

# Servus

in Bayern



**Ode an den Schinken**  
4 Rezepte, die Freude machen



**Stephanies Scheune**  
Hausbesuch am Chiemsee

EINFACH . GUT . LEBEN

*Heiter  
oder wolkig?*

*Ringelblumen & Disteln,  
Katzen & Gänse:  
Wetterpropheten  
der Natur*

APRIL  
04/2020  
D 4,60 EUR  
CH 7,00 CHF  
ESP/IT/LUX 4,80 EUR



**LUFTIKUS & TAUSENDSASSA**

Das kleine Lexikon  
vergessener Wörter

SELBST GEMACHTE KRÄUTERÖLE

# EIN TROPFEN SONNE

*Kostbare Essenzen aus Rosmarin, Petersilie & Minze*

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.

# REDEN WIR ÜBERS WETTER

Das Schöne am Wetter ist, dass wir alle mitreden können. Und zu reden gibt es immer etwas, es ist ja selten so, wie es sein soll, das Wetter: Oft ist es zu kalt oder zu warm, zu feucht oder zu trocken, Sie kennen das vielleicht. Der April bietet in dieser Hinsicht erfahrungsgemäß besonders viel Gesprächsstoff.

Obwohl es gern als oberflächlich bezeichnet wird: Übers Wetter zu reden ist jedenfalls besser, als gar nicht miteinander zu reden. Das heftige Gewitter von gestern, die aussichtsreiche Prognose für den nächsten Tag oder der erwartungsvolle Blick aufs Wochenendwetter – Anknüpfungspunkte für eine leichte Unterhaltung ergeben sich jeden Tag, über den Gartenzaun, beim Einkaufen, an der Bushaltestelle. So kommt man einmal ins Gespräch, und man kann ja nie wissen, wo das noch hinführt.

Was sich am Himmel täglich neu zusammenbraut, lässt sich zwar nicht beeinflussen. Aber wir können die Zeichen richtig deuten, und *Margret Handler* hat die wichtigsten in ihrer Geschichte über natürliche Wetterpropheten zusammengestellt (ab Seite 22). Zum Wetterbericht im Fernsehen noch eine zweite Meinung einzuholen kann ja nie schaden: Wenn also die Katze gähnt, die Gänse schnattern, die Ringelblume ihre Blüten schließt und der Hahn zu Mittag kräht – sollten Sie jedenfalls den Regenschirm in Griffweite haben.

Hahn ist ein gutes Stichwort: In der neuesten Ausgabe von „Servus Unser Garten“ dreht sich alles um die Selbstversorgung mit Gemüse, Obst – und auch Frühstückseiern; dazu richten wir einen Hühnerstall artgerecht ein. Gibt's ab sofort am Kiosk. Ebenso wie das neue „Servus Kinder“, in dem sich alles um die Luft, das unsichtbare Element, dreht. Unter anderem mit genauen Bauanleitungen für neun unterschiedliche Papierflieger. Bei den ausführlichen Testflügen hatten wir riesigen Spaß in der Redaktion, den Kindern wird's nicht anders gehen.

Wir wünschen gute Lektüre, frohe Ostern und einen sonnigen April.

Markus Honsig  
& die Servus-Redaktion

## Selbstversorgung & Papierflieger

Jetzt im ausgewählten  
Zeitschriftenhandel:  
„Servus Unser Garten“  
und „Servus Kinder“.



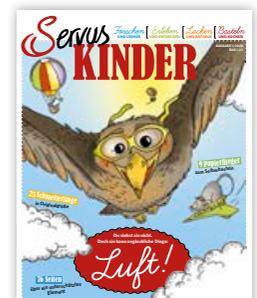
### DORLI MUHR

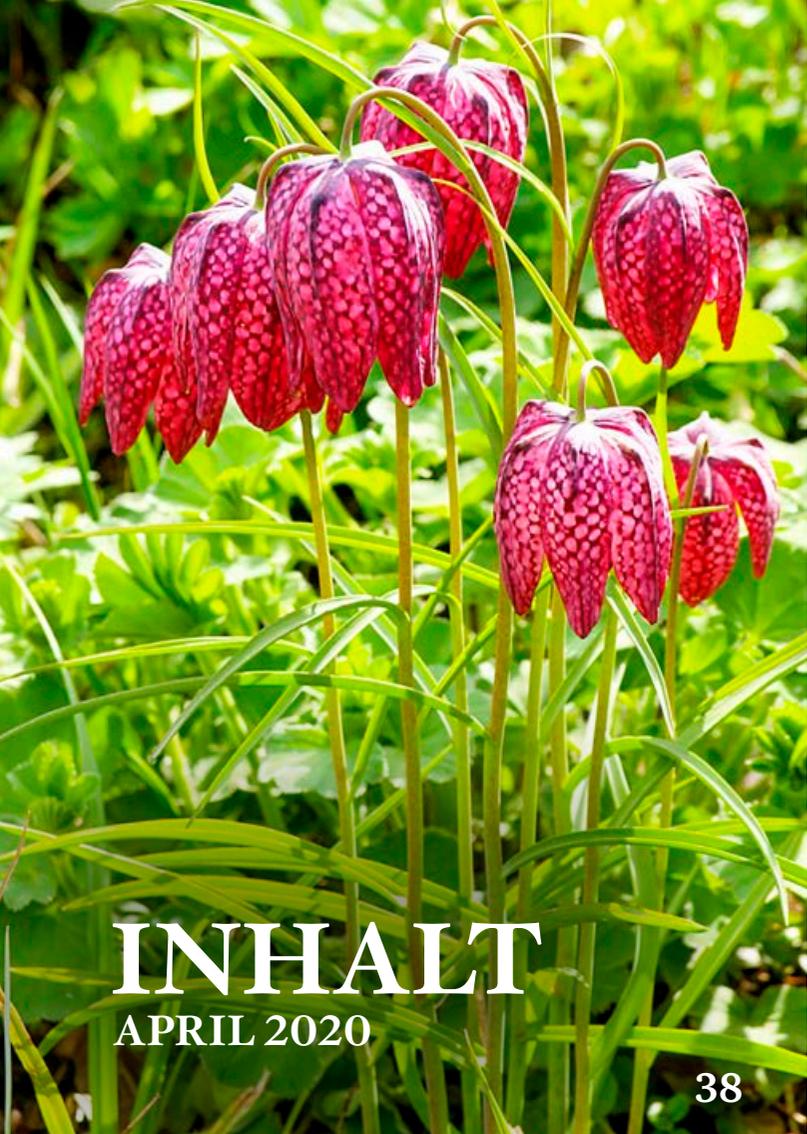
Es gibt Idealbesetzungen, und die Rolle einer Kolumnistin für Servus könnte niemand besser ausfüllen als Dorli Muhr. Die Winzerin aus der Weinbauregion Carnuntum östlich von Wien hat ein feines Gespür für alles Gute und Echte und ist zudem eine ausgezeichnete Autorin. „Wie Ostern riecht“ ab Seite 66.



### ANGELIKA JAKOB

Sie ist eine Vielbegabte, sie fotografiert und schreibt, beides mit gleicher Hingabe. Am meisten interessiert sich die Münchnerin dabei für Menschen. In dieser Ausgabe war sie für uns im Berchtesgadener Land und hat Familie Wenger beim Palmbuschenbinden beobachtet. „Heiliges Palmkatzerl“ ab Seite 102.





# INHALT

## APRIL 2020

38

120

102

78

### GESUNDES LEBEN

NATURWISSEN

**22 Heiter oder wolkig?**  
Schweine und Gänse, Glockenblumen und Schöllkraut: Tiere und Pflanzen sind bis heute wunderbare Wetterpropheten.

SERIE

**28 Zurück zur Wurzel**  
Der April ist für Kräuterfrau Doris Kern bitter. Bitter wie der Löwenzahn und die Schafgarbe als Teil ihrer Frühlingskur.

ALTE HEILMITTEL

**32 Guter alter Flaschengeist**  
Der Franzbranntwein ist eine kostbare kühlende Einreibung, die in keiner Hausapotheke fehlen darf.

NATÜRLICH SCHÖN

**36 Kleiner Wunderheiler**  
Wenn denn ein Kraut gegen Hautunreinheiten gewachsen ist, dann das liebliche Ackerstiefmütterchen. Wir machen daraus einen Pflegestift.

### UNSER GARTEN

BESUCH

**40 Ein Garten wie gemalt**  
Jedes Beet ist ein kleines Gemälde. Wir sind in Geiselhöring, im Garten der Kirchenmalerin Angela Ramsauer.

GLASHÄUSER

**48 Hinter Glas ist immer Saison**  
Während draußen vielleicht noch Frost herrscht, ist im Gewächshaus längst entspanntes Gedeihen angesagt.

### GUTE KÜCHE

REZEPTE

**56 Ode an den Schinken**  
Das zarte, saftige Fleisch passt nicht nur in Semmeln oder zur Osterjause. Es veredelt auch die warme Küche.

WIRTSCHAUSBESUCH

**68 Ein Fisch macht blau**  
In der „Fischerei“ auf dem Nützel-Hof bei Erlangen serviert Familie Oberle frische Karpfen aus eigener Zucht.

AROMA-ÖLE

**70 Ein Tropfen Sonne**  
Wir vereinen den würzigen Duft des Blattgrüns mit der Kraft der Samen und füllen sechs kostbare Kräuteröle in die Flasche.

REZEPTE VON DAMALS

**78 Grießbrei für die Seele**  
Silvia Pfaffenwimmers Urgroßmutter stiftete mit einem einfachen Rezept aus Grieß und Schokolade stets Frieden unter ihren Urenkeln.

FRISCH AUS DEM OFEN

**80 Geweihtes Brot**  
Christina Bauer bäckt traditionelles Lungauer Osterbrot und läutet damit das Ende der Fastenzeit ein.



86



100



112



94

## MEIN DAHEIM

### HAUSBESUCH

#### 86 Über den Pferden

Halb Stadel, halb Wohnung: Familie Thatenhorst hat es sich in einer Scheune am Chiemsee eingerichtet.

### DEKORIEREN

#### 94 Natürlich in Farbe

Gelb, rot, blau und violett: Wir färben unsere Ostereier mit Gelbwurz, Zwiebel, Heidelbeere und Rotkraut.

## SCHÖNE HEIMAT

### BRAUCHTUM

#### 102 Heiliges Palmkaterl

Am Palmsonntag trägt Manfred Wenger aus Marktschellenberg im Berchtesgadener Land ganz traditionell einen Palmbuschen zur Messe.

### SCHÖNE SPRACHE

#### 106 Luftikus & Tausendsassa

Sprache lebt, und viele Wörter tauchen eines Tages ab. Wir haben einige voller Nostalgie gehoben.

### HANDWERK

#### 112 Wasserrad an der Regnitz

Einst gab es hier 200 Wasserschöpferräder. Heute baut nur noch Hans Rudolph aus Möhrendorf jährlich ein Rad auf, mit dem er seine Felder bewässert.

### AUSFLUG

#### 120 Alpbacher Frühling

Herrliche Bergluft, alte Holzhäuser, Leute mit Charakter. Das Alpbachtal ist ein Ort zum Durchatmen.

## STANDARDS

3 Vorwort

6 Mundart

8 Leserpost

10 Servus im April:

Magische Kraftplätze

18 Lebendiges Brauchtum

20 Mondkalender

38 Unser Garten

46 Naturkalender

54 Der Gartenfreund

66 Dorli Muhr: Wie Ostern riecht

84 Schönes für draußen

100 Tanjas Tierleben

134 Michael Köhlmeier:

Die Erfindung von etwas Gutem

140 ServusTV

141 Harald Nachförg: Abgefahren

146 Vorschau, Impressum

# Mundart

Von Martin Fraas



## OSTEREI

Seit Jahrtausenden ist das Ei Sinnbild für den Ursprung des Lebens. Und bereits die ersten Christen schenkten einander an Ostern hartgekochte Eier. Deren Schale war im Gedenken an das vergossene Blut des Gekreuzigten rot gefärbt. Noch heute erinnert beispielsweise in der Oberpfalz die Bezeichnung „Röiloi“ an diese Tradition. Da Eier früher in der Fastenzeit verboten waren, wurden sie hart gekocht, um sie haltbar zu machen. An Ostern waren dann Eier in Hülle und Fülle vorhanden. Der Osterhase legt die Eier übrigens erst seit dem 19. Jahrhundert in die Nester. Bis dahin wurden sie vom Gockel gebracht. Aber nur, wenn die Kinder es fertigbrachten, ihm vor dem Osterfest die Füße zu waschen.

### HASENGACKELEIN

Oberaurach, Landkreis Haßberge,  
Unterfranken

### OSTERGACKELEIN

Dinkelsbühl, Landkreis Ansbach,  
Mittelfranken

### HOSAGAGELI

Motten, Landkreis Bad Kissingen,  
Unterfranken

### OSTEREILEIN

Weißenburg, Landkreis Weißenburg-  
Gunzenhausen, Mittelfranken

### Röiloi

Deining, Landkreis Neumarkt,  
Oberpfalz

### OSTERGAGGALI

Wolkersdorf, Stadt Schwabach,  
Mittelfranken

### OUSCHTAOA

Holzkirchen, Landkreis Miesbach,  
Oberbayern

### AOSTAOJ

Kirchendemenreuth, Landkreis Neustadt  
an der Waldnaab, Oberpfalz

### Oschdroi

Lindenberg, Landkreis Lindau,  
Schwaben

### OUSTAUI

Fuchsmühl, Landkreis Tirschenreuth,  
Oberpfalz

### Hasenei

Kipfenberg, Landkreis Eichstätt,  
Oberbayern

### OHSTAOA

Teisendorf, Landkreis Berchtesgadener Land,  
Oberbayern

**Jack  
Wolfskin**

**DRAUSSEN ZU HAUSE**

*JOIN US ON  
THE INFINITE HIKE*

*DISCOVER THE*



**WOLFTRAIL**

BY JACK WOLFSKIN

***JACK-WOLFSKIN.DE/INFINITE-HIKE***

# Postkastl

## UNSERE LESERINNEN SCHREIBEN

Von Servus inspiriert

### Leserkarte des Monats



Helga Prinz aus Ringelai im Bayerischen Wald hat uns diese nostalgische Grußkarte zukommen lassen. Die Ostergrüße wurden im Jahr 1957 versendet, und zwar an eine gewisse Berta von ihrer Mutter.

*„Im April kann ich mit meinem Mann nach der Arbeit wieder Bergradltouren machen, zum Beispiel auf die Baumgartenschneid. Oben gibt's eine Brotzeit, und dabei genießen wir den malerischen Sonnenuntergang.“*

Elisabet Schwojer, Inhaberin des Cafés „Elisabeth's Platzl“ in Miesbach

**Wir freuen uns auf Post von Ihnen.**  
Einfach an Servus in Stadt & Land, KW Leserbrief, Heinrich-Collin-Straße 1, 1140 Wien, schicken oder als Mail mit vollem Namen und Wohnort an [redaktion@servus.com](mailto:redaktion@servus.com) senden. Oder Sie hinterlassen uns eine Nachricht auf [facebook.com/servusinstadtundland](https://www.facebook.com/servusinstadtundland)

### Löwenzahnsalat („Bettseicher“)

*Im März, da gibt es „fette Beute“  
auf Wiesen und auf Weiden.  
Doch es gibt auch manche Leute,  
die mögen dich nicht leiden.*

*Jedoch bei vielen an der Saar  
wirst du gern gegessen,  
gehörst bei ihnen jedes Jahr  
zu den Delikatessen.*

*Die einen möchten dich mit Rahm,  
kannst's ins Rezeptbuch schreiben;  
sie glauben, damit wärst du zahm  
und würdest sie nicht treiben.*

*Man mag dich auch mit Öl und Essig  
und einer gedrückten Kartoffel dazu.  
Dabei wärst du gar nicht gehässig  
und ließest sie nachts in Ruh'.*

*Am liebsten bist bei mir gelitten  
mit einer Marinade  
und Dürrfleisch geröstet und klein  
geschnitten,  
das schmeckt kein bisschen fade.*

*Dazu 'nen Ranken dunkles Brot,  
das ist ein feiner Zauber.  
Dann leid' ich keine Hungersnot  
und halte die Blase mir sauber.*

*Dabei, nach Saarländermanier  
und alter Tradition,  
fühl' ich mich mit 'nem Gläschen Bier  
wie auf dem Königsthron.*

*Kann sein, dass später, in der Nacht,  
es manchmal schon „pressiert“,  
doch wörtlich, wie der Name sagt,  
ist's mir noch nicht passiert.*

**Wir danken Hildegard Driesch  
aus Dillingen  
für die Einsendung dieses Gedichts.**

HEISS GERÄUCHERT.

Heiß begehrt.



Mein Bissen Bayern.



# ENDLICH TIEF DURCHATMEN

Es sind magische Plätze, an denen es sich wunderbar mit der Seele baumeln lässt:  
Die Natur als Quell der Ruhe und Inspiration. Um innezuhalten,  
kurz zu verweilen und um Kraft zu schöpfen.

TEXT: VERENA RANDOLF



FOTO: PICTUREDESK.COM

## MOMENTE DER EINKEHR

.....

**Stille und glasklare Luft.** Im Werdenfelser Land in Oberbayern lässt sich die ganze Kraft der Berge spüren: das zarte Licht, das satte Grün, das Wilde in den Felsen – der ideale Ort, um neue Energie zu schöpfen. Im Einklang mit der Natur.

## STILLES WASSER

.....

**Glückseligkeit.** Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Menschen nach einem Aufenthalt am Wasser glücklicher sind als davor. Am romantischen Hintersee im bayerischen Bergsteigerdorf Ramsau, umgeben von steilen Gipfeln und alten Wäldern, fällt das Loslassen besonders leicht.



**D**er Parasympathikus, der „Nerv der Ruhe“, wird im Alltag oft überstrapaziert; dabei ist es gar nicht schwierig, ihn zu stärken, weil er kraftvolle Verbündete hat: Blätterrauschen zum Beispiel oder das Plätschern von Wellen am Ufer eines Bachlaufs. Sanfte Sonnenstrahlen und den Geruch bemooster Steine im Wald. Die Ahnung von Weite im Blick Richtung Horizont, das Gefühl feuchter Erde zwischen den Fingern, eine leichte Frühlingsbrise.

Das vegetative Nervensystem des Menschen, das Körperfunktionen wie Atmung oder Herzschlag reguliert, ist ein sensibler Komplex: Der Sympathikus fährt unseren Organismus hoch und macht ihn leistungsfähig; sein Gegenspieler, der Parasympathikus, fährt ihn bei Bedarf wieder runter. Im Idealfall bewegen sich Parasympathikus und Sympathikus wie im Pendel: Ein ausgewogener Schwung nach links, ein ausgewogener Schwung nach rechts. Verharrt das Pendel einen Wimpernschlag zu lang in seiner Bewegung, gerät das Gleichgewicht aus dem Lot. Ist die eine Seite zu schwer, wird die andere zu leicht.

#### **WOHLTUENDE SCHWINGUNGEN**

Die Liebe zur Natur ist uns Menschen angeboren. Wer öfter auf Bankerln sitzt und seinen Blick streifen lässt oder über lichte Waldwege schlendert, schläft nachts tiefer, ist erfrischter, konzentrierter und besser gelaunt. Wer das Glück hat, einen persönlichen Kraftplatz gefunden zu haben, einen Ort also, an dem es sich besonders gut mit der Seele baumeln lässt, hat einen niedrigeren Puls, einen ruhigeren Herzschlag. Vor allem Orte am Wasser und solche im Wald, umgeben von Grün, wirken sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Mit der Natur intensiv in Kontakt zu kommen, das gelingt an manchen Orten leichter als an anderen. Bereits die Kelten nutzten jene Plätze, an denen sie wohltuende Schwingungen ausmachten, für Rituale und Zeremonien.

Die Natur als Arena, in der wir uns mit uns selbst verbinden können, wenn der Alltag an den Kräften zehrt. Nutzen wir die Energiequellen vor unserer Haustür – unser Parasympathikus wird es uns danken. ➔

## QUELLE DER RUHE

.....

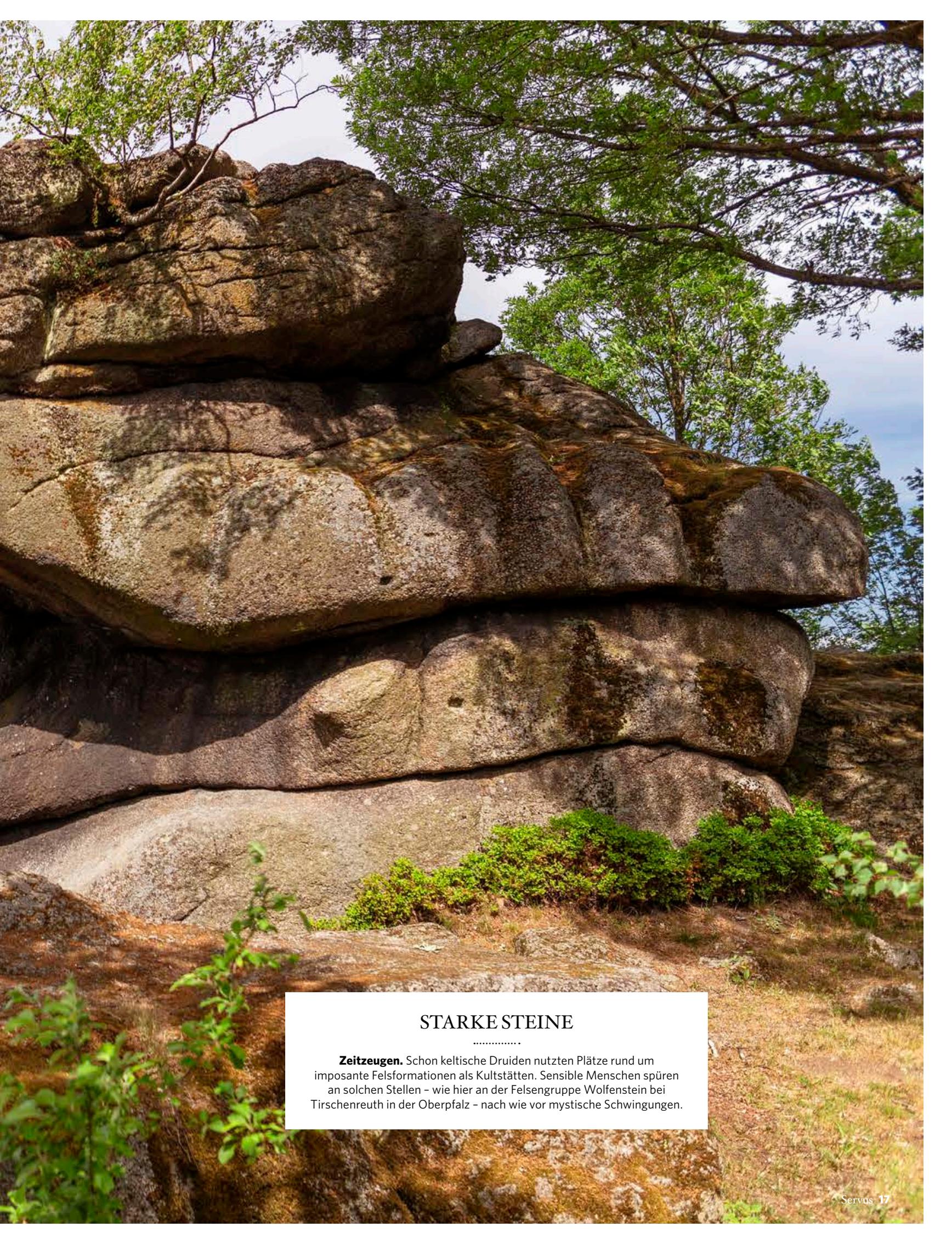
**Kleiner Urlaub.** Ein malerischer Bachlauf im Kaisertal in Tirol. Das Sonnenlicht bricht durch den Blätterwald in kristallklares Wasser - ein paar Minuten auf einem dieser Felsen sitzen, die Augen schließen und zuhören, wie die Vögel zwitschern und der Bach plätschert!

## EINFACH ABSCHALTEN

.....  
**Grün tut gut.** Grün wirkt auf den Menschen beruhigend und harmonisierend. Wer viel Zeit im Freien verbringt, begegnet dem Stress im Alltag Studien zufolge gelassener und entspannter. Ein idealer Ort zum Abschalten: das abgelegene Bäründeletal im Allgäu.



FOTO: TOURISMUSZENTRUM OBERPÄTZLER WALDSTEFAN GRÜBER



## STARKE STEINE

.....

**Zeitzeugen.** Schon keltische Druiden nutzten Plätze rund um imposante Felsformationen als Kultstätten. Sensible Menschen spüren an solchen Stellen – wie hier an der Felsengruppe Wolfenstein bei Tirschenreuth in der Oberpfalz – nach wie vor mystische Schwingungen.



## LEBENDIGES BRAUCHTUM

MIT CONNY BÜGLER &  
RICHARD DEUTINGER

WEILHEIM-SCHONGAU, TRAUNSTEIN

# FANFAREN UND BISCHÖFE

**G**efeiert werden in Bernbeuren im Landkreis Weilheim-Schongau immer nur die runden Jubiläen. Deshalb wird der 95. Georgiritt auf den Auerberg in diesem Jahr nur ein ganz normales Fest. Ganz normal? Nun ja, immerhin 300 Teilnehmer putzen sich und rund 170 Pferde ordentlich heraus. Ganz besonders schön gestriegelt wird dabei das Georgspferd, das traditionell ein Schimmel sein muss. Jene Vierbeiner, die beim Ritt dann die acht Fanfarenbläser tragen, werden schon zwei bis drei Wochen vorher eingewöhnt, weil sie sonst erschrecken würden, wenn ihre Reiter lautstark zum Aufbruch blasen. Bei der Weihe sitzt hier übrigens auch der Priester im Sattel.

Bereits am Ostermontag findet in der Großen Kreisstadt Traunstein eine der spektakulärsten Pferde-Wallfahrten Bayerns statt. Zu Ehren des heiligen Georg kommen 400 Pferde zum Einsatz, es geht zum hoch über der Stadt gelegenen Kirchlein Ettendorf. In diesem Jahr wird die traditionelle Pferdeweihe sogar von einem Münchner Bischof vorgenommen – und der heißt auch noch so: Weihbischof Wolfgang Bischof. Aber damit nicht genug. Der Name des Kutschers, der den Bischof nach erfolgter Weihe wieder hinunter in die Stadt bringt, lautet Herbert Bischof.

\* **Georgiritte:** Ostermontag, 13. 4., Traunstein; 26. 4., Bernbeuren/Auerberg



**Hoch zu Ross.** Fein herausgeputzt und in Tracht machen sich die Reiterinnen aus Bernbeuren auf zum Georgiritt. Unten: Im historischen Kostüm geht's zur Pferdeweihe auf den Auerberg.



## Termine

### LANDKREIS PASSAU

#### *Esel und Buschen*

Die wenigen der noch vorhandenen jahrhundertealten Palmesel stehen gut gehütet in Klöstern oder Museen. In Kößlarn bei Passau darf das hölzerne Tier aber noch an die frische Luft. Zur Freude der vielen Kinder mit ihren Palmbuschen lebt in dieser niederbayerischen Gemeinde der Brauch des **Eseltragens** noch.

**Palmeselumzug:** Palmsonntag, 5. 4., Kößlarn bei Passau

### FRÄNKISCHE SCHWEIZ

#### *Eier und Girlanden*

Seit über hundert Jahren ist der Brauch des **Brunnenschmückens** zu Ostern in der fränkischen Schweiz etabliert. Ursprünglich steckte wohl die Idee dahinter, die Brunnen zumindest einmal im Jahr gründlich zu reinigen. Der größte und prächtigste Osterbrunnen ist in Bieberbach bei Egloffstein zu bewundern.

**Osterbrunnen:** während der Osterfeiertage, Bieberbach

### ALLGÄU

#### *Zunzeln und Feuer*

Einmal im Jahr stehen die Buben in Pfronten gern früh auf. Am Karsamstag ziehen sie ab 7 Uhr früh mit Buchenschwämmen (Bild unten) los. Sie entzünden diese am Kirchplatz mit geweihtem Feuer und ziehen dann von Haus zu Haus. Mit den rauchenden Schwammstückchen, den **Zunzeln**, werden dann die Stuben geräuchert, um den Winter zu vertreiben.

