder getreu aus **Lindenholz** gefertigt und mit viel Gefühl und Detailsinn im Hausruckviertel bemalt.

Je nach Größe und Aufwand kostet ein Vogel ab ca. 140 Euro bei dervogelschnitzer.at, Tel.: +43/676/649 05 91



ALTE SCHÄTZE

Was passiert, wenn man sich in ein uraltes Haus verliebt, das fern der Heimat steht? Wenn man Sepp und Sylvia De Buigne heißt, dann trägt man es Balken für Balken ab und baut es in Pöllau in der Steiermark wieder auf.

TEXT: GABI WEISS FOTOS: HARALD EISENBERGER



Eigener Herd ist Goldes wert: Sylvia De Buigne hat auf dem alten Holzofen gebackene Apfelringe für den Sepp gemacht. Die schmecken ihm so.

Herzlich willkommen! Holz, wohin man schaut. Von den mächtigen Balken des Troadkastens bis hin zur doppelflügeligen Eingangstür, die mit einem Blumenkranz und einem eisernen Türklopfer liebevoll verziert ist.





Luftig und licht. Den Vorraum hat man nach oben hin geöffnet, die Fenster wurden vergrößert. So wurde ein heller und freundlicher Eingangsbereich geschaffen.



Nostalgisch und neu. Der aus drei alten Exemplaren zusammengesetzte Küchenofen ist das Lieblingsstück der Besitzer. Der Geruch von Apfelkuchen (unten) zieht sich durch den ganzen Wohnbereich, der mit altem und neuem Mobiliar sowie ausgesuchtem Interieur gemütlich eingerichtet ist.





Offen und großzügig. Im Schlafzimmer (links oben) hat man nicht nur angenehm viel Platz. Beim Blick durch das große Dachfenster liegt einem auch die ganze Welt rund um Pöllau zu Füßen. Und wer die alten Balken betrachtet, wird die dort eingeritzte Zahl 1775 erkennen. In diesem Jahr wurde das Haus erbaut. Die alte Hobelbank vom Großvater passt wunderbar zum modernen Sofa im Terrassenzimmer (großes Foto).







Hoch droben. Ein Platz, wie geschaffen für das neue alte Haus der De Buignes: Erst wurde das Grundstück gekauft, dann das Haus gesucht. 300 Quadratmeter groß, thront es nun am Pöllauberg. So, als wäre es hier immer schon gestanden.

Ein altes Holzhaus abtragen und anderswo wieder aufbauen ist zwar harte Arbeit – dennoch kann man daran Gefallen finden. So wie Sepp und Sylvia De Buigne. Viermal schon haben sie jahrhundertealte Troadkästen ausfindig gemacht, sorgfältig in ihre Einzelteile zerlegt und am steirischen Pöllauberg wieder aufgebaut. Drei davon stehen für Feriengäste bereit, der vierte ist ihr Alterssitz geworden.

Vor ihrer Pension waren die De Buignes Gastwirte, sie sind waschechte Steirer, ihr Familienname allerdings ist belgischen Ursprungs. „Einer meiner Vorfahren wurde während der Napoleonischen Kriege im Feldzug gegen Österreich verwundet und blieb dann hier“, sagt der Sepp.

Das wäre also geklärt. Und warum haben sie die Mühsal auf sich genommen, Häuser zu übersiedeln? Das ist ja ein pitzeiliges, kompliziertes Unterfangen. Es muss

zum Beispiel jeder einzelne Balken nummeriert und beschriftet werden, damit sich später alles wieder genau so zusammenfügt, wie es gehört.

Doch dieses Puzzle taten sich beide gern an. Vor allem: weil sie altes Holz lieben und bewahren möchten. „Es hat viel erlebt, es atmet, hat offene Poren und ist doch hart wie Stein“, schwärmt Sylvia. Sogar über ihre Holzwürmer sprechen die beiden, als wären es gute Freunde.

SIEBEN JAHRE GEDULD

Bis das neue alte Haus, in dem sie nun wohnen, wieder komplett war, hat es sieben Jahre gebraucht, zudem viel Geduld und handwerkliches Geschick. Denn so manches musste natürlich wieder hergerichtet oder erneuert werden. Die Deckenbalken etwa, vom Ruß schwarz verfärbt, hat Sylvia mit Engelsgeduld gebürstet. Die Böden wieder-

um stammen aus dem eigenen Wald, wurden im Winter bei abnehmendem Mond von Sepp und seinen Gehilfen geschlägert und dann auf die richtige Länge geschnitten.

Liebstes Einrichtungsstück von Sylvia und Sepp ist der Küchenherd. Er wurde aus drei verschiedenen Öfen zusammengebaut. Ofensetzer Franz, über 80 Jahre alt, gab vom Lehnstuhl aus Anweisungen. Herrlich!

Antike Dachziegel holten sich Sylvia und Sepp von Abbruchhäusern. Möbel, Lampen und andere Fundstücke brachten auch Nachbarn vorbei. Wenn sie jetzt zu Besuch kommen, freuen sie sich ebenso wie die Besitzer, dass auch sie einiges zur Schönheit des Hauses beitragen konnten.

.....
*** Heimat auf Zeit:** die Troadkästen der Familie De Buigne, Zeil 80, 8225 Pöllauberg, Österreich, debuigne.at

urlaubsregion-sankt-englmar.de



GOLDSTEIG
BAYERISCHER WALD
OBERPFÄLZER WALD

URLAUBSREGION SANKT ENGLMAR IM HERZEN DES BAYERISCHEN WALDES

- 200 Kilometer Wanderwege-Netz
- 300 Kilometer Mountainbike-Netz
- geführte Touren für Könner und Kenner
- kulinarische Hüttenwanderungen

IDEAL FÜR DEN AKTIVEN GAST:
Kostenloses Wanderpaket + 500 attraktive Leistungen mit der ErlebnisPLUSCard



AKTIV ERHOLEN UND GENIEßEN:
Englmarer Genießerfrühling

Pfingsten in Sankt Englmar
Traditionelles Englmar-Fest (29. Mai bis 2. Juni 2020) und Englmar-Suchen
Heimat genießen in unserem frischgekurten **GENUSSORT**

100

Genuss
ORTE
Bayern



TOURIST-INFO · Rathausstraße 6 · 94379 Sankt Englmar
Telefon 09965/840320 · tourist-info@sankt-englmar.de











WO DIE NATUR ZUHAUSE IST...

Aktiv sein, genießen, erholen, entspannen beim WALDBADEN AUF GUT SCHMELMERHOF

Unser besonderes Angebot für Sie:

- 5 Übernachtungen inklusive Halbpension
- 1x Schulter-Nacken-Massage (ca. 20 Min.)
- 1x Waldbad mit Kursleitung (Dauer ca. 2 Std.)
- täglicher Besuch der Ruheplätze im Wald inklusive Leih-Schlafsack
- Wellnesstasche mit Leihbademantel und Saunatüchern

>> € 460,- bis € 700,- pro Pers. (je nach Zimmerkategorie)

Hotel Gut Schmellerhof · Rettenbach 24 · 94379 Sankt Englmar
hotel@gut-schmellerhof.de · Telefon 09965/1890
www.gut-schmellerhof.de






WILDE SCHÖNHEIT

Sobald es wärmer wird, streckt er seine gefiederten Blätter und zarten Blüten der Sonne entgegen. Wir haben den zauberhaften Lerchensporn vom Waldspaziergang mitgenommen und damit den Esstisch dekoriert.

REDAKTION: ALICE FERNAU FOTOS: CHRISTINE BAUER



FRÜHLINGSBOTE



Seinen Namen verdankt er dieser einzigartigen Blütenform. Sie ähnelt den **gespornten Zehen** der **Haubenlerche**. Die Rede ist vom **Lerchensporn**. Er blüht von Mitte März bis Juli, liebt den Halbschatten und fühlt sich in lichten **Laubwäldern** besonders wohl. Seine Blütenrispen in **Lila** und **Weiß** legen sich wie ein prächtiger **Teppich** über den Waldboden. Es gibt rund 300 Arten dieses wilden Gesellen,

der zur Familie der **Mohngewächse** gehört. Wir haben die Stängel mit den zarten Blüten nach dem Pflücken (Bild linke Seite) in ein **feuchtes Tuch** gewickelt und so unbeschadet nach Hause gebracht. In kleine **Schalen** und **Becher** gestellt, wird unser Wildfang auf dem Tisch zum frischen **Blickfang**.

Vorsicht: Die Pflanzenteile des Lerchensorns sind schwach giftig – also nicht zum Verzehr geeignet!



TONMEISTER



Ton in Ton, in allen Schattierungen, von **Dunkelviolett** bis **Zartlila**, präsentieren sich die kontrastreichen Wildblumen. Neben den großen Blütenköpfen der **Lenzrosen** wirken die **Lerchensporne** nämlich besonders zierlich.

Einfach zu einem **kleinen Strauß** binden und in ein mit Wasser gefülltes Haferl stellen. Dieses kleine, aber feine **Blumenarrangement** findet überall seinen Platz.



SOLOKÜNSTLER



Fast wie eine kleine **Skulptur**. Im hohen Glas kommt der Lerchensporn besonders eindrucksvoll zur Geltung.

Wir haben die **Pflanze** mit ihrer Wurzel ausgegraben, mit **Blumenerde** und etwas **Kompost** in ein großes

Gurkenglas gestellt und vorsichtig gewässert. Der Lerchensporn liebt den **nährstoffreichen Untergrund** und bleibt so gut erhalten. Vorsicht mit der Wurzelknolle: Sie ist giftig und darf nicht in die Nähe von Lebensmitteln kommen.

FENSTERGUCKER



Jede Pflanze ist für sich genommen ein kleines **Wunder der Natur**. Die Blütenköpfe, die Form der Blätter und der Wuchs seines Stängels machen den Lerchensporn **einzigartig**.

In diesem Sinn haben wir jede einzelne dieser Wildblumen in kleine, mit Wasser befüllte **Vasen, Gläser und Fläschchen** gestellt und sie auf dem Fensterbrett platziert – ein blühender **Frühlingsgruß**, der von drinnen und draußen betrachtet hübsch aussieht.



FARBTUPFER



Mit unseren **Fundstücken aus dem Wald** lässt sich allerhand Dekoratives machen. Die **Steine** bilden einen schönen Gegensatz zu den **feinen Blüten und Blumen**, die wir von unserem Spaziergang mitgebracht haben.

Einfach eine flache Keramikschale zur Hälfte mit Wasser befüllen, **hübsche Steine** dazulegen und lila oder weißen **Lerchensporn**, **Leberblümchen** und rosa **Taubnesseln** dazwischenstecken.



SÄEN & STAUNEN

Wir formen kleine Saatkugeln aus Erde, Tonmehl und Blumensamen. Damit es bald duftet, brummt und summt und ein bunter Blument Teppich sprießt.

REDAKTION: ALICE FERNAU
FOTOS: KATHARINA GOSSOW

Nicht nur wir freuen uns an duftenden Blumenwiesen. Bienen, Hummeln, Schmetterlinge und Käfer sind das ganze Jahr auf der Suche nach reich blühenden Pflanzen unterwegs, gehören doch Pollen und Nektar zu ihren Lieblingsspeisen. Damit es auch in Zukunft keine Nahrungsengpässe bei unseren kleinen Vielfliegern gibt, mischen wir jetzt Bällchen mit prachtvollen, nährhaften Samenkernen.