**Feuerspringen:** Karsamstag, 11. 4., Pfronten



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

Vera Pink

# DER MONDKALENDER



## HALBMOND

12.22 UHR – ZUNEHMEND

### 1. Mittwoch

KREBS • WASSER • BLATT

Kneipen, Pflanzen mit Brennnesseltee und Schachtelhalm-auszug vor Schädlingen schützen

### 2. Donnerstag

KREBS • WASSER • BLATT

Feuchtigkeitsspendende Haarkur, Blattgemüse und Pflücksalate pflanzen/säen, Teiche anlegen

### 3. Freitag

LÖWE • FEUER • FRUCHT

Haare tönen/färben, Brot oder Mehlspeisen backen, Fruchtgemüse unter Glas vorziehen (z. B. Tomaten, Kürbis, Zucchini)

### 4. Samstag

LÖWE • FEUER • FRUCHT

Akupressur, Tomaten pikieren und unter Glas weiterkultivieren, Rasen aussäen

### 5. Sonntag

JUNGFRAU • ERDE • WURZEL

Bindegewebsmassage, Unkraut jäten, neue Wege anlegen, Laub- und Nadelgehölze pflanzen (nur Containerware)

### 6. Montag

JUNGFRAU • ERDE • WURZEL

Haare schneiden/Dauerwelle, Wurzelgemüse säen, robuste Balkon- und Beetpflanzen setzen

### 7. Dienstag

WAAGE • LUFT • BLÜTE

Gesichtsmaske, Brot backen, Milchverarbeitung, Brokkoli pflanzen



## VOLLMOND

4.36 UHR

### 8. Mittwoch

WAAGE • LUFT • BLÜTE

Obst-/Safttag, Wohnräume und Betten ausgiebig lüften, Holzböden nur trocken reinigen, Heilwurzeln ausgraben

### 9. Donnerstag

SKORPION • WASSER • BLATT

Hauttiefenreinigung, großer Hausputz, Flecken entfernen, Haushaltsgeräte entkalken

### 10. Freitag

SKORPION • WASSER • BLATT

Entspannendes Bad mit ätherischen Ölen, Schuhe putzen, Zimmerpflanzen gießen

### 11. Samstag

SCHÜTZE • FEUER • FRUCHT

Saunabad, Bekämpfung oberirdischer Schädlinge (Schnecken Eier absammeln), Rosen zurückschneiden

### 12. Sonntag

SCHÜTZE • FEUER • FRUCHT

Ganzkörpermassage, Fenster putzen, Butter herstellen

### 13. Montag

STEINBOCK • ERDE • WURZEL

Körperhaare entfernen, Maler-/Lackierarbeiten, Beetvorbereitung (sobald keine Erde mehr an den Sohlen kleben bleibt)

### 14. Dienstag

STEINBOCK • ERDE • WURZEL

Professionelle Zahnreinigung, Schuhe imprägnieren, Kartoffeln legen, Zwiebeln stecken



## HALBMOND

0.57 UHR – ABNEHMEND

### 15. Mittwoch

WASSERMANN • LUFT • BLÜTE

Entspannungsmassage, Frühjahrsputz, Holz- und Parkettböden reinigen

### 16. Donnerstag

WASSERMANN • LUFT • BLÜTE

Fettiges Haar behandeln, Fenster putzen, Milchverarbeitung (Butter, Käse, Joghurt)

### 17. Freitag

WASSERMANN • LUFT • BLÜTE

Professionelle Zahnreinigung, Matratzen reinigen, Gartenreparaturen, Gewächshaus lüften

### 18. Samstag

FISCHE • WASSER • BLATT

Fußreflexzonenmassage, Flecken entfernen, Zimmerpflanzen gießen, Kohl/Kopfsalat säen/setzen

### 19. Sonntag

FISCHE • WASSER • BLATT

Wechselwarmes Fußbad, Wäsche waschen, Schädlingsbekämpfung (Schnecken Eier absammeln)

### 20. Montag

WIDDER • FEUER • FRUCHT

Hauttiefenreinigung, Fenster- und Fensterrahmen putzen, Kellerregale und Porzellan reinigen

### 21. Dienstag

WIDDER • FEUER • FRUCHT

Saunabad, Schuhe putzen/imprägnieren, Pflanzen düngen (auf Nährstoffansprüche achten)

### 22. Mittwoch

WIDDER • FEUER • FRUCHT

Augenpflege, Maler- und Tapezierarbeiten, Beerensträucher pflanzen



## NEUMOND

4.27 UHR

### 23. Donnerstag

STIER • ERDE • WURZEL

Viel Brennnesseltee zur Entschlackung trinken, Fußböden nur trocken reinigen, Wurzelgemüse konservieren, Brennholz einlagern

### 24. Freitag

STIER • ERDE • WURZEL

Lippenpflege (z. B. mit Ringelblumensalbe), Kletterpflanzen (Containerware) setzen

### 25. Samstag

ZWILLINGE • LUFT • BLÜTE

Massage im Schulterbereich, Brot oder Mehlspeisen backen, Milchverarbeitung (Butter, Käse, Joghurt)

### 26. Sonntag

ZWILLINGE • LUFT • BLÜTE

Nährende Hautpflege, Sommerblumen wie Löwenmäulchen, Skabiosen, Tagetes und Zinnien auf der Fensterbank vorziehen

### 27. Montag

ZWILLINGE • LUFT • BLÜTE

Haare färben, vorgezogene Kürbis-, Gurken-, Zucchinipflanzen zum Abhärten tagsüber ins Freie stellen, nach den Eisheiligen auspflanzen

### 28. Dienstag

KREBS • WASSER • BLATT

Kneipen, Pflanzenschädlinge bekämpfen (mit Brennnesseltee vorbeugend spritzen)

### 29. Mittwoch

KREBS • WASSER • BLATT

Feuchtigkeitmaske, Blattgemüse und Pflücksalate säen, Teiche anlegen



## HALBMOND

22.40 UHR – ZUNEHMEND

### 30. Donnerstag

LÖWE • FEUER • FRUCHT

Haare schneiden, Brot backen, wurzelackte Weinreben setzen

## 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](http://servus.com/mondkalender)

Das einzige  
Helle, mit dem  
Fasten wie  
Belohnung  
schmeckt.

Alkoholfrei

Unser Helle Alkoholfrei.  
Überzeug dich selbst!



# SO EIN SAUWETTER!

Wenn das Schwein vergnügt im Schlamm badet oder die Ringelblume ihre Blüten schließt, hat das etwas zu bedeuten: dass ein Sonnentag bevorsteht oder Gewitter im Anmarsch sind. Tiere und Pflanzen sind bis heute wunderbare Wetterpropheten.

TEXT: MARGRET HANDLER ILLUSTRATIONEN: ANDREAS POSSELT\*

**S**tolzierte der Gockel freudig auf dem Mist, blieb der Bauer daheim. Früher war das so. Es gehörte zum morgendlichen Ritual, den Blick erst zum Himmel zu richten und gleich danach auf die Pflanzen, etwa den Wiesenbocksbart oder die Ringelblume. Und auch das Verhalten seiner Tiere beäugte der kluge Landwirt kritisch, bevor er entschied, aufs Feld zu ziehen oder doch lieber Tätigkeiten am Hof zu verrichten; je nachdem, was die Natur prophezeite.

Reckte die Glockenblume schon morgens ihre Kelche zum Himmel, verhiieß das einen guten Tag für die Heumahd. Wehe aber, wenn sie tagsüber ihre Blüten schloss und sie tief zu Boden neigte! Dann musste die

Ernte schnell nach Hause gebracht werden, denn Gewitter waren im Anmarsch.

In alter Zeit war für die Menschen die Vorhersage von Regen oder Sonnenschein von großer Bedeutung. Das Wetter entschied, ob die Ernte ergiebig, die Scheunen gefüllt oder die Bäuche leer blieben. Unsere Vorfahren lernten von Kindesbeinen an, die Zeichen der Natur zu deuten, und dieses Wissen wurde von Generation zu Generation weitergetragen.

Plötzliche Veränderungen signalisieren in der Natur immer Gefahr. Daher ist es auch für Tiere wichtig, Wetterwechsel zu erkennen und darauf zu reagieren. Gab die Kuh weniger Milch, wusste der Bauer,

dass er sich auf Regen einzustellen hatte. Drängten die Rinder in den Stall oder warteten schon ungeduldig vor der Tür, deutete man das als Anzeichen für aufsteigende Gewitter. Hüpfen die Lämmer jedoch vergnügt über die Weide, dann hielt das schöne Wetter auch für die nächsten Stunden an.

## DIE SINNE DER TIERE UND PFLANZEN

Tiere und Pflanzen haben über die Jahrtausende ein feines Gespür für ihre Umgebung und das Wetter ausgebildet, um so ihr Überleben zu sichern. Pflanzen helfen sich mit feinen Rezeptoren, Tiere durch ihre scharfen Sinne, die sie bereits auf kleinste Veränderungen in der Luft reagieren lassen.

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



Ein Wetterumschwung geht meist mit abfallendem Luftdruck und steigender Luftfeuchtigkeit einher. Das nehmen die feinfühligsten Tiere und Pflanzen schon wahr, noch lange bevor sich uns eine Wolke am Himmel zeigt. Sobald die tägliche Sonnenscheindauer abnimmt, sammeln sich etwa die ersten Zugvögel, um in ihr Winterquartier im Süden zu fliegen.

Sinken die Temperaturen und das Laub beginnt sich zu färben, fressen sich die Wildtiere vermehrt Winterspeck an. Wildschweine verlassen bei feuchtkaltem Wetter gern ihr schützendes Dickicht, um im Waldboden nach Fressbarem zu wühlen. Daher ist für Jäger sogenanntes „Sauwetter“ die

beste Witterung, um Wildschweine zu jagen. Weil Nässe den Blütenstaub der Ringelblume verkleben und diesen so für die Befruchtung unbrauchbar machen würde, sorgen ihre feinen Sensoren bei steigender Luftfeuchtigkeit dafür, dass sie ihre Blütenköpfe schließt. So bleibt ihr Nektar geschützt. Dieser Mechanismus macht die Pflanze zu einem verlässlichen Regenpropheten.

Auch der Krokus gibt zuverlässig Aufschluss über seine Umgebungstemperatur, denn er öffnet seine kälteempfindliche Blüte erst ab fünf Grad, damit Frost ihr nicht schaden kann. Das Gänseblümchen lässt an trübigen Tagen seine Blüten geschlossen, um sie vor Nässe, Tau und Kälte zu schützen.

Wichtig für unsere Vorfahren war, sich ein Gesamtbild von der Situation zu machen; nicht nur eine Pflanze oder ein Tier zu beobachten, sondern nach mehreren Anzeichen Ausschau zu halten. Erst wenn die Mehrheit der pflanzlichen und tierischen Propheten eindeutige Zeichen lieferte, vertrauten sie ihrer Prognose – und das machte sie auch so treffsicher.

Anders als Meteorologen, die heute Wetterwarnungen schon Tage im Voraus erstellen können, liefert uns die Natur örtlich begrenzte Vorhersagen für unseren Aufenthaltsort. Diese Wettervorschau zeigt regionale Tendenzen für einen Zeitraum von etwa einem halben Tag. ➔

## DIE HAUS-UND-HOF-PROPHETEN

*Tiere haben gelernt, sich auf plötzliche Veränderungen in der Natur rechtzeitig einzustellen. Je artgerechter und naturnäher sie gehalten werden, desto treffsicherer kann man ihr Verhalten deuten.*



### DAS SCHWEIN

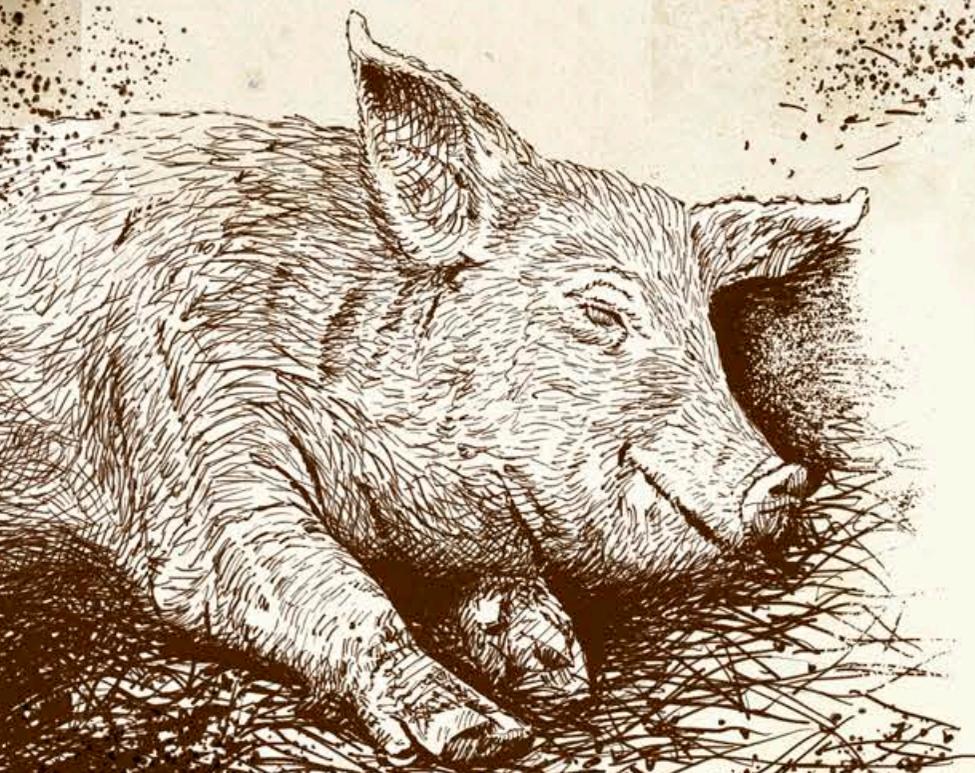
Bei Sonnenschein suhlt es sich vergnügt im Schlamm. Döst das Vieh zufrieden stundenlang in der Mistlacke vor sich hin, lässt das auf eine andauernde Schönwetterphase schließen.

Schmeißen Schweine hingegen ihr Futter aus dem Trog und verstreuen übermütig das Korn, steht Regen bevor. Ganz besonders dann, wenn sie ihren Rüssel immer wieder schnaubend zum Himmel heben. Eine alte Weisheit sagt:

*Wenn Schweine Stroh herumtragen,  
wird es einen Sturm geben.*

Rotten sich Schweine ganz eng zusammen oder legen die Ferkel übereinander, ist mit Abkühlung oder einer Kältewelle zu rechnen.

Vermeiden sie jedoch Körperkontakt, kommt Schönwetter.



### DER HAHN

Vergnügen sich Hühner genüsslich im Staub, deutet das auf anhaltend warmes Wetter hin. Regnet es jedoch schon am Morgen und der Hahn bleibt stumm, darf man auch tagsüber keine große Veränderung erwarten. Als recht sicheres Regenzeichen gilt, wenn der Gockel zu unüblichen Zeiten kräht – etwa zu Mittag – oder sich mit dem Nachbahrshahn ein Gesangsduell liefert. Sitzen die Hühner im Stall auf den obersten Sprossen ihrer Leiter, sinken die Temperaturen, oder Frost steht bevor.

Der Hahn auf dem Mist ist übrigens ein verlässliches Wetterzeichen für aufkommende Niederschläge: Durch die zunehmende Luftfeuchtigkeit werden nämlich die Regenwürmer nach oben gelockt und somit als Futter leichter erreichbar.

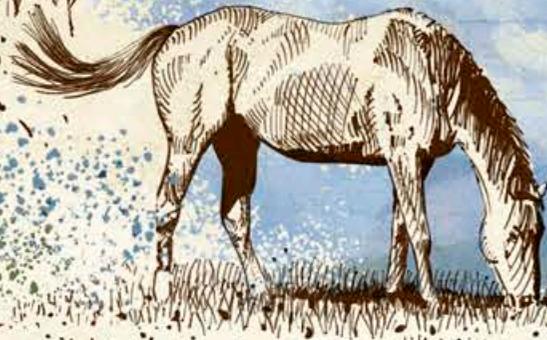




## DIE GANS

Früher fand man auf jedem Hof Gänse. Sie sind hervorragende Wetterpropheten. Bestes Wetter ist in Sicht, wenn sie schon frühmorgens zum Wasser watscheln, ausgiebig tauchen oder sich friedlich am Teich treiben lassen und dabei sogar am Wasser einschlafen.

Fangen sie jedoch an, unruhig zu schnattern, ist das ein Hinweis auf eine Veränderung. Gibt es viel Geschrei und sie plätschern erregt, weiß man, dass es noch am selben Tag regnen wird.



## DER HUND

Wenn Hunde plötzlich recht faul und träge werden, brav hinter Frauchen und Herrchen hertröten und nicht mit gewohntem Eifer alles freudig beschnuppern, sind das deutliche Anzeichen für einen Wetterumschwung. Lassen sie Futter im Napf übrig und der Appetit lässt deutlich nach, weist das auf Regen hin. Beginnen Hunde auch noch streng zu riechen, sodass man sie am liebsten vor die Tür verbannen möchte, weist das auf ein mögliches Gewitter hin. Denn die steigende Luftfeuchtigkeit vor Gewittern bindet Gerüche besonders gut und trägt sie in unsere Nase.

Dass Hunde vor Regen Gras fressen, ist so übrigens nicht ganz richtig. Sie tun es vielmehr, wenn sie sich den Magen verdorben haben und Erbrechen ihnen Linderung verschafft.



## DAS PFERD

Schönes Wetter bleibt bestehen, wenn Pferde ruhig und weit voneinander entfernt auf der Weide grasen oder genüsslich vor sich hin dösen. Bei Hochdruck zeigen sich Pferde besonders lebenslustig. Schnaufen und prusten sie oft, sind nervöser als sonst oder schütteln häufig den Kopf, drohen Gewitter. Stellen sie sich zu einer Hecke, suchen Unterstand und rotten sich eng mit ihren Artgenossen zusammen, können Sturm und Unwetter drohen.

Schlägt die Temperatur um und es wird kälter, lassen sich viele Pferde schlechter reiten und agieren schreckhafter. Sie buckeln öfter und werfen Reiter ab. Steigt die Luftfeuchtigkeit, werden Mücken und Bremsen gern lästig, was die Unruhe verstärkt und aufkommende Gewitter anzeigt.

**\* Zum Nachlesen:** Buchautor Bernhard Michels lernte schon als Kind am elterlichen Bauernhof, die Natur zu beobachten. Seine gesammelten Erkenntnisse sind in „Tierische Wettervorhersage“ (blv Verlag) nachzulesen.



## DER VOGEL

Vögel sind sehr feinfühliges Wesen. Sie spüren sofort, wenn der Luftdruck steigt oder fällt, die Helligkeit nachlässt oder sich die Luft vor einem Gewitter auflädt. Auf Veränderungen reagieren sie mit Gesang, Schreien, Fresslust oder Nestbau.

**Spatzen** sind bei gutem Wetter fröhlich und aktiv, manchmal raufen sie mit ihren Artgenossen. Kündigt sich Regen an, werden sie hingegen apathisch, schweigsam, sie sitzen aufgeplustert da, versammeln sich in großen Scharen oder baden im Sand.

Droht ein Sturm, suchen sie unter Dachvorsprüngen Unterschlupf. Beginnen sie im Winter ihre Nester mit weichem Flaumzeug auszulegen, erwarten sie eine drohende Kältewelle oder starken Frost.

Die **Nachtigall** ist besonders bei schönem Wetter melodienreich zu hören. Je ausgelassener sie ihre Lieder pfeift und je mehr Wechsel ihr Gesang enthält, desto sicherer ist die Prognose für schönes Wetter. Bleibt die Nachtigall zur gewohnten Zeit stumm, kündigt sich mit großer Wahrscheinlichkeit Regen oder Abkühlung an.

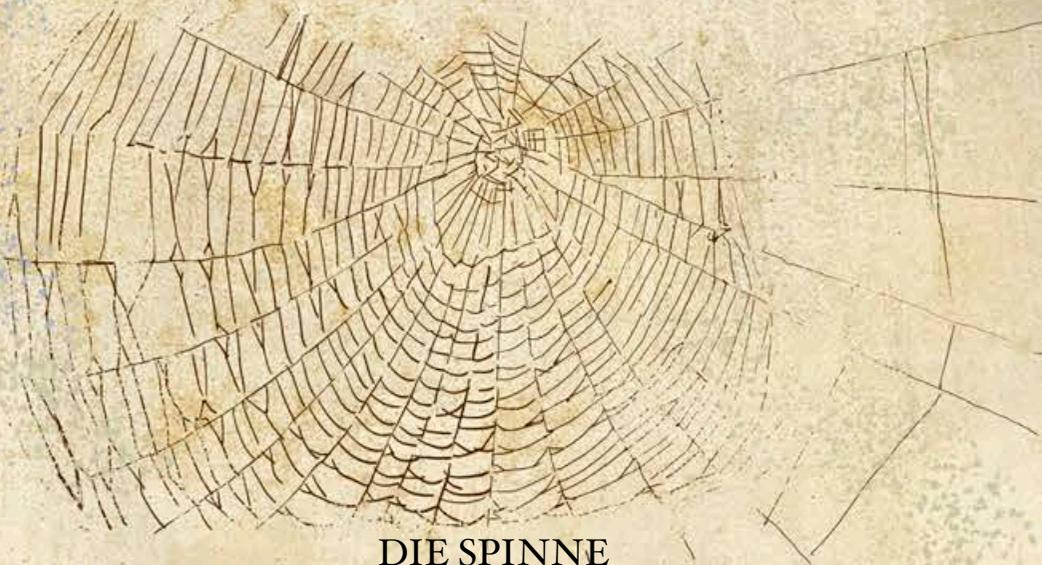
Auch der regelmäßige Ruf des **Kuckucks** kündigt schönes Wetter an. Ziehen sich die Vögel jedoch in die Niederungen zurück, droht im Bergland Kälte.

Ein Anzeichen für einen unfreundlichen, kühlen Frühling ist das Ausbleiben der **Weißstörche** bis Anfang, Mitte April. Wenn Störche ihre Jungen im Nest zudecken, ist das ein Hinweis auf Regen.



## DIE KATZE

Ihre Schlafstellung verrät viel über die umgebende Temperatur. Ist es kalt, liegt die Hauskatze eingerollt und hat Kopf und Pfoten an den Bauch gedrückt. Zeigt sie beim Schlafen den Bauch, wird es warm. Bei Hitze streckt sich die Katze zu einer Geraden. Putzt sie sich viel, gibt es gutes Wetter. Das Besondere an der Hauskatze ist ihr feiner Spürsinn für Gewitter. Liegt elektrische Spannung in der Luft, fühlt sie sich unwohl, wird unruhig, frisst kaum, mag nicht schlafen und fängt keine Mäuse. Ein alter Spruch sagt: *Siehst du die Katze gähmend liegen, weißt du, dass wir Gewitter kriegen.*



## DIE SPINNE

*Will man sich der Heumahd sicher sein, holt man sich den Rat der Spinne ein,* lautet ein alter Spruch. Sie zählt zu den verlässlichsten Wetterpropheten. Dank ihrer vielen Sinneshaare am ganzen Körper kann die Spinne feinste Vibrationen wahrnehmen. Sie baut ihr Netz dann, wenn sie sichergehen kann, dass es nicht gleich zerstört wird, also bei Schönwetter.

Spinnen können schon fünf Tage im Voraus auf atmosphärische Veränderungen reagieren. Schöne Tage zeigt die Kreuzspinne an, wenn sie abends ein großes Netz knüpft, emsig daran werkt und aufgeregt darauf hin und her läuft. Sitzt sie schon frühmorgens in der Mitte des Netzes, gilt das als sicheres Zeichen für einen schönen Tag. Versteckt sich die Spinne am Rand oder durchsucht hastig ihr Netz, dann drohen Regen oder Gewitter.





## OMAS WETTERPFLANZEN

*Was uns Bäume, Blumen und Kräuter über Regen und Sonne sagen.*

**Die Ringelblume** reagiert empfindsam auf Veränderungen der Luftfeuchtigkeit. Wenn sie ihre Blüte nicht in der Zeit zwischen 7 und 9 Uhr öffnet, deutet alles auf einen Regentag hin. Blüht sie schon zeitig am Morgen, lässt das auf einen schönen, sonnigen Tag hoffen.

**Der Waldmeister** ist kurz vor einsetzendem Regen besonders intensiv wahrnehmbar. Steigt uns bei einem Waldspaziergang sein intensiver aromatisch-süßlicher Duft in die Nase, sollten wir den Regenschutz auspacken oder einen Unterstand suchen.

**Die Eiche** öffnet ihre Blätter erst spät im Frühling, wenn die Sonne schon höher steht und kein Frost mehr zu erwarten ist. Sind ihre Blätter offen, ist die Zeit der warmen Jacken vorbei. Frostempfindliche Pflanzen dürfen nun in den Garten wandern. Treibt die Eiche vor der Esche aus, steht ein regenreiches Jahr bevor.

**Die Fichte** lässt vor Regen ihre Zweige Richtung Erde sinken. Sobald der Schauer vorbei und die Sonne wieder draußen ist, hebt sie die Äste wieder an.

**Das Schöllkraut** bildet seinen gelben Milchsafte erst dann aus, wenn die Frosträchte vorbei sind. Senkt das Schwalbenkraut, wie es auch genannt wird, tagsüber seine Blüten oder hebt sie am Morgen gar nicht erst an, ist Regen in Sicht.

**Der Ehrenpreis** ist im Volksmund als Regenblume bekannt. Sind seine Blüten am frühen Vormittag noch geschlossen, bleibt der Tag trüb und regnerisch.

**Der Sauerklee** faltet tagsüber seine grünen Blätter zusammen, wenn die Temperatur rasch absinkt oder es Erschütterungen im Boden geben kann. Dann ist es Zeit, den Heimweg anzutreten. Seine Blüten öffnet der Sauerklee nur bei schönem Wetter und viel Sonnenlicht.

**Der Frauenmantel** bildet an den Spitzen seiner Blätter Wassertröpfchen, wenn Regenwetter im Anmarsch ist. Ist die Luftfeuchtigkeit hoch, gibt er das Wasser, das er über die Wurzeln aus der Erde zieht, über die Blattspitzen wieder ab. Das sieht aus, als würde er schwitzen.

**Die Wiesenglockenblume** reagiert sensibel auf Luftfeuchtigkeit und veränderte Lichtbedingungen. Sonnig und trocken bleibt es, wenn sie ihre Kelche aufrecht der Sonne entgegenstreckt. Hängen sie zu Boden, naht entweder die Dämmerung, oder es kündigt sich trübes, regnerisches Wetter an. Möchte sie ihre Blütenköpfe regelrecht einziehen, drohen Gewitter.

**Der Löwenzahn** klappt seine Blüten zu und senkt die Köpfe, bevor Regen aufzieht. So schützt er seinen Nektar. Selbst als Pustelblume schließt der Löwenzahn die filigranen Schirmchen mitsamt den Samen ein. Erst bei Sonnenschein und trockenem Wetter werden sie wieder geöffnet.

**Die Nachtkerze** zeigt durch ihre Blüte, die sie von Juli bis August nachts von 20 bis 6 Uhr öffnet, die Temperatur am Abend an. Je kühler es wird, desto früher öffnet sie sich. Sind die Blüten um 20 Uhr immer noch verschlossen, deutet das auf einen sehr warmen Sommerabend hin.

**Der Wiesensalbei** produziert bei trockenem, heißem Wetter viele ätherische Öle, um Insekten anzulocken und sich vor dem Austrocknen zu schützen. Sein intensiver Duft zeigt daher auch trockenes Wetter an. Die Blüte hingegen ist bei jedem Wetter gleich.

**Die Silberdistel** heißt auch Wetterdistel, weil ihre Prognosen sehr zuverlässig sind. Sie reagiert empfindlich auf Feuchtigkeitsschwankungen in der Luft. Zieht Regen auf, schließt sie ihre Blüten. Macht sie das bei strahlendem Sonnenschein, kann das auf baldige Gewitter hindeuten. Ihre geöffnete, ausgebreitete Blüte lässt auf sonnige, trockene Stunden hoffen.

**Die Königskerze** dreht ihre Blütenstängel nach Osten, um einen trockenen, sonnigen Tag zu verkünden. Dreht sie sich von der Sonne weg in Richtung Westen, kommt Regen.

**Der Ackerschachtelhalm**, auch als Zinnkraut bekannt, zeigt den Übergang zum Sommer an. Sein brauner, sporenartiger Trieb schießt im März aus dem Boden. Sobald der Frühsommer kommt, sieht man auch seine baumartigen grünen Stiele und Äste. Das ist der Zeitpunkt, um wetterempfindliche Pflanzen ins Freie zu setzen.

\* **Servus-Tipp:** Kräuterpädagogin Eunike Grahofner hat das alte Wissen um die Wetterpflanzen im Buch „Omas geniale Wetterpflanzen“ (freya Verlag) zusammengetragen.

UNSERE  
KRÄUTERFRAUEN

**TEIL XIX**

*Ihr Leben, ihre Weisheiten,  
ihre Rezepte*



# ZURÜCK ZUR WURZEL

Der April ist für Kräuterfrau Doris Kern bitter. Bitter wie der Löwenzahn und die Schafgarbe in ihren Tees und Tinkturen. Am Ende der Frühlingskur aber süß wie das Leben, das überall erwacht.

TEXT: SILVIA PFAFFENWIMMER FOTOS: BARBARA ZIEGELBÖCK

**D**a wächst ein wirklich zäher Bursche heran. Pfeilgerade bohrt er seine Wurzel in den Boden und weigert sich beharrlich, das traute Erdreich zu verlassen. Doch Doris Kern lässt nicht locker und bearbeitet das hartnäckige Grün so lange, bis es nachgibt und sich widerstandslos aus der Erde ziehen lässt. „Der Löwenzahn ist sehr kraftvoll. Von ihm könnten wir uns so einiges abschauen“, sagt die Kräuterfrau aus dem Salzburger Thalgau und

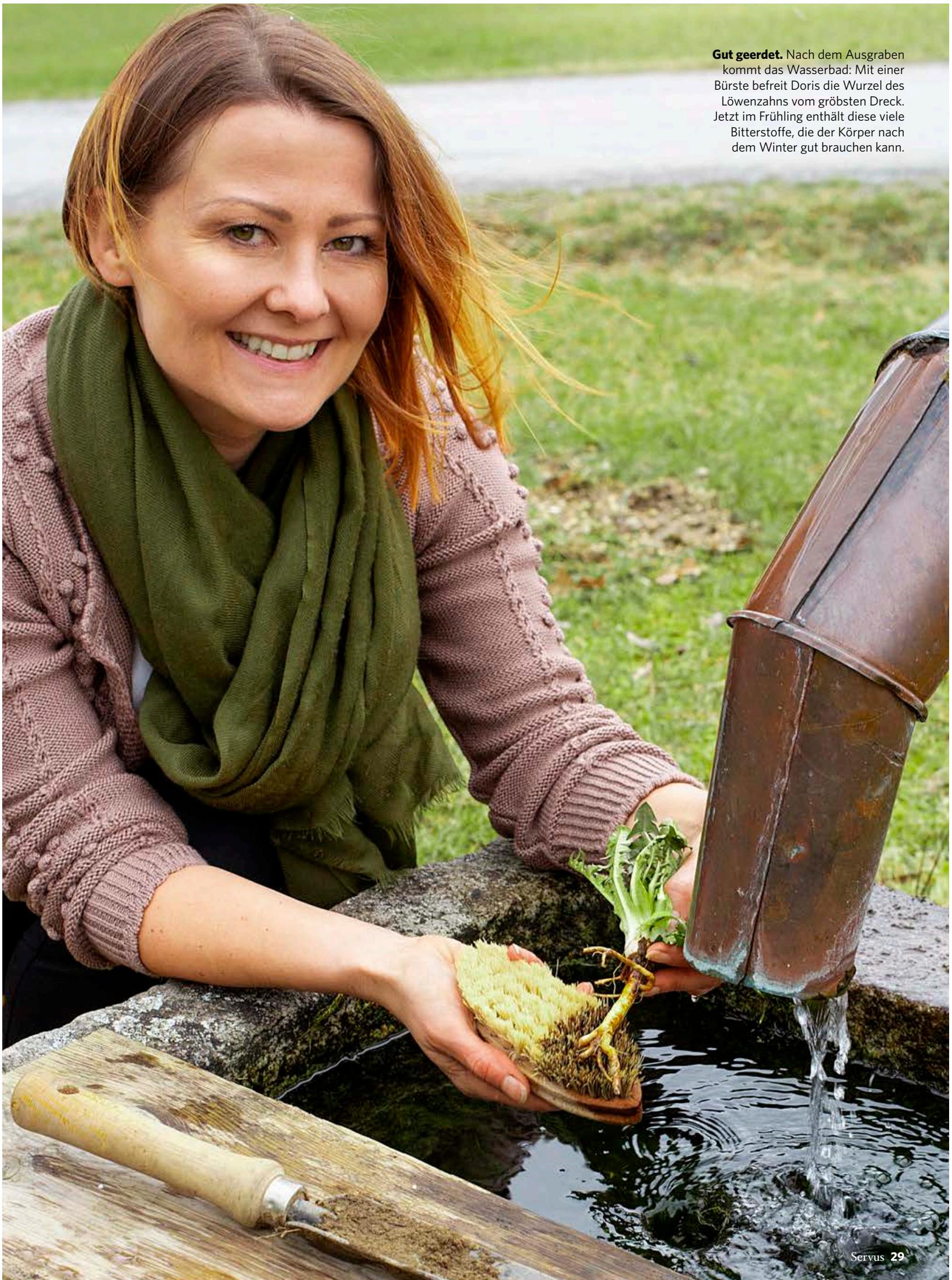
macht sich mit ihrer schwer erkämpften Ernte auf den Heimweg in ihre Küche.

Vom Graben in der noch kühlen Erde sind Doris' Finger klamm geworden, doch wer sich umschaute, kann den Frühling nicht mehr übersehen. Überall lugen Blütenköpfe aus sattgrünen Blattrosetten, bald werden die Wiesen rund ums Haus mit fröhlichem Löwenzahngelb übersät sein. Mit der Natur erwachen auch die Lebensgeister, denen Doris gern ein wenig unter die Arme greift:

Wenn alles sprießt, macht sie sich bereit für ihre Frühlingskur. Der bittere Löwenzahn – man ahnt es schon – ist dabei einer ihrer besten Unterstützer. Er zählt zu den wichtigsten Entgiftungspflanzen; er regt Leber, Niere, Galle und ganz generell die Verdauung an.

Aufgewachsen in einer rauen Ecke des oberösterreichischen Mühlviertels, hatte Doris schon immer einen engen Bezug zur Natur. Der große Gemüsegarten der

**Gut geerdet.** Nach dem Ausgraben kommt das Wasserbad: Mit einer Bürste befreit Doris die Wurzel des Löwenzahns vom größten Dreck. Jetzt im Frühling enthält diese viele Bitterstoffe, die der Körper nach dem Winter gut brauchen kann.





**Mit vereinten Kräften.** Für ihre Frühlingskur setzt Doris Kern auf selbst gesammelte und getrocknete Kräuter. In den Sauerhonig (links) kommen frisch geerntete Löwenzahnwurzeln und -blätter, für den Tee mischt sie Pfefferminze, Schafgarbe, Fenchelsamen, Kamillenblüten, Mariendistelsamen und Löwenzahnwurzel.

Mutter, der weite Blick ins Land, der Wind, der hier nur ganz selten einmal Ruhe gibt – all das hat die 36-Jährige geprägt. Heute ist es vor allem der Ausgleich zu ihrem sehr zahlenlastigen Beruf – Doris ist studierte Informatikerin –, der sie hinaus ins Grüne treibt. Hinter dem Haus hat sie einen kleinen Kräutergarten angelegt, Wildwachsendes wie Schafgarbe oder Brennnessel erntet sie auf ihren Wanderungen.

Um ihre Kräuterleidenschaft auf ein solides Fundament zu stellen, macht Doris seit Jahren immer wieder Ausbildungen, etwa in der Traditionellen Europäischen Heilkunde oder der Aromatherapie. Ihr neuestes Steckenpferd ist die Gemmotherapie, die sich mit der Heilkraft von Pflanzenknospen befasst. „Ich kenne bestimmt noch nicht jedes Pflanzlerl, aber ich arbeite fest daran“, sagt sie, während sie der Löwenzahnwurzel mit Wasser und Bürste zu Leibe rückt. Die Wurzelstücke werden anschließend in Essig und

Honig angesetzt und sind ein wichtiger Teil der Frühlingskur.

Die Wurzel sollte ausgegraben werden, solange der Löwenzahn noch nicht blüht, „also idealerweise jetzt“, sagt Doris. Im Frühling enthält sie die meisten Bitterstoffe, im Herbst wird sie altersmilde und schmeckt dann fein als wildes Gemüse oder – getrocknet und gemahlen – als Kaffeeersatz.

#### **GUT GEWICKELT UND GELASSEN**

Es gibt aber noch genug andere Kräuter, die dabei helfen, die Wintermüdigkeit zu vertreiben. Kamille wirkt entzündungshemmend und beruhigend, Fenchel hilft bei Verdauungsbeschwerden. Pfefferminze besänftigt Magen und Galle, Schafgarbe und Mariendistel unterstützen die Leber bei ihrer Arbeit.

Aus diesen Kräutern mischt Doris einen Tee, den sie über mehrere Wochen täglich dreimal trinkt. Von außen kommt ebenfalls

Hilfe in Form eines Leberwickels, der den Stoffwechsel ankurbelt.

Natürlich könne man das Rad nicht immer wieder neu erfinden, sagt Doris. Aber weiterentwickeln, das geht. So entstehen in ihrer Kräuterküche immer wieder aufs Neue Rezepte für Tees und Tinkturen, für Salben und Sirupe, für Heilkräftiges und Heilsames. Neben den Kräutern sind Wissen und Intuition die wichtigsten Zutaten. Und Gelassenheit.

„Auch während der Kur gönne ich mir hin und wieder einen Kaffee oder ein Glas Wein. Da bin ich nicht so streng“, sagt Doris. Recht hat sie. Man will ja schließlich nicht ganz verbittern.

.....  
 ✳ **Doris Kern** lebt in Thalgau im Salzburger Land und hat ihr gesammeltes Wissen in ein Buch gepackt: „Einfach natürlich“ (Verlag Anton Pustet). Infos unter [mitliebegemacht.at](mailto:mitliebegemacht.at)

## Doris' Frühlingskur

Die Leber ist unser zentrales Entgiftungsorgan. Wird ihr alles zu viel, zeigt sich das unter anderem in Müdigkeit, Kopfschmerzen und Unkonzentriertheit. Eine Behandlung mit Tee, Leberwickeln und Sauerhonig hilft ihr wieder auf die Sprünge.

### LEBERTEE

#### Das braucht man:

15 g Löwenzahnwurzel  
15 g Mariendistelsamen  
20 g Pfefferminze  
20 g Schafgarbe  
15 g Kamillenblüten  
10 g Fenchelsamen

#### So wird's gemacht:

Mariendistelsamen und Fenchelsamen im Mörser gut anstoßen, sodass die Samen aufbrechen. Alle Zutaten (aus der Apotheke oder selbst gesammelt und getrocknet) miteinander vermischen und abfüllen.

Für 1 Tasse Tee 1 TL mit heißem Wasser übergießen, zugedeckt für 10 Minuten ziehen lassen, danach abseihen. 3-4 Wochen lang täglich 3 Tassen trinken sowie zusätzlich pro Tag 1,5-2 Liter Wasser.

### LEBERWICKEL

#### Das braucht man:

1 kleineres Baumwoll- oder Leinentuch  
1 größeres Woll- oder Handtuch  
Schüssel  
Wärmeflasche  
Decke zum Zudecken  
frischen, heißen Schafgarbentee

#### So wird's gemacht:

Für den Tee 2 EL Schafgarbe mit einem halben Liter heißem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Eine Wärmeflasche mit heißem Wasser füllen und die Tücher vorbereiten. Den Tee abseihen, eine Tasse beiseitestellen, den Rest in eine Schüssel gießen. Alle benötigten Dinge in Griffweite neben Bett oder Sofa stellen.

Das kleine Tuch mit dem heißen Tee tränken, gut auswringen und den rechten Oberbauch unterhalb des Rippenbogens damit bedecken; es soll direkt auf der Haut liegen. Nun das große Woll- oder Handtuch einmal um Bauch und Rücken wickeln, sodass es möglichst dicht anliegt. Zum Schluss die Wärmeflasche auflegen.

Den Wickel im Liegen 20-30 Minuten einwirken lassen und dazu den Schafgarbentee trinken. Anschließend abnehmen und noch eine halbe Stunde nachruhen. Über 3-4 Wochen zweimal pro Woche anwenden.



**Entspannt.** Der Leberwickel ist ein altbekanntes Hausmittel und tut nicht nur dem Körper gut. Er gewährt auch eine Auszeit vom hektischen Alltag.

**Doris empfiehlt:** Die ideale Zeit für den Wickel ist nach dem Mittagessen oder abends vor dem Schlafengehen. Der Tee für den Wickel sollte heiß sein, sich aber auf der Haut noch angenehm anfühlen. Körper und Füße dabei gut warm halten (zudecken und Socken anziehen). Während der Menstruation, bei Fieber und bei Magen- und Darmgeschwüren auf den Wickel verzichten! In der Schwangerschaft oder bei Erkrankungen der Leber sollte die Anwendung mit dem Arzt abgeklärt werden.

### SAUERHONIG MIT LÖWENZAHN

#### Das braucht man:

300 g Honig  
100 g Apfelessig  
1 Prise Salz  
2 Handvoll Löwenzahnwurzeln und -blätter

#### So wird's gemacht:

Die geputzten Wurzeln und Blätter klein schneiden und in ein verschließbares Glas geben. Honig, Apfelessig und Salz miteinander verrühren und über den Löwenzahn gießen. Nach Wunsch 1-2 EL angestoßene Mariendistelsamen oder Schafgarbe zugeben. Glas verschließen und 2 Wochen an einem hellen, aber nicht vollsonnigen Platz ausziehen lassen. Danach abseihen.

Für die Frühlingskur über 3-4 Wochen täglich einnehmen. Dazu 2-3 EL in einen halben Liter warmes Wasser oder Tee einrühren und noch vor dem Frühstück trinken.

**Doris empfiehlt:** Die Löwenzahnwurzeln sollen vor der Blüte gestochen werden. Man kann den Sauerhonig aber auch nur mit den Blättern und Blüten ansetzen.

Karin Buchart

## DIE NATUR-APOTHEKE



# GUTER ALTER FLASCHENGEIST

Er erfrischt, regt an und macht müde Häupter munter.  
Der Franzbranntwein ist eine kostbare kühlende Einreibung,  
die in keiner Hausapotheke fehlen darf.

ILLUSTRATIONEN: KERSTIN LUTTENFELDNER

**F**risch, minzig und ein bisschen süß. Franzbranntwein erinnert unvermittelt an den herrlichen Duft eines Nadel-dickichts. Entstanden aus Weinresten, steht das schmerzlindernde Tonikum seit Jahr-hundertern an seinem angestammten Platz im gut sortierten Medizinschränkchen und hilft gegen Kopfschmerzen, müde Beine nach langen Wanderungen oder wenn die Schultern verspannt sind nach einem arbeitsreichen Tag im Garten.

### GESCHICHTE

Der Ursprung des alten Haus- und Heilmittels, das gegen Verletzungen aller Art einmassiert wird, geht auf den aus destilliertem Wein gewonnenen Branntwein zurück, der im 18. und 19. Jahrhundert in Frankreich hergestellt wurde. In seiner hochwertigen Variante entstand er aus dem gebrannten Wein, in Frankreich „Eau de vie“ – Lebenswasser – genannt, Cognac oder

Armagnac. Findige Geschäftsleute begannen die billigen Nebenprodukte der Weinbrandherstellung als wirksame gebrannte Wässer zur traditionell gebräuchlichen innerlichen und äußerlichen Verwendung zu verkaufen.

Um den kühlenden und wohltuenden Effekt dieses Alkohol-Wasser-Gemischs zu verstärken, legten Kräuterkundige Pflanzen mit ätherischen Ölen in die Lösung ein. Der *Spiritus Vini gallici* wurde auf diese Art aromatischer im Duft, und seine Beliebtheit stieg, allerdings nicht nur aufgrund seiner schmerzlindernden Wirkung.

Für manche war es auch eine Möglichkeit, ganz unauffällig an Hochprozentiges zu gelangen. Besonders für Frauen galt zu jener Zeit der Griff zum Alkohol als unschicklich. Um diesen neuen Gepflogenheiten einen Riegel vorzuschieben, füllten Apotheker und Drogisten bald vergällten, somit untrinkbaren Alkohol in ihre Fläschchen.

Im Lauf der Zeit entstanden unter dem Namen Franzbranntwein Weinbrandaus-

züge mit Eschenfrüchten, Kiefernadeln oder Fichtentrieben, die man zum Einmassieren schmerzender Muskeln und bei Entzündungen verwendete.

### HEILWIRKUNG

In der Volksmedizin war Franzbranntwein lange Zeit das Mittel der Wahl, wenn es um kühlendes Einreiben ging. Und tatsächlich lindert er Muskelkater und Schmerzen in Gelenken. Bei stumpfen Verletzungen wie Prellungen oder Zerrungen beschleunigt der Franzbranntwein die Heilung durch eine bessere Durchblutung und Entzündungshemmung. Wenn der Kopf dröhnt oder sich heiß anfühlt, bringt Franzbranntwein auf Stirn, Schläfen und Nacken Erleichterung.

Der kühlende Effekt auf der Haut kommt einerseits vom Alkohol, der schnell verdunstet und die dabei entstehende Wärme frei werden lässt. Ein Alkoholgehalt ab etwa 50 Volumenprozent setzt auf der Haut

## DIE ZUTATEN DES FRANZBRANNTWEINS



**Lavendel**

beruhigt Haut und Geist



**Fichte**

lindert Muskel- und Nervenschmerzen



**Rosmarin**

tonisiert und stärkt die Durchblutung



**Wacholderbeere**

entspannt die Muskeln



**Kampfer**

erfrischt und stillt Schmerzen



**Ingwer**

setzt einen leichten Reiz auf die Haut



**Pfefferminze**

kühlt nachhaltig und erfrischt



## FRANZBRANNTWEIN-REZEPT

### Zutaten:

1 Handvoll frische Fichtenwipfel  
6 EL frische oder 3 EL getrocknete Pfefferminze  
1 EL frischer Ingwer  
2 EL frischer oder 1 EL getrockneter Rosmarin  
1 EL getrocknete Lavendelblüten  
2 EL getrocknete Wacholderbeeren  
25 g kristalliner Kampfer  
525 g Weingeist (96 % vol)  
480 g abgekochtes Wasser  
10-15 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl

**Zubereitung:** Die frischen Pflanzenteile klein schneiden, die getrockneten mörsern und in ein Weithalsglas geben. Das Kampferpulver vorsichtig im Weingeist lösen und über die Pflanzen gießen, sie sollten mit Alkohol bedeckt sein. Eventuell werden Kräuter und Alkohol durch Mörsern verbunden.

Diesen Ansatz über Nacht stehen lassen, denn der hochprozentige Auszug holt ätherische Öle und Harze besser aus den Pflanzen. Erst am nächsten Tag wird mit Wasser verdünnt, das man zunächst abkocht und auskühlen lässt und dann durch einen Kaffeefilter oder Watte filtriert, um den Kalkniederschlag zu entfernen. Hierbei 480 g vom Wasser abmessen und über den Ansatz gießen. Diesen einen Monat ziehen lassen, dabei öfter schütteln. Dann abseihen, das ätherische Öl zugeben und in kleine dunkle Flaschen füllen.



## ANWENDUNGEN

*Der Franzbranntwein wird nur äußerlich und nur auf unversehrte Haut aufgetragen.  
Wichtig ist, dass er nicht auf Schleimhaut, Augen oder offene Wunden trifft  
und nicht für kleine Kinder verwendet wird.*

### Einreibung

Bei Muskelkater, Muskelschmerzen, Nervenschmerzen, Zerrungen, Prellungen oder Verspannungen kann der Franzbranntwein pur als Einreibung verwendet werden.

### Erfrischung

Bei sommerlicher Hitze, nach dem Sport oder bei Kopfschmerzen entzieht der Franzbranntwein die Wärme und bringt Kühlung. Einfach Stirn, Schläfen und Nacken einreiben.

### Umschlag

Bei Schwellungen und Entzündungen ein Baumwolltuch mit Franzbranntwein tränken und auf die betroffene Stelle legen.

### Waschung

Den Franzbranntwein 1:1 mit Wasser verdünnen, einen Waschlappen darin tränken und damit die Haut abreiben.

leichte Reize und verstärkt somit die Wirkung. Andererseits vermitteln Kampher und Pfefferminze eine angenehme Kälte und Frische auf der Haut. Dadurch kommt unvermittelt die Durchblutung in Schwung, was sich zeigt, wenn die eingeriebene Stelle rot wird. Vorsicht bei der Anwendung: Franzbranntwein trocknet die Haut etwas aus.

## INHALTSSTOFFE

Die Fichte hilft bei Muskel- und Nervenschmerzen, deshalb passt sie in die Franzbranntweinsmischung. In natürlichen Zubereitungen steckt nicht nur ihr ätherisches Öl, sondern auch die jungen hellgrünen Fichtentriebe, die im April und Mai aus dem Dunkelgrün der alten Fichtennadeln leuchten. Lavendel und Rosmarin sind ein besonderes Paar, das Kreislauf und Durchblutung stärkt und gleichzeitig den Geist zur Ruhe bringt. Rosmarin wirkt zudem mild antiseptisch. Der Ingwer fördert die Durchblutung durch seine Scharfstoffe, außerdem wirkt er entzündungshemmend.

In alten Apothekenrezepturen hat die Ratanhiawurzel eine Menge Gerbstoffe in die Einreibung abgegeben, das übernimmt in alpinen naturheilkundlichen Rezepten der Wacholder. Er entspannt die Muskeln und macht durch seine Gerbstoffe die Nerven der Haut robuster und unempfindlicher.

## SELBER MACHEN

Der selbst gemachte Franzbranntwein hat eine Fülle von natürlichen Wirkstoffen, weil die ganzen Pflanzen ausgezogen werden statt bloß einer Handvoll isolierter Zutaten. Die Duftwolke, die beim Öffnen der Flasche in die Nase strömt, verrät ihren Wert. Der alkoholische Auszug braucht ein wenig Zeit, ist aber sehr einfach herzustellen. Der fertige Franzbranntwein lässt sich gut bis zur nächsten Ernte lagern, wenn er dunkel und kühl aufbewahrt wird.

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

Pascoe  
seit 1895



# Basentabs pH-balance Pascoe®

## Basisch im Gleichgewicht

- mit basischen Mineralien
- Zink trägt zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt bei
- Calcium ist wichtig für den Energiestoffwechsel
- Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
- inkl. 15 pH-Teststreifen



\* 541 Apotheken-Mitarbeiter haben die Basentabs pH-balance Pascoe® im Rahmen der DAP-Testaktion 2018 getestet und würden diese weiterempfehlen.



# KLEINER WUNDERHEILER

Wenn ein Kraut gegen Hautunreinheiten gewachsen ist,  
dann wohl das liebe Ackerstiefmütterchen.  
Mit Hanf und Honig haben wir daraus einen Pflegestift gemacht.

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

**D**as Ackerstiefmütterchen zählt zu den wertvollsten Heilpflanzen für die Haut. Jetzt im April verzaubert es mit seinen lila-gelb-weißen Blüten sonnige Plätze entlang von Äckern und Wiesen. Es ist der ideale Zeitpunkt, um daraus eine heilende Creme zu rühren.

Das Kraut wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd und beschleunigt das Abheilen von Unreinheiten und Ekzemen. Gemeinsam mit dem Universalhelfer Honig, der wunde

Haut desinfiziert, lässt unser Pflegestift kleine Pickelchen rasch wieder abheilen. Im Hanföl, als dritte wichtige Zutat, stecken zahlreiche beruhigende Substanzen, die empfindliche Haut zusätzlich vor freien Radikalen schützen. Es zieht schnell ein, spendet Feuchtigkeit, verstopft die feinen Hautporen aber dennoch nicht.

Der Stift darf auch innerlich auf Schleimhäuten angewendet werden, etwa bei Wunden in der Nase. Er hilft aber genauso bei Rissen an den Lippen oder bei Insektenstichen.

## Rezept

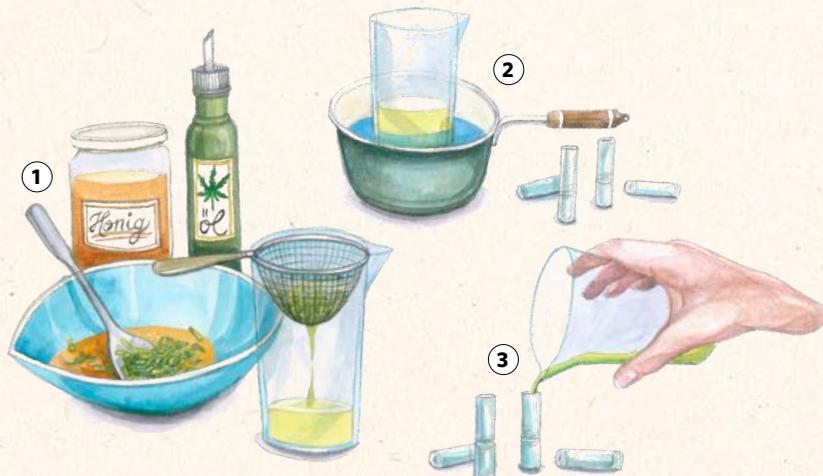
### Notfall-Stift für die Haut

#### ZUTATEN für 2 Pflegestifte

**2 El Ackerstiefmütterchenkraut,**  
**30 g Hanföl, 4 g Honig, 12 g Bienenwachs**

#### ZUBEREITUNG

1. Ackerstiefmütterchen (verwendet werden Blüten, Blätter und Stängel) leicht antrocknen lassen (4 bis 5 Stunden in einem warmen Raum). Dann zerteilen und 4 Tage lang im Hanföl-Honig-Gemisch ausziehen lassen. Danach abseihen. Alternativ nimmt man getrocknete Ackerstiefmütterchen aus dem Reformhaus.
2. Das Honigöl mit dem gut zerteilten Bienenwachs im Wasserbad rasch schmelzen. Die Stiftdöschen davor schon bereitstellen.
3. Die Masse vorsichtig in die Behälter füllen. Vollständig auskühlen lassen. Erst danach Deckel schließen. Der Stift ist ein Jahr haltbar.



▶ Video mit Anleitung unter [servus.com/natuerlichschoen](http://servus.com/natuerlichschoen)



Wennst Gutes noch besser machen willst.  
**Werde Tyroler!**



**Original  
 Tiroler  
 Spezialitäten  
 seit 1902**

Wer gerne kocht, weiß: Unsere Tiroler Speck g.g.A. Schinkenspeck Würfel und die Feinen Bacon Streifen sind als raffinierte Zutaten in der Küche kaum weg zu denken. Ob für Tiroler Flammkuchen, zum Verfeinern von Saucen, Suppen und Aufläufen oder kurz angebraten auf knackigem Salat. Mit HANDL TYROL schmecken viele gute Gerichte einfach noch ein bisschen besser.

*Ihr HANDL TYROL Speckmeister*



- ✓ Mit Naturgewürzen verfeinert
- ✓ Ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern
- ✓ Ohne Zusatz von Farbstoffen
- ✓ Von Natur aus laktose- und glutenfrei

Rezeptideen unter  
[handltyrol.at](http://handltyrol.at)



## UNSER GARTEN IM APRIL

VON VERONIKA SCHUBERT

### DAS BLÜTENSPIEL DER SCHACHBRETTBLUME

Ihre schachbrettartigen **Blüten** sind namensgebend und **im April am schönsten**. Selbst bei weißen Formen lässt sich noch eine feine Musterung erkennen. Die zarte, unter **Naturschutz** stehende Schachbrettblume (*Fritillaria meleagris*) wächst vorwiegend auf Feuchtwiesen. Ihre **Gartenformen** pflanzt man am besten auf **feuchtem, humosem Boden** zwischen zwergigen Stauden. Schachbrettblumen vermehren sich über **Samen und Brutzwiebeln**, eine Verbreitung im Beet gelingt leider kaum. Im Frühling werden die kleinen Juwelle als **Topfpflanzen** angeboten. Im Herbst können dann wieder Zwiebeln gelegt werden.

JE ZEITIGER IM APRIL DIE SCHLEHE BLÜHT,  
UMSO FRÜHER VOR JAKOBI (25. 7.) DIE ERNTE GLÜHT.

Bauernregel



## MAULWURFSHÜGEL SCHÄTZEN LERNEN

Wer jedes Jahr schon im Frühjahr eine Unzahl an Maulwurfshügeln im Rasen erspäht, kann dem Verursacher zunächst nicht viel Gutes abgewinnen. Die vom Maulwurf **angehäufte Erde** hat aber eine besondere Qualität: Sie ist **gesund, locker und krümelig** in ihrer Struktur. Mit **Kompost und Tongranulat** vermischt, eignet sie sich gut für die **Bepflanzung von Töpfen und Kästen**. Sammelt man die Maulwurfserde nicht, lassen sich die Hügel leicht mit dem Rechen ebnen, und das Gras wächst wieder durch. Der **nachtaktive** Maulwurf frisst im Gegensatz zur Wühlmaus **keine Pflanzenwurzeln** und ist daher kein Schädling. Im Gegenteil, auf seinem Speiseplan stehen **Schädlinge wie Schnecken**. 2020 wurde *Talpa europaea* von der Deutschen Wildtier Stiftung zum **Tier des Jahres** erkoren.



## ZEIT ZUM STAUDEN-TEILEN

Nach einigen Jahren lässt bei Stauden oft die Blüte nach. Hier wirkt eine Teilung wie eine **Verjüngungskur**. Sommer- und herbstblühende Stauden können noch **Anfang des Monats** geteilt werden. Haben die Pflanzen schon stark ausgetrieben, verlieren sie zu viel Kraft. Mit einem **Spaten** gräbt man die Wurzeln aus, sticht damit **durch den Erdballen** und teilt die Pflanzen auf diese Weise in kleine Stücke. Wie **Jungpflanzen** werden sie in den **mit Kompost angereicherten Boden** frisch eingesetzt und angegossen.



## WAS JETZT ZU TUN IST

- Der **Rasen** braucht eine Frühjahrskur: Jetzt wird vertikutiert und dabei verfilztes Wurzelwerk entfernt, anschließend gedüngt und gewässert. Auch der erste Rasenschnitt erfolgt.
- **Erbsen, Radieschen, Rote Beten** und **Mangold** können direkt ins Beet gesät werden.
- Frühzeitig mit der **Schneckenbekämpfung** beginnen. Das bedeutet: Eier unter Steinen oder Brettern absammeln und umweltfreundliches Schneckenkorn streuen.
- Es ist höchste Zeit, die mehrjährigen **Gewürzkräuter** zurückzuschneiden. Schwach wachsende schneidet man um die Hälfte zurück, stark wachsende werden um zwei Drittel gekürzt.
- Die letzten Nachtfröste können auch den **Beerensträuchern** schaden. Jute- oder Papiergewebe sind vor allem in hohen Lagen und frostgefährdeten Gebieten ein guter Schutz.



**Farbenfrohe Frühlingsboten.** Lose aufeinandergeschichtete Ziegelsteine bieten allen Farbschattierungen eine Bühne. Hinter gelbem Steinkraut und Blaukissen recken sich gelb-orange schimmernde Tulpen, dazwischen lugen blaue Traubenhyazinthen hervor.



# EIN GARTEN WIE GEMALT

Als Restauratorin weiß Angela Ramsauer mit Farbe umzugehen.  
Ihr Garten in Geiselhöring in Niederbayern ist ein kleines Kunstwerk.  
Jetzt blüht es hellgelb, rosarot, lila und blau. Jedes Beet ist ein eigenes Gemälde.

TEXT: STEPHANIE LAHRTZ FOTOS: NICOLE LAUTNER



**Gartenfreunde.** Im Insektenhotel bleibt selten eine Suite leer. (Bild oben). Tulpen liebt Angela besonders, Hunderte der Lilien-gewächse blühen jetzt in ihrem Garten. Sie zaubern ihr stets ein Lächeln ins Gesicht.



**A**ngela Ramsauer ist eine leidenschaftliche Kirchenmalerin und feinsinnige Restauratorin. Wenn sie nicht gerade Deckenfresken in Rokokokirchen restauriert oder alten Heiligenfiguren zu neuem Leben verhilft, dann lebt sie ihr angeborenes Farbgefühl beim Garteln aus. „Ich mag es bunt“, sagt die 52-Jährige. Bestes Beispiel dafür sind all die leuchtenden Tulpen, die jetzt im April als frische Farbtupfer in ihren Beeten und vereinzelt auch mittendrin in der frühlinggrünen Wiese im Garten wachsen.

„Aber es soll kein unharmonisches Durcheinander sein“, betont die kunst-sinnige Frau. Daher blühen Tulpenbüschel jeweils immer nur in einer Farbe. Wie die Palette eines Malers wirkt das Beet: mit dicken Klecksen in Hellgelb und Orange, in Rot und Lila.

Weil Angela fröhliche Farben so liebt, sehnt sie alljährlich aufs Neue das Ende des Winters, das graubraune Einerlei in ihrem Garten herbei. „Frisches Grün an den Zweigen, bunte Tupfer auf der Wiese und in den Beeten – erst da fange ich an aufzuatmen, dann weitet sich meine Seele“, sagt sie.