Besonders gut eignen sich Frühlings-Greiskraut, Färber-Mähdrause, Kornblume und Klatschmohn. Aber auch Ringelblume, Dreifarbiges Weidenröschen, Himmelsröschen und Sommer-Leinkraut lassen sich wunderbar zu kleinen Saatkugeln formen.

Ab Mitte März pflanzt man sie ganz unkompliziert in Beete, in Töpfe oder an kargen Stellen im Garten. Am besten, kurz bevor es regnet. Wer die Saatstellen gut feucht hält, wird binnen kurzer Zeit mit farbenfrohen Teppichen belohnt. Für einen Quadratmeter Blüten braucht man zehn Kugeln.

* **Tipp:** Mehr lustige Bastelanleitungen und spannende Themen für Kinder findest du im Magazin **Servus Kinder**.





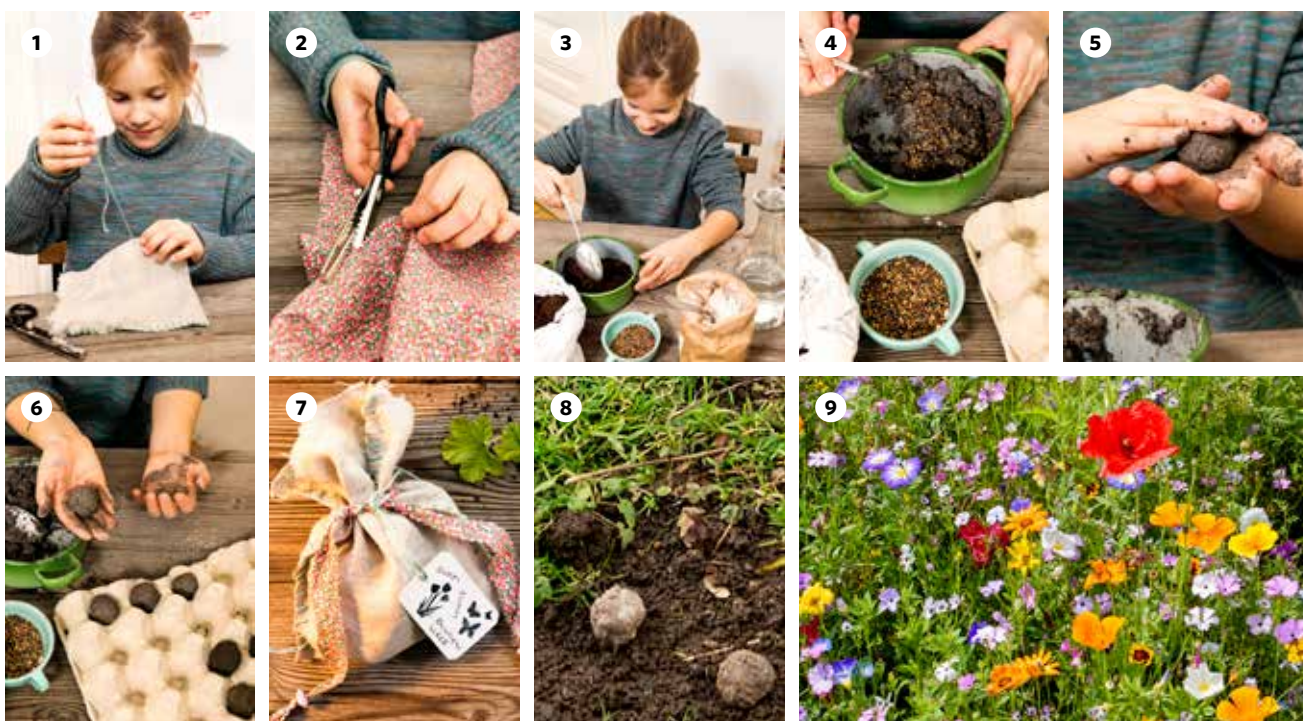
DAS BRAUCHT MAN:

Für die Saatkugeln:

5 Teile Blumenerde, 5 Teile Tonmehl,
1 Teil Samenmischung, 1 Karaffe
Wasser, Löffel, Eierkarton

Für das Säckchen:

Leinen (16 × 44 cm), bunter Stoff für
das Band (40 × 3 cm), Perlgarn, Nadel,
Schere, Perlen, Etikett, Bastelschnur



KLEINE BASTELANLEITUNG

1. Zuerst bereiten wir das Säckchen für die Saatkugeln vor: Den Leinenstreifen in der Mitte falten, mit groben Stichen an den offenen, gegenüberliegenden Seiten zusammennähen.
2. Aus einem Stück bunten Stoff ein ca. 3 cm breites Band schneiden.
3. Jetzt kommen die Kugeln dran: Erde, Tonmehl und Blumensamen in einem Topf gut vermengen und Wasser dazumischen.
4. Und zwar so viel, bis die Masse eine feste, aber dennoch teigige Konsistenz bekommt. Gut vermischen.
5. Aus der Masse Kugeln formen (ca. 2–3 cm im Durchmesser).
6. Die Kugeln in einen Eierkarton legen und über Nacht an einem warmen Ort trocknen lassen.
7. In das Säckchen füllen, mit dem zurechtgeschnittenen Band verschließen, mit Perlen verzieren und ein beschriftetes Etikett dranhängen. Die Kugeln im Säckchen sind übrigens auch ein herziges Mitbringsel für liebe Freunde.
8. Die Saatkugeln im Garten auspflanzen. Mit etwas Geduld und ein klein wenig Pflege entsteht dann ein bunter Blütenteppich daraus.
9. Hier blühen roter Klatschmohn, Ringelblume, Dreifarbiges Winde und Färber-Mädchenauge.



**TANJAS
TIERLEBEN**
VON TIERÄRZTIN TANJA WARTER

EIN SCHAF KOMMT SELTEN ALLEIN

Der März ist Lämmerzeit, denn bereits jetzt kündigt sich bei den Schafen Nachwuchs an. Zwillingsgeburten sind dabei keine Seltenheit.

Was glauben Sie, wie lang es dauert, bis ein frisch geborenes Lämmchen auf eigenen Beinen stehen kann? Es braucht dringend etwas zum Trinken, die Muttermilch ist aber nur stehend zu erreichen. So erhebt sich ein gesundes Lämmchen schon 10 bis 20 Minuten nach der Geburt auf seine eigenen, staksigen Beinchen. Etwas wackelig zwar, aber es steht.

Schafe sind im Herbst paarungsbereit, die Schwangerschaft dauert 150 Tage. Folglich kommen im März, teils bis in den April hinein, die meisten Lämmer auf die Welt. Im Normalfall kennen Schafbesitzer den Geburtstermin nicht auf den Tag genau.

Zum Glück gibt das Mutterschaf klare Zeichen. Etwa eine Woche vor der Geburt wird das Euter unübersehbar größer. Steht der Geburtszeitpunkt kurz bevor, sondert sich die werdende Mama von der Gruppe ab. Das ist wichtig, damit sie sofort nach der Geburt Ruhe findet und eine Beziehung zu ihren Lämmern aufbauen kann.

ZWILLINGS SIND NORMAL

Wenn das Lamm losgeht, wird das Schaf unruhig. Es wandert umher, legt sich hin, steht wieder auf. Bis zur Geburt des ersten Lammes dauert es in der Regel 30 Minuten, etwa 20 Minuten später kommt Nummer

zwei zur Welt. Zwillingsgeburten sind bei Schafen normal. Nur wenige Tiere, wie etwa jene der Rasse der Texelschafe, bekommen „Einzelkinder“.

Sofort nach der Geburt leckt die Mutter das Fell der Kleinen mit seiner rauen Zunge trocken. Das hat mehrere positive Effekte: Für das Lamm wirkt es wie eine aktivierende Massage. Es wird zu den ersten Aufstehversuchen angeregt. Und für die Mutter ist durch dieses Ritual die Beziehung zu den Kindern hergestellt. Ab sofort wird sie diese immer am Geruch wiedererkennen.

Die ersten Schlucke der Muttermilch sind lebenswichtig für den Nachwuchs.



Kleiner Wackelkontakt. Noch stakst das Lämmchen unsicher auf seinen langen Beinchen. Es sucht die Nähe zur Mutter. Das Mutterschaf beschnuppert den Nachwuchs. Ab sofort wird sie ihr Junges am Geruch wiedererkennen.

Die Erstmilch enthält spezielle Aufbau- und Abwehrstoffe und sorgt dafür, dass der kleine Körper nicht auskühlt und schnell zu Kräften kommt. So ein Lämmchen wiegt oft nur drei bis vier Kilogramm – es ist so leicht wie eine Katze.

Schon nach zwei Tagen beginnen die Lämmer mit ihren übermütigen Bocksprüngen. Jetzt trinken sie auch besonders gierig und nehmen pro Tag etwa 300 Gramm zu. Drillingslämmer geraten daher beim Trinken auch immer wieder in kleine Machtkämpfe, weil ein Schaf nur zwei Zitzen hat. Eines der drei Lämmer muss also immer warten.



FUTTERNAPF-DEBATTE

Darf die Katze beim Hund mitfressen?



Unter uns Menschen gibt es solche, die eine besonders enge Beziehung zu Katzen verspüren, solche, die Hunde viel lieber mögen, und solche, die Hund und Katz' ins Herz geschlossen haben. Von Tierfreunden der letztgenannten Gruppe werde ich häufig gefragt: Kann ich mir das Füttern nicht einfacher machen, indem ich Hund und Katze dasselbe Futter gebe? Eine verständliche Frage, denn es würde nicht nur beim Einkaufen, sondern auch beim Füttern selbst einiges erleichtern.

Aber leider: Das klappt nicht – und zwar aus gesundheitlichen Gründen. Ende der 1980er-Jahre fanden Forscher heraus, dass Katzen, die dauerhaft Hundefutter zum Fressen bekommen hatten, herzkrank wurden. Bei der Suche nach der Ursache stieß man auf einen Mangel an der Aminosäure Taurin. Hunde können sie selbst im Körper herstellen, Katzen nicht. So wird Taurin heute jedem Katzenfutter zugesetzt. Außerdem enthält Hundefutter zu viele Kohlenhydrate, mit denen Katzen als Fleischfresser nichts anfangen können. Für Hunde sind sie aber wichtig. Im Gegenzug ist auch Katzenfutter für Hunde nicht gesund. Es enthält viel zu viel Eiweiß und zu wenig Kohlenhydrate. Damit ist es schwer verdaulich. Weil es viel mehr Kalorien enthält, macht es Hunde zusätzlich dick.

Deshalb gilt: getrennte Futterorte, damit sich jedes Tier nur aus dem eigenen Napf bedient.



BÜHNE FREI

In Maßbach, einem kleinen Ort in Unterfranken, hielt in den 1960er-Jahren ein privates Theater Einzug ins Schloss. Mit Mut, Leidenschaft und einem großen Gemeinschaftsgeist wurde daraus ein Erfolgsstück.

TEXT: VICKY BAUERNFEIND FOTOS: BERNHARD HUBER



Publikumsnah. Vor den Augen junger Zuschauer geben drei Mitglieder des Ensembles eine Szene aus der turbulenten Komödie „Barfuß im Park“ zum Besten.