#### **EINFACH MAL WACHSEN LASSEN**

Löwenzahn und blaue Traubenhya-zinthen schmücken die kleine Wiese. Wir spazieren vorbei an den kunstvoll angelegten Beeten und bewundern dabei Angelas feines Auge. „Seht her, ist diese Wolfsmilch nicht einfach wunderschön“, schwärmt sie, „dieses intensive Hellgrün der Blätter zu den prall-roten Stängeln?“

Angelas Beruf und ihre Gartenleidenschaft befruchten sich gegenseitig. „Beim Garteln braucht man Geduld“, sagt sie. „Man muss etwas ansetzen, wachsen lassen, schauen. Nicht sofort zupfen! Das ist wie bei einem Bild, da darf man auch ➡



### *Außergewöhnliche Ideen*

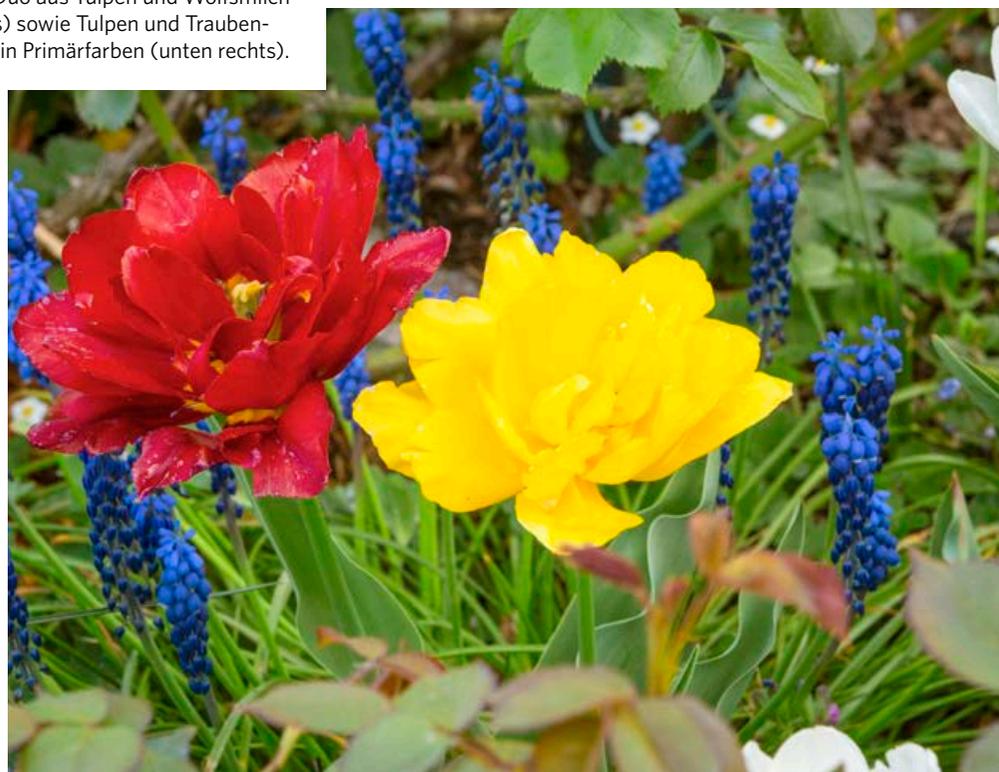
Was für ein schöner Kontrast: Angela dekoriert den rötlichen Perückenstrauch mit blauen Glasflaschen. Das geschmückte Bäumchen steht am Eingang zum Obstgarten. Viele der Bäume darin haben noch ihre Großeltern gepflanzt.

Unten links: Damit die Küchenschellen farblich nicht erdrückt werden, stehen ihnen apricotfarbene Tulpen zur Seite. Rechts: Angela kombiniert Rembrandt-Tulpen mit einfarbigen Sorten.





**Augenweide.** „Kräftige Farben brauchen einen ruhigen Hintergrund“, erklärt Angela. Deshalb ist auch das leuchtend lilafarbene Phloxkissen (Bild oben) in zartes Grün eingebettet. Ihr Farbgefühl beweist Angela mit einem Duo aus Tulpen und Wolfsmilch (unten links) sowie Tulpen und Traubenhyaazinthen in Primärfarben (unten rechts).



**Traum in Rosa.** Im Vorgarten steht die Japanische Zierkirsche mit dem knorrigen Stamm in voller Blüte. Die hohe Ligusterhecke dahinter schirmt ab und schützt die Pflanzen vor allzu viel Wind.



nichts erzwingen, man muss es langsam entstehen lassen.“

Seit 20 Jahren komponiert Angela auf dem schönen Grundstück, das sie von ihren Großeltern geerbt hat, wahre Symphonien aus Farbtönen. Bei der Pflege der alten Obstbäume kann sie auf einen tüchtigen Helfer zählen: ihren Bruder Albert. Er ist fürs Schneiden der Äste und kleine Bauarbeiten zuständig. Vor einigen Jahren hat er ein mannshohes Luxushotel für Insekten errichtet. In den einzelnen Appartements stecken Hölzer mit Löchern von klitzeklein bis daumengroß, es gibt darin auch Schne-

ckenhäuser, Stroh und Tannenzapfen. Hier stehe ich oft und schau einfach nur zu“, erzählt Angela. Es sei aufregend, sagt sie, wenn eine dicke Hummel oder zarte Wildbiene angefliegen kommt, sich prüfend ihr Domizil aussucht und dann einzieht. „Das kann unglaublich entspannend sein.“

#### **EIN BEET VOLLER SONNENANBETER**

Nach ihrem großen Erfolg als Hoteliers haben die Geschwister seit nunmehr drei Jahren auch Honigbienen im Garten; diese bestäuben auch fleißig. „Dadurch tragen die alten Obstbäume viel mehr“, berichtet

Angela sichtbar erfreut. „Die Stauden haben üppigere Blüten, die Beerensträucher reichlich Früchte.“ Die langjährige Beobachterin der Natur spürt die klimatischen Veränderungen in ihrem kleinen Reich: „Es ist trockener und wärmer geworden in letzter Zeit.“ Daher hat sie ein „Klimabeet“ angelegt. Als Grundlage dient Kies, dazwischen sprießen Lavendel und Salbei, aber auch Krokusse, Iris und Taglilien „Die kommen alle mit trockener Wärme gut zurecht. Und weil sie nacheinander blühen, ist der Tisch für unsere Bienen reich gedeckt.“ Ja, in Angelas Garten ist die Natur im Gleichgewicht.



## Naturkalender

# BLÜHENDES HOCHHAUS

Von den Wurzeln bis zur Krone, vom Keller bis zum Dachgeschoss:  
Der Apfelbaum bietet Futter, Schutz und Unterschlupf für unzählige Arten.

TEXT: VERENA RANDOLF ILLUSTRATION: BERND ERTL

1. Die **Scherm Maus** lebt die meiste Zeit als Einsiedlerin in ihren Gängen im Boden. Am liebsten verlässt die Maus in den Morgen- und Abendstunden ihren Bau, um Gras, Kräuter, Wurzeln und Früchte zu fressen.
2. In der Regel verschläft der **Siebenschläfer** mehr als sieben Monate des Jahres – daher auch sein Name. Im April schlummert er noch tief und fest in seiner Erdhöhle am Fuße des Apfelbaums.
3. Dass ein **Stieglitz** im Apfelbaum nistet, verrät sein immerwährendes, fröhliches Gezwitscher. Alte Obstbäume gehören zu den bevorzugten Brutplätzen des bunten Vogels.
4. Am liebsten frisst der **Gartenrotschwanz** Insekten und Spinnen, die er zwischen den Blättern und Blüten des Apfelbaums findet.
5. Der **Steinkauz** nistet gerne in Baumhöhlen im Stamm des Apfelbaums. Der Vogel hört nicht nur sehr gut, er läuft auch schnell: Zu Fuß kann er eine flüchtende Maus einholen.
6. Bis zu 1.000 Blüten fliegt die kleine **Honigbiene** an diesem Apfelbaum an, bis ihr Magen gefüllt ist. Erst dann geht es nach Hause in den Bienenstock.
7. Der **Große Fuchs** überwintert in Baumhöhlen von ungespritzten Apfelbäumen. Ab April fliegt der orange Schmetterling über heimische Streuobstwiesen.
8. An sich gelten **Baumhummeln** als friedlich – es sei denn, ein Eindringling kommt ihrem Nest zu nahe: Baumhummeln fliegen direkt ins Gesicht des Störenfrieds und stechen schmerzhaft.
9. Sie sieht aus wie eine Fliege, heißt wie eine Fliege, ist aber eine Mücke: Die **Märzfliege** schwärmt im Frühling in Massen aus und bestäubt die Apfelblüten. Ohne sie fiele die Ernte mager aus.
10. Der **Goldlaufkäfer** ernährt sich von kleinen Tieren, zum Beispiel Schnecken, Insekten und Würmern. Er klettert gelegentlich auf Bäume und versteckt sich in der Nacht am Boden.
11. **Marienkäfer** fressen pro Tag bis zu 100 Blattläuse. Das sind etwa vier Stück pro Stunde. Weil bei dem Pensum wenig Zeit bleibt, paaren sie sich während des Fressens. Oder fressen sie, während sie sich paaren? Marienkäfersex dauert nämlich rund 18 Stunden.
12. Vögel fressen die weißen Beeren der **Laubmisteln**, die im April noch vereinzelt in Apfelbäumen zu finden sind, und verbreiten so den Mistelsamen auf der Wirtspflanze. Als Schmarotzer werden Laubmisteln bis zu einem Meter groß.



5

11

10

8

9

7

2

1



### Behütetes Gärtnern.

Ein Gewächshaus verlängert die Anbausaison im Frühjahr und im Herbst um etwa zwei Monate. Die Pflanzen sind das ganze Jahr über vor den Unbilden des Wetters geschützt.

# HINTER GLAS IST IMMER SAISON

Während draußen vielleicht Väterchen Frost noch einmal vorbeischaud, ist im Gewächshaus längst entspanntes Gedeihen angesagt. Wir zeigen, wie die hellen Herbergen funktionieren.

TEXT: ELKE PAPOUSCHEK

**W**enn nach ein paar sonnigen Stunden plötzlich ein Schneeschauer den Garten heimsucht, macht der April wieder einmal, was er will. Im Gewächshaus aber bleiben alle Bewohner vor Wind und Kälte geschützt – von der frischen Aussaat über das junge Gemüse bis zu den Kübelpflanzen, die noch bis zu den Eisleihen auf Freigang warten müssen.

Wetterschutz und passende Temperaturen boten Gewächshäuser der empfindlichen Flora von Anfang an. Im 16. Jahrhundert waren es Sammlungen exotischer Pflanzen. Orangen und Zitronen, Ananas, Feigen und Datteln auch in unseren Breiten zu ernten galt als Privileg des Adels. Im Amsterdamer *Hortus Botanicus* entstand schließlich 1682 das erste Gewächshaus, das mit Torföfen beheizt wurde.

Heute sind Glashäuser ein leistbarer Luxus für alle Gärtner, denen die Winterpause gar nicht kurz genug sein kann. An einem sonnigen, windgeschützten Platz kann auch ein ungeheiztes Glashaus seine Trümpfe ausspielen und die Gartensaison von Februar bis in den späten Herbst verlängern.

### KINDERSTUBE FÜR SOMMERBLUMEN

Im April kommen im Glashaus die Samen von einjährigen Sommerblumen in Aussaatkistchen. Schmuckkörbchen, Studentenblumen, Spinnpflanzen, Löwenmaul und

mehr stehen zur Auswahl. Je kleiner die Samenkörner, desto dünner soll die Substratdecke darüber sein, die nur noch leicht festgedrückt und sanft überbraust wird. Je nach Art zeigen sich nach ein bis drei Wochen die Keimblätter. Sobald darunter die ersten richtigen Blätter zu sehen sind, vereinzelt man die Pflänzchen in kleine Töpfe.

Hier wachsen sie bis Mitte Mai, wenn sie dann ins Freie kommen, zu kräftigen Jungpflanzen heran. Bei warmem Wetter kann man sie zuvor stundenweise an der frischen Luft abhärten, das macht sie robust und kräftig.

### JUNGES GEMÜSE

Im April zieht man auch wärmeliebende Gemüsearten vor: Zucchini, Kürbisse und Zuckermais wechseln erst nach den Eisleihen ins Gartenbeet. Tomaten, Paprika, Gurken und Auberginen können auch die ganze Saison über im Gewächshaus bleiben. Während Tomaten und Auberginen trockene Luft mögen, bevorzugen Paprika und Gurken hohe Luftfeuchtigkeit. Daher setzt man Erstere möglichst in die Nähe der Tür oder der Fenster, wo sie genügend Luftbewegung abbekommen.

Kübelpflanzen, die im Gewächshaus überwintert haben, sehnen sich ab April schon nach Luft, Licht und Sonne im Garten. Oliven, Echter Lorbeer, Granat- ➔



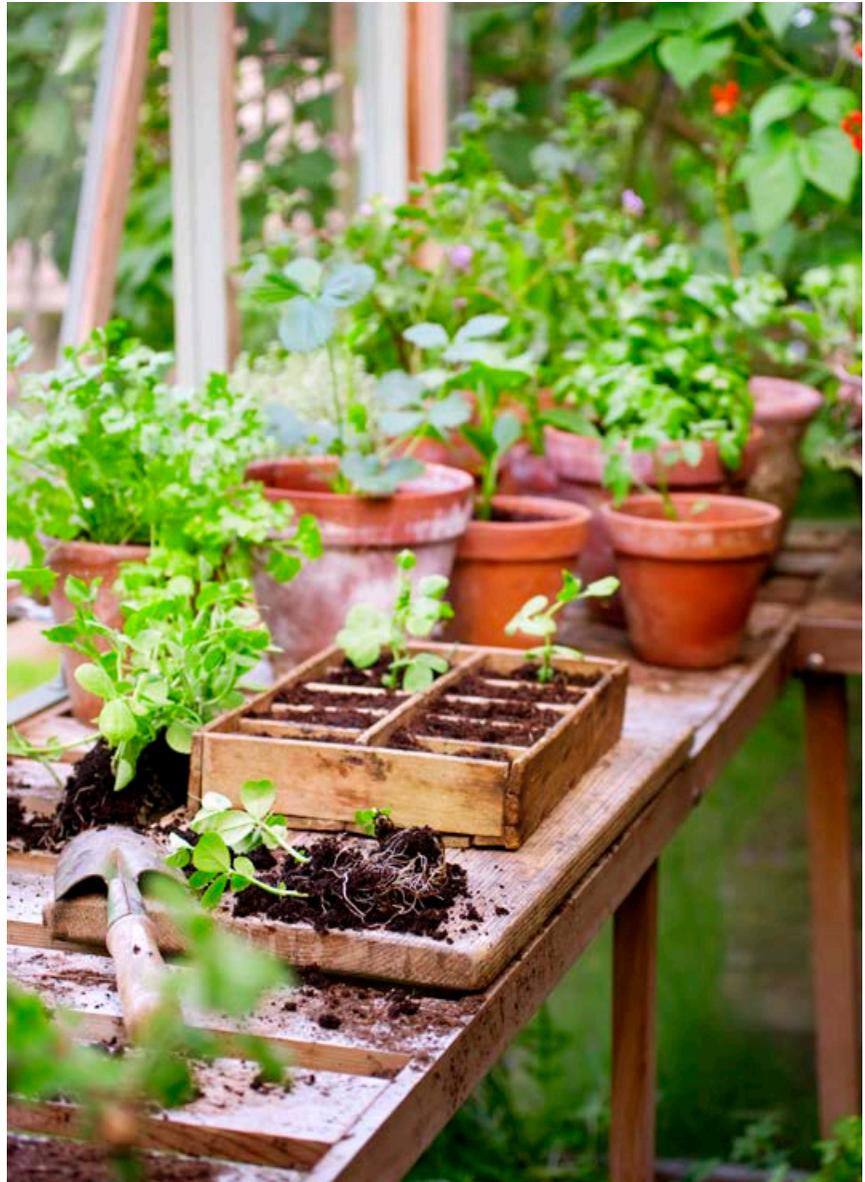
**Lüften und pflanzen.** Durchzug ist nötig, damit im Sommer kein Backofen entsteht. Im offenen Boden (rechts oben) wurzeln Tomaten, Gurken und Zucchini. Ein Arbeitstisch fürs Pflanzen und Umtopfen (rechts unten) gehört dazu.

apfel, Feigen und Oleander sind recht robust und können ab Mitte April schon hinaus. Nur bei Frostgefahr muss man sie vorübergehend wieder zurückholen oder draußen mit Decken, Strohmatte oder Vlies schützen.

Zitronen- oder Orangenbaum, Bougainvillea, Dipladenia, Sommerjasmin und Bleiwurz sind kälteempfindlicher, dürfen tagsüber aber schon zum Eingewöhnen an einen geschützten Ort im Freien. Die Temperatur sollte jedoch für diese Pflanzenarten nicht unter 5 °C fallen. Mit dem endgültigen Übersiedeln ins Freie wartet man bis Mitte Mai. Zuvor werden alle Kübelpflanzen zurückgeschnitten und ausgeleuchtet sowie bei Bedarf umgetopft.

### LUFT, LICHT UND SCHATTEN

Das Lüften ist eine der wichtigsten Tätigkeiten im Glashaus, denn es reguliert die Luftfeuchtigkeit und beugt Krankheiten und Schädlingen vor, etwa der Krautfäule an Tomaten und der Weißen Fliege. Mindestens 20 Prozent der Glasfläche sollten der Lüftung dienen, also aus Türen und Fenstern bestehen. Automatische Fensteröffner erleichtern die Arbeit: Sie öffnen sich bei Erreichen einer programmierten Maximaltemperatur von selbst und schließen ➡



## Was Pflanzen im Glashaus brauchen



### GURKEN

Sorten für den Anbau unter Glas sind heute nahezu immer **rein weiblich** und *parthenokarp*, das heißt, sie bilden **ohne Bestäubung** kernlose Früchte aus. Entsprechende Hinweise sind am Sortenetikett vermerkt.



### AUBERGINEN

Sie sind wie Tomaten und Paprika **Windbestäuber** und brauchen ein gut belüftetes Gewächshaus. Zusätzlich **schüttelt** man die Blüten öfters, am besten zur **Mittagszeit**, wenn sie weit geöffnet sind.



### PAPRIKA

Auch hier muss man für **Luftzug** sorgen und die Blüten öfters **leicht schütteln**. Bei **hoher Luftfeuchtigkeit** (über 80 Prozent) verklebt der Pollen. Dann hilft man zum Übertragen des Pollens mit dem **Pinsel** nach.



### TOMATEN

Tomatenblüten sind wie die von Auberginen und Paprika **zwitterig** und befruchten sich selbst. Was im Freien **Wind und Insekten** übernehmen, bewirkt man im Glashaus durch **Rütteln der blühenden Triebe**.

### BEFRUCHTUNG IM GEWÄCHSHAUS

Fenster und Türen lässt man bei gutem Wetter tagsüber geöffnet, um Wind und Insekten für die Bestäubung ins Gewächshaus zu holen. Bienen und Hummeln kann man durch den Anbau von Lavendel, Beinwell, Katzenminze, Malven, Phacelien und blühenden Kräutern im oder um das Glashaus anlocken.

Hilfreich sind auch andere Maßnahmen. Die einfachste Methode: die Pflanzen alle ein, zwei Tage an den Blütentrauben schütteln, sodass der Pollen ausfällt. Den nötigen Wind kann man auch mit einem sanft eingestellten Ventilator erzeugen. Wenn man eine elektrische Zahnbürste knapp oberhalb der Blüten an den Stängel hält, löst das Vibrieren die Bestäubung aus. Im Handel gibt es dafür sogar spezielle „Tomatentriller“. Wer nur wenige Pflanzen zu bestäuben hat, kann das auch mit einem trockenen Pinsel von Hand tun, indem man sanft über eine Blüte nach der anderen streicht.

### NÄHRSTOFFE UND WASSER

Weil der Boden im Gewächshaus stark beansprucht wird, ist eine langfristige Humusversorgung wichtig. Für Kompostgaben ist der Spätsommer oder der Spätherbst nach der Ernte die richtige Zeit (25 Liter reifer Kompost auf einen Quadratmeter). Schmetterlingsblütler wie Erbsen und Bohnen versorgen die Erde mit ausreichend Stickstoff. Im Winter schützt eine etwa 20 Zentimeter dicke Mulchdecke aus Laub oder Rasenschnitt das Bodenleben.

Auf zu viel Wasser reagieren Gewächshauspflanzen empfindlicher als auf zu wenig, denn ist der Boden einmal gesättigt, wird die Sauerstoffversorgung behindert. Am besten gießt man am Morgen oder Vormittag – allerdings mit Gefühl, denn hohe Luftfeuchtigkeit während der Nacht begünstigt den Pilzbefall.



**Drienen und draußen.** Lässt sich das Gewächshaus gut lüften, kann es die Geraniensammlung das ganze Jahr über beherbergen. Unten: Buchs und Stauden rund ums Haus integrieren es harmonisch in den Garten.

sich rechtzeitig, wenn der kühle Abendwind kommt. Ziehen sommerliche Temperaturen ins Land, kann es im Gewächshaus für die Pflanzen schnell zu heiß und damit ungemütlich werden. Dann reicht Lüften allein nicht mehr aus. Mit speziellen Schattiermatten, aber auch mit Schilfmatten und Rollos aus Bambus oder Stoff kann man vorbeugen.

Einen natürlichen Hitzeschutz bilden einjährige Kletterpflanzen, die man entlang der Außenflächen hochzieht, etwa Schönranke, Kapuzinerkresse, Schwarzäugige Susanne, Duftwicke und Prunkwinde. Sie nehmen im Frühling kein Licht weg, schattieren im Sommer mit ihren Blättern und werden im Spätherbst wieder abgeräumt. Eine weitere Möglichkeit der Kühlung ist der Anstrich der Außenflächen mit Kalkwasser: Dazu rührt man 50 g Kalk mit 250 ml Wasser an und bringt die Mischung bei trockenem Wetter mit einer Malerbürste auf.

Nach dem Sommer, wenn die Sonnenstunden weniger werden, dauert die Erntezeit im Gewächshaus bis in den späten Oktober. Dann werden bereits wieder Feldsalat, Rauke, Spinat und Endiviansalate fürs nächste Jahr ausgesät.

So beginnt mit dem Ausklang des Jahres schon die neue Gartensaison hinter Glas.



# Gute Ideen für Ihre Gesundheit

Für alle Fälle bestens gerüstet



## Rabenhorst – Entspannen mit Magnesium

### Für das körperliche Wohlbefinden

Rabenhorst Entspannen mit Magnesium enthält neben fruchtig-leckeren Direktsäften aus roten Trauben, Brombeeren und Heidelbeeren auch Passionsblumenkraut und wird zusätzlich mit wertvollem Magnesium sowie Vitamin B6 ergänzt.

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



## Salus® Lavendelblüten bio

### Innere Unruhe natürlich behandeln

Lavendel ist Arzneipflanze 2020. Die ätherischen Öle der Salus® Lavendelblüten beruhigen als Arzneitee oder Badezusatz. Wertvolle pflanzliche Inhaltsstoffe aus Bio-Anbau – sorgfältig geprüft nach Europäischem Arzneibuch.<sup>1</sup>

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



## Herbaria 6er Tee®

### Für mehr Vitalität

Der 6er Tee nach Eva Aschenbrenner<sup>2</sup> ist inzwischen zu einer echten Berühmtheit geworden. Diese ganz besondere Mischung aus Birkenblättern, Schafgarbe, Melisse, Brennnessel, Ringelblumen und Walnussblättern wurde bereits 1998 patentiert und ist ein beliebter Klassiker der Naturheilkunde.

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



## Laia's natürliches Hanfaroama mit CBD

### Für Sie. Natürlich!

Laia's natürliches Hanfaroama mit CBD hilft Ihnen beim Entspannen nach dem Sport, der Arbeit oder einfach einem stressigen Tag. Aus Bio-Nutzhanf unserer EU-Hanfbauern gewonnen und mit viel Liebe besonders schonend in Berlin extrahiert. Und das schmecken Sie!

[laias-organic.de](http://laias-organic.de)

<sup>1</sup>Anwendungsgebiete von Lavendelblüten: Innerliche Anwendung: Befindensstörungen wie Unruhezustände, Einschlafstörungen, funktionelle Oberbauchbeschwerden (nervöser Reizmagen, Roemheld-Syndrom, Blähsucht, nervöse Darmbeschwerden). Hinweis: Wenn die Einschlafstörungen, Unruhe und Angstzustände oder die Verdauungsbeschwerden länger andauern, sollte wie bei allen unklaren Beschwerden ein Arzt aufgesucht werden. In der Badetherapie: zur Behandlung von funktionellen Kreislaufstörungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsangaben und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

<sup>2</sup>Die Grande Dame der Kräuterkunde in Deutschland, Eva Aschenbrenner, beschäftigte sich 25 Jahre mit Kräutern und ihrer Heilwirkung. Mit erstaunlich einfachen Methoden hat sie Tausenden von Menschen geholfen.

René Freund

DER GARTENFREUND



# BEETGESCHICHTEN

Warum sich das Dreiländereck in meinem Garten befindet, Äpfel Hochsaison haben – und ich Anhänger des Anhängers bin.

**J**etzt kann der April wirklich machen, was er will: Regnen kann er's lassen, schneien oder für Badetemperaturen sorgen, wir sind durch unser Frühbeet samt Glasdeckel gegen jede Form des Klimawandels gewappnet. Das Wühlmausgitter ist endlich montiert, und auch den Schnecken haben wir die Kante gegeben, die Schneckenkante nämlich, die sie daran hindern soll, in unser schönes Lärchenholz-Hochbeet zu klettern.

Die Frühlingsgefühle, die von der Nachbarin und mir Besitz ergriffen haben, äußern sich freilich in einer etwas merkwürdigen Art. Bei uns hat die Apfelernte begonnen. Wir gehen mit unserer Schubkarre auf sämtlichen Wanderwegen der näheren Umgebung spazieren und sammeln mit der größten Begeisterung Äpfel. Pferdeäpfel nämlich, die wir liebevoll in der Sonne trocknen, fein verreiben, mit Erde mischen – und dann ab in die Kiste!

Auch sonst haben wir schon viele Pläne, wie wir den Garten noch schöner und ertragreicher machen können. Wir werden Pflanzenmärkte besuchen und uns heuer ganz auf alte Sorten konzentrieren. Die violetten Bohnen und rosa Kartoffeln vom vergangenen Jahr sind uns noch in allerbesten Erinnerung. Womit aber sollen wir im Frühbeet beginnen? Bei mir kommt sehr schnell der Italienliebhaber zum Vorschein, sprich die Vorliebe für Pizza und Pasta, weshalb ich für Basilikum, Rosmarin, Rucola und Oregano plädiere. Außerdem für Römersalat, heute mein knackig-frischer Liebling, einst als Kochsalat mit Erbsen der Schrecken meiner Kindheit. Die Nachbarin freilich,

Oberösterreicherin durch und durch, setzt sich für Schnittlauch, Petersilie, Dill und Kresse ein. Außerdem, so meint sie, könne man auch eine exotische Abteilung gründen, mit Ingwer, Pak Choi und Asia-Salaten. Warum nicht, das Dreiländereck Thailand-Italien-Österreich möge gedeihen!

Das Wichtigste freilich fehlt uns noch, nämlich feinste Komposterde. Um sie heranzukarren, meint die Nachbarin, sollten wir uns einen Anhänger besorgen. Man muss dazusagen, dass alle Oberösterreicher einen Anhänger besitzen. Oberösterreicher erkennt man geradezu an ihrem Anhänger. Das sind sehr fleißige Leute, sie karren gerne Holz oder Steine von A nach B und wieder zurück, Hauptsache, es wird nicht fad. Da wollen wir jetzt auch gerne mitspielen.

Allerdings fürchte ich mich ziemlich davor, mit einem Anhänger rückwärtszufahren. Um ihn irgendwie sinnvoll zu steuern, muss man dabei nämlich doppelt verkehrt denken. Alle, die mich kennen, wissen, dass es am Doppelverkehrtdenken eigentlich nicht hapert ... Aber ob es mir auch gelingt, das absichtlich zu machen? Die Nachbarin jedenfalls behauptet, das „Hänger-Fahren“ bereits mit der oberösterreichischen Muttermilch aufgesogen zu haben. Ich werde mir das in aller Ruhe ansehen, erste Reihe fußfrei. Wenn unser Hochbeet überlebt, gibt es im Mai neues Beetgeflüster aus dem Dreiländereck.

\* René Freund lebt als Schriftsteller im Almtal.  
Zuletzt erschien: „Swinging Bells“ (Roman/Deuticke).

# Spinatnester mit Wachtelei

Zubereitet mit:



Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten    Backzeit: ca. 20 Minuten    Ober-/Unterhitze: 200°C    Heißluft: 180°C



## Zutaten:

- 1 Pkg. Tante Fanny Frischer Butter-Blätterteig 280 g
- 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 200 g frischer Blattspinat (oder Tiefkühl-Blattspinat, aufgetaut und gut ausgedrückt)
- 4 Radieschen, in feine Scheiben geschnitten
- 6 Wachteleier
- 1 Ei zum Bestreichen, verquirlt
- Salz, gemahlen
- etwas Essig

## Zubereitung:

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen und Teig laut Packungsanleitung vorbereiten.
2. Knoblauch in Öl anschwitzen, Spinat zugeben und kurz mitgaren, bis er zusammengefallen ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, überkühlen lassen.
3. Blätterteig mit dem mitgerollten Backpapier direkt am Backblech entrollen und zu sechs gleichmäßigen Quadraten schneiden. Je zwei gegenüberliegende Teigecken ca. 5 mm vom Rand parallel übers Eck einschneiden. Ausgeschnittene Teigecken mit etwas verquirltem Ei bestreichen, auf die jeweils gegenüberliegende Teighälfte legen und leicht andrücken.
4. Spinat mittig auf die Quadrate geben. Teigrand ebenfalls mit Ei bestreichen.
5. Spinatnester im Backofen ca. 20 Minuten auf mittlerer Schiene backen. 5 Minuten vor Backende je ein Wachtelei über jedem Gebäck aufschlagen und fertig backen.
6. Radieschen mit etwas Essig und Salz marinieren und die Quadrate nach dem Backen damit belegen.

## TIPP

*Dieses Rezept passt ideal auf den Ostertisch. Die Spinatnester mit Wachtelei sind nicht nur hübsch anzusehen, sondern schmecken noch dazu richtig gut. Das Rezept eignet sich sowohl für frische Wachteleier als auch übrig gebliebene hart gekochte Eier.*

FOTOS: TANTE FANNY



Gratis-Rezeptheft auf [tantefanny.at](http://tantefanny.at) bestellen oder downloaden und bei der Gelegenheit gleich den Newsletter abonnieren, um monatlich süße und pikante Rezepte direkt per Mail zu erhalten!



Besuche uns auch auf





# HOCH DAS BEIN!

Der mild geräucherte Schinken von der Hinterhaxe des Schweins ist hohe Metzgerkunst. Das zarte, saftige Fleisch passt nicht nur in Semmeln oder zur Osterbrotzeit. Es veredelt auch die warme Küche.

REDAKTION: KLAUS KAMOLZ, ALEXANDER RIEDER FOTOS: INGO EISENHUT

**D**er späte Vormittag, diese Durststrecke zwischen Frühstück und Mittagessen, ist die beste Zeit des Beinschinkens, abgesehen natürlich von der zünftigen Osterbrotzeit. Dann wird er frisch geschnitten, im Idealfall von Hand mit einem langen scharfen Messer; Scheibe für Scheibe, nicht alle gleich dick, löst er sich von der in einer metallenen Klemme eingespannten Keule und landet zwischen den Hälften einer knusprig frischen Semmel.

Zum Schluss rieselt noch frisch geriebener Meerrettich auf das rosafarbene Fleisch, wobei nicht selten Tränen fließen – vielleicht sogar die eine oder andere Träne des Glücks. Denn so eine saftige, nach mildem Rauch duftende Beinschinkensemmel ist ein seltenes Vergnügen geworden.

Nur noch wenige Metzger pflegen die hohe Kunst der traditionellen Zubereitung. Dabei werden die Keulen nicht einfach in Lake gebadet, sondern adergepökelt, wie das im Fachjargon heißt: Der Schinken-

meister injiziert, ähnlich wie ein Arzt beim Impfen, das Serum in die Blutgefäße des Muskels; das Serum ist eine milde Salzlösung, die das Fleisch über längere Zeit hinweg pökelt. Nur wenige natürliche Gewürze, schonendes Kochen und ein kurzer Auftritt in der nicht zu heißen Räucher- kammer machen das Schweinebein schließlich zur Delikatesse.

Beinschinken wird heute vielfach anders hergestellt. Meist wird er entbeint, von seinem Fett befreit, was das Fleisch ziemlich trocken macht, und in eine leicht zu handhabende Form gepresst – auch wenn kein Schwein auf dieser Welt eine Hinterhaxe in der Form eines Schuhkartons hat.

Es gibt aber auch köstliche entbeinte Schinken. Der Knochen wird dabei so aus dem Schenkel herausgedreht, dass das Fleisch nicht verletzt wird. Fett und Schwarte bleiben selbstverständlich erhalten. Sie sind unabdingbar für einen guten Beinschinken; bei Keulen der alten

Rasse Mangalitza ist das Fett – gleichwohl ein äußerst delikates – manchmal noch dicker als das Fleisch.

Die Beliebtheit des Kochschinkens hat ihre Wurzeln im Prag der k. u. k. Monarchie. Von dort aus eroberte er ab etwa 1880 die Kaiserstadt Wien und wurde zu einer Tradition. In der Folge landeten die zart geräucherten Schenkel auch in der damaligen k. u. k. Hafenstadt Triest, wo sie bis heute als warme Zwischenmahlzeit in den Buffets geschätzt werden, serviert mit reichlich Senf und Meerrettich.

„Von allen guten Schinken der Welt“, urteilte der legendäre österreichische Gastro- soph Joseph Wechsberg (1907–1983), „war der Prager Schinken damals der feinste: Er war vollendet geräuchert, ungesalzen, wohlschmeckend und zart.“ Die Schinken- esser standen in Prag sogar in einem höhe- ren gesellschaftlichen Rang als die Wurst- esser, denn Schinken war teuer und galt als Symbol des Reichtums.



## SPINATSALAT

*mit Beinschinken, Topinambur und Ei*





**CHICORÉE**  
*mit Beinschinken aus dem Ofen*





  
**FLAMMKUCHEN**  
*mit Beinschinken und Lauch*



  
**SCHINKENFLECKERL**  
*mit Bergkäse überbacken*





## SPINATSALAT

mit Beinschinken, Topinambur und Ei

**ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN**  
Zeitaufwand: 35 Minuten

200 g junger Spinat  
150 g Beinschinken  
1 Jungzwiebel  
4 Eier  
2 EL frischer Orangensaft  
2 EL Rotweinessig  
½ TL scharfer Senf

4–5 EL Haselnussöl  
Salz, Pfeffer  
1 EL Sonnenblumenkerne  
1 EL gehackte Haselnüsse  
200 g Topinambur  
Frittieröl

### ZUBEREITUNG

- Spinat in kaltem Wasser waschen und trocken schleudern. Beinschinken in Streifen schneiden, Jungzwiebel fein schneiden.
- Die Eier zirka 7 Minuten wachweich kochen.
- Orangensaft, Essig, Senf und Öl gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Sonnenblumenkerne und Haselnüsse in einer Pfanne trocken rösten.
- Topinambur schälen, in zirka 1 cm große Würfel schneiden und in wenig Frittieröl knusprig goldbraun backen. Auf Küchenpapier entfetten und mit Salz würzen.
- Die Eier schälen und halbieren.
- Spinat mit Beinschinken, Jungzwiebeln, der Hälfte der Sonnenblumenkerne und Haselnüsse mit der Vinaigrette marinieren und sofort mit den Eiern anrichten. Mit Topinambur und den übrigen Sonnenblumenkernen und Haselnüssen bestreut servieren.



## CHICORÉE

mit Beinschinken aus dem Ofen

**ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN**  
Zeitaufwand: 40 Minuten

Für die Béchamelsauce:  
40 g Butter  
40 g Mehl (Type 405)  
500 ml heiße Milch  
1 Spritzer Zitronensaft  
geriebene Schale von 1 Zitrone  
Salz, weißer Pfeffer  
Muskatnuss

Außerdem:  
4 Stück Chicorée (rote und gelbe Sorten)  
8 Scheiben Beinschinken  
200 g Blauschimmelkäse  
2 EL gehackte Petersilie und Minze

### ZUBEREITUNG

- Butter und Mehl hell anschwitzen und mit heißer Milch aufgießen. Mit einem Schneebesen kräftig verrühren und die Béchamelsauce 10 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft und -schale, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- Den Backofen auf 180 °C Heißluft vorheizen.
- Die Chicorée längs halbieren und jeweils mit einer Schinkenscheibe umwickeln.
- Die Schinken-Chicorée-Hälften in eine Auflaufform schichten und mit Béchamelsauce gleichmäßig übergießen. Den Käse würfeln und darüberstreuen.
- Im Backofen zirka 20–25 Minuten überbacken, mit Kräutern bestreuen und heiß servieren.

Das Tischtuch aus Bauernleinen mit Blaudruckmotiven (Seite 59) und die handbemalten Ostereier (Seite 60) aus dem Traunviertel in Oberösterreich haben wir auf [servusmarktplatz.com](http://servusmarktplatz.com) entdeckt.

Design Hotel Tyrol \*\*\*\*

# Das nachhaltige Hotel bei Meran für aktive Genießer



Im kleinen Design Hotel in Rabland mag man es lässig und unkompliziert. Die Gäste kommen ja schließlich nicht nur zum Wandern, Biken, Golfen und Essen, sondern vor allem zum Entspannen und Wohlfühlen. Das kann man besonders gut im neuen Badehaus im Garten, ein Wellness-Bereich im Grünen mit Pools, Poolbar, Saunen und Christiane's „Studio 40a“.

Um die Meraner Bergwelt zu erkunden, ist man hier genau richtig. Boris, der Chef des Hotels, selbst Bikeguide, als auch die Rezeption, stehen jederzeit gerne mit Tipps zur Seite. Unzählige Wanderwege, Fahrradtouren und 2 Seilbahnen starten in Rabland. Wer ein bisschen Stadluft schnuppern möchte, kommt hier aber auch nicht zu kurz. Mit dem Zug oder dem Bus ist man in wenigen Minuten in der 7 km entfernten Kurstadt Meran und genießt die Zeit bei einem Bummel oder in einem der vielen sonnigen Cafés. Das Auto bleibt am besten im Hotel. Das Küchenteam um Küchenchef Raphael trifft derweil alle Vorbereitungen für liebevoll zubereitete Gerichte aus besten lokalen Produkten, die man sich mit ausgesuchten Südtiroler Weinen schmecken lassen kann. Den perfekten Urlaubstag lässt man dann am besten bei Barchef Christoph mit Café, Digestifs oder Cocktails ausklingen.



**Unser Tipp:** Die ersten Sommertage in Südtirol an einem von 5 Pools genießen und dabei nur 6 von 7 Nächten bezahlen. **Ab € 691,- pro Person inkl. Halbpension**

DESIGN HOTEL TYROL \*\*\*\* | via Hans Guet Str. 40 | 39020 Rabland bei Meran | Tel.: +39 0473967654 | [tyrol-hotel.it](http://tyrol-hotel.it)



## FLAMMKUCHEN mit Beinschinken und Lauch

**ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN**  
Zeitaufwand: 2 ½ Stunden

### Für den Teig:

160 g Mehl (Type 405)  
80 g Roggenmehl  
7 g frische Hefe  
125 ml lauwarmes Wasser  
1 TL Honig  
2 EL Olivenöl  
½ TL Salz

### Für den Belag:

1 Handvoll Salbeiblätter  
150 g Crème fraîche  
100 g Sauerrahm  
Pfeffer  
200 g Beinschinken  
1 kleine, dünne Stange Lauch  
Olivenöl zum Beträufeln

### ZUBEREITUNG

- Die beiden Mehlsorten gut mischen. Die Hefe in etwas Wasser und Honig auflösen und mit Mehl und den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in eine Schüssel geben und an einem warmen Ort ohne Zugluft, mit einem feuchten Tuch bedeckt, zirka 2 Stunden gehen lassen.
- Inzwischen Salbeiblätter in Streifen schneiden und mit Crème fraîche, Sauerrahm, Salz und Pfeffer glatt rühren.
- Beinschinken in 2 cm große Flecken schneiden. Lauch gut waschen und in dünne Ringe schneiden.
- Den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech auf die mittlere Schiene schieben.
- Den Teig in 4 gleiche Stücke teilen und jeweils zirka 2 mm dünn ausrollen. Die Fladen auf Backpapier legen und 15 Minuten gehen lassen.
- Teigfladen mit der Crème bestreichen und mit Schinken und Lauch belegen. Mit Olivenöl beträufeln.
- Flammkuchen mit dem Backpapier auf das heiße Blech ziehen und im Backrohr zirka 12 Minuten backen. Heiß servieren.



## SCHINKENFLECKERL mit Bergkäse überbacken

**ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN**  
Zeitaufwand: 3 Stunden

### Für den Nudelteig:

150 g Mehl (Type 405)  
4 Eigelb (Größe M)  
2 TL Sonnenblumenöl  
1-2 EL Wasser  
½ TL feines Salz  
etwas Mehl (Type 550)  
Salz zum Kochen

### Für die Schinkenfleckerl:

20 g zerlassene Butter  
40 g Weißbrotbrösel

### 100 g weiße fein gehackte

Zwiebeln  
250 g Beinschinken (2 mm dick  
in kleine Fleckerl geschnitten)  
2 EL Butter  
4 Eigelb  
250 g Sauerrahm  
150 ml Sahne  
Salz, Pfeffer  
2 EL gehackte Kräuselpetersilie  
60 g geriebener Bergkäse  
4 Eiweiß, zu Schnee  
geschlagen

### ZUBEREITUNG

- Für die Fleckerl Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben und in der Mitte eine Mulde formen. Dotter, Öl, Wasser und Salz hineingeben. Mit einer Gabel die Eigelb mit dem Mehl in der Mulde verrühren. Restliches Mehl einarbeiten, alles zu einem festen Teig verkneten. In Frischhaltefolie 45 Minuten rasten lassen.
- Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 1 mm dünn ausrollen und in 1,5 cm große Quadrate schneiden. Die Fleckerl auf einer Holzplatte ausbreiten und etwas antrocknen lassen.
- Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen und kalt abschrecken.
- Den Backofen auf 180 °C Heißluft vorheizen. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen und mit 2 EL Bröseln austreuen.
- Zwiebeln und Beinschinken 2-3 Minuten lang in Butter andünsten.
- Eigelb mit Sauerrahm und Obers verrühren, würzen und mit Schinken, Nudeln, Petersilie und 20 g Bergkäse vermengen. Eischnee mit den restlichen Bröseln locker unter die Nudeln heben.
- Die Masse in die Form füllen, mit dem restlichen Bergkäse bestreuen und im Backofen zirka 30-35 Minuten backen. Dazu passt ein grüner Salat.

Servus am Marktplatz bietet Ausgesuchtes von 200 Handwerkern aus 56 Regionen.  
Entdecken Sie unsere handgefertigten Schätze für das Osterfest.



**SALZBURGER  
OSTERKERZE**  
Handbemalte  
Kerze für das  
Osterlicht,  
gefertigt  
im Salzburger  
Familienbetrieb  
Nagy. Für € 25,-



▲ **WOLPERTINGER EIER**

Keramikdeko mit den Fabelwesen „Flügelhase“ und „Hasenhenne“, im Ausseerland von Astrid Wichert mit der Hand gefertigt. Für € 25,- je Stück.

▶ **TRAUNVIERTLER  
OSTEREIER**

Handbemalte  
Ostereier von Heidi  
Rohmoser, verziert  
mit traditionellen  
Mustern aus der  
Bauernmalerei.  
6er-Set für € 39,-



▶ **OSTERHASENEI**

Entzückendes  
Zirbenosterei,  
handgefertigt  
in der Drechslerei  
Rohmoser im  
Zillertal. Für € 12,-



▶ **FRUCHTIGE  
OSTERZUCKERL**

Handgemachte  
fruchtige Zuckerl mit  
bunten Ostermotiven.  
Hergestellt in der  
Zuckerwerkstatt  
in Wien. Für € 7,-



▲ **OSTER-RATSCH**

Doppelte Ratsche aus solidem  
Ahornholz, gefertigt im kleinen  
Familienbetrieb Peitler im  
Kärntner Liesertal. Für € 15,-

Preise gelten vorbehaltlich Druckfehlern oder Änderungen.

Entdecken Sie die Heimat des Handwerks:

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

Telefonisch bestellen  
unter: +49/89/25 55 29 55

Dorli Muhr

## ÜBER DEN TELLERRAND



# WIE OSTERN RIECHT

Nach Röstzwiebeln und Apfelregal, nach aromatisiertem Biskuit, warmem Essig und fein aufgeschnittenem Schinken.

Ich gehörte zur ersten Generation der Mädchen, die ratschen durften. Endlich in den Ferien urfrüh aufstehen, sich in unförmiger Kleidung gegen Wind und Wetter stemmen und bis zur Heiserkeit schreiend die Aufgaben der Kirchenglocken wahrnehmen. Welch ein Triumph der Emanzipation.

Der Lohn für diese Mühen stellte sich am Karsamstag-nachmittag ein, wenn wir die Bewohner entlang der besetzten Wege heimsuchten und um eine Spende baten. Dieses Haus-zu-Haus-Gehen war ein enorm wichtiger Beitrag zur Sozialisierung auf dem Dorf. Wir erkannten, dass es noch andere Universen gab als das eigene Zuhause.

Hinter manchen Türen hatte jedes gestärkte Spitzendeckchen seine exakte Bestimmung. In anderen Häusern musste man erst die Ellbogen gegen die Haufen auf der Tischplatte stemmen, um Platz für die Spendenliste zu finden. Manche Bewohner boten uns Getränke an, bevor sie einen großzügigen Schein in die Kasse steckten, andere analysierten interessiert, wie viel die Nachbarn gegeben hatten, wieder andere versperrten das Tor, kurz bevor wir anklopfen. Nach dem Sammeln hatten wir Kinder einen anderen Blick auf die Dorfbewohner als davor.

Was mich am meisten beeindruckte, waren die unterschiedlichen Duftidentitäten. Manchmal trugen die Kühe im Stall ihren Teil dazu bei, manchmal die Reitstiefel im Vorraum. Die rauchige Note des Holzofens vermengte sich mit einem Hauch von Röstzwiebeln oder dem Duft des Apfelregals. Manche Wohnungen rochen nach Lysoform, in anderen hing eine Ahnung von feuchtem Loden.

In unserer Küche roch es am Karsamstag ätherisch. Meine Mutter buk kleine Osterlämmer aus Biskuit, die sie

mit frisch geriebener Zitronenschale aromatisierte. Sie band ihnen rote Bändchen mit einem kleinen Glöckchen um den Hals. Beides musste man wieder abliefern, sobald das Lamm geköpft war. Fürs nächste Jahr.

Am Nachmittag verbreitete sich der Duft von warmem Essig im Haus. Er wurde zur grünen und violetten Eierfarbe gemischt. Hellere Ostereier waren nicht möglich, weil unsere Hühner nur braune Schalen lieferten.

Zu dieser Zeit bangten wir schon um schönes Wetter am Ostermorgen, denn nichts war so spannend wie das Eiersuchen zwischen den ersten Blumen im Garten. Wir brachten unsere Trophäen zum Frühstückstisch, wo der Vater mit blitzscharfem Messer den Schinken in feinen Scheibchen aufschnitt. Ich hielt meine Nase dicht über das Fleisch und genoss den süßlich-rauchigen Duft.

Später, als ich ein paar Jahre in Portugal lebte, war meine Tochter vermutlich das einzige Kind im ganzen Land, das sich durch Freesien und Lilien wühlte, um an Ostergeschenke zu gelangen. Aus dieser Periode hat Ostern für mich eine weitere Duftnote gewonnen, sie nennt sich Cabrito – das würzige Aroma eines Ziegenkitzes, mit Karotten, weißen Zwiebeln, Knoblauch und Erdäpfeln im Rohr gebraten. Der Reis dazu wird im Fleischfond gedämpft und duftet himmlisch. Dazu trinken wir Blaufränkisch. Riecht auch gut.

Wie riecht Ostern für Sie? Schreiben Sie uns an:  
[redaktion@servus.at](mailto:redaktion@servus.at)

\* **Dorli Muhr** stammt aus Rohrau in Niederösterreich, wo sie am Spitzerberg Winzerin ist. Sie ist Chefin der Wiener Agentur „Wine+Partners“.



Ab  
115 €  
pro Person / Nacht  
im exquisiten  
Chaletzimmer

# FRÜHLINGSGEFÜHLE?

EXTRA ERFRISCHEND IN DEN NEUEN MONDI CHALETS AM GRUNDLSEE

Eine Auszeit am See nehmen. Sich rundum verwöhnen. Im eigenem Panorama-Hot-Tub entspannen. In der persönlichen Sauna erwärmen.

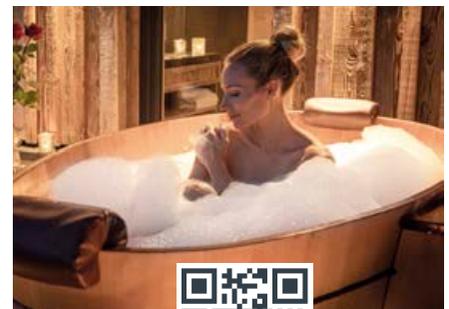
Luxus und Gemütlichkeit spüren. Fürstlich aber ganz privat frühstücken. Stefan Haas' kreative Hauben-Küche genießen. Und nebenbei den Frühling begrüßen.

**JETZT FRÜHJAHR-SPECIAL BUCHEN UND BEI AUFENTHALT ZWISCHEN  
01. APRIL UND 20. MAI NOCH MEHR ERLEBEN...**

...ab 3 Nächten Aufenthalt in den neuen MONDI Chalets am Grundlsee inklusive:  
einem „Plätten-Picknick“: Individuelle Fahrt im regionstypischen Holzboot und  
idyllisches Picknick am See.

...ab 6 Nächten Aufenthalt in den neuen MONDI Chalets am Grundlsee zusätzlich:  
ein 5-Gänge-Gourmetmenü im 2-Hauben-Restaurant Wassermann von Stefan Haas.

Buchung mit Stichwort „FRÜHLING IM CHALET“ unter Tel. +43 3622 / 84 77-0 oder [grundlsee@mondihotels.com](mailto:grundlsee@mondihotels.com)



MEHR IMPRESSIONEN VON DEN MONDI CHALETS AM GRUNDLSEE IM VIDEO ►



**Wirt und Wirtshaus.** Christoph Oberle ist Fischzüchter und Wirt in Personalunion. Im Gasträum seines Nützel-Hofs (rechts) erwartet die Gäste Fisch vom Feinsten.

# EIN FISCH MACHT BLAU

Am Rande des Aischgrunds, im Land der 7.000 Karpfenteiche, betreibt Familie Oberle auf dem Nützel-Hof bei Erlangen eine jahrhundertealte Fischzucht. In ihrem Wirtshaus „Die Fischerei“ wollten wir wissen, wie der Karpfen blau wird.

TEXT: THOMAS G. KONOFOL FOTOS: JULIA ROTTER

**J**a, der Kampf mit den Gräten hat seine Tücken. Doch Christoph Oberle weiß Rat: „Ungeübte sollten sich ein Bauchstück sichern, die gemeinsten Gräten stecken im Rücken.“

Unter seiner blassblauen Haut lacht einen der pfundige Karpfen an, als könnte er kein Wässerchen trüben. Bei Züchter Oberle kann er es wirklich nicht. Weil er eine Woche vor dem Verzehr aus dem Weiher kommt und in kristallklarem Frischwasser auf die Schlachtung wartet. Für die Mühe, ihn zu zerlegen, wird man mit saftig weißem, fettarmem Fleisch belohnt.

„Unsere Karpfen“, so Christoph, „haben nur etwa fünf Prozent Fett. Da sind wir streng. Magere, nicht mehr als drei Sommer

alte Fische sind besonders schmackhaft. Der Karpfen ist ein Feinschmecker. Er bevorzugt proteinreiches Plankton. Und genau das findet er in unseren Teichen. Wir ergänzen das Futterplankton lediglich noch durch bestes Getreide aus eigenem Anbau.“

## KARL DER GROSSE UND DER KARPFEN

Teichwirtschaft wird im fränkischen Aischgrund seit 1.200 Jahren betrieben. Schon Karl der Große förderte hier die Karpfenzucht, zunächst auf den Königsgütern. Bald legten auch die Klöster im großen Stil Karpfenteiche an. Christophs Vorfahre Peter Nützel, vor 360 Jahren Gründer der Fischerei auf dem Nützel-Hof, begann mit einem halben Hektar Teich, heute bewirtschaften

die Oberles an zwei Standorten 40 Teiche mit 100 Hektar Wasserfläche.

Im stimmungsvollen Hofrestaurant stehen neben Karpfen noch viele andere Fische aus eigener Zucht auf der Karte. Aber in den Monaten mit „R“ ist der Karpfen der Star. Christoph schwört auf das „Blaukochen“, das schonende Garziehen in kräftigem Sud. Er meint: „So wurde er ursprünglich zubereitet, so entfaltet er seinen ganzen Wohlgeschmack. Karpfen blau – das ist Karpfen pur!“

.....  
\* **Die Fischerei**, Am Deckersweiher 24,  
91056 Erlangen-Kosbach,  
Tel.: 09131/455 56, [fischerei-oberle.de](http://fischerei-oberle.de)



## KARPFEN BLAU in Weißwein-Wurzelsud



### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zeitaufwand: ca. 1 Stunde

**1 Spiegelkarpfen (1,5-2 kg), küchenfertig**  
**1 Bund Wurzelwerk (Zwiebeln, Porree, Karotten)**

**Ingwerwurzel (nach Belieben)**

**1 EL schwarze Pfefferkörner**

**Wacholderbeeren**

**Pimentkörner**

**Lorbeerblätter**

**200 g Zucker**

**4 l Salzwasser**

**1 l Essig, 5 %**

**200-300 ml trockener Weißwein**  
**(z. B. fränkischer Silvaner)**

**etwas Petersilie zum Garnieren**

### ZUBEREITUNG

**1.** Karpfen gründlich kalt waschen und trocken tupfen.

**Tipp:** Den Fisch nur vorsichtig berühren, damit die Schleimschicht der Haut nicht zerstört wird. Eine intakte Schleimschicht ist Voraussetzung für eine gleichmäßige Blaufärbung.

**2.** Wurzelwerk waschen und klein schneiden, Zwiebeln in Ringe, Ingwer in feine Streifen.

**3.** Gemüse, Gewürze und Zucker in einen großen Topf mit dem gut gesalzenen Wasser geben, mit Essig und Weißwein aufgießen und ca. 15 Minuten zu einem kräftigen Sud aufkochen lassen.

**Tipp:** Möglichst hochwertigen Essig verwenden, billiger Essig beeinträchtigt mit seiner stechenden Säure das feine Karpfenaroma. Der Sud muss würzig schmecken, sonst laugt der Fisch aus.

**4.** Karpfen halbieren, die beiden Hälften behutsam in den Sud legen und abgedeckt ca. 30 Minuten knapp unter dem Siedepunkt pochieren (gar ziehen lassen, nicht mehr kochen!), wobei sich die Haut leicht blau färben sollte.

**Tipp:** Der Fisch ist gar, wenn sich die Rückenflosse leicht herausziehen lässt.

**5.** Die Karpfenhälften aus dem heißen Sud nehmen, mit etwas Wurzelgemüse auf großen Tellern oder Platten anrichten und mit Petersilie garnieren.

**Dazu die klassischen Beilagen Dampfkartoffeln, Sahnemeerrettich und zerlassene Butter separat servieren.**

# EIN TROPFEN SONNE

In selbst angesetzten Kräuterölen vermählt sich die Kraft der Samen mit dem würzigen Duft des Blattgrüns. Wir füllen sechs kostbare Essenzen in die Flasche und servieren dazu drei leichte Frühlingsrezepte.

REDAKTION: **KLAUS KAMOLZ** FOTOS: **INGO EISENHUT**  
ANGERICHTET VON: **ALEXANDER RIEDER**







## ZITRUS- ESTRAGON-ÖL

### ZUTATEN FÜR 2 FLASCHEN À 250 ML

- 1 dickschalige Bio-Zitrone
- 1 Bio-Orange
- 2 Kumquats (Zwergorangen)
- 6 Zweige Estragon
- 500 ml kaltgepresstes Rapsöl

### ZUBEREITUNG

1. Die Schalen von Zitrone und Orange mit einem Gemüseschäler dünn abschälen. Die weiße Haut der Schalen sorgfältig entfernen, da sie bitter schmeckt.
2. Kumquats halbieren und Kerne entfernen. Die Schale in Streifen schneiden.
3. Zitruschalen mit Estragon in ein steriles Gefäß mit 500 ml Inhalt geben, mit Rapsöl auffüllen und gut verschließen.
4. Das Öl an einem sehr dunklen Ort 2-3 Wochen ziehen lassen.
5. Anschließend ohne Zitruschalen und Estragon durch einen Trichter in die sterilen Flaschen umfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Das Zitrus-Estragon-Öl bleibt ca. 2 Monate haltbar.



## KRÄUTER- KNOBLAUCH-ÖL

### ZUTATEN FÜR 500 ML

- 2 Zweige Rosmarin
- 3 Zweige Thymian
- 3 Zweige Salbei
- 3 Zweige Majoran
- 2-3 Knoblauchzehen (oder eine Handvoll Bärlauchblätter)
- 1 Chili
- 500 ml kaltgepresstes Distelöl

### ZUBEREITUNG

1. Kräuter waschen und vollständig trocken schleudern.
2. Knoblauchzehen und Chili halbieren und mit den Kräutern in eine sterile Flasche geben.
3. Mit Distelöl bedecken und gut verschlossen an einem dunklen, kühlen Ort 3-4 Wochen ziehen lassen.
4. Danach ohne Kräuter, Knoblauch und Chili mit einem Trichter in kleinere sterile Flaschen umfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Das Kräuter-Knoblauch-Öl ist ca. 2 Monate haltbar.



## GEWÜRZÖL MIT KRÄUTERN

### ZUTATEN FÜR 250 ML

- 1 kleiner Bund Petersilie
- 1 kleiner Bund Dill
- 4 Zweige Melisse
- 2 Zweige Estragon
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL Koriandersamen
- 2 TL Pfefferkörner
- 2 Stk. Sternanis
- 250 ml Traubenkernöl

### ZUBEREITUNG

1. Kräuter waschen und vollständig trocken schleudern.
2. Fenchelsamen, Koriandersamen, Pfefferkörner und Sternanis in einer Pfanne trocken rösten, bis sie zu duften beginnen.
3. Kräuter und Gewürze in ein steriles Gefäß geben und mit Öl übergießen.
4. Gut verschlossen an einem dunklen, kühlen Ort 3 Wochen ziehen lassen.
5. Anschließend durch ein Sieb in eine sterile Flasche passieren, dabei die Kräuter leicht auspressen.

Das Gewürzöl ist im Kühlschrank ca. 2 Monate haltbar.



## ROSMARINÖL

### ZUTATEN FÜR 500 ML

**8 frisch geschnittene Rosmarinzweige**  
**400 ml gutes Sonnenblumenöl**  
**100 ml Walnussöl**

### ZUBEREITUNG

1. Rosmarinzweige auf einer sauberen Arbeitsfläche mit einem Nudelholz unter Druck überrollen und sofort in eine sterile Flasche stecken.
2. Mit Sonnenblumen- und Walnussöl übergießen und gut verschließen.
3. Das Rosmarinöl an einem dunklen, kühlen Ort 3 Wochen ziehen lassen.
4. Danach ohne Rosmarinzweige durch einen Trichter in sterile, kleinere Flaschen umfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

*Das Rosmarinöl ist ca. 2-3 Monate haltbar.*



## KRÄUTERÖL

### ZUTATEN FÜR 500 ML

**3 Zweige Gartenminze**  
**3 Zweige Pfefferminze**  
**3 Zweige Melisse**  
**2 Zweige Salbei**  
**2 Zweige Majoran**  
**1 Zweig Bohnenkraut**  
**1 Bio-Zitronenzeste**  
**450 ml gutes Sonnenblumenöl**  
**50 ml Hanföl**

### ZUBEREITUNG

1. Die Kräuter gut waschen und vollständig trocken schleudern.
2. Anschließend mit der Zitronenzeste in eine sterile Flasche geben.
3. Mit Sonnenblumenöl und Hanföl übergießen und gut verschließen.
4. Das Kräuteröl an einem sehr dunklen Ort 3 Wochen ziehen lassen.
5. Danach ohne die Kräuter mit einem Trichter in sterile, kleinere Flaschen umfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

*Das Kräuteröl ist ca. 2 Monate haltbar.*



## GRÜNES GARTENKRÄUTERÖL

### ZUTATEN FÜR 500 ML ÖL

**100 g glatte Petersilienblätter**  
**50 g Schnittlauch**  
**50 g Kerbel**  
**1 Prise Salz**  
**500 ml kaltgepresstes Sonnenblumenöl**

### ZUBEREITUNG

- 1.** Die Kräuter gut waschen und anschließend vollständig trocken lassen.
- 2.** Kräuter grob schneiden und mit dem Salz in ein hohes, schmales Gefäß geben.
- 3.** Das Öl zugießen und mit einem leistungsstarken Stabmixer 3 Minuten lang mixen.
- 4.** Das Gartenkräuteröl 30 Minuten stehen lassen und erneut 1 Minute lang mixen.
- 5.** Das Öl anschließend durch ein sehr feines Sieb in eine sterile Flasche passieren und gut verschließen.