Das Land ringsum kleidet sich an diesem Märztag in erstes Grün. Die Luft ist lau, es duftet schon nach Frühling, die Sonne wärmt vom blauen Himmel. Und überhaupt bietet die unterfränkische Kulisse eine wirklich großartige Vorstellung. An einer solchen arbeitet auch das Ensemble des Schlosstheaters auf dem grünen Hügel von Maßbach. Es steckt dieser Tage in den Endproben und wünscht sich nur eines: eine großartige Premiere.

Auf dem Weg hinauf zum Schloss kündigt ein Banner den bevorstehenden Abend an. Allein die Szenerie ringsum ist so prächtig und pittoresk, dass das Herz eines jeden Besuchers einfach höherschlagen muss.

Von Anfang an war das so gedacht. „Einen schönen Ort“ wollten sie haben, erzählt Anne Maar, die heutige Leiterin.

Sie, die Enkelin der Theatergründer Lena Hutter und Oskar Ballhaus, weiß, was ihre Großeltern planten. Nicht nur schön, sondern auch weitläufig sollte dieser Platz sein, um sowohl drei Spielstätten und eine Freilichtbühne als auch Büros und Werkstätten wie Schneiderei, Requisite und Bühnenbildnerei unterzubringen. Denn im Vordergrund ihrer Überlegungen stand immer der Gedanke: Arbeiten aus dem Geiste der Gemeinschaft.

ALLE UNTER EINEM DACH

Anne Maar erklärt, was dies konkret bedeutet: „Arbeit und Leben verlaufen hier nicht getrennt. Die Schauspieler proben und spielen nicht nur unter einem Dach, sie wohnen auch gemeinsam darunter. Teamarbeit, so intensiv wie möglich, soll daraus resultieren.“

Mit ganzer Leidenschaft gingen Anne Maars Großeltern vor fast achtzig Jahren daran, ihr Konzept in die Tat umzusetzen. Doch bis es schließlich so weit war und das Schloss in Maßbach zur endgültigen Heimat des Ensembles wurde, war's ein langer Weg.

Er begann 1946 im sechzig Kilometer entfernten Coburg, wo Lena Hutter und Oskar Ballhaus die erste Schauspielgruppe um sich scharten. Zwei Jahre später übersiedelten sie dann alle in ein Schloss nach Wetzhausen. Dort gab es zum ersten Mal Platz genug, um die Idee vom „Arbeiten in der Gemeinschaft“ zu verwirklichen. Auch Sohn Michael wurde hier geboren. Er sollte später in die künstlerischen Fußstapfen seiner hochtalentierten Eltern treten: Michael Ballhaus machte als Kameramann in Hollywood eine Weltkarriere. ➤



Theaterfamilie. Links oben: Unaufgeregt leitet Anne Maar seit 18 Jahren das Privattheater. Die Schauspieler Ingo Pfeiffer (rechts) und Benjamin Jorns (links unten) fühlen sich hier in Unterfranken wohl. Im Schloss sind auch die Werkstätten untergebracht. Daniela Zepper nimmt in der Schneiderei letzte Änderungen am Kostüm vor.





Romantische Vorstellung. Einige der Theaterbesucher auf Schloss Maßbach nutzen die Pause, um auf der schön beleuchteten Terrasse ein Glas Sekt mit Blick in den Garten zu genießen.

Aber bleiben wir bei Anne Maars Großeltern: Ihr „Fränkisches Theater“ gedieh. Man gastierte an immer neuen Spielorten, gewann auf diese Weise ein stetig größer werdendes Publikum, bis man 1960 dann im Schloss von Maßbach eine endgültige Heimat fand.

Was sich heute so einfach anhört, war in Wirklichkeit ein unbändiger Aufwand an Kraft, Willen, Durchhaltevermögen, Entschlossenheit und sehr viel Liebe. Nur gepaart mit einem unverbrüchlichen Glauben an sich und das, was man tat, gelang es.

Dieser Geist ist bis heute spürbar. Das Emsige, das ineinander Verzahnte, die viel-sagende Vertrautheit miteinander – all das begegnet einem überall, egal wohin Anne Maar einen treppauf, treppab führt. Sei es nun unter den Angestellten in den Werk-

stätten, bei den Schauspielern in der Garderobe oder später während der Generalprobe auf der Bühne: Die Stimmung ist entspannt und heiter. Man spürt bei den Schauspielern kribbelnde Vorfreude. Sie wollen raus, endlich spielen, endlich zeigen, wofür sie über Wochen unablässig geprobt haben.

VON DER OMA ÜBERNOMMEN

Am nächsten Abend ist es so weit. Auf der Bühne erstrahlen die Scheinwerfer, winzige Staubpartikel flirren im Lichtstrahl, ein rasanter Theaterabend beginnt.

Zweieinhalb Stunden später: anhalten-der Applaus, leuchtende Gesichter auf der Bühne – und noch ein bisschen später ist dann Premierenfeier. Anne Maar hält mit erhobenem Sektglas eine Rede, lobt das Können des Ensembles und die Mitwirkung

aller anderen – von der Kasse bis zur Theaterteküche –, und dabei vergisst sie wirklich keinen Einzigen. Nur ihr eigenes Tagwerk, das erwähnt sie mit keinem Wort. Sie hat Probenpläne geschrieben, mit Regisseuren korrespondiert, sich nebenbei profunde Gedanken zu kommenden Produktionen gemacht. Und sie hat die monumentale Verantwortung für 45 Mitarbeiter getragen.

So, wie es eben ist, seit 2003, als sie nach dem Tod der Großmutter die alleinige Leitung des Hauses übernommen hat. Eines Theaters, das ihr die ganze Welt bedeutet.

.....
*** Theater Schloss Maßbach:** Parksiedlung 8, 97711 Maßbach, theater-massbach.de
 Kartenbestellung unter Tel.: 09735/235;
 Premiere am 6. März: „Der Schimmelreiter“





DAS ECHTE MÜNCHEN

JETZT ENTDECKEN.

**Zwei Wochen kostenlos: 089 / 23 77 34 00
abendzeitung.de/probeabo**

Abendzeitung
Das Gesicht dieser Stadt



Zwei Hände, ein gutes Auge.
Jonas Mumm spaltet das
Leder des Gürtels. Christoph
Mandl (re. Seite) präpariert
die Kanten mit Wachs.



DIE LEDER- VEREDLER

Ja, das gibt es: Leder von glücklichen Kühen. Jonas Mumm und Christoph Mandl fertigen in ihrer Werkstatt in Regensburg mit viel Hingabe schlichte Gürtel und Geldbörsen in echter Bioqualität.

TEXT: CAROLIN GIERMINDL FOTOS: FLORIAN BACHMEIER

Leder Lärm“ steht an der Fassade überm Schaufenster. Dabei ist Christa Lärm, die einstige Besitzerin des Ladens, längst im Ruhestand. Dreißig Jahre lang brachten die Regensburger ihre abgetretenen Schuhe, kaputten Handtaschen und gerissenen Riemen hierher zu ihr an den St.-Georgen-Platz.

Vor vier Jahren dann, als Frau Lärm in Pension gehen wollte, kam ein junger Mann bei der Tür herein und übernahm kurzerhand ihr kleines Traditionsgeschäft am Rande der Altstadt. Jonas Mumm war dieser Mann. Der damals 30-Jährige hat von einem

Tag auf den anderen – das kann man heute ruhig so sagen – in diesem alteingessenen Laden ein völlig neues Leben begonnen. Auch heute Vormittag steht der Oberpfälzer über einen großen Fleck Leder gebeugt hinter der Vitrine des Geschäfts.

SCHNEIDER MIT KÖPFCHEN

Graue Schiebermütze, Retrobrille, Hipsterbart: Wie ein Musiker, ein Fotograf oder ein Architekt schaut er aus. Und genau das, nämlich Letzteres, ist er auch: Jonas Mumm hat ein abgeschlossenes Architekturstudium. ➡

„ICH WOLLTE
MICH NICHT
MIT BAUHERREN
AUF BAUSTELLEN
HERUMÄRGERN.“

Jonas Mumm, Architekt

Warum er dann, bitte schön, in ein nostalgisches, eher unsicheres Gewerbe eingestiegen ist? Er lächelt – ein bedächtiges, stilles Lächeln ist es –, dann sagt er: „Ich bin draufgekommen, ich will mich nicht mit Bauherren auf Baustellen herumärgern.“ Spät, aber doch, sagt er, habe er sich daher entschlossen, das zu machen, was ihn schon die längste Zeit interessierte: nämlich mit eigenen Händen, vom ersten bis zum letzten Arbeitsschritt, ganz alltägliche Dinge herzustellen. Und zwar aus Leder.

„Ritsch, ratsch“ tönt es jetzt, während Jonas Mumm mit einem scharfen Riemen-schneider konzentriert eine gerade Linie entlang des gebeigten Leders zieht. Stück für Stück löst sich dabei ein vier, fünf Zentimeter breiter Riemen. Der sieht jetzt schon fast wie ein fertiger Gürtel aus. Doch die eigentliche Arbeit, so erfahren wir, fängt nun erst an: zuschneiden, Langlöcher setzen, Kanten mit Bienenwachs polieren, Schlaufen nähen. Jonas Mumm zählt auf, was er dafür an Werkzeug alles braucht: Kantenschneider, Lederspalter, ein Halbmondmesser, eine Schablone, um Löcher vorzuzeichnen, eine Ahle, eine Lochzange. „Am aufwendigsten ist die Bearbeitung der Kanten“, sagt er und streicht über die noch unbehandelten Ränder des Lederriemens.

NOCH EIN TÜFTLER

Jetzt kommt Christoph Mandl, der Zweite im Bunde, nebenan aus dem kleinen Arbeitsraum. Hochgebundenes Haar, Jeans, Leder-gürtel, dazu ein strahlendes Lächeln: Der 38-Jährige wirkt mindestens genauso gelassen und entspannt wie sein Kompagnon. Die zwei sind sich generell nicht ganz un-ähnlich.

Auch Christoph Mandl ist ein versierter Tüftler. Einer, der gern Sachen ausprobiert und dann mit der notwendigen Geduld so lange an den Dingen herumfeilt, bis sie ihm richtig erscheinen. Fahrräder, genau genommen Rennräder, hat der gebürtige ➡





Stich für Stich. Beim Nähen der Sattlernäht ist Fingerfertigkeit gefragt. Denn das Leder – hier ist es in einen Nähkolben eingezwick – wird von beiden Seiten bearbeitet. Jonas Mumm beherrscht diese alte Technik wie ein gelernter Feintäschler.

Rolle um Rolle. Jede der Häute, die im Regal lagern, ist rein biologisch und pflanzlich gefärbt.

Mit Schwung. Christoph Mandl stanzt das Firmenlogo ins Leder. Wer den stilisierten Baumwipfel entworfen hat? Er selbst war's.





Es läuft rund. Mit beiden Händen, ganz straff, hält Christoph Mandl den naturfarbenen Gürtel. Denn auch beim Polieren der Kanten geht es hier ganz genau zu.