*Das Gartenkräuteröl bleibt im Kühlschrank aufbewahrt ca. 2 Wochen haltbar.*

Das leinene Gewürzsäckchen aus einer Weberei im oberösterreichischen Mühlviertel haben wir auf [servusmarktplatz.com](http://servusmarktplatz.com) entdeckt.

## GEFLÜGELLEBER *mit Erbsenpüree und Gewürzöl*

---

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zeitaufwand: 30 Minuten

2 Schalotten  
2 EL Butter  
350 g junge Erbsen  
100 ml klare Gemüsesuppe  
1 EL Crème fraîche  
1 Spritzer Zitronensaft  
Salz  
300 g geputzte Hühnerleber  
2 EL Rosmarinöl  
Pfeffer  
4 EL Gewürzöl mit Kräutern  
Minze zum Garnieren

### ZUBEREITUNG

1. Schalotten schälen, fein hacken und in Butter 10 Minuten lang bei kleiner Hitze andünsten.
2. 300 g Erbsen zufügen und mit Gemüsesuppe ablöschen. Crème fraîche und Zitronensaft unterrühren und die Erbsen pürieren. Mit Salz abschmecken.
3. Hühnerleber in Rosmarinöl bei moderater Hitze anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Restliche 50 g Erbsen 2 Minuten in leicht gesalzenem Wasser kochen.
5. Erbsenpüree mit den Erbsen anrichten und mit Kräuteröl beträufeln. Geflügelleber auf das Püree setzen und mit Minze garnieren.



## LACHSFORELLENTATAR *auf Gurkensalat*

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zeitaufwand: 20 Minuten

*Für das Forellentatar:*

**300 g frisches Lachsforellenfilet ohne Haut**

**1 Jungzwiebel**

**2 EL Zitrus-Estragon-Öl**

**1 TL Honig**

**Meersalz, Pfeffer**

*Für den Gurkensalat:*

**2-3 Minigurken**

**2 EL Apfelessig**

**3 EL Kräuter-Knoblauch-Öl**

**2 EL Naturjoghurt**

**4 EL Forellenkaviar**

**1 Handvoll gezupfter Friséesalat**

**Estragon zum Garnieren**

### ZUBEREITUNG

1. Das Forellenfilet in kleine Würfel schneiden, Jungzwiebel fein hacken. Beides mit Zitrus-Estragon-Öl und Honig marinieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Minigurken mit einem Gemüseschäler der Länge nach in dünne Scheiben schneiden.
3. Apfelessig, Kräuter-Knoblauch-Öl, Naturjoghurt, Salz und Pfeffer verrühren.
4. Gurkenscheiben dekorativ anrichten, mit Marinade beträufeln und mit Forellenkaviar bestreuen. Das Forellentatar daraufsetzen und mit Friséesalat und Estragon garnieren.





## KARTOFFELN MIT FRISCHKÄSE *und grünem Kräuteröl*

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zeitaufwand: 40 Minuten

**4 rund 2 cm dicke Scheiben von mittelgroßen Kartoffeln**

**Salz**

**4 EL Sonnenblumenöl zum Braten**

**200 g Frischkäse**

**2 EL Gewürzöl mit Kräutern**

**4 EL gehackte Walnüsse**

**abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone**

**4 EL Gartenkresse**

**Pfeffer**

**2 Handvoll Blattsalate**

**Saft von ½ Bio-Zitrone**

**6 EL grünes Gartenkräuteröl**

**Petersilie, Schnittlauch und Kerbel zum Garnieren**

### ZUBEREITUNG

1. Kartoffelscheiben in Salzwasser weich kochen und ausdampfen lassen. Anschließend die Kartoffelscheiben in Öl bei moderater Hitze auf jeder Seite 6-7 Minuten anbraten.
2. Frischkäse mit Gewürzöl glatt rühren und mit Walnüssen, Zitronenschale, Kresse, Salz und Pfeffer locker vermengen.
3. Aus dem Frischkäse mit zwei Löffeln Nockerln formen und auf die warmen Kartoffeln setzen.
4. Blattsalate mit Zitronensaft, 2 EL Gartenkräuteröl und Salz marinieren und mit den Kartoffelscheiben anrichten. Mit restlichem grünem Gartenkräuteröl beträufeln und mit Kräutern garnieren.

Silvia Pfaffenwimmer

AUS OMAS KOCHBUCH

# GRIESSBREI FÜR DIE SEELE

Gegen die Härten des Lebens hatte meine Urgroßmutter ein einfaches Rezept: Ihr Grießbrei war Friedensstifter, Trostspender und zugleich der mit Abstand schnellste Weg, in den siebten Himmel zu kommen.

FOTO: EISENHUT & MAYER

**M**ein Cousin war schon als Bub ein recht wilder Kerl, der sich auf Rollschuhen die steile Straße vor unserem Haus hinunterstürzte und den zweifachen Flickflack aus dem Stand beherrschte. Während ich noch unsicher auf meinem Fahrrad herumwackelte, überlegte er, der um ein Jahr Jüngere, bereits den Bau einer Schanze für den Absprung ins Nirgendwo.

## **EIN REZEPT, DAS IMMER AUFGING**

Ungestüm war er auch in anderen Dingen. Wollte ich meine Besitztümer nicht mit ihm teilen, so endete das in handgreiflichen Tumulten und tränenreichen Szenen. Für solche Fälle hatten die Frauen der Familie ein probates Mittel parat, das uns Streithähne im Nu in friedliche Lämmer verwandelte. „Seids wieder brav, dann gibt’s auch ein Grießkoch“ – dieses zugegebenermaßen zu diskutierende pädagogische Konzept ging einfach immer auf.

Meist war es unsere Urgroßmutter, die sich als Streitschlichterin betätigte. Sie nahm uns an die Hand und bugsierte uns in ihre kleine Küche, die auch als Fluchtburg diente, wenn uns die Mütter wieder einmal nicht so bekochten, wie wir uns

das vorstellten. Dort trennte sie Eier und maß mit der Hand Grieß ab. In einem kleinen Emailletpf simmerte die Milch vor sich hin, bald erfüllte ein tröstlicher Duft den Raum. Zum Schluss hob sie flaumigen Eischnee unter.

## **DER SCHATZ IM BODENSATZ**

Die Krönung des Ganzen war jedoch die dunkle Kochschokolade, die sie in feinen Spänen über den fertigen Grießbrei hobelte. An nachsichtigen Tagen brach sie zusätzlich ein kleines Stück von der Tafel ab und versenkte es im Teller. Wir fühlten uns wie Schatzgräber, suchten und fanden die schmelzende Schokolade und hoben sie triumphierend auf den Löffel.

In diesen Augenblicken waren wir im Himmel und voller Seligkeit. Ich bin mir sicher: Gäbe es mehr Grießbrei auf der Welt, sie wäre ein besserer und friedlicherer Ort.

---

\* **Silvia Pfaffenwimmer**, *Servus-Autorin aus Oberösterreich, ist das beste Beispiel für frühkindliche Prägungen: Noch heute liebt sie alles, was sie an Grießbrei erinnert: Apfelmus, Sterz und Schmarrn.*



#### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Zeitaufwand: 15 Minuten

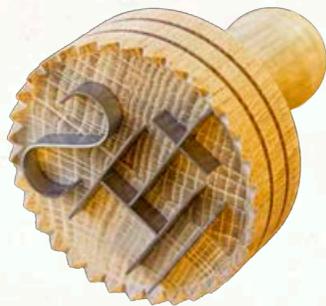
1 Eiweiß  
Salz  
½ l Milch  
50 g Grieß  
evtl. Rosinen  
1 Eigelb  
1 EL Butter  
Feinkristallzucker  
Kochschokolade  
oder Zimt

#### ZUBEREITUNG

1. Das sauber getrennte Eiweiß mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen.
2. Milch aufkochen, Topf von der Herdplatte ziehen und Grieß einrieseln lassen (und, falls gewünscht, Rosinen). Mit einem Schneebesen verschlagen, wieder auf den Herd stellen und fünf Minuten sanft köcheln lassen.
3. Eigelb und Butter mit dem Schneebesen unter die Grießmasse rühren, ebenso ein Drittel des Eischnees. Den restlichen Eischnee vorsichtig unterheben.
4. Mit Feinkristallzucker süßen und großzügig mit geriebener Kochschokolade oder Zimt bestreuen.

Christina Bauer

## BACKEN MIT CHRISTINA



# GEWEIHTES BROT

Wenn am Karsamstag der Duft von frischem Brot durch die Backstube strömt, dann ist das Ende der Fastenzeit offiziell eingeläutet. Am Ostersonntag gibt's bei uns das traditionelle Gebäck zur Familienbrotzeit.

REDAKTION: MARGRET HANDLER FOTOS: NADJA HUDOVERNIK

### ZUTATEN FÜR 1 BROT

Zeitaufwand: 90 Minuten

**500 g Weizenmehl (Type 550)**

**10 g Salz**

**20 g Zucker**

**10 g frische Hefe**

**140 g Wasser**

**140 g Milch**

**50 g Butter**

**etwas Anis**

**Rosinen nach Geschmack**

Handgemachte Brotstempel gibt es in zwei Größen bei [servusmarktplatz.com](http://servusmarktplatz.com).

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

### ZUBEREITUNG

1. Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig zubereiten und diesen 20 bis 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.
2. Den Teig zu einer runden Kugel schleifen, 15 Minuten rasten lassen und dann vorsichtig von der Mitte weg ausziehen. Das Brot soll mittig ziemlich dünn sein, etwa 2 Zentimeter, der Rand außen bleibt dick.
3. Das Brot auf ein Backblech legen, mit Milch bestreichen und mit einer Gabel in der Mitte kreisförmig einstechen. Zuletzt den Stempel in die Mitte drücken.
4. Bei 190 Grad im vorgeheizten Backofen ca. 35 Minuten lang backen.

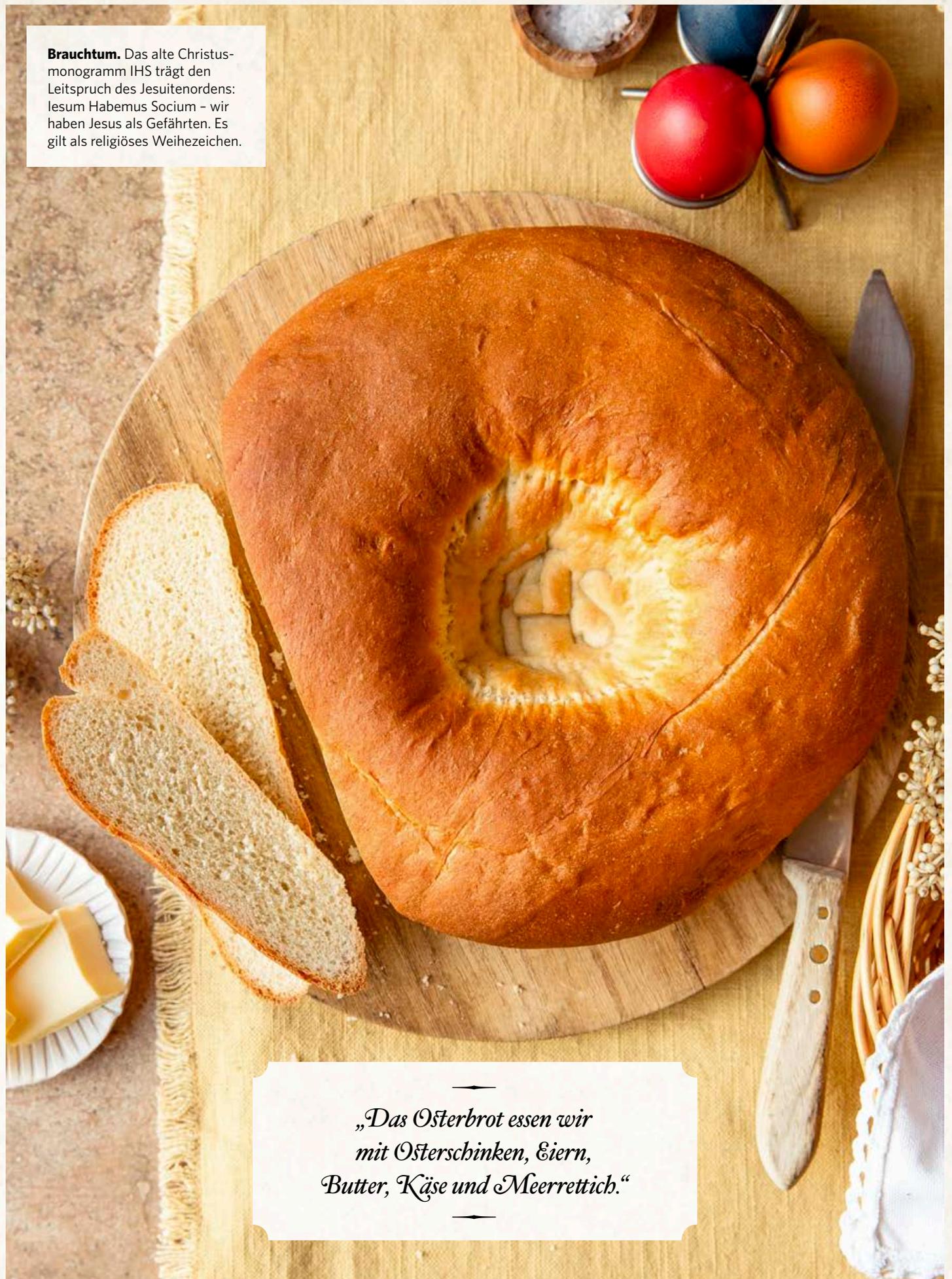
### MEINE BACKGEHEIMNISSE

**RICHTIG STEMPELN.** Damit das gedruckte Motiv auch nach dem Backen sichtbar bleibt, den Teig vor dem Stempeln gut bemehlen.

**TEIG BEGRENZEN.** Bevor man das Brot in den Ofen schiebt, unbedingt in der Mitte den Teig mit der Gabel kreisrund einstechen, so bleibt die Mulde beim Backen erhalten.

**ZEIT GEBEN.** Die Teigkugel mit dem Nudelholz niederdrücken und immer wieder rasten lassen. Dann mit den Händen hochheben und vorsichtig auseinanderziehen. Da sich Hefeteig zusammenzieht, zwischendurch kurz rasten lassen.

**Brauchtum.** Das alte Christusmonogramm IHS trägt den Leitspruch des Jesuitenordens: *lesum Habemus Socium* - wir haben Jesus als Gefährten. Es gilt als religiöses Weihezeichen.



—  
*„Das Osterbrot essen wir  
mit Österschinken, Eiern,  
Butter, Käse und Meerrettich.“*  
—



# DAS ECHTE MÜNCHEN

**JETZT ENTDECKEN.**

**Zwei Wochen kostenlos: 089 / 23 77 34 00  
[abendzeitung.de/probeabo](http://abendzeitung.de/probeabo)**

***Abendzeitung***  
Das Gesicht dieser Stadt



## SCHÖNES FÜR DRAUSSEN

REDAKTION: ALICE FERNAU

### FUNDSTÜCK

#### *Feine Blütenhüte(r)*

Eine hübsche Kopfbedeckung aus **Stroh** ist nicht nur beim Gärtnern von Nutzen. Haben die guten Stücke erst einmal ausgedient, lassen sich die luftigen **Hüte** nämlich im Handumdrehen an den Nagel hängen und mit bunten **Blumen** bepflanzen.

Zuerst in der vorderen Mitte des Huts, oberhalb der Krempe, ein **Loch** schneiden, das so groß ist wie der Durchmesser des Blumentopfs, der den Hut später schmücken soll. Dann ein Stück **Wachstuch** locker um den **Blumentopf** legen und am oberen Gefäßrand so zusammenfassen, dass daraus ein **Beutel** entsteht. Diese Stoff-Form mit Nadel, Faden und ein paar Stichen grob fixieren. Den Blumentopf zur Seite stellen und den Wachstuchbeutel innen um das Loch im Hut nähen (er soll Gießwasserflecken an der Wand verhindern). Jetzt den Blumentopf in die Hutöffnung stecken, den **Blumenhut** mittels Nagel und einer Schnur an die Wand hängen.

**EDLES WERKZEUG  
AUS DEM SALZKAMMERGUT** ▶

Gesunde Pflanzen brauchen Kupfer. In diesem Sinn setzt **Johannes Stadler** mit seinem Unternehmen PKS im oberösterreichischen Bad Ischl auf Gartenwerkzeuge in wertvoller **Kupferlegierung**. Über 30 verschiedene Werkzeuge, die schöner nicht sein könnten, gibt es hier für leidenschaftliche Gärtner und andere, die ihrem Garten Gutes tun wollen. Die Handschaufel „Castor“ gibt es um 38 Euro bei [kupferspuren.at](http://kupferspuren.at), Tel.: +43/677/63 14 82 77.



▲ **SCHÖNES LEDER  
AUS DEM UNTERALLGÄU**

Wer die wunderbaren Eigenschaften von natürlich gegerbtem **Rinder- oder Büffelleder** und dazu gewissenhafte Handarbeit zu schätzen weiß, wird bei Alpenleder in **Ungerhausen** fündig. Die Gartenschürze „Rosenstrauch“ mit verstellbaren Lederriemen gibt es um 79 Euro bei [alpenleder.com](http://alpenleder.com), Tel.: +49/8393/94 37 33.

*„Zu hegen und zu pflegen sei bereit,  
das Wachsen überlass der Zeit.“*

Sprichwort



▲ **KERAMIKBLÜTEN  
AUS OBERBAYERN**

Keramikerin **Tatjana Hierl** lässt in ihrer Werkstatt in Oberbayern ihrer Kreativität freien Lauf. Seit über 20 Jahren erschafft sie bunte **Gartendekorationen**. Sie hat sich auf täuschend echte Blüten und Früchte aus Keramik spezialisiert. Dabei ist jedes Stück ein handgefertigtes Unikat: „Bei mir wird nix gegossen.“ Die Hortensie gibt es um 69 Euro bei [servusmarktplatz.com](http://servusmarktplatz.com).

**HOLZIGES AUS  
DEM BREGENZERWALD** ▶

Eingebettet zwischen hohen Bergen und grünen Wiesen liegt in Vorarlberg das Örtchen **Hittisau**. Und genau dort fertigt Familie Devich seit Generationen **Holzschuhe**, Clogs und Sandalen. Jeder ihrer Schuhe ist ein Einzelstück, gefertigt aus natürlich gewachsenen Materialien aus der Region. Holzschuhe in Leder und mit Schaffell gefüttert gibt es ab Größe 35 um 108 Euro bei [holzschuhe.at](http://holzschuhe.at), Tel.: +43/5513/311 01.





# ÜBER DEN PFERDEN

Stephanie und Markus Thatenhorst haben sich in einer Scheune am Chiemsee gut eingerichtet. Auch wenn Stall und Heuschober immer noch landwirtschaftlich genutzt werden – die Hälfte des Stadels dient als gemütlich-moderne Wohnung.

TEXT & PRODUKTION: **KERSTIN ROSE** FOTOS: **CATERINA RANCHO**

**Meisterstück.** Die moderne Maßküche aus Ulme passt perfekt zu dem alten Dachgebälk. Markus Thatenhorst, er ist Gastronom, kocht auch leidenschaftlich gern für die ganze Familie. Links: die umgebaute Scheune in der Außenansicht.





**Spielwiese?** Fast. Auf dem bequemen, edlen Sofa hat jedenfalls die ganze Familie Platz - wenn sie nicht gerade draußen auf der Terrasse zusammensitzt. Rechte Seite, von links: Stephanie, Markus und die Kinder Jimmy und Jonny.



**Zu Tisch!** Am Küchenblock wartet die Jause: Speck, Wurst, Käse, Brot ... alles nur vom Feinsten. Von oben schaut der Essplatz mit der glamourösen Leuchte noch eleganter aus (oben rechts).



**B**ayern – so heißt nicht nur der Freistaat, sondern Bayern heißt auch ein gerade einmal 30 Einwohner zählendes Dorf am Chiemsee. Stephanie Thatenhorst, durch und durch Familienmensch, liebt es, hier bei ihrer Schwester und ihren Eltern zu leben. Als die ihr anboten, den Heustadel neben ihrem Haus zu nutzen, zögerten die Einrichtungsexpertin und ihr Mann Markus keine Sekunde. Erstens hatten sie schon länger etwas Nettes im Grünen gesucht, aber nichts Passendes gefunden. Zweitens lebten die Kaninchen ihrer Söhne Jimmy und Jonny ohnehin schon lange auf dem Bio-Bauernhof.

Man ging also flugs ans Werk und machte sich an den Umbau. Dabei wurde die 200 Quadratmeter große Scheune in zwei gleich große Bereiche aufgeteilt. Einer wird nach wie vor landwirtschaftlich genutzt. Den hinteren Teil des Stadels kann der Vater immer noch mit dem Traktor befahren und dort das Heu lagern. Auch den Pferdestall im vorderen Teil haben die neuen Bewohner im ursprünglichen Zustand belassen. Darüber aber befindet sich nun eine Wohnung, die gleichzeitig rustikal und hochmodern ist und auch als Ausstellungsraum dient.

Stephanie, Gewinnerin des Deutschen Designpreises 2020, gestaltet nicht nur Bars, Restaurants und Hotels, sie bringt auch Stil in einen Stadel.

#### VIEL ALTES IM NEUEN

Wie der Gast sofort bemerkt, bestimmt die jahrhundertealte Balkenkonstruktion, die lediglich gereinigt wurde, die Gliederung der Wohnfläche. 100 Quadratmeter ist der Hauptwohnraum mit Ess-, Wohn- und Küchenbereich groß. Der Blick wandert ganz automatisch auch nach oben, hoch hinauf in den offenliegenden Holzgiebel und ebenso hinaus durch die großen Fenster. Man schaut in die malerische Landschaft, sieht andere Bauernhöfe und einen uralten Kastanienbaum.

Obwohl das Apartment viel von einem modernen Loft hat, blieb der ursprüngliche Charme des Gebäudes erhalten. Zahlreiche Details verweisen auf die einstige bäuerliche Nutzung, wie etwa die offene Feuerstelle im Wohnzimmer oder die Treppe zum ersten Stock. Sie hat die Anmutung einer Leiter und ist aus den Resten des ehemaligen Scheunenbodens gefertigt. ➡



**Gute Nachbarschaft.** Das Haus von Stephanies Eltern (oben). Im umgebauten Stadel dahinter wurden viele ursprüngliche Elemente erhalten: Aus alten Balken wurden die Hochbetten der Kinder (unten).



**Logenplatz.** Von den Stufen der Stiege, die zu den Kinderzimmern führt, hat Jimmy den ganzen großen Wohnraum im Blick. Die Treppe wurde übrigens aus den Resten des alten Scheunenbodens gefertigt.





**Unterm Dach.** Die großen türkisfarbenen Sitzkissen hat Stephanie für ihre Kinder selbst entworfen. Darauf lässt sich wunderbar lümmeln. Jimmy (unten) liebt das Landleben genauso wie der Rest der Familie.



Im Kontrast dazu hat Stephanie die glatten Lehmwände in „Elefantengrau“ putzen lassen. Die in der Mauer integrierten Türen wirken fast wie Stadel Türen. „Wir wollten diesen Effekt bewusst erzielen, und wir haben daher auch keine Zargen verwendet“, erklärt die Einrichtungsexpertin.

Auffällig ist auch die aus Ulme maßgefertigte Küche mit dem mächtigen Küchenblock. „Es ist ein Meisterstück des lokalen Tischlers Thomas Kandler und wirkt wie ein Objekt“, findet Stephanie.

Außen wurde die Scheune kaum verändert. Lediglich Panoramafenster sowie eine Veranda wurden passend hinzugefügt. Die Holzlatten-Verkleidung blieb, gedämmt wurde von innen.

Alles in allem haben die Thatenhorsts den Spagat geschafft, im Stadel alles umzukrempeln und ihn trotzdem so zu belassen, wie er war. Selbst Stephanies Eltern, die mit Design nichts am Hut haben, sondern wie eh und je ihre Felder bestellen, finden, dass der Heuschober „richtig schön geworden ist“. Ein größeres Kompliment hätte man Stephanie und Markus gar nicht machen können.

✳ **Stephanie Thatenhorst**

Atelier: Theresienstraße 31, 80333 München

Tel.: +49/89/28 80 75 38, [stephanie-thatenhorst.com](http://stephanie-thatenhorst.com)



# Ideen für Ostern

## Tipps für ein schönes Familienfest



### Bienenwachstücher

#### Länger frisch und haltbar

beeskin („Bienenhaut“) heißt die natürliche, nachhaltige und wiederverwendbare Alternative als Plastikfolien-Ersatz zum Verpacken von Lebensmitteln. Die Bienenwachstücher duften wunderbar nach Honig und halten dank ihrer atmungsaktiven und antibakteriellen Wirkung Lebensmittel länger frisch. Die beeskin-Tücher können bis zu einem Jahr eingesetzt und dann umweltfreundlich recycelt oder entsorgt werden.

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



### Schirmhersteller doppler

#### Komm unter mein Dach

Das Osterfest findet bei jedem Wetter statt, und selbst graue Wolken sollen uns die Freude daran nicht nehmen. Der zero XXL von doppler ist das perfekte Ostergeschenk für alle, die auch bei Regen ihre Liebsten immer in ihrer Nähe haben möchten. Maximale Größe und minimales Gewicht sind unschlagbare Argumente, wenn es darum geht, den richtigen Schirm ins Nest zu legen. Da freut sich auch Meister Lampe.

[zero-umbrellas.com](http://zero-umbrellas.com)



### Nachhaltig und umweltfreundlich

#### Die Tasche mit Mehrwert

Die Taschen und Hüllen von Haupt-Taschen werden aus Recycling-PET-Filz in Österreich gefertigt. PET-Filz ist vegan und unempfindlich gegen Schmutz und Feuchtigkeit. Die Lederhenkel sind aus hochwertigen Lederresten gefertigt und vegetabil gegerbt. Das zeitlose Design, die natürlichen Farben und die hochwertige Verarbeitung machen die Taschen zu perfekten Begleitern für Freizeit, Uni und Beruf.

[haupt-taschen.de](http://haupt-taschen.de)



### Gaumenfreude für die Großen

#### Mit dem gewissen Etwas

Ostern ohne Schokolade? Einfach undenkbar! Aber nicht nur die Kleinen kommen voll auf ihre Kosten, auch die Großen dürfen sich nach der Fastenzeit wieder dem Genuss hingeben.

Die HerschKuss Edelvollmilchschokolade mit HerschKuss-Kräuterlikör-Trüffel wird aus besten Zutaten und Rohstoffen ohne künstliche Aromen oder Konservierungsstoffe hergestellt. Ein Genuss, den man sich auf der Zunge zergehen lassen sollte.

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

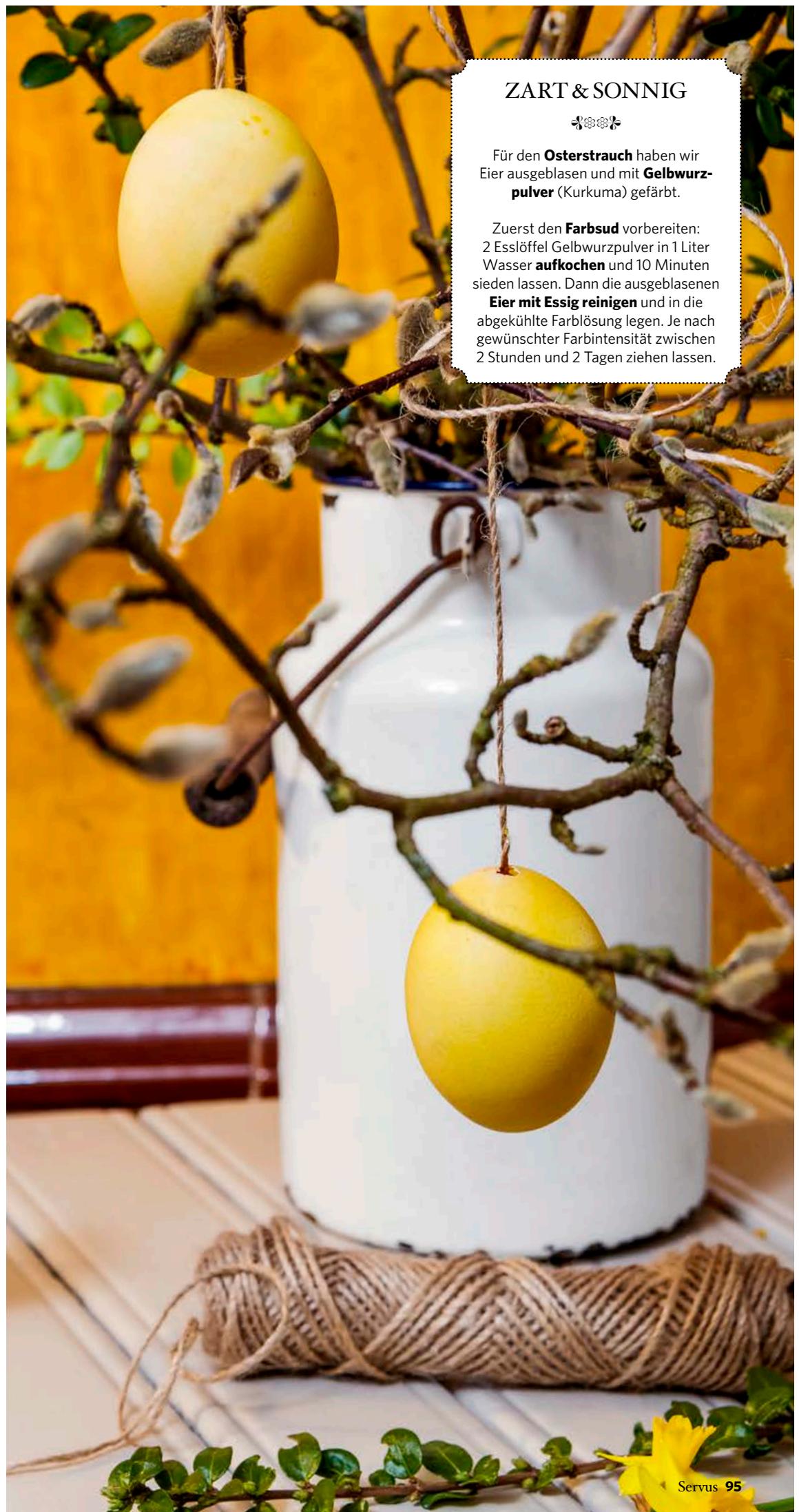


# NATÜRLICH IN FARBE

Sattes Dunkelrot, helles Blau, tiefes Violett und frisches Gelb:  
Dieses Jahr färben wir unsere Ostereier mit – von oben nach unten –  
Zwiebelschalen, Rotkraut, Heidelbeersaft und Gelbwurzpulver.

REDAKTION: ALICE FERNAU FOTOS: KATHARINA GOSSOW STYLING: ANNA SCHOBER





## ZART & SONNIG



Für den **Osterstrauch** haben wir Eier ausgeblasen und mit **Gelbwurzpulver** (Kurkuma) gefärbt.

Zuerst den **Farbsud** vorbereiten: 2 Esslöffel Gelbwurzpulver in 1 Liter Wasser **aufkochen** und 10 Minuten sieden lassen. Dann die ausgeblasenen **Eier mit Essig reinigen** und in die abgekühlte Farblösung legen. Je nach gewünschter Farbtintensität zwischen 2 Stunden und 2 Tagen ziehen lassen.



### SCHÖN MIT SCHALE



Mit Zwiebelschale färben und  
mit Kräutern verzieren:

1. Die äußere, trockene Schale von 5 großen Zwiebeln lösen.
2. In 1 Liter Wasser 20–30 Minuten auskochen.
3. Blätter von Kräutern auf die rohen Eier legen, mit einem Stück Seidenstrumpf straff umschließen, verknoten und in den kochenden Zwiebelsud legen. 20–30 Minuten mitkochen.





## STARK & ERDIG



Je länger die Eier in der **Zwiebelschalen-Lösung** mitkochen, desto kontrastreicher zeigt sich die Musterung der Ostereier.

Wir haben unser Nest auf einer Holz-Etagere mit **Glassturz** platziert und gekochte **Wachteleier** zu den gefärbten Schönheiten ins Heu gelegt.

## HÜBSCH & KRÄFTIG



Nimmt man **Heidelbeersaft** zum Eierfärben, lassen sich wunderschöne Farbnuancen in **Lila** erzielen.

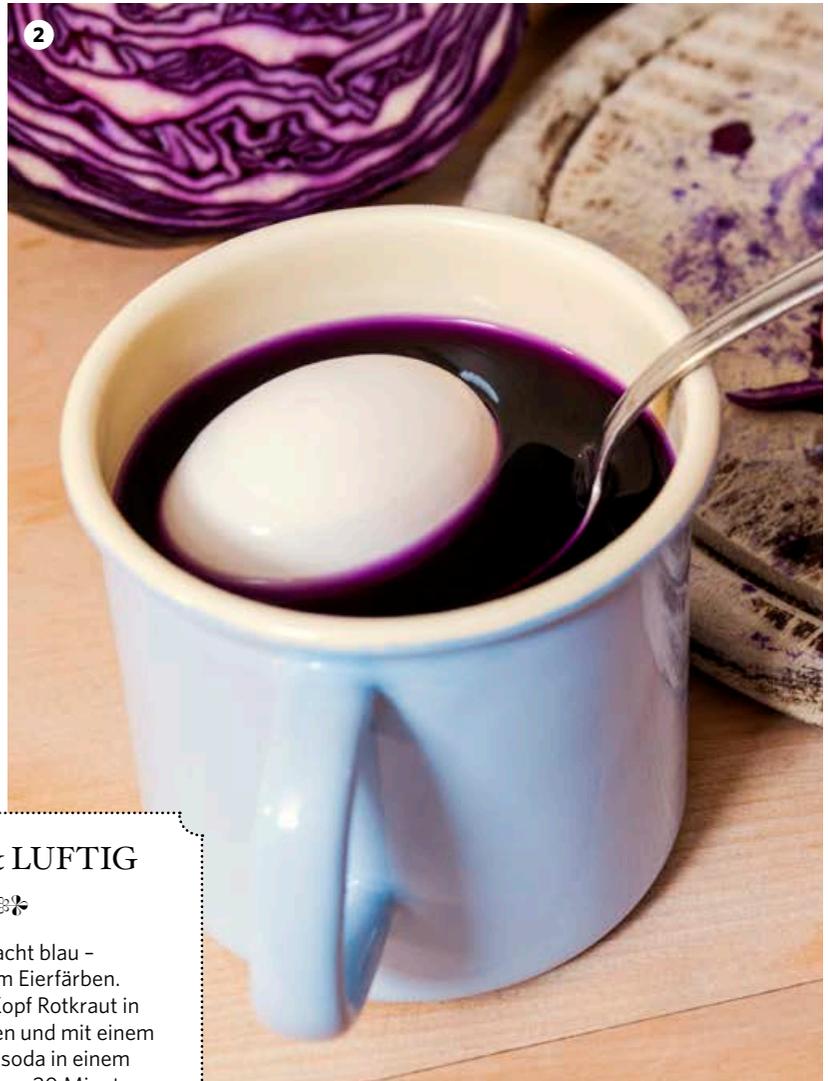
Einen halben Liter Heidelbeer-**Muttersaft** aus dem Reformhaus in einen kleinen, hohen Topf gießen. Einen Esslöffel **Essig** dazugeben und gekochte und ausgeblasene Eier einlegen. Die ersten Ergebnisse zeigen sich bereits nach 5 Minuten, nach etwa 8 Stunden sind die Eier **tiefviolett**.

Für die Kerzen ausgeblasene, gefärbte Eier etwa **in der Hälfte** auseinanderbrechen. Das geht am besten, indem man die Sollbruchstelle vorsichtig mit einem Messer vorklopft. Die halben Schalen mit **Wachs** befüllen und ein Stück Docht senkrecht in das halbste Wachs stecken. In einen **Eierkarton** stellen und das Wachs fest werden lassen.





1



2

## LEICHT & LUFTIG



Rotkraut macht blau – zumindest beim Eierfärben.

1. Einen halben Kopf Rotkraut in Scheiben schneiden und mit einem Teelöffel Speisesoda in einem halben Liter Wasser 20 Minuten auskochen und abseihen.
2. Die gekochten Eier in den Farbsud legen und ziehen lassen.

**Fotos unten:** Für den Ostertisch nahmen wir Aufzuchtöpfchen als Eierbecher: einfach mit Heu befüllen und die gefärbten Eier hineinsetzen.

\* **Buch-Tipp:** Weitere kreative Ideen und nützliche Ratschläge in „Das kleine Buch: Ostereier färben“ von Servus.





**TANJAS  
TIERLEBEN**  
VON TIERÄRZTIN TANJA WARTER

## DIE TÜCHTIGEN MINI-HENNEN

Die liebliche Wachtel fühlt sich selbst im kleinsten Garten wohl.  
Sie legt fleißig Eier und lässt sich manchmal sogar streicheln oder tragen.

**S**ie träumen von eigenen Hühnern, haben allerdings nur wenig Platz für Auslauf? Dann sind vielleicht Wachteln genau das Richtige. Selbst wenn man nur vier Quadratmeter Wiese übrig hat (mehr geht natürlich immer), ist man bereits geeigneter Wachtel-Kandidat.

Wachteln sind winzig. Sogar im Vergleich zu den kleinsten Zwerghühnern, die etwa 500 Gramm auf die Waage bringen, erreichen sie mit etwa 120 Gramm Gewicht und einer Körperlänge von 20 Zentimetern ungefähr die Größe eines Stars. Umso beachtlicher ist ihre Leistung, denn Wachteln

sind fleißige Eierleger. Bei guten Bedingungen spendieren sie sogar zwei gemusterte Eier am Tag. Wachteleier schmecken köstlich und sind sowohl gekocht (Kochdauer: drei Minuten) als auch als Spiegelei optisch eine Freude. Bei der Verarbeitung in der Küche kann man rechnen: Fünf Wachteleier ersetzen ein Hühnerei.

Zurück zu den Tieren: Wie bei allen Hühnern brauchen auch Wachteldamen keinen Hahn zum Eierlegen. Für Anfänger in der Hühnerhaltung empfiehlt sich eine Weibchengruppe von vier bis fünf Tieren. Gehalten werden sie in einem Gehege mit

Auslauf und einem Ministall als Unterschlupf, beide sollten zusammen etwa vier Quadratmeter groß sein. Diese Haltungsförm hat viele Vorteile: Das umgebende Gitter schützt vor allen Feinden, und durch den Zugang zur Wiese können die Wachteln Ameisen und andere Insekten fressen, die wichtige Eiweißlieferanten für sie sind.

### ZUTRAULICHE GARTENBEWOHNER

Anders als Hühner kommen vorgefertigte Nester bei Wachteln nicht gut an. Forscher fanden heraus, dass sie ihre Eier immer genau dort hinlegen, wo sie am besten getarnt



**Gut getarnt.** Wachteleier darf man ganzjährig und nicht nur zu Ostern suchen: Denn die kleinen Hühner legen ihre hübschen Eier gern dort ab, wo sie nicht gleich auf den ersten Blick zu finden sind.

sind. Jetzt fragen die Wissenschaftler, ob die Wachteln gar wissen, welche Muster und Farben das jeweils nächste Ei hat.

Obwohl Wachteln Fluchttiere sind, können sie durchaus sehr zutraulich werden. Ein bisschen Einfühlungsvermögen und ein paar Leckereien, schon nähern sie sich der Hand. Mit etwas zusätzlicher Geduld lassen sich Wachteln sogar streicheln und tragen.

Auf den Geschmack gekommen? Dann sind folgende zwei Buchtipps interessant: „Wunderbare Wachtel-Welt“ von Michael Volk und Anne Baresch oder „Unsere ersten Wachteln“ von Anne-Kathrin Gomringer.



## Lange Ohren, große Sprünge

Schnell, weit, hoch und gut gelaunt:  
die Frühlingsmomente der Kaninchen.



**W**er Kaninchen hat, kennt diese ganz speziellen Frühlingsmomente: Sobald die Tiere im grünen Freilauf sind, toben sie sich so richtig aus. Manche Besitzer sprechen von den „narrischen fünf Minuten“, die man auch von anderen Tieren kennt.

Um zu verstehen, warum das so wichtig ist, hilft es, die körperlichen Leistungen von Kaninchen zu kennen: Ihre Hinterläufe sind etwa doppelt so lang wie die Vorderläufe, das ist schlecht zum Gehen, aber ideal zum Hoppeln.

Beim gemütlichen Hoppeln legt ein Kaninchen mehr als die doppelte Körperlänge zurück: Ein 30 Zentimeter langes Tier bewegt sich mit einem entspannten Hoppelsprung etwa 70 Zentimeter weit fort.

Ist ein Kaninchen auf der Flucht, werden die Hoppelsprünge wesentlich größer. Dabei streckt es die Vorderbeine fast waagrecht nach vorn und taucht mit den muskulösen Hinterbeinen an. Dann stößt es sich mit den Vorderfüßchen kurz ab, katapultiert die Hinterbeine nach vorn und taucht erneut an. So legt ein flüchtendes Kaninchen mit einem Sprung etwa das Fünffache seiner Körperlänge zurück und erreicht kurzfristig Spitzengeschwindigkeiten bis zu 40 km/h.

Der Fuchs schafft dieses Tempo aber auch. Deshalb eignete sich das Kaninchen zusätzlich das berühmte Hakenschlagen an.

Nebenbei springen Kaninchen auch für ihr Leben gern. Sind sie übermütig und gut gelaunt, vollführen sie spektakuläre Luftsprünge aus dem Stand. Der Weltrekord in Sachen Kaninchen-Wettkampf: Im Hochsprung liegt er bei 99,5 Zentimeter.



# HEILIGES PALMKATZERL

Stolz tragen die Buben von Marktschellenberg im Berchtesgadener Land am Palmsonntag ihre bunt verzierten Weidenkronen zur Messe. Zum Binden dieser „Boimkatzerl“ kommt auf dem Pfeffererlehenhof die ganze Familie zusammen.

TEXT & FOTOS: ANGELIKA JAKOB

**W**o kemma denn da hin, wenn ein Bauer keinen Palmkatzerlbaum mehr hätte“, ächzt der Heini Stanggaßinger, als er mit einem großen Weidenast in der Hand von der Leiter klettert. „Die brauchen wir doch für die Prozession am Palmsonntag. Da tragen unsere Buben geschmückte Palmbuschen in die Kirche. Das war immer so.“

Der 60-jährige Altbauer vom Pfeffererlehen in Marktschellenberg mustert die Salweiden am Rand seiner Pferdekoppel im Schatten des Untersbergs, der wuchtig in den Märzhimmel ragt. Silbrig leuchten die Katzerl am Baum, ein paar schöne, gerade Äste davon will er noch absägen. „Mifreits, wenn wir den schönsten Buschen vom ganzen Dorf haben!“, sagt er.

Die oberen Querästchen bindet Heini Stanggaßinger mit Haselrinde zu Kronen,

auf die Rinde legt er Wert. „Das gehört sich so, Draht kommt nicht infrage“, betont er. Geschickt windet er die nassen Rindenbänder noch um Zweiglein von Wacholder, Buchs, Eibe, Zeder und Sadebaum. Aus etwas frischem Grünem soll die Krone wachsen, aber den Pflanzen wird nach altem Volksglauben zudem auch eine Schutzwirkung zugesprochen.

## NUR BUBEN TRAGEN BUSCHEN

Die Katzerl dienen als Ersatz für Palmzweige. Palmen galten im Altertum als heilige Bäume, daher schnitten die Anhänger Jesu auch Palmzweige, um ihn am Sonntag vor Tod und Auferstehung in Jerusalem wie einen König zu empfangen. Der festliche Einzug Jesu wird seit dem 8. Jahrhundert gefeiert, vielleicht sogar schon länger. Im

Süden mit Palmzweigen und Olivenblättern, diesseits der Alpen werden dafür Weidenkätzchen verwendet.

Die Hauptrollen am Palmsonntag spielen die Buben. In Marktschellenberg im Berchtesgadener Land werden 150 Jungen die traditionellen Palmbuschen schultern. Das Pfeffererlehen schickt ein letztes Mal den 13-jährigen Manfred Wenger ins Rennen, dann wird er gefirmt und scheidet, so will es die Tradition, als Träger leider aus. Die Familie muss im nächsten Jahr dann einen Nachbarsbuben bitten, für sie einen Buschen zur Weihe zu bringen, denn Manfreds jüngere Geschwister, Julia und Annika, sind Mädchen. Die basteln zwar gerne zusammen mit der Mutter den bunten Schmuck aus Holzspänen für die Buschen, aber tragen dürfen sie diese nicht. ➔



**Mit Gamsbart.** Manfred Wenger posiert mit dem Palmbuschen über der Schulter vor dem Untersberg. Links: Opa Heini Stanggaßinger beim Binden der Palmzweige.



**Bastelrunde.** Julia und Annika falten mit Mama Steffi kleine Ziehharmonikas aus Holzspänen. Unten: Opa Heini Stanggaßinger beherrscht die alte Technik, die Palmkätzchen mit Haselrinde zu umwickeln. Rechts: ein fertiger Bund mit grünen Thujazweigen.





**Ganz bei der Sache.** Manfred schmückt seinen Palmbuschen mit „Gschabertbandl“, so heißen die bunten Ziehharmonikas. Rechts: Der geweihte Strauß wird später hinter dem Kruzifix Platz finden.

„Mit zwei Jahren haben mir die Eltern schon einen Palmbuschen in die Hand gedrückt. Ich war also ‚Boimbaambua‘, als ich noch kaum laufen konnte“, sagt Manfred. Seine Aufgabe als Palmbuschenträger nimmt er sehr ernst. „Im Schulhof segnet der Pfarrer alle Palmbuschen“, erklärt er den Ablauf am kommenden Sonntag, „dann gehen wir in einer Prozession zur Kirche, in die feierliche Messe.“

Das ganze Dorf putzt sich raus, ich hab eine neue Tracht bekommen. Nach dem Hochamt bringen wir den Baum zum Familiengrab. Am Friedhof pass ich auf, dass meine Leut nicht rumtrödeln. Wir müssen nämlich vor dem 12-Uhr-Läuten einen Buschen auf eines unserer Felder stecken. Dort beten wir ein Vaterunser und ein Ave-Maria und bitten um gute Ernte.“

Manfred sitzt vor dem großen Kachelofen. Auch wenn der Bursche schon fast zu den Erwachsenen zählt, liebt er es, fröhlichen Schmuck für die Palmbuschen zu basteln. „Also, ich werd Ofensetzer und Bauer. Früher wollt ich Tigerforscher werden. Aber des hab ich mir ned gscheid überlegt“, gibt er zu, „weil, ich will ja hier bleiben.“

Fünf Rösser, 14 Hennen und den Hund Bazi würde er als Tigerforscher draußen in der weiten Welt vermissen, und den schönen alten Hof sowieso. Dabei ist er noch lange nicht fertig mit dem Aufzählen seiner Lieblinge: „Lilly und Timmi, die Katzen, die drei Hasen, die ewig leben dürfen, die drei Ziegen und das Schaf Petzi.“ Auf das Fußballspielen, aufs Platteln und auf die Holzarbeiten zusammen mit dem Papa könnte er aber genauso wenig verzichten.

Nächstes Jahr, wenn Manfred gefirmt ist, wird er als Erwachsener an der Prozession teilnehmen. Vielleicht hilft er dem Opa dann beim Katzlschneiden oder Binden.

Das Palmsträußchen, das im Herrgottseck hinterm Kruzifix steckt, ist dann schon lange verblasst, viele Katzl sind dann abgefallen, die Bandl farblos. Und es wird verbrannt. „Die Asche verwendet der Pfarrer am Aschermittwoch für das Kreuz, das er uns auf die Stirn malt“, sagt Manfred, und er ergänzt, fast altersweise: „Das war immer schon so, solange ich mich erinnern kann.“

.....  
**\* Palmweihe mit Prozession:** 5. April 2020, Pfarrei St. Nikolaus, Salzburger Str. 24, 83486 Marktschellenberg, stiftsland.de

# VERSUNKENE WORT-SCHÄTZE

Sapperlot, wohin sind Tollpatsch und Tausendsassa verschwunden?  
Da wird's einem mitten im Lenz ja ganz blümerant. Sprache lebt, und viele  
Wörter tauchen eines Tages ab. Wir haben sie voller Nostalgie gehoben.

TEXT: MICHAEL HUFNAGL ILLUSTRATIONEN: ANDREAS POSSELT



Und plötzlich spricht die Oma – von der nachdrücklichen Schnitzerlebenssucht des Enkerls animiert – mit ruhiger Stimme: „Gemach, gemacht, du Backfisch.“ Und ohne es zu wissen, öffnet sie mit dieser liebevollen Ermahnung den Deckel einer Schatzkiste – in der im wilden Durcheinander wertvolle Vergangenheit aufbewahrt wird. Wörter sammeln sich da, viele Wörter, wohin der Blick in die Truhe auch fällt. Versunkene Wörter, die in Vergessenheit geraten sind. Und wenn sie dann doch eines Tages wie selbstverständlich hervorgeholt werden, offenbart sich eine sehr spezielle Melancholie.

Unsere Sprache lebt. Mit jeder Generation verändert sich die Art unserer Kommunikation, der Stil der Sätze, der Klang der Wörter. Und so kann es schon vorkommen, dass junge Menschen einander alterstypisch ihr Leben beschreiben, während Eltern und Großeltern größte Mühe haben, den Sinn der Erzählung zu erfassen. Aber umgekehrt ist es nicht anders.

Denn so ein sentimentales „gemach“ wird das Mädchen allenfalls nicht als das erreichen, was es ist: als Aufforderung, sich in Geduld zu üben. Und welche Pubertierende wird sich heutzutage noch als „Backfisch“ angesprochen fühlen? Zu sehr

ist das Sprachbild, das eine halbwüchsige, unreife, durchaus naive junge Frau zeichnet, aus der Zeit gefallen.

Genau dieser Nostalgie hat sich Katharina Mahrenholtz zugewandt, und ihr Buch „Luftikus und Tausendsassa“ (erschienen im Dudenverlag) handelt davon – eine Reminiszenz an Omas Schatzkiste. In der hat die Autorin leidenschaftlich gewühlt, um an jene Wörter und deren Geschichten zu erinnern, die uns im Alltag zunehmend verlorengegangen sind. Wir haben mitgewühlt und wahre Wort-Schätze gehoben. Für eine Auswahl, deren entspannte Lektüre lohnt – also gemacht, gemacht beim Lesen.



## TOLLPATSCH

*Der Meister des Ungeschicks*

.....

Wie ungeschickt er auch sein mag, auf gewisse Weise liebenswert ist er auf jeden Fall. Und wer den Tollpatsch, der kaum je etwas richtig macht, was wir als richtig empfinden, genauer betrachtet, wird sogar überrascht. Denn wer hätte gedacht, dass die bekannten Begriffe **toll** und **pataschen** erst in zweiter Linie mit dem Meister schicksalhaften Ungeschicks zu tun haben? Daher eine wertvolle Aufklärung: Im 17. Jahrhundert gab es den ungarischen Soldaten, der keine Schuhe trug, sondern nur mit Schnüren befestigte Sohlen (**talpas** steht für breitfüßig), die ein klatschendes Geräusch machten. Der wurde **Tolbatz** genannt. Was in Österreich flugs zum Spottwort für unbeholfene Gesellen aus den Nachbarländern reifte. Denn jetzt kamen toll (für irre) und pataschen (für das schwerfällige Bewegen) doch noch ins Spiel und formten Tollpatsch, also das Bild des Tölpels – oh, schon wieder so ein vergessenes Wort. Das im Übrigen vom mittelhochdeutschen **törper** für Dorfbewohner stammt.



## LUFTIKUS

*Ein Freigeist voller Leichtigkeit*

.....

Man mag sich einen Spaziergänger vorstellen, der sich beschwingt durchs Land bewegt, allenfalls ein Liedchen auf den Lippen, auf jeden Fall lächelnd dem Credo folgend: „Ach, wie schön das Leben doch ist.“

Der Luftikus ist ein Träumer, ein Freigeist voller Leichtigkeit.

Kein Zufall, dass diese Charakterisierung in der Zeit der Romantik des 19. Jahrhunderts entstanden ist. Damals wurde der Begriff **luftig** von spitzfindigen Studenten mit einer lateinischen Endung versehen und zur Typenbeschreibung umgewandelt. Denn der Luftikus neigt in seiner Unbeschwertheit freilich auch zum Übermut, und das hatte in Universitätskreisen durchaus Bestand. Aus unserer Sprache ist der Begriff weitgehend verschwunden, wie beispielsweise auch der **Hallodri**. Was auch daran liegen mag, dass uns der wolzig-fröhliche Zugang zum Alltag ein bisschen verlorengegangen ist. Den Luftikus in uns zu entdecken und gelegentlich spazieren zu führen kann also nicht schaden.



## LARIFARI

*Weit weg vom Wesentlichen.*

Für die einen ist's ein Wischiwaschi, für die anderen ein Mumpitz – gemeinsam haben sie, dass die Definition des Unsinnigen, des Unbedeutenden, des Nebensächlichen nicht mehr in Mode ist. Das gilt selbstverständlich auch für einen Satz wie diesen: „Das ist doch alles nur Larifari.“ Heißt: Weit weg vom Wichtigen und Wesentlichen.

Und das passte gar nicht zum ausgehenden 18. Jahrhunderts, als das gesellschaftliche Maß der Zeit die Aufklärung war statt leeren Geredes.

Wie Larifari entstand, ist nicht verlässlich überliefert. Allenfalls vom niederländischen **larie** (Unsinn), erweitert um ein **fari** als entsprechenden Reim. Unsinnlich betrachtet könnten die lateinischen Wörter **largificus** (reichlich, überflüssig) und **fari** (reden) Vater des Gedankens sein. Am beliebtesten ist jedoch die Theorie, dass die deutschen Silben la, ri, fa, ri fantasievoll von den italienischen Tonsilben (do, re, mi, fa, so...) abgeleitet wurden. Um sich Noten zu merken, ohne dabei inhaltlich Gehaltvolles zu formulieren.



## SAPPERLOT

*Herzhaftes Verwunderung*

**Sacredieu!** riefen die Franzosen einst. Ein Fluch, der als Gotteslästerung im 17. Jahrhundert sogar gesetzlich verboten war und der die Kurzfassung des **sacré nom de Dieu** (geheiliger Name Gottes) darstellte. Um dieser Tücke zu entfliehen, verwandelten die zornigen Menschen **sacredieu** in **sacrelotte**, und von dort ist der Schritt zum deutschen **sackerlot** und späteren sapperlot nicht mehr groß. Ja, auch das verträgliche Verwenden von Kraftausdrücken versetzte die Sprache in Bewegung. So wurde zum Beispiel in unserer Kultur aus verflucht ein verflixt, und auch in anderen Ländern halfen sich die Menschen mit verbalen Konstrukten (man denke nur an das italienische **porco zio** statt **porco dio**, also Schweine-Onkel statt -Gott). Dass wir der Verwunderung oder dem Unwillen mit einem herzhaften Sapperlot Ausdruck verleihen, wirkt dennoch wie ein Relikt aus vergangenen Tagen und offenbart heute eher einen (charmanten) Hauch von Ironie.



## SCHINDLUDER

*Ach, wie schändlich*

Treiben wir nicht alle Schindluder? Mit der Umwelt? Der Zeit? Der Gesundheit? Aber wir sagen es nicht oft – vielleicht weil wir das Wort und seine Konsequenzen aus schlechtem Gewissen am liebsten verdrängen wollen. Nutzt aber nix. Den Begriff gibt es nämlich schon seit dem 18. Jahrhundert, und er bezeichnet ein altes, krankes Vieh, das zum Schlachthof gebracht werden muss. Der Schlächter hieß damals **Schinder** (**schinden** vom althochdeutschen **skinten** bedeutete Kadaver häuten, aber auch quälen). Die Schindmähre etwa gilt als klappriger Gaul. Und in der Jägersprache war das tote Tier als **Luder** allgegenwärtig. Geblieben ist die Kombination, die uns versichert, jemanden oder etwas schändlich zu behandeln. Interessanterweise gibt es in der deutschen Sprache kein einziges Wort, das als Synonym für Schindluder tauglich wäre. Was bei dessen übler Bedeutung kein Wunder ist. Wir wollen ja auch mit unserer Ausdrucksweise kein Schindluder treiben.



## SCHLENDRIAN

*Ein Hauch von Schlampigkeit*

Da schleicht sich ein schlechter Umgang ein. Dort zieht ein Hauch von Sorglosigkeit ein. Aber am häufigsten reißt der Schlendrian ein, auch wenn wir ihn als solchen nicht benennen wollen. Wer will schon Nachlässigkeit und Schlampigkeit – womöglich gar die eigene – unüberhörbar erwähnt wissen? Die Herkunft des Schlendrians liegt jedenfalls auf der Hand. Das Wort kommt vom **Schlendern** (das niederländische **slendern** beschreibt ein allzu entspanntes Gehen). Und dass dieses ausgerechnet in der Studentensprache des 17. Jahrhunderts größte Verbreitung fand, gestattet durchaus ein spöttisches Grinsen. Bei genauerer Betrachtung gibt es allerdings eine Quelle, die bis ins 15. Jahrhundert zurückreicht. Wo das höhnisch konstruierte **Schlenttrianum** (kommt im „Narrenschiff“ von Sebastian Brant vor) schlampigen Personen mit Hang zur Pfscherei an den Kopf geworfen wurde – oder solchen, die der Disziplin zum Trotz ein pflichtvergessenes Lotterleben führten. Eine Gültigkeit, die ewig währt.



## TAUSENDSASSA

*Der mübelose Alleskönner*

Wir kennen den Alleskönner. Den Wunderwuzzi. Den Hans Dampf in allen Gassen. Was uns zeigt, dass die Sprache für Universalgenies vorwiegend männliche Bezeichnungen parat hat. So gesehen müssten wir an dieser Stelle eine Abwandlung wagen und die Tausendsasserin erschaffen – zumal es doch mehrheitlich Frauen sind, denen die Fähigkeit, viele Dinge gleichzeitig erledigen zu können, zugesprochen wird. In jedem Fall haben Mitte des 18. Jahrhunderts französische Jäger ihre Hunde einst mit **Ça! Ça!** angefeuert, was mit Hier! Hier! übersetzt werden kann. Daraus entstand bald das deutsche **Sa! Sa!**, das im Sinne der Eindringlichkeit irgendwann multipliziert wurde, bis ein Tausend Sa! Sa! geboren war. Wie genau die sprachdetaillierte Weiterentwicklung zum Tausendsassa geschah, ist nicht bekannt. Menschen, denen nahezu alles mühelos gelingt, sind jedenfalls jede Bewunderung wert. Und die ist definitiv weiblich.



## KINKERLITZCHEN

*Charmante Klitzekleinigkeiten*

.....

Ganz wichtig, vor allem im Alltag: sich nicht über jede Kleinigkeit aufregen. Oder wie es Sprachverliebte gelegentlich formulieren: nicht über jedes Kinkerlitzchen klagen – was besonders charmant klingt und vielleicht deshalb aus der Zeit gepurzelt ist. Die Experten verorten das Wort im Rokoko des 18. Jahrhunderts, diskutieren aber auch leidenschaftlich über dessen Stamm. Zur Auswahl stehen das französische **quincailerie**, ein Ausdruck für Eisen- und Kurzwaren mit der Zuspitzung auf wertlosen Schmuck; oder die Kombination aus **Kanker** (Spinnentier) und **Litze** (Faden), weil ein zart geflochtenes Netz gar so unscheinbar ist; oder – ganz biologisch – die **Konterlitze**, eine kleine Stechmücke. Wer in dieser kniffligen Frage die Deutungshoheit erlangt, mag in Fachkreisen der Sprachwissenschaft wesentlich sein. Für alle anderen ist das Problem wohl nur der klassische Fall eines Kinkerlitzchens. Und das hätte sich in jedem Fall ein bisserl mehr Verwendung verdient.