„AUF DER SUCHE NACH BIOLEDER STELLTEN WIR FEST: DAS GIBT ES GAR NICHT!“

Christoph Mandl

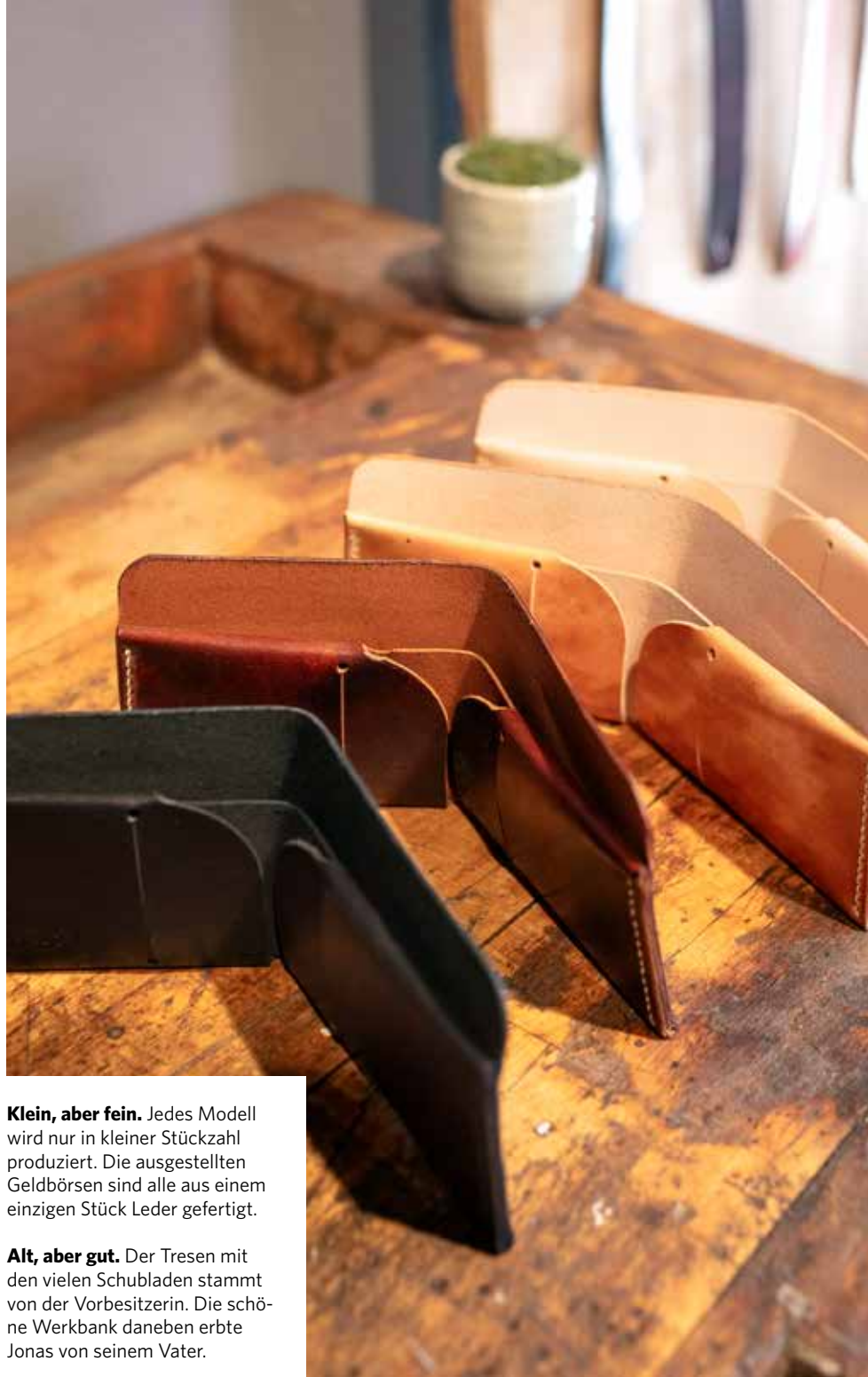
Straubinger vor nicht allzu langer Zeit gebaut. Und weil er gern edle Ledergriffe an seinen Lenkstangen haben wollte, ist er damals zu Jonas Mumm in die Werkstatt spaziert. Von „Thann“, so heißt die 2017 gegründete Firma der beiden, war damals noch längst keine Rede. Neben Reparaturen und Flickarbeiten hat Jonas Mumm zu dieser Zeit lediglich kleine Spezialaufträge erledigt.

AUS PIONIEREN WERDEN PILOTEN

Die beiden Regensburger kannten sich flüchtig, vom Umzug eines gemeinsamen Freundes. „Ich muss noch mal was anderes machen im Leben“ war einer der ersten Sätze, die ich von dir gehört habe“, erinnert sich Jonas Mumm und schaut dabei seinen Geschäftspartner vielsagend an. Dann lachen beide. Sie haben auch allen Grund dazu. Sogar die deutsche Bundesregierung hat ihr junges Unternehmen bereits ausgezeichnet – die zwei wurden als „Kreativpiloten“ geadelt. Weil Christoph Mandl und Jonas Mumm, die auch sonst sehr bewusst leben, kein x-beliebiges Leder verarbeiten. Die Firma Thann ist ein besonderer Lederwarenhersteller.

„Wer konventionelles Leder kauft und verwendet, unterstützt damit im Grunde genommen auch konventionelle Tierhaltung“, sagt Christoph Mandl. „Und das wollen wir beide nicht.“ Auf der Suche nach Bioleder stellten sie dann rasch fest: Das gibt es in dem Sinne gar nicht. „Manche werben zwar mit pflanzlich gegerbtem Leder“, erzählt Christoph Mandl, „aber das sagt noch lange nichts darüber aus, wie die Tiere gehalten werden.“ Also beschlossen die beiden, ihr eigenes Bioleder zu produzieren.

Ein Bauer am Rande der Schwäbischen Alb, der seine Biorinder ganzjährig im Freien hält, war von der Idee der innovativen Handwerker sofort begeistert. Seither sammelt der Landwirt seine Rinderhäute ➡



Klein, aber fein. Jedes Modell wird nur in kleiner Stückzahl produziert. Die ausgestellten Geldbörsen sind alle aus einem einzigen Stück Leder gefertigt.

Alt, aber gut. Der Tresen mit den vielen Schubladen stammt von der Vorbesitzerin. Die schöne Werkbank daneben erbte Jonas von seinem Vater.





Vor dem Schaufenster ihres Geschäfts. Christoph Mandl und Jonas Mumm (rechts) pflegen nicht nur ihre schönen Bärte, sondern auch ein altes, traditionelles Handwerk. Beides macht offenbar gute Laune.

und bringt sie in eine nahe gelegene Gerberei. Dort werden sie dann monatelang und ohne das übliche Chromverfahren pflanzlich gegerbt und gefärbt.

Schön aufgerollt liegen die fertigen Gürtel auf dem kleinen, antiken Tisch im Laden. Eine analoge Kamera mit neu angefertigtem Ledergurt steht daneben. Wohltuend wenig aufgebrezelt ist das Geschäft. Einen schönen Terrazzoboden gibt es, eine wurmstichige Werkbank. Auch das Firmenlogo, ein schraffierter, schlichter Tannenwipfel, passt perfekt zu den reduziert gestalteten Produkten. „Thann‘ ist die alte Schreibweise von Tanne“, erklärt Christoph Mandl. In der Baumrinde steckt Gerbstoff, außerdem bedeutet *Tanner* auf Englisch „Gerber“.

Egal ob Geldbeutel, Gürtel, Brillenetui, Tasche, Schlüsselanhänger, Ledermäppchen oder Kameragurt – alles wird nur in kleiner Stückzahl produziert. Jeweils vier Modelle gibt es, in maximal vier Farben. Praktisch, minimalistisch, langlebig sollen die Leder-

waren sein. Und trotzdem ästhetisch, so lautet der Anspruch.

Dass neben tadelloser Handarbeit auch viel Hirnschmalz hinter den Dingen steckt, merkt man etwa an dem kleinen, schmalen Geldbeutel. Diese Börse ist aus einem einzigen Stück Leder genäht. Das gute Teil wird einfach zweimal gefaltet und danach mit robustem Leinenfaden mithilfe einer Sattlernäht vernäht. Eine ganz spezielle Technik erfordert dieses Nähen.

LIEBER EINMAL WAS GESCHEITES

Jonas Mumm, reiner Autodidakt, arbeitet routiniert wie ein gelernter Feintäschner. Jeder Handgriff sitzt – ob er nun an der alten Kniehebelpresse hantiert oder die schwere, rund fünfzig Jahre alte Nähmaschine zum Kurbeln bedient.

Wer zur Kundschaft dieser puristischen, handgemachten Biolederwaren zählt? „Zu uns kommen alle, die sich lieber einmal was Gscheites – also ein Qualitätsprodukt –

kaufen möchten anstatt dauernd neue, schlechte Ware“, sagt Christoph Mandl.

Momentan arbeitet er noch stundenweise als Grafiker. Denn die Einkünfte aus ihrem Unternehmen reichen nicht für beide. Doch das soll sich ändern. Am liebsten würden die zwei auch noch eine Aushilfe beschäftigen. „Damit wir nicht jeden Samstag im Geschäft verbringen müssen.“

Megareich zu werden, sagt Jonas Mumm, ist aber sowieso nicht das Ziel. Und wenn man so etwas jemandem glauben darf, dann ihm. Schade eigentlich, dass man in dieser Werkstatt nur Lederwaren kaufen kann. Und nicht auch noch eine Portion Courage, ein kleines bisschen von diesem Mut, das eigene Leben frei und ohne große Kompromisse zu leben.

✳ **Thann Leder**, St.-Georgen-Platz 9, 93047 Regensburg, Tel.: +49/941/546 74, thannleder.de

MEIN SERVUS FÜR DAHEIM



Jahresabo

12 Ausgaben + Brotzeitbox

für nur **€ 48,90**

Brotzeitbox mit Servus-Geschirrtuch und Houdek Kabanos in vier Sorten.

Kurzabo

3 Ausgaben

für nur **€ 9,90**



Vorteilsabo

15 Ausgaben zum Preis von 12

für nur **€ 48,90**



Ihr Vorteil:
3 Hefte
geschenkt!

Angebot wählen und gleich bestellen:

servusmagazin.de/abo

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

MÜNCHENS ERSTE HÄUSER LADEN EIN

Mit der regionalen Aktion
#KAUFLOKAL vom 6. bis zum
21. März 2020 machen sich die
Mitglieder von Münchens Erste Häuser
bereits zum fünften Mal für ein authentisches
Einkaufserlebnis und lokale Geschäfte stark:
In diesem Zeitraum bieten sie 130 Marken – jungen
Gründungsunternehmen sowie kleineren Münchner
Betrieben – eine Plattform, die zu einer Entdeckungs-
reise durch die charmante Weltstadt einlädt.

HIRMER – Der Experte für Männermode
HUGENDUBEL – Die Welt der Bücher
SPORTHAUS SCHUSTER – Bergsport & Outdoor
KUSTERMANN – Das Rezept für Lebensfreude
BETTENRID – Die Schlafexperten
Alle Marken und mehr Infos unter erste-haeuser.de



#KAUFLOKAL

Herzlich aus Tradition. Typisch München eben.

Vom 6. bis zum 21. März ist die Vielfalt der lokalen Unternehmen wieder unter dem Dach von Münchens Erste Häuser vereint. Hier ein kleiner Vorgeschmack auf ein einzigartiges Einkaufserlebnis.



ZU FINDEN
IM SPORTHAUS
SCHUSTER



„GRANTLN IS A LIFESTYLE“

Buadep verbindet modischen Style mit der bayerischen Lebenslust und Mundart. Von dem Studenten Lauritz Loske Ende 2014 aus einer Laune heraus gegründet und später mit Michael Bowinzki immer weiter aufgebaut, gehört Buadep mittlerweile zu den bekanntesten Modemarken in Bayern und erfreut sich großer Beliebtheit sogar über die bayerischen Landesgrenzen hinaus.
buadep.com

FÜR DIE WIES'N UND FÜRS HERZ

Schön, schlicht, zeitlos und mit dem gewissen
Etwas: Anja Frida Schubert fertigt jedes
Schmuckstück mit viel Liebe zum Detail.

frida-design.de

ZU FINDEN
BEI
BETTENRID



*„Gemeinsam setzen wir ein Zeichen
für den lokalen Handel und machen
auf die Vielfalt Münchens aufmerksam.“*

David Thomas, Initiator von #KAUFLOKAL

Bayerische Duftkompositionen

Die Produkte von Scents of Bavaria werden aus bayerischen
Duftölen komponiert, die an Berge und Seen, Wiesen und
Wälder erinnern. Jede Duftserie verspricht ein olfaktorisches
Erlebnis mit einer großen Portion Heimatliebe.

scentsofbavaria.com



ZU FINDEN
BEI HUGEN-
DUBEL

ZU FINDEN
IM HIRMER
STAMMHAUS



Die Tracht für heute

Gottseidank agiert seit zehn Jahren auf
dem Markt der klassischen Trachten-
mode. Das Credo von Gottseidank ist
es, ein Trachtengewand herzustellen,
das historischen Ansprüchen und
zugleich auch der heutigen urbanen
Gesellschaft gerecht wird.

gottseidank.com

SENF MIT 100-JÄHRIGER TRADITION

Die Weißwurst ohne süßen Senf? Einfach undenkbar! In
der familiengeführten Senfmanufaktur Münchner Kindl
werden heute in Handarbeit über 25 verschiedene Senf-
und Saucenspezialitäten hergestellt. Inhaber Theo Hartl
und seine Töchter arbeiten ausschließlich mit bio-
logischen und hauptsächlich regionalen Rohstoffen.

muenchner-kindl-senf.de



ZU FINDEN
BEI KUSTER-
MANN



Ansichten einer Stadt. Die 99 Meter hohen Türme der Votivkirche ragen – von der Universität flankiert – in den Wiener Frühlingshimmel.





Wien. Bundeshauptstadt der Republik Österreich. In 23 Bezirken leben hier rund 1,9 Millionen Menschen.

ES GRÜNT SO GRÜN IN WIEN

Frühlingserwachen in der Großstadt. Wenn der Blick über die Dächer zum Staunen verführt, die sagenhafte Strudlhofstiege im Licht der Sonne glänzt, und die Spaziergänge von Palais zu Palais Geschichte mit Leben füllen.

TEXT: MICHAEL HUFNAGL FOTOS: JULIA ROTTER



Ausflugsziel. Im Herzen des 9. Bezirks lockt die Architektur der Strudlhofstiege Gäste aus aller Welt. Zu ihrer Popularität trug Heimuto von Doderers gleichnamiger Roman bei.





Kurze Rast. Hotelchefin Vera Kremslehner führt uns zu den Brunnen an der Strudlhofstiege. Einen der beiden zierte ein Fischmaul, gebettet in ein Mosaik aus Steinen.

Die eigentliche Freude meines Lebens waren intensive Erwartungen.“ Sagte Heimito von Doderer. Und es mag klingen, als hätte er ein Vorwort für ein Werk über die Wiener Seele vor Augen gehabt. Im Jahr 1951 erschien der berühmteste Roman, „Die Strudlhofstiege“, des österreichischen Schriftstellers, in dem er ein raffiniert verflochtenes Gesellschaftsbild der 1920er-Jahre entwirft.

ARCHITEKTONISCHES JUWEL

Jetzt stehen wir vor der Strudlhofstiege, deren symmetrische Stufenanlage mit zwei integrierten Brunnen im Herzen des neunten Gemeindebezirks längst als unverzichtbare Wiener Sehenswürdigkeit gilt. Sie ist unser

Ausgangspunkt für einen Spaziergang durch Wien abseits der bewährten Pfade.

Vera Kremslehner blickt die sonnengefluteten Stiegen empor. Seit 2006 leitet die Wienerin das historisch wertvolle Hotel Regina, das knapp einen Kilometer südöstlich von hier liegt. Die Bäume und Sträucher entlang der Stiegenläufe, die 1910 eröffnet und seither dreimal aufwendig renoviert wurden, erscheinen endlich im ersehnten zarten Grün. Es ist Frühling in Wien.

„Die Innere Stadt ist für die meisten Besucher der wichtigste Anziehungspunkt“, sagt die Hotelchefin. „Aber es gibt auch abseits der klassischen Ausflugsziele sehr besondere Ecken, die man sehen und spüren kann.“ Wie hier am Alsergrund, ➡



Familienbetrieb. Peter Kremslehner (rechts) machte das Hotel Regina zum Erfolgsmodell. Mittlerweile tragen Wolfgang, Eva und Vera die Verantwortung.

nahe dem Stadtkern, wo Wiener Geschichte zum Erlebnis wird. Nur wenige Gehminuten von der Strudlhofstiege entfernt befindet sich die Votivkirche, einer der bedeutendsten neugotischen Sakralbauten der Welt. Der doppeltürmige Dom ist mit 99 Meter Höhe nach dem Stephansdom Wiens zweithöchste Kirche. „23 Jahre haben sie damals daran gebaut“, erzählt Vera Kremslehner. „Dann wurde sie am 24. April 1879, dem Tag der Silberhochzeit des Kaiserpaares, eingeweiht.“

Das Stadtgartenamt hat hier längst ganze Arbeit geleistet. Rund um die Votivkirche flanieren Gäste aus der ganzen Welt und Studenten der angrenzenden Universität inmitten farbenfroher Blumenmeere. Der großzügig angelegte Park ist der größte

Platz an der Ringstraße – und offenbart allein durch seine Namensgebung die Epochen. Einst Maximilianplatz genannt, wurde er später zum Hermann-Göring-Platz und nach dem Krieg zum (heute noch so benannten) Rooseveltplatz.

ES BEGANN IN DER BIERHALLE

Über uns vertreibt der sanfte Frühlingswind gerade die letzten Wolken, und unter dem blauen Himmel erscheint die stadtplanerische Idee aus dem 19. Jahrhundert im schönsten Licht. Links und rechts der prächtigen Kathedrale offenbaren sich unseren Blicken zwei elegante Zwillingsbauten, die 1877 fertiggestellt wurden. Einer davon ist das ehemalige Palais





Entree. Wo sich einst das Palais Angerer befand, öffnen sich seit über hundert Jahren die Türen des traditionellen Hotel Regina.

Alter Stil. Es wurde stets in Modernität investiert, und doch erscheinen viele Zimmer (oben) im Glanz edler Vergangenheit.

Wiener Küche. Die Geschichte verpflichtet, auch kulinarisch. Was wäre eine Hotelküche in dieser Stadt ohne Tafelspitz?





Palais Liechtenstein. Inmitten einer Parklandschaft am Wiener Alsergrund liegt das barocke Gebäude, das 1692 von Johann Adam Andreas von Liechtenstein in Auftrag gegeben wurde.

Angerer, mit einem opulenten Entree, einer edlen Beletage und liebevoll inszenierten Salons. Heute öffnen sich hier die Türen des Hotels Regina.

Ende des 19. Jahrhunderts kochte an diesem Ort Christine Heim in der „Alt-Pilsener Bierhalle“ – dank der Nähe von Oper, Burgtheater und Stadttheater (heute Volksoper) ein beliebter Künstlertreffpunkt. So sandte einst ein Literat aus Dankbarkeit für die gelungene Verköstigung eine Postkarte mit folgendem Wortlaut: *Können nicht umhin, im Übermaß des Genusses schwelgend, den uns ein trefflicher Frühschoppen, aus dessen hochwichtigem Anlass wir hier versammelt sind, bereitet, Ihnen, verehrtestes Fräulein, unsere Blumen zu weih'n.*

Aus dem Fräulein wurde bald Frau Kremslehner. Nach der Hochzeit mit Oberkellner Georg. In der Zeit des Fin de Siècle, als Wien zu einer der bedeutendsten Kulturmetropolen Europas aufstieg, suchte das Paar um eine Hotelkonzession an, kaufte das Haus und wandelte es, inspiriert vom Pariser Hotel Regina, in ein Großstadthotel um. Und da ist er wieder, der Gedanke Doderers: „Die eigentliche Freude meines Lebens waren intensive Erwartungen.“

BLICK ÜBER DIE STADT

Die Zimmerschlüssel werden den Gästen heute noch ausgehändigt. Vera Kremslehner, die mit ihrer Schwester Eva und Cousin Wolfgang das umfassende Aufbauwerk von Vater Peter in dritter Generation fortführt: „Wir haben lange überlegt, ob wir auf ein modernes Kartensystem umsteigen sollen. Aber dann haben wir uns für den Charme des alten Stils entschieden und die Schlüssel behalten. Auf diese Art halten wir sehr persönlichen Kontakt zu unseren Gästen.“

In diesem Sinne wurde das Hotel, das die altherwürdige Palais-Architektur mit modernen Ideen kombiniert, im Laufe eines Jahrhunderts auf mittlerweile 177 Zimmer erweitert. Vor allem der Dachausbau hat sich gelohnt. Denn hier oben überblicken die Gäste die Wiener Innenstadt. Für Vera Kremslehner sind trotzdem drei andere Kriterien für die Erfolgsgeschichte des Regina verantwortlich: „Erstens die Lage. Zweitens die Lage. Drittens die Lage.“

So verwundert es nicht, dass die Gästebücher des Hauses voll sind mit prominenten Namen. Für Stefan Zweig war das Regina der letzte Aufenthaltsort, ehe er ins Exil ➡



Nebenschauplatz. In der beliebten Konditorei befindet sich temporär ein Sigmund-Freud-Schauraum.

Kulinarische Kultur. Im Servitenviertel tummeln sich auch die Genießer. Ein Besuch beim Servitenwirt lohnt sich.



— — —
*Wo einst Kanzler
 Leopold Figl seine
 „Beamtenforelle“,
 also eine Knackwurst,
 verspeiste.*
 — — —


nach Brasilien flüchtete. Auch Anna Freud, die Tochter von Sigmund, logierte hier während ihrer Wien-Besuche. Nur wenige Schritte vom Hotel entfernt lockt das Freud-Museum mit dem originalen Wartezimmer des Begründers der Psychoanalyse Jahr für Jahr mehr als 100.000 Menschen an. Und wer schon einmal da ist, hat es nicht weit zum Palais Liechtenstein, dessen barocke Fassade heute im Sonnenlicht glänzt – noch so ein sehenswertes Stück Geschichte am Alsergrund, das mit seinen Prunkräumen und Kunstsammlungen alles hat, um in ausgewählten Führungen bleibende Eindrücke zu hinterlassen.

VOGELPFEIFEN UND TOPFENSCHMARREN

Wir spazieren die Porzellangasse entlang weiter ins Servitenviertel. Wo sich Geschäfte und Lokale aneinanderreihen, wo das pralle Leben nach der Revitalisierung jenen Müßiggang erfährt, wie er zur Frühlingszeit kaum schöner sein könnte. Die Straßencafés laden schon zum Verweilen, die Vögel auf den Bäumen vor dem Kloster pfeifen die ersten Konzerte, und wir genießen beim traditionellen Servitenwirt einen karamellisierten Topfenschmarren mit Zwetschgen. Matthias Eichblatt ist hier der Küchenchef, dessen innovatives Gespür das alte Wirtshaus zum Herzstück des Viertels gemacht hat.

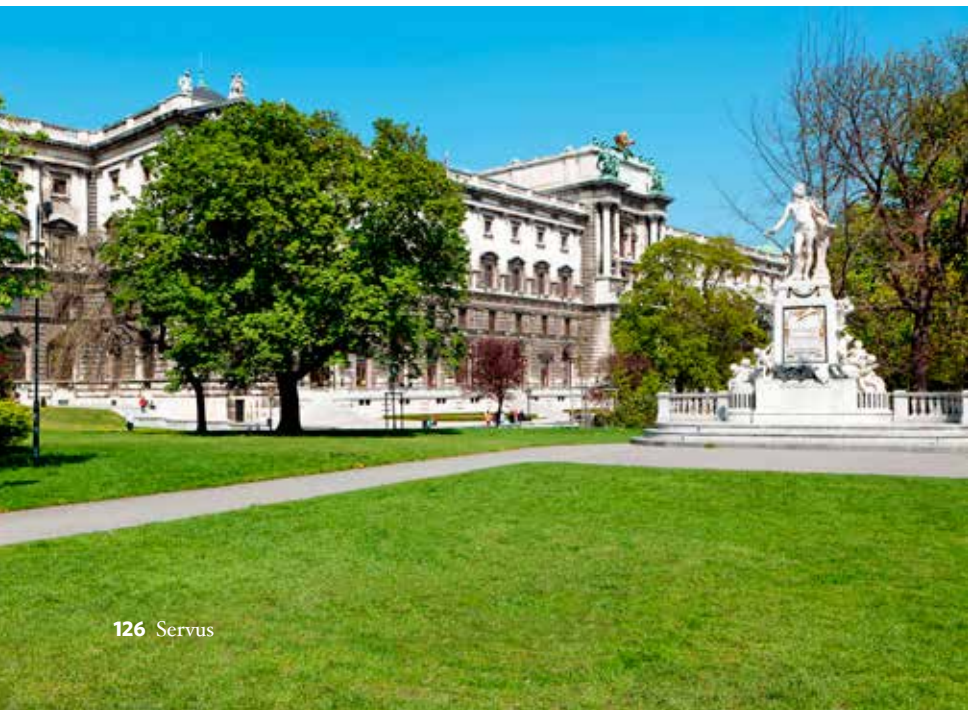
So viel Wien, das es in einem 5-Minuten-Radius vom Hotel Regina, wo einst Bundeskanzler Figl seine „Beamtenforelle“ (also eine Knackwurst) verspeiste, zu entdecken gibt. Freilich auch in der anderen Richtung, wo sich der Ring mit seiner erblühenden Allee präsentiert und sich über die schmale Schottengasse das Tor zur Inneren Stadt auf beeindruckende Weise öffnet.

„Die eigentliche Freude meines Lebens waren intensive Erwartungen.“ Diese Worte fallen vielleicht jemandem ein, der sich kurz vor dem ersten Blick auf die Freyung befindet – jenen Wiener Platz, der mit seinem ➡



Frühling in Wien. Die Bäume der Ringstraße lassen mit ihrem zarten Grün auch bei Radlern das Lebensgefühl wieder erwachen.

Im Burggarten. Im Vordergrund lockt Mozart die Gäste, dahinter liegt die Rückseite der Neuen Burg.





GEWINNSPIEL

DIE SEER

**Servus verlost Karten für die SEER-Konzerte
in Würzburg und Rosenheim.**



Die Kultband aus dem Salzkammergut kommt im Mai für zwei exklusive Konzerte nach Bayern – mit allen großen Hits wie „Wilds Wossa“, „Hoamatgefühl“, „Es braucht 2“, „Junischnee“ und den Hits der aktuellen CD „Die SEER – analog“. Lassen Sie sich vom unverwechselbaren Sound der SEER begeistern.

Die SEER – Tour 2020
Fr., 15. 5. 2020, 20 Uhr
WÜRZBURG
Franconia-Saal

Die SEER – Tour 2020
Sa., 16. 5. 2020, 20 Uhr
ROSENHEIM
Kultur+Kongress Zentrum



**Neues
Album**

Karten: www.eventim.de | Bestell-Hotline: +49/(0)1806/57 00 70

www.dieseer.at

17 neue Lieder, die jeden berühren.
Eine musikalische Zeitreise, ein bisschen was
von früher und ganz viel von heute findet
man auf dem neuen Album „analog“.

Mitmachen und gewinnen unter:

servus.com/seer



Wien bei Nacht. Auf dem Platz der Freyung, wo die malerische Schottenkirche das Stadtbild prägt, ist Ruhe eingekehrt.

Stimmungsvoll. Die Passage im Palais Ferstel lässt viel Raum für Lokale, Geschäfte und vor allem staunende Besucher.



asymmetrischen Erscheinungsbild ins Auge sticht. Wo uns Palais Harrach, Palais Kinsky und Palais Ferstel im schmeichelnden Frühlingslicht eine Ahnung des früheren feudalen Wien schenken. Wo die Schottenkirche aus dem späten 12. Jahrhundert die monumentale Kulisse für die vielen Märkte bildet, die hier regelmäßig für Belebung sorgen. Und wo die Ferstel-Passage als Verbindung zur legendären Herrengasse kulinarische Besonderheiten bereithält.

TAFELSPITZ IM GARTEN

Vor dem Café Central steht eine Schlange von Menschen, die auf Sitzplätze im berühmten Kaffeehaus warten. Wie immer. Auch das hat Tradition. Zu jeder Jahreszeit. Bei jedem Wetter.

Zwei Apfelstrudel und ein paar Schritte später sind wir zurück im Hotel Regina, wo der große Garten vor der Tür wie ein freundlicher Frühlingsgruß erscheint. „Ein Luxus“, sagt Vera Kremslehner. „So einen großzügigen und schönen Platz für eine Melange in der Nachmittagssonne findest du im Zentrum nirgendwo sonst.“ Ein Paar neben uns blinzelt in die Sonne, betrachtet entspannt das rege Treiben vor der Votivkirche, bestellt sich Veltliner und Tafelspitz. Und sehr viel wienerischer kann es heute nicht mehr werden.

ADRESSEN AM ALSERGRUND

Hotel Regina

1090 Wien, Rooseveltplatz 15
Tel.: +43/1/404 46-0
kremslehnerhotels.at

Palais Liechtenstein

1090 Wien, Fürstengasse 1
Tel.: +43/1/319 57 67-0
palaisliechtenstein.com

Sigmund Freud Museum

1090 Wien, Berggasse 13
Tel.: +43/1/319 15 96
freud-museum.at

Servitenwirt

1090 Wien, Servitengasse 7
Tel.: +43/1/315 23 87
servitenwirt.at

Votivkirche

1090 Wien, Rooseveltplatz
Tel.: +43/1/406 11 92
votivkirche.at



MOOSHOF
Wellness & Spa Resort

Das Wellness & Spa Resort Mooshof gehört mit 5000 m² Wellnesswelt zu den führenden Wellnesshotels im Bayerischen Wald und vereint den Luxus von viel Platz und individuellem Freiraum mit einem Top-Angebot für Wellness, Sport und Beauty.



WELLNESS-HIT Sonntag – Donnerstag

- 4 Übernachtungen inkl. ¼-Genießerpension
- Willkommensdrink und Vitamingruß bei Anreise
- Spezialitätenbuffet, Candle-Light-Dinner am Sonntag
- 1 Körperentspannung pur (Honigzirbenbad und pflegende Nachbehandlung) **oder**
- 1 Gesichtsbehandlung „Klassische Schönheit“
- Abwechslungsreiches Aktiv- und Abendprogramm

DZ p.P. ab 540,- € | Suite bis 60 m² p.P. ab 695,-€

TRAUM-WELLNESSTAGE

- 3 Übernachtungen inkl. ¼-Genießerpension
- Buchbar von Sonntag bis Freitag (außer Feiertage)
- Willkommensdrink und Vitamingruß bei Anreise
- Meersalz-Körperpeeling **und**
- Wellnessmassage „Dufterlebnis“
- Abwechslungsreiches Aktiv- und Abendprogramm
- Relaxen in der 5.000 m² Wellnesswelt

DZ p.P. ab 430,- € | Suite bis 60 m² p.P. ab 550,-€



Hotel MOOSHOF A. Holzer GmbH & Co KG
GF: Anton Holzer · Bodenmais · Bayerischer Wald · Tel. 09924 / 7750 · www.hotel-mooshof.de

Schaufenster



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**



**AKTIV
NATUR
RELAXEN**

www.glashotel.de

4=5 Tage - *Sonne tanken* 5 Nächte inkl. Halbpension & Wellness

Im Angebotspreis enthalten:

1 x Tag mit Frühstück geschenkt
5 x Frühstücksbuffet
4 x Halbpension mit 3 Gang-Menü
1 x einen Kaffee und einen Kuchen frei

1 x Abschiedsschnapserl
1 x flauschiger Bademantel (leihweise)
Inklusive SPA-Bereich auf 500 qm
WLAN kostenfrei am Zimmer verfügbar

pro Person im DZ
ab € 310

Glashotel ***S
Werner Wittke
94227 Zwiesel
Hochstrasse 45
09922/8540



Kastenfenster

Original aus feinjähriger 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

Geschenk-Tipp



Original-Gutschein in einer attraktiven Geschenkbox oder Online-Gutschein zum Sofort-Ausdrucken

Der Bayerwald-Gutschein kann in den ca. 200 Hotels, Feriendomizilen und Glaszentren aus dem Gesamtkatalog Bayerischer Wald eingelöst werden.

Infos & Bestellung: www.bayerwald-gutschein.de



Mit einer kurzen Auszeit

TAGESWELLNESS

von 9.00 bis 19.00 Uhr

ab € **150,-**
pro Pers.

oder auch für länger

ÜBERNACHTUNG

inkl. Jagdhof-Verwöhnspension

ab € **161,-**
p. P. & Nacht im DZ

Hotel Jagdhof GmbH | GF: Josef Ritzinger

Putzgartenstr. 2 | 94133 Röhrnbach | Tel. 08582 9159-4672
info@jagdhof-bayern.de | www.jagdhof-roehrbach.de



ErlebnisCard mit vielen Sehenswürdigkeiten & Attraktionen der Umgebung für Sie inklusive!

Wandern, Wellness, Wohlfühlen im 4*Wellnesshotel in der Urlaubsregion Sankt Englmar

Spar-Aktion – jetzt buchen!

3 Wohlfühltag

bei Anreise Do. od. Fr. p. P. im DZ ab **219,- €**
Alle anderen Anreisetage 249,- € p.P. im DZ

3 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet

3x 4-Gang Wahlmenu am Abend

1x Kaffee & Kuchen am Nachmittag

Wellnesskorb mit kuscheligem

Bademantel, Saunatuch, Frotteeschuhe

Täglich freie Nutzung des Wellnessbereiches mit Freiliegefläche finn. Sauna, Sanarium mit Farblighttherapie, Infrarotkabine (Vitaminsnacks, Tee & Trinkwasser frei) separater Fitnessbereich

WLAN kostenfrei im ganzen Haus

alle Leistungen der Erlebnis-Card Plus

...viele weitere Angebote unter www.hotel-bayerwaldresidenz.de



Tagespreis
p. P. im DZ
inkl. Frühstück
ab **70 €**

Hotel Bayerwald-Residenz GmbH, Hubert Steinbauer, Bayerwaldstraße 2 a, 94362 Neukirchen
Tel. 09961 / 942940, E-Mail: info@hotel-bayerwaldresidenz.de, www.hotel-bayerwaldresidenz.de

MÄRCHEN & SAGEN

erzählt von Michael Köhlmeier



MAULAUF

Die Geschichte von dem Buben mit dem Kopf im Nacken,
mit dem Mund groß wie ein Trichter und wie er die Welt entdeckte.

Es waren einmal ein Mann und eine Frau, die hatten keine Not und trotzdem einen Jammer, nämlich: kein Kind. Gewesen waren die Wünsche groß, als sie geheiratet hatten: vier Kinder oder fünf, warum nicht gleich sechs. Ein Haus war gebaut worden, in dem alle Platz gehabt hätten, für jedes Kind ein Zimmer, und wenn es sechs werden würden. Aber es wurde nicht einmal eines. Und alles Geld, das der Aufzucht gegolten hätte, lag trostlos auf der Bank herum und trug sinnlose Zinsen. Am Ende waren Mann und Frau reich. Aber sie wussten nicht, wofür. Und wurden noch reicher, denn Geld blüht ja und schimmelt nicht.

„Wenn es die Natur nicht will oder nicht kann“, rief eines Tages die Frau, „dann soll es der Himmel oder die Hölle machen, mir ist's grad gleich!“

Das hätte der Mann nicht hören dürfen! Er war nämlich nur für den Himmel, die Hölle kam für ihn nicht in Frage. Und auch für die Frau wäre die Hölle unter normalen Bedingungen nicht in Frage gekommen. Nur: Die Bedingungen waren nicht normal, denn die Frau war verzweifelt. Sie war jetzt in einem Alter

angekommen, da es hätte ziemlich prompt gehen müssen mit einer Schwangerschaft, aber Promptheit war nicht in Aussicht. Und in dieser Verzweiflung und dieser Verzagtheit war ihr dieser Ruf nach Himmel oder Hölle gleich viel wert. Aus dem offenen Mund. Im Freien draußen. Der Himmel sagt Mund, die Hölle sagt Maul. An solchen Kleinigkeiten kann man erkennen, ob Erlösung oder Verdammnis.

Was geschah? Es fiel der Frau etwas in den Mund, der vom Rufen offen stand. Oder ins Maul. Wie auch immer, sie schluckte es hinunter, und das Etwas setzte Frucht in ihr an, und sie wurde schwanger. Und es war ein Bub, den sie zur Welt brachte. Aber wie sah denn der aus! Der Kopf war ihm weit nach hinten geneigt, in den Nacken, so dass die Augen nicht anders konnten, als in den Himmel zu schauen, nur in den Himmel, immer in den Himmel. Das war nicht schön, nein, gar nicht! Aber erstens stellten Mann und Frau inzwischen keine Ansprüche mehr, zweitens war es im geheimen Herzen der Frau eine Art Bestätigung, dass die Befruchtung von oben, also vom Himmel, ausgegangen war und nicht von unten, also von der Hölle, denn dann, so dachte sie bei sich, wäre der ♦♦



— — — — —

DAS WAR KEIN MUND, DAS WAR EIN MAUL.
ALSO DOCH VON DER HÖLLE? ANDERERSEITS
WAR DER BUB EIN BESONDERS LIEBER.

— — — — —

Kopf ihres Buben nach unten gedreht worden. Andererseits! Ja, leider gibt es ein Andererseits! Andererseits war der Mund des Buben weit aufgerissen, und das ist noch sehr untertrieben gesagt. Das halbe Gesicht bestand nur aus Mund, ein Riesenloch war das, eigentlich ein Trichter, in den sich zwar commod Speise und Trank würden einführen lassen, der aber grässlich aussah. Keinen, nicht einen gab es, der dieses Loch im Gesicht anders genannt hätte als: Maul. Von Mund konnte man in diesem Fall mit dem besten Willen nicht reden. Das war kein Mund, das war ein Maul, ein Maul grässlichster Ausprägung. Also doch von der Hölle? Andererseits – und das ist jetzt ein gutes Andererseits – war der Bub ein besonders lieber, von Anfang an. Seine Augen waren lieb, voll Liebe waren sie, wenn er den Vater oder die Mutter ansah. Trotzdem war es schwer, die Liebe zu erwidern, denn das Maul war grässlich und ohne Liebe, ob nun die Augen lieb waren oder nicht. Die Mutter legte ihrem Buben ein Tüchlein über das Gesicht, das alles abdeckte bis auf die Augen. Dann ging es halbwegs.

Noch bevor die Eltern einen Namen für ihr Kind gefunden hatten, hatte der Bub seinen Namen schon weg: Alle nannten ihn „Maulauf“. „Schaut, dort geht der Maulauf!“, hieß es. „Hört, dort singt der Maulauf!“ Schließlich gewöhnten sich die Eltern daran und nannten ihn auch so: „Komm her, Maulauf!“ „Möchtest du noch einen Schöpfer von der guten Suppe, Maulauf?“ „Schlaf gut, Maulauf!“ „Träum süß, Maulauf!“

Eines Tages, da war Maulauf schon beinahe ein junger Mann, klopfte es an die Tür, und draußen stand einer, der hatte den Kopf eines Stiers, es war aber nicht zur Fasnachtszeit, es war mitten im hundsgewöhnlichen Jahr.

„Ich komme, um ihn abzuholen“, sagte er zur Mutter, die in der Tür stand.

„Wen denn?“, fragte sie.

„Den Maulauf.“

„Und warum hast du einen Stierkopf auf?“, fragte sie.

„Weil ich auch so einer bin“, war die Antwort. Aber was für einer er ist, sagte er nicht.

Der Stierkopfmann hatte eine Schubkarre bei sich, in der waren hergerichtet ein gemütlich bauschiges Kopfkissen und eine gemütlich bauschige Zudecke. Das war alles sehr unheimlich für die Mutter. Andererseits – schon wieder gibt es ein Andererseits! – war die Stimme des Stierkopfmannes eine einwickelnd angenehme, so dass die Frau glatt vergaß, dass sie aus einem Stiermaul kam, man konnte gar nicht anders als die Augen schließen und sich von dieser Stimme angenehm einwickeln lassen.

„Rede ruhig weiter“, sagte die Mutter, „erzähl mir eine Geschichte, ich höre dir zu und schließe meine Augen.“

„Dazu bin ich aber nicht gekommen“, sagt der Stierkopfmann.

„Warum bist du denn gekommen?“

„Ich bin gekommen, um ihn abzuholen, denn ich bin auch so einer“, wiederholte der Stierkopfmann und rief in die offene Tür hinein: „Maulauf! Maulauf, komm, ich bin da, es ist Zeit!“

Da kam Maulauf, der schon beinahe ein junger Mann war, aus dem Haus gelaufen und machte einen Sprung und landete in der Schubkarre, bettete sich gleich in die schlummerigste Bequemlichkeit, die sich denken lässt, und der Stierkopfmann lief mit ihm in der Schubkarre auf und davon.

Die Mutter aber drehte sich um und schlurfte ins Haus hinein, als wäre sie von einer Minute auf die nächste eine alte Frau geworden, was sie auch geworden war, und sie sagte zu dem alten Mann, der in der Küche saß: „Unser Baby ist gegangen, stell dir vor, unser Baby ist gegangen.“

Da saßen sie nun, Vater und Mutter, alt und alt, und weinten und weinten ihrem Sonn nach, der in einer Schubkarre ins Leben hinausgefahren worden war.

Der junge Mann aber, der den Kopf so weit im Nacken trug und einen Mund hatte so groß wie die Hälfte des Kopfes, eigentlich ein Trichter, in den man commod Essen und Trinken schütten konnte, der war bald in der Welt angekommen. Die Welt ist groß und voll von Verschiedenem, selten bis gar nie sind dort zwei gleich, weshalb sich selten einer bis gar keiner über ihn wunderte. Ebenso wenig, wie sich jemand über den Mann mit dem Kopf eines Stieres wunderte. So genau ein Stierkopf war der Kopf nämlich gar nicht. Im Licht der Welt betrachtet, war er nur kaum ein Stierkopf. Außerdem gab es Pferdeköpfe, Hundeköpfe, Schweinsköpfe, Katzenköpfe, Wolfsköpfe. Und noch etwas: In den Himmel hinauf schauen in der Welt einige, das heißt, du trittst auf die Straße und bereits der Übernächste, der daherkommt, der schaut in den Himmel hinauf. Es könnte zu regnen anfangen zum Beispiel. Oder ein Gerüst ist da, und man muss Obacht geben. Und den Mund offen haben auch einige. Die einen, weil der Hals innen heiß ist und sie Kühlung wünschen. Die anderen, weil sie etwas sagen wollten, das ihnen just nicht einfällt, sie aber sicherheitshalber den Mund offen lassen, damit, wenn es ihnen einfällt, durch erneutes Öffnen nicht allzu viel Zeit verlorengelange, denn in der Welt bedeutet Zeit so gut wie alles. Also wunderte sich auch über den Maulauf niemand, und niemand nannte ihn Maulauf, sondern Gandulf. Die Schubkarre aber war irgendwo im Hof abgestellt worden, und weil sie aus Holz war, ist sie irgendwann im Regen verfault und zu Erde geworden, aus der Gräser wuchsen.

So vergingen die Jahre.

Dann eines Tages sagte die Mutter zum Vater:
„Du, ich glaube, wir sterben bald.“

„Ja, das glaube ich auch“, sagte der Vater.

„Wünschst du dir das Gleiche wie ich?“, fragte die Mutter.

„Genau das Gleiche“, sagte der Vater.

Sie brauchten nicht zu sagen, was sie sich wünschten, sie wussten es genau: dass ihr Maulauf sie besuchen komme, ehe der Deckel über ihrem Gesicht zugenagelt wird. Und grad hatten sie einander an den Händen gefasst, hörten sie draußen auf der Einfahrt, wie die Steinchen unter den Autoreifen knirschten, und sie hörten, wie eine Autotür geöffnet und gleich zugeschlagen wurde, und sie hörten Schritte, und schon klingelte es an der Tür.

Ihr Sohn stand draußen. Aber was der für einer geworden war! Hatte sich den Kopf nach vorne operieren lassen und den Mund verkleinern lassen. Gut sah er aus. Andererseits – schon wieder! – sah er nicht aus wie ihr geliebter Sohn.

„Wie heißt du?“, fragten sie.

„Gandulf“, sagte er. „Ich habe meinen Namen ändern lassen.“

„So wollen wir nicht sterben“, sagten Vater und Mutter, „so nicht!“

Sie meinten damit, sie wollten haben, was ihnen der Himmel oder die Hölle vor vielen Jahren geschenkt hatte, was durch die Luft geflogen war und was die Mutter mit dem Mund oder dem Maul aufgefangen und hinuntergeschluckt hatte. Das wollten sie haben.

„Mir geht es heute besser, als es mir gegangen ist“, sagte der, der sich inzwischen Gandulf nannte, weil das wenigstens ein bisschen entfernt wie Maulauf klang.

„Ist es wichtig, wie es dir geht?“, fragten Vater und Mutter.

„Ihr werdet bald sterben“, sagte Gandulf, „und dann seid ihr dahin. Ich aber bin da. Und bis ich dahin bin, dauert es noch. Könnt ihr nicht verstehen, dass ich es satthatte, immer in den Himmel zu schauen, als ob es gleich regnet?“

„Früher“, sagten Mutter und Vater, „früher hätten wir es verstanden, jetzt nicht mehr.“

Und sie machten die Tür vor seiner Nase zu.

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

SEHENSWERTES

BEI SERVUS TV

Terra Mater: Die Elbe

Europas wilder Strom

Wie ein langes Band zieht sich die Elbe von ihrer Quelle im Riesengebirge auf 1.100 Flusskilometern durch Tschechien und Deutschland. Der Fluss hat sich seine Ursprünglichkeit größtenteils bewahrt, und so finden sich im Wasser und entlang des Ufers viele Tierarten, die in anderen Regionen Europas bereits selten geworden sind. Mächtige Rothirsche, Flussotter und Rotbauchunken haben hier ihre Heimat gefunden.

Schluchten und Felsenlabyrinth sind Rückzugsgebiete für Schwarzstörche und Mufflons, in abgelegenen Auwäldern finden Kraniche und Waschbären Unterschlupf. Auch die Städte entlang des Flusses haben tierische Bewohner – etwa die Wanderfalken im Turm der Hamburger Jakobikirche. Dort, wo die Elbe hinter Hamburg Richtung Wattenmeer strömt, versammeln sich jeden Herbst 80.000 Nonnengänse in den Elbmarschen. Sie bleiben als Wintergäste bis zum nächsten Frühling.

● **Mittwoch, 4.3., 20.15 Uhr**



Bergwelten

Sanfter Riese: der Großvenediger

Diese Folge von „Bergwelten“ begleitet drei Bergführer, die den Großvenediger von drei Seiten besteigen. Einer von ihnen ist der Östirler Sigi Hatzler, mit dem wir zu seiner tausendsten Besteigung aufbrechen. Niemand kennt den Berg und dessen Geschichten so gut wie Sigi. Nicht selten sind sie voller Mythen – wie die uralten Erzählungen über die Venedigermannen. Doch manche der Sagen über diese rätselhaften Gestalten, die immerzu auf der Suche nach wertvollen Edelsteinen sind, haben einen wahren Kern.

● **Montag, 9.3., 21.15 Uhr**



kulTOUR mit Holender: Tokio

Frühlingsfestival im Land der Kirschblüte

Ioan Holender begibt sich während der berühmten Kirschblüte ins Land der aufgehenden Sonne. In der Konzerthalle Bunka Kaikan geben sich Künstler von Weltrang die Klinke in die Hand – etwa Ricarda Merbeth, Bryn Terfel und Peter Seiffert, die hier in Richard Wagners Oper „Der fliegende Holländer“ auftreten. Aber auch viele kleinere Veranstaltungen machen dieses Festival so sympathisch – etwa ein Musiknachmittag im Tokyo Metropolitan Art Museum, begleitend zu einer Ausstellung über Jugendstil-Ikone Gustav Klimt.

● **Freitag, 6.3., 23.25 Uhr**

Harald Nachförg



INSEL DES GLÜCKS

Kannst dich noch erinnern? Am Bankerl sitzen!

Unlängst flanierte ich durch den Schlosspark Schönbrunn in Wien, als mir ein paar Bankerln auffielen. Es saß niemand drauf, darum waren die Plaketten an den Lehnen sofort zu sehen. *Helgard und Reinhard gewidmet anlässlich ihrer Goldenen Hochzeit* stand auf einer. *In Liebe zum 50. Hochzeitstag, Manfred und Ilona* auf einer anderen. Jeannine und Constantin wiederum haben sich mit dem Spruch *Ein Leben voller Glück* verewigt sowie dem hawaiianischen Gruß *Aloha!*, was aber auch so viel wie Liebe bedeutet.



ein schwarzer Hut. Sie komplett in Grau. Wie Rabe und Taube hockten sie nebeneinander und grüßten alle freundlich, die vorübergingen.

Miteinander sprachen sie wenig – sie betrachteten neugierig das Leben um sie herum, und das war aufregend genug. Beide sollen sie Standesbeamte gewesen sein, gewiss ist, dass sie nur einen Tag nach ihm verstarb. Seitdem hab ich nie wieder jemanden auf dem Bankerl sitzen gesehen. Vielleicht auch, weil nun ein Radweg daran vorbeiführt, und wenn du die Beine ausstreckst, fährt dir mit Sicherheit wer drüber.

Es war also durch die Bank Romantisches zu lesen – und wie wir ja alle wissen, bedeutet die Redewendung „durch die Bank“ so viel wie ohne Unterschied und kommt daher, weil im Mittelalter nur Personen gleichen Stands auf einer Bank sitzen durften. Als „Bankert“ wiederum wird ein uneheliches Kind bezeichnet, weil es auf der Schlafbank der Magd und nicht im Ehebett gezeugt wurde, aber das führt jetzt zu weit.

Eigentlich wollte ich ja nur sagen, dass der wunderbare Brauch des Bankerlsitzens leider nur noch selten praktiziert wird, wie mir scheint. Gut, zwischendurch, zum schnellen Essen, zum schnellen Austausch oder zum schnellen Rasten wird schon noch Platz genommen. Aber den Müßiggänger, der auch das ausdauernde Sitzen pflegt, den muss man mit der Lupe suchen. Selbst Pensionisten haben ja heute für nichts mehr Zeit.

Das Ehepaar Fürthner schien noch festzukleben auf den hölzernen Latten. Außer bei schwerem Unwetter oder zweistelligen Minusgraden saßen die beiden tagaus, tag ein am Bankerl. Ihr liebstes war das am Bach. Stundenlang saßen sie da nebeneinander. Er in schwarzem Mantel, schwarzem Anzug und schwarzen Schuhen. Am Kopf

Auch das Bankerl im Gemeindebau, in dem meine Großmutter väterlicherseits wohnte, steht heute einsam und verlassen da. Die alte Nachförgin – sie ist vom Waldviertel herunter nach Wien gekommen – rastete noch gern darauf. Wenn die Wiener Oma, wie ich sie nannte, nicht gerade kochte, buk oder Wäsche wusch, dann setzte sie sich zu den drei Hausfrauen, die auf dieser Insel des Glücks lebten und ALLES sahen, ALLES hörten und ALLES kommentierten – scharfzüngig, mit Schmäh und manchmal auch Grant, wie es sich eben für ältere Damen gehört, die auf die hinreißend wienerischen Namen Mader, Senalek und Prutky hörten.

Als die Wiener Oma 80. Geburtstag feierte und wir ihr zu diesem Anlass elendslange Gedichte über ihr Leben vortrugen, da erwähnte mein Cousin auch ihre Sitzgenossinnen und formulierte wie folgt: „Prutky, Senalek und Mader – allseits bekannt als das Parkbankerl-geschwader.“

Ein meiner Meinung nach wunderschöner Satz, der ebenso in der Enzyklopädie Wikipedia stehen sollte wie „Bankert“ und „durch die Bank“.

Servus im April

Ab
26. MÄRZ 2020
überall, wo es
Zeitschriften
gibt



IM GARTEN DER KIRCHENMALERIN

Angela Ramsauer aus Geiselhöring in Niederbayern mag es bunt. In ihrem **großen Garten** im Landkreis Straubing-Bogen blühen im Frühjahr tausend Tulpen, Krokusse, Vergissmeinnicht und Iris in allen Farben. Wir haben die Restauratorin in ihrem kunstvoll angelegten Reich besucht.



ES LÄUFT RUND

Jedes Jahr im April baut Hans Rudolph in Möhrendorf an den Ufern der Pegnitz seine **Wasserschöpftrader** auf. Er pflegt damit eine Jahrhunderte währende Familientradition.



BUNTE BÄNDER

Im Berchtesgadener Land werden **Palm-buschen** mit „Gschabertbandln“ aus gefärbten Holzspänen geschmückt. Burschen tragen sie am Sonntag zur Weihe in die Kirche.

IMPRESSUM

Chefredakteur Markus Honsig

Stv. Chefredakteure Martin Fraas, Carolin Giermündl, Klaus Kamolz

Art Direction Matthias Preindl (Ltg.), Verena Bartosch (Stv.), Tino Liebmann

Fotochefin Sabina Dzinic

Fotoredaktion Izabela Idziak, Martin Kreil, Kerstin White

Redaktion Alice Fernau (Mein Daheim), Margret Handler (Gesundes Leben), Michael Hufnagl, Verena Randolf, Achim Schneyder

Autoren René Freund, Michael Köhlmeier, Uschi Korda, Harald Nachförg

Freie Mitarbeiter Tristan Berger, Daniela Bode, Michael Brunner, Karin Buchart, Annemie Grafe, Wolfgang M. Gran, Paul Herberstein, Angelika Jakob, Thomas G. Konofol, Julia Kospach, Stephanie Lahtz, 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 Bozeczyk

Illustrationen Bernd Ertl, Anna Frohmann, Julia Lammers, Andreas Posselt, Roland Vorlauber

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 Schönerauer (Ltg.)

Co-Publishing Susanne Degen-Pfleger (Ltg.), Elisabeth

Staber (Ltg.); Mathias Blaha, Raffael Fritz, Marlene

Hinterleitner, Valentina Pierer, Mariella Reithoffer,

Verena Schörkhuber, Sara Wonka, Julia Bianca Zmek,

Edith Zöchling-Marchart

B2B-Marketing & Kommunikation Katrin Sigl (Ltg.),

Agnes Hager, Teresa Kronreif, Stefan Portenkirchner

Commercial Design Peter Knehl (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

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

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

Web servusmagazin.com



Medieninhaber, Eigentümer & Verleger

Red Bull Media House GmbH,

Oberst-Lepperdinger-Straße 11-15,

A-5071 Wals bei Salzburg, FN 297115i;

Landesgericht Salzburg, ATU63611700

Geschäftsführer Dkfm. Dietrich Mateschitz,

Gerrit Meier, Dietmar Otti, Christopher Reindl

Ein Produkt aus dem



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, ist auf unserer Website servus.com zu finden.

Unsere Geschichten gibt's übrigens auch gratis aufs Mobiltelefon. Wie das geht, erfahren Sie unter servus.com/servus-whatsapp. Oder Sie folgen uns auf Social Media:



BÜHNE. BAR. RESTAURANT. CASINO.

IHR EVENT

UNSERE EVENTFLÄCHEN

bieten den perfekten Rahmen
für Veranstaltungen
und Feierlichkeiten aller Art:



Hochwertige Licht- und
Tontechnik



Herausragende Innenarchitektur
und stilvolle Atmosphäre



Vielseitige und hochwertige
gastronomische Betreuung



SPIELBANKEN BAYERN

Bad Wiessee · Feuchtwangen · Garmisch-Partenkirchen · Lindau
Bad Kissingen · Bad Füssing · Bad Reichenhall · Bad Kötzing · Bad Steben
www.spielbanken-bayern.de



Glücksspiel kann süchtig machen. Spielteilnahme ab 21 Jahren. Informationen und Hilfe unter www.spielbanken-bayern.de

Naturkino.

Mehr als nur Bilder.



DIE **HIGHLIGHTS**
DER **REGION**
IN EINER KARTE
– **KOSTENLOS**
ZU IHREM
URLAUB.

Weitere Informationen erhalten Sie auf www.ruhpolding.de

Ruhpolding Tourismus GmbH | Bahnhofstraße 8 | 83324 Ruhpolding
T. +49 (0) 8663 / 8806-0 | tourismus@ruhpolding.de