## PIESACKEN

*Kleine Ärgernisse zwischendurch*

.....

Wer heutzutage piesackt, will in unserem Sprachverständnis jemanden ärgern, wenn auch nicht zwingend böse. Das war nicht immer so. Das Wort kommt aus dem 18. Jahrhundert und stammt vom mittelniederdeutschen **ossenpesek** ab, also jenem trockenen Ochsenziemer (**pese** ist die Sehne), an dem heutzutage Hunde genussvoll herumkauen. Damals jedoch handelte es sich um eine Art Peitsche, mit der Tiere (und auch Menschen) geschlagen wurden. Die Geschichte des Piesackens liefert also Hinweise auf Tyrannei, obwohl die Folter damals schon offiziell abgeschafft war. Aber weil Sprache dankenswerterweise lebt, verbinden wir mit dem ursprünglich martialischen Begriff mittlerweile kaum mehr als ein Piksen oder kleine Sticheleien. Nur im Sommer, beim Draußensitzen, kommt es gelegentlich wieder zur Qual: wenn wir uns gegen Gelsen wehren müssen – weil uns die kleinen Biester unerhört piesacken.

## REMMIDEMMI

*Laute Ausgelassenheit*

.....

Was wir wissen: Der Straßenarbeiter wurde im Volksmund zu Beginn des 20. Jahrhunderts **Rammerdammer** genannt – warum auch immer. Was wir nicht wissen: ob das der Ursprung für die Freude am Remmidemmi ist. Was wir wissen: Das Wort hat einen wunderbar verspielten Klang, was auch seiner Bedeutung entspricht. Was wir nicht wissen: warum es als Garant für Unterhaltung gar so rar geworden ist. Einst gab es das norddeutsche **ramenten** (lärmern) oder das bayerische **Rama dama** (räumen tun wir, nämlich die Trümmer des Krieges), beides böte sich als Basis für Remmidemmi an. Oder aber: Es ist angelehnt an das französische **faire du ramdam**, was tatsächlich vom arabischen Ramadan abstammt und die Ausgelassenheit nach dem Ende der Fastenzeit beschreibt. Es herrscht also ein ziemlicher Trubel, im Idealfall festlich und friedlich. Vielleicht sollten wir zur Rettung des Remmidemmis wieder einmal ein ordentliches Remmidemmi veranstalten.

## SCHABERNACK

*Meister des Fachs: Till Eulenspiegel*

.....

Ein frecher Streich kann schon einmal Missmut erzeugen. Gleiches galt in grauer Vorzeit auch für einen Winterhut, der im Nacken kratzt ... und im Mittelhochdeutschen **schavernac** genannt wurde. Das lässt einen Ursprung vermuten, gesichert ist dies allerdings nicht. Die nächstliegende Variante, die Kombination aus Schalk und necken, scheint jedoch unzutreffend. Wiewohl die lautmalerische Erinnerung an das 14. Jahrhundert, als Till Eulenspiegel mit seinem Schabernack zur Legende wurde, wunderbar ist. Wichtig ist, dass die Scherze durch Originalität und Harmlosigkeit bestechen, und in diesem Sinne fehlt es uns möglicherweise zunehmend am Wesen des Schabernacks – sprachlich und in der Tat. Was bedeutet: Einen Jux sollten wir uns machen, und zwar öfter. Denn Frohsinn tut immer gut.



### Einfach, aber genial.

Lautlos tauchen die Kämpfe des Kennerleinsrads ins Wasser der Regnitz, lassen Wassertropfen spritzen. Tag und Nacht tut das Rad wieder seine Arbeit. Erst zur Möhrendorfer Kirchweih im September wird es abgebaut.

# SO LÄUFT ES RUND

Einst gab es an der Regnitz über 200 Wasserschöpfräder, um die Felder zu bewässern. Der Mittelfranke Hans Rudolph baut in Möhrendorf sein Kennerleinsrad jetzt noch jedes Jahr neu auf.

TEXT: TRISTAN BERGER FOTOS: SEBASTIAN GABRIEL

**D**as Wetter, Hand aufs Herz, hat keine Ahnung vom Wetter. Hier scheint zu wenig Sonne, dort zu viel, mal bläst der Wind zu stark, dann wieder wär schon ein laues Lüftchen willkommen. Und während mancherorts der Regen im Übermaß vom Himmel herabgießt, macht er sich anderswo rar.

„So wie bei uns, wir sind eine regenarme Gegend“, sagt Hans Rudolph, „nur ein gutes Drittel des bayerischen Durchschnitts.“ Der 54-Jährige ist bodenständiger Franke und Landwirt in Möhrendorf, seit bald 400 Jahren ist seine Familie hier ansässig. „Aber weil wir Franken keine blöden Leut sind, ham mir uns was einfallen lassen.“

Weshalb sich jetzt, an einem der letzten Apriltage, ein halbes Dutzend Männer am Ufer der Regnitz versammelt hat. Sie hämmern und klopfen, schleppen und spalten Holz, hantieren mit „Kümpfen“ und „Krümmlingen“, turnen waghalsig über den Wassern der Regnitz.

Immer schön mittendrin: Daniel Schmidt, 28, er ist der Zimmermann und ein Bilderbuch-Mannsbild: sehnig und mit

muskulösen Oberarmen, dichten schwarzen Brauen und einem schmucken Backenkinnbart. Unter Daniels Anleitung entsteht ein Wasserschöpfrad, vier Meter im Durchmesser, alljährlich wird es im Herbst ab- und im Frühjahr wieder aufgebaut, um während des Sommers Regnitz-Wasser auf die vom Regen vernachlässigten Wiesen zu leiten.

### JEDES RAD HAT EINEN NAMEN

Einst gab es zwischen Forchheim und Nürnberg über 200 solcher Wasserschöpfräder, so viele wie an keinem anderen Fluss in Mitteleuropa. Heute sind es gerade einmal zehn. „Ich bin der einzige Haupterwerbslandwirt, der das noch macht“, erzählt Hans Rudolph.

Jedes der Räder hat einen Namen. Das von Hans, für das er als „Radherr“ die Verantwortung trägt, heißt Kennerleinsrad, es existiert seit 1693 und ist seit fünf Generationen in Familienbesitz. Doch Radherr hin, Radherr her – beim Aufbau des Rads hat Daniel, der Zimmermann, das Sagen. Er behält den Überblick, immerhin müssen 600 Teile verbaut werden. ➔



**Wie einst der Opa.** Radherr Hans Rudolph ist es wichtig, die Tradition der Schöpfräder zu erhalten. Auf der alten Schnitzbank hat schon sein Großvater gearbeitet. Aus grünen Ästen fertigt er „Kumpfnägel“, mit ihrer Hilfe werden die einzelnen Radteile zusammengesteckt.



Nach einem Prinzip, das sich seit Jahrhunderten kaum verändert hat. „Vor sieben Jahren hab ich zum ersten Mal ein Rad mit meinem Meister aufgebaut, seit drei Jahren mach ich's allein.“ Drei Räder entlang der Regnitz werden es heuer sein.

Jetzt liegen die Teile für das Rad fein säuberlich sortiert am Flussufer. Da sind zweimal drei eichene „Arme“, sie bilden nachher die sechs Speichen für die beiden Radkränze.

Dann die „Krümmlinge“. Sechs von ihnen ergeben wie bei einem Wagenrad die Felgen, den Radkranz. Sie sind aus krumm gewachsenen Kiefernstämmen geschnitten, nähme man nämlich gerade gewachsene, würden sie durch den Einfluss des Wassers an den durchschnittenen Holzfasern aufplatzen. „Das ist ein Wissen, das seit Generationen weitergegeben wird“, sagt Daniel.

#### EINEN BAUPLAN GIBT ES NICHT

Herzstück des Rads ist der zwölfckige Wellbaum, gesägt aus einem vier Meter langen Eichenstamm. „Alles, was beim Rad halten muss, ist aus Eiche.“ Nur dieses Holz vermag den hohen Kräften, die auf die Welle wirken, zu widerstehen.

Am frühen Morgen haben die Männer das zentnerschwere Stück in die Lagerschalen gehoben, soeben die über zwei Meter langen Arme in die ausgesparten Löcher des Wellbaums bugsiiert.

Nun balancieren sie wie Seiltänzer über dem Wasser auf der schmalen, nur einen Fuß breiten Radstatt – so heißt das Grundgerüst, dessen drei Eichenpfähle drei Meter tief in den Flussgrund gerammt sind und immer in der Regnitz verbleiben.

Die Männer sind gerade dabei, die Krümmlinge einzuhängen, einen nach dem anderen, es heißt also Muskeln anspannen und kräftig zupacken. Der Wirth Werner trägt als Einziger Handschuhe, „weil er so zarte Hände hat“, frotzeln die anderen.

Eingekerbte kleine Pfeile geben die Reihenfolge des Einbaus vor. Darüber hinaus gibt es keinen Bauplan. „Den haben wir im Kopf, es ist ja auch schon mein ➡



**Geschick eingefädelt.**

Zimmermann Daniel Schmidt (hinten) klettert auf der „Radstatt“, dem Grundgerüst des Schöpf-rads. Er und Werner Wirth bugsieren die zwei Meter langen „Arme“ in die Löcher des zwölf-eckigen Wellbaums. Der ist aus Eiche. Und das Herzstück.



#### Kraft und Feingefühl.

Oben: Daniel spannt die Muskeln an, das Einhängen der „Krümmlinge“ erfordert viel Kraft. Miteinander verbunden werden sie durch „Schetterbretter“, die ebenso wie die Kumpfe (unten) nur mithilfe hölzerner Nägel und Keile zusammengehalten werden.



FRÜHER HATTEN  
DIE FELDER GRABEN-  
SYSTEME, IN DIE DAS  
WASSER GELEITET  
WURDE. WAR EIN FELD  
GEWÄSSERT, KAM DAS  
NÄCHSTE DRAN.

Hans Rudolph

ungefähr zweiundfünfzigster Radaufbau“, sagt Hans, der Radherr. Als solcher kommt er für den Unterhalt des Kennerleinsrads auf. „Das ganze Jahr über gibt’s was zu tun, man muss regelmäßig schauen.“ Also hat er zeitig im Jahr die eingelagerten Teile des Rads überprüft, nachgesehen, welche davon ersetzt werden müssen, „letztes Jahr brauchten wir eine neue Welle, das hat richtig Geld gekostet“.

Vor ein paar Tagen dann hat er Freunde und Bekannte gefragt: „Seid ihr heuer wieder dabei?“ – „Ja, klar!“, haben sie gesagt, „wenn wir da nicht mitmachen, müssten wir zu Hause Ostereier färben.“ Und das ist für die Männer keine wirklich verlockende Alternative.

Hans schaut hinüber zu seinem Rad, das nach und nach Form annimmt: „Ich bin einer, der sich berufen fühlt, unsere alte Tradition der Schöpfräder zu erhalten.“ Und so hat er sich vor Wochen schon auf die alte Schnitzbank gesetzt. „An der hat schon der Großvater gearbeitet.“ Und aus grünem Holz knapp halbmeterlange, zugespitzte Holzpflockchen geschnitzt. Wie die genannt werden? „Kumpfnägel.“

#### ALLE NÄGEL SIND AUS HOLZ

Solche braucht Daniel jetzt. Denn die Teile des Rads werden nicht etwa durch Schrauben, Eckeisen, Klampfen oder sonstiges Metall zusammengehalten. Sondern einzig und alleine durch diese hölzernen Nägel, die von Daniel und seine Mannen durch Bohrungen im Krümmling gefädelt und anschließend verkeilt werden.



**Letzte Handgriffe.** Auch die Schaufelbretter sind nun eingebaut. In drei Meter Höhe über der Regnitz werden nochmals alle Teile kontrolliert.

„Das Verkeilen nimmt die allermeiste Zeit in Anspruch“, sagt Daniel, denn alles wird verkeilt, weshalb es vieler, sehr vieler Keile bedarf. Unentwegt stellen Daniels Helfer welche her, spalten mal größere, mal kleinere. Andere wiederum sind damit beschäftigt, Kumpfnägel zuzuspitzen oder passende herauszusuchen – manchmal muss es auch ein besonders krummer sein: dann nämlich, wenn die Bohrlöcher der zu verkeilenden Holzteile nicht exakt übereinanderliegen.

Geredet wird wenig. „Weil wir so konzentriert bei der Sache sind“, sagen sie lachend. Ein jeder weiß, wo er hinlangan muss. Vier Stunden vergehen wie im Flug. Zeit für eine Brotzeit, der Radherr spendiert Leberkäs, hergestellt aus dem Fleisch seiner Kühe.

„Über Jahrhunderte haben die Schöpfräder die Region geprägt“, sagt Hans. „Schon bey Pleinfeld“, schrieb 1805 ein preußischer Beamter erstaunt, „erscheint hie und da eine Vorrichtung, die ich wenigstens sonst nirgends noch in Deutschland bemerkt habe, und die Reisende als eine ökonomische Merkwürdigkeit dieser Gegend Frankens betrachten.“ Nicht umsonst also schmücken die Schöpfräder die Wappen des Landkreises und verschiedener Orte entlang der Regnitz.

Den Bauern haben sie bescheidenen Wohlstand beschert: Mit ihrer Hilfe konnten die Möhrendorfer eine, manchmal sogar zwei Heuernten mehr im Jahr einfahren, überschüssiges Heu sogar exportieren.

„Früher“, sagt Hans, „hatten die Felder Grabensysteme, in die das Wasser geleitet

wurde.“ Zu jedem Schöpfrad gehörte einst ein ausgedehntes Netz von Bewässerungskanälen. „War ein Feld gewässert, kam das nächste dran, das war genau geregelt.“ Der Wässerungsumlauf für das Kennerleinsrad betrug zum Beispiel 15 Tage und bewässerte im Laufe eines Sommers 15 Hektar mit etwa 180 Millionen Litern Wasser – „ganz ohne Fremdenergie!“

Genug geratscht. Die kleine Brotzeit-Pause hat allen gutgetan, verblüffend schnell nimmt das Schöpfrad mit seinen beiden Radkränzen jetzt Gestalt an.

Nun kann der landseitige Radkranz mit den 24 Schöpfeimern, den Kumpfen, behängt werden. In alter Handwerkstradition der Küfer sind sie bis auf die drei eisernen Spannreifen komplett aus Holz gefertigt. Und wieder sind es nur Kumpfnägel ➔



**Runde Sache.** Von der Kraft des Flusses emporgehoben, leeren die Kümpfe an ihrem Scheitelpunkt das Flusswasser in einen hölzernen Gießtrog. Von ihm aus wird es auf die Felder geleitet.

und Holzkeile, mit denen die Eimer an den Krümmlingen befestigt werden. So einfach, so genial, so haltbar, den ganzen Sommer hindurch, bis zur Möhrendorfer Kirchweih im September, wenn das Rad wieder abgebaut wird.

#### **ES ZWICKT UND KLEMMT**

Fast wie im Akkord wandert ein Kumpf nach dem anderen ans Rad, es macht den Eindruck, als würde Daniel tagein, tagaus nichts anderes machen als Wasserschöpfräder zusammenzubauen. Immer wieder klemmt etwas, weil sich das Holz während des Winters verzogen hat.

Daniel dirigiert, Daniel bugsiert, Daniel justiert. Er klopft einen „Nöchl“ nach dem anderen ein. „Ja“, sagt Hans, „unsere Zimmerleute sind wichtig, auf die müssen wir

schauen.“ Ohne das handwerkliche Geschick, die Kraft und das Hirnschmalz treuer Helfer würde sich das hölzerne Rad der Familie Rudolph längst nicht mehr drehen.

Wenn dann die Schaufelbretter eingebaut sind und der Fangbaum entfernt ist – er und der Steckriegel verhindern, dass sich das Schöpfrad während der Montage bewegt –, beginnt das Rad sich erst langsam, dann immer schneller zu drehen. Wassertropfen spritzen, glitzern in der Sonne. Die Kümpfe tauchen lautlos ins Wasser, werden von der Kraft des Flusses unaufhaltsam emporgehoben, leeren an ihrem Scheitelpunkt das kostbare Nass in einen hölzernen Gießtrog, dass – um mit den Worten des großen Goethe zu sprechen – nun zum Zwecke Wasser fließe und mit reichem, vollem Schwall auf die Felder sich ergieße.

„Manchmal“, sagt Hans sinnierend, und sein Blick gleitet über die kräuselnde Oberfläche der gemächlich dahinrauschenden Regnitz, „setze ich mich einfach hierher und schau dem Rad zu, wie es Wasser schöpft. Minute für Minute, Stunde um Stunde, Tag für Tag. Das ist beruhigend, besser als jeder Fernseher.“

.....  
 ✳ **Besichtigung:** Das Kennerleinsrad kann am 1. Mai beim Spargel-Erlebnistag der Familie Rudolph besichtigt werden. Dann finden stündlich ab Hof Fahrten zum Wasserschöpfrad statt. Die letzten Wasserschöpfräder an der Regnitz laufen von Walpurgis bis Michaelis (30. 4. bis 29. 9.) Mehr Infos: [regnitzraeder.de](http://regnitzraeder.de)



# Ferientipps

## Ostern feiern & den Frühling genießen



**Familien willkommen**

### Ostern im Chiemsee-Alpenland

Im Frühling findet sich im Chiemsee-Alpenland eine Vielzahl an Angeboten für Familien: Der Osterhase versteckt seine bunten Eier beispielsweise im Bauernhausmuseum Amerang, auf der Kampenwand oder am Wendelstein. Unvergesslich ist auch eine Schifffahrt zu den Chiemseeinseln von Prien und Gstadt aus. Ein farbenfrohes Krokusblütenmeer ist bei einer Wandertour zu den Daffnerwaldalmen am Heuberg erlebbar.

[chiemsee-alpenland.de/ostern](http://chiemsee-alpenland.de/ostern)



**Almi's Berghotel**

### Urlaub im versteckten Tal in Tirol

Gelebten Tiroler Charme und familiäre Herzlichkeit genießt man bei einem Aktivurlaub in Almi's Berghotel. Bei den „**Erlebnis Almwandertagen**“ vom **1. bis 6. & 16. bis 21. August** können Sie das Leben von Bergbauern hautnah miterleben, gemeinsam gesunde Kräuter verarbeiten und sich mit Bergkäse und anderen Köstlichkeiten so richtig verwöhnen lassen. Preis: ab € 599,- inkl. Halbpension und Erlebnisprogramm.

[almis-berghotel.at](http://almis-berghotel.at)



**4. bis 12. April**

### Osterdorf Ruhpolding

Im idyllischen Ruhpolding kann man in die große bayerische Ostertradition eintauchen: Der Ostermarkt (4. und 5. April) bietet nicht nur handgefertigte Ostergeschenke und -dekorationen, er wird auch von Nachwuchsmusikanten stimmungsvoll begleitet. Das gesamte Osterprogramm finden Sie hier:

**Ruhpolding Tourismus GmbH**

Bahnhofstraße 8, 83324 Ruhpolding, Tel. +49 (0) 8663 8806-0  
[ruhpoling.de](http://ruhpoling.de)



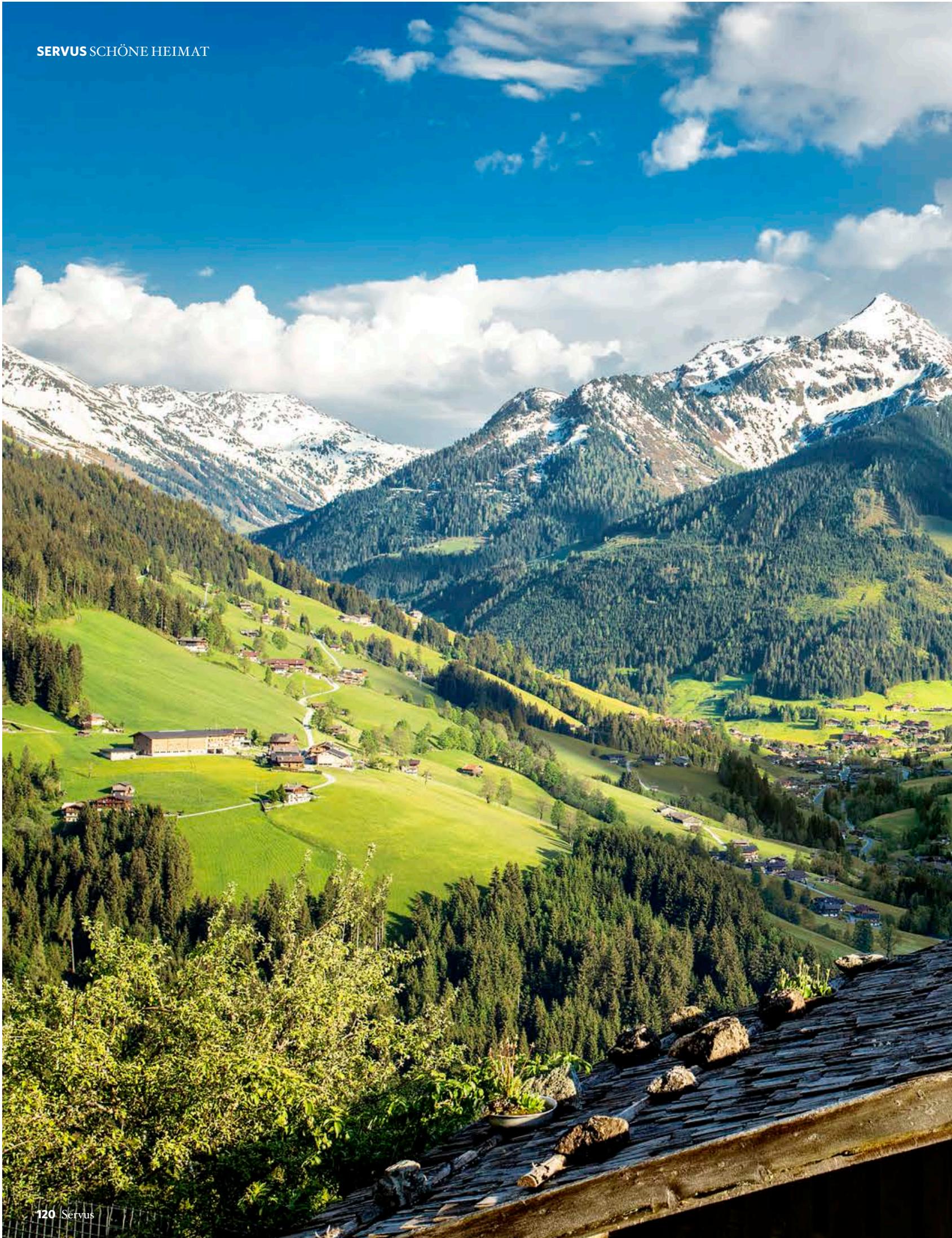
**Winklbauer Erlebnisdorf**

### Ein uriges, herzliches Besuchserlebnis

In Bayern ist man mit einer Tracht das ganze Jahr über gern gesehen und bestens angezogen. Im Gwandgeschäft Winklbauer in Asten kann sich die ganze Familie anlässlich des Osterfestes neu einkleiden und nach dem Einkauf im Bio-Wirtshaus so richtig verwöhnen lassen.

**Winklbauer Erlebnisdorf**

Waldstraße 18, 84529 Asten, Tel. +49 (0) 8683 89110  
[winklbauer.de](http://winklbauer.de)





Das **Alpbachtal** liegt in den Kitzbüheler Alpen in Tirol. Im Ort Alpbach findet jedes Jahr das Europäische Forum Alpbach statt. In der Bildmitte: der Galtenberg (2.424 m).

# IM TAL DER DENKER

Herrliche Bergluft, alte Holzhäuser, Leute mit Charakter.  
Das Alpbachtal in Tirol ist ein Ort zum Durchatmen.  
Deshalb reist jedes Jahr die halbe Welt zum Nachdenken hierher.  
Und quartiert sich mit Vorliebe im Böglerhof ein.

TEXT: CAROLIN GIERMINDL FOTOS: FLORIAN BACHMEIER



#### Im Kräutergarten.

Michaela Duftner, die Chefin des Böglerhofs, pflückt ein paar Zweige vom Liebstöckelstrauch. Daneben gedeiht der Borretsch. Die würzigen Pflanzen werden in der Hotelküche zu Kräutersalz verarbeitet.

#### In der Pfanne.

Flaumiger Kaiserschmarrn, mit Erdbeeren garniert und mit Zucker bestäubt, zählt zu den Lieblingsgerichten der Hausgäste.

#### Im Herrgottswinkl.

Festlich gedeckt ist der schöne Tisch rund um die grün gepolsterte Eckbank in der alten Fuggerstube. Fenster, Stühle, Wände – alles ist aus Holz.

**D**a oben steht er. Sein Blick reicht weit über das Dorf hinaus. Aber auch links und rechts von ihm entkommt dem wachsamen Wetterhahn auf dem spitzen Kirchturm von Alpbach so schnell nichts. Die aufregendsten Geschichten im Ort spielen sich ohnehin seit jeher in seiner nächsten Nähe ab. Denn gleich gegenüber der Pfarrkirche St. Oswald liegt das renommierteste Haus im Tal: der Böglerhof.

Wer in diesem geschichtsträchtigen Hotel mit der typischen Alpbacher Holzfassade schon aller ein und aus ging! Nobelpreisträger, Regierungschefinnen, große Literaten. Sogar der Dalai-Lama war schon da. Direkt unterm Dach auf Zimmer Nummer 34 hat Seine Heiligkeit damals gewohnt. Aber beginnen wir schön der Reihe nach.

In Brixlegg, einem kleinen Ort zwischen Kufstein und Innsbruck, zweigt ein Weg ab. Er führt stetig bergauf, immer tiefer hinein in dieses Tal in Tirol, dessen Name sich von der „Alp“ ableitet. Erst im letzten Drittel der Talschaft, auf einem Hochplateau in rund tausend Meter Seehöhe, liegt ein kleines Bergdorf: Alpbach. Terrassenartig sind die dunklen, mächtigen Holzhäuser in den Hang hineingebaut. Eine geschlossene, eigene Welt mit weiter, offener Landschaft versteckt sich hier in den Kitzbüheler Alpen. Und warum dieses abgelegene Stück des Tals besiedelt wurde? Weil man auf dem Gratlspitz, dem Hausberg der Alpbacher, im 14. Jahrhundert Silber und Kupfer fand.

#### MIT STEINEN AUS DEM BACH GEMAUERT

Das heutige Hotel Böglerhof diente den schwer arbeitenden Bergleuten als Herberge. Im 15. Jahrhundert, als die Augsburger Fugger im Besitz der Bergrechte auf dem Gratlspitz waren, wurde das gewonnene Erz zudem in diesem Haus mitten im Dorf zwischengelagert. Hinter einer schwer verriegelten Tür, gleich links vom Eingang, lag die Schatzkammer. Heute hat Hotelchefin Michaela Duftner ihr Büro dort.

Besonnen, zurückhaltend wirkt die großgewachsene Frau. „In einem Hotel läuft nicht alles immer so wie geplant. Da ist es manchmal hilfreich, wenn man ein ruhiges Naturell hat“, sagt sie und lächelt. Sie ist die Seele des Hauses. Diejenige, die darauf schaut, dass es allen gut geht. Ihr Ehemann, Johannes Duftner, öffnet jetzt die schwere, hölzerne Tür zur ältesten Gaststube des Hauses. „Die Grundmauern unserer Fuggerstube sind so alt wie die Dorfkirche. Das Fundament besteht aus Steinen aus dem Alpbach“, erzählt der Hausherr.

In vierter Generation führt seine Familie dieses Haus. Alfons Moser, Johannes Duftners Großvater, hat den ➔



**Hinter dem Hotel.** Spitz ragt der Turm der Alpbacher Pfarrkirche St. Oswald hinterm Böglerhof in den blauen Himmel über Tirol. Es ist endlich Frühling im Tal.



**Grüner Weg.** Vorbei an maigrünen Wiesen führt der Weg hinauf zum Hausberg der Alpbacher, dem Gratlspitz. An der kleinen Weggabelung steht eine Gabel aus Holz.



damals ziemlich verwahten Hof anno 1933 ersteigert. Und dieser Alfons Moser, über 30 Jahre lang Bürgermeister von Alpbach, war es auch, der dafür Sorge trug, dass sich das innere Alpbachtal bis heute seinen bäuerlichen Charakter bewahren konnte.

Denn das Gemeindeoberhaupt, durch und durch Patriarch, entschied 1953 einfach rigoros: In Alpbach dürfen Häuser ausschließlich im traditionellen Baustil aus Holz errichtet werden. Aus. Basta. Bauordnung beschlossen. So war das damals.

Was für ein Segen. Kein Sichtbeton und kein Flachdach, keine mehrstöckigen Bettenburgen stören das Auge. Davon kann so manch anderes Tal nur träumen. „In einigen Gegenden Tirols schaut es mittlerweile aus wie in Las Vegas“, sagt Johannes Duftner kopfschüttelnd. Die Alpbacher hätten seinem Großvater viel zu verdanken, meint er als Tourismuschef des Tals.

„Schönstes Dorf Österreichs“ war Alpbach schon, dazu „schönstes Blumendorf Europas“.

Wer im Frühjahr hierherreist, darf sich gleich an zwei Jahreszeiten erfreuen. Ganz oben auf den Bergen liegt noch Schnee, drunten im Tal sind die Wiesen schon saftig grün. Löwenzahn und Hahnenfuß blühen, im Kräutergarten von Michaela Duftner wachsen bereits Borretsch und Liebstöckl. Nicht weit von diesem Gärtlein, an einer kleinen Weggabelung hinterm Hotel, gibt's ein gelbes Schild. „Zum Gratspitz“ steht darauf in schwarzen Buchstaben. An Wiesen und einem alten Heustadel vorbei, geht's durch schattigen Wald, über Stock und Stein, stetig und steil und in Serpentina den Hausberg der Alpbacher hinauf. Die letzte Etappe, ein kleiner Steig, wird von niedrigen Latschenkiefern gesäumt. Oben am Gipfel markiert ein Kreuz jenen Platz, an dem sich Augenblicke ewiger Schönheit sammeln lassen. Was für ein Panorama! Gipfel reiht sich an Gipfel, darüber liegt ein Himmelreich.

#### 400 JAHRE IN FAMILIENHAND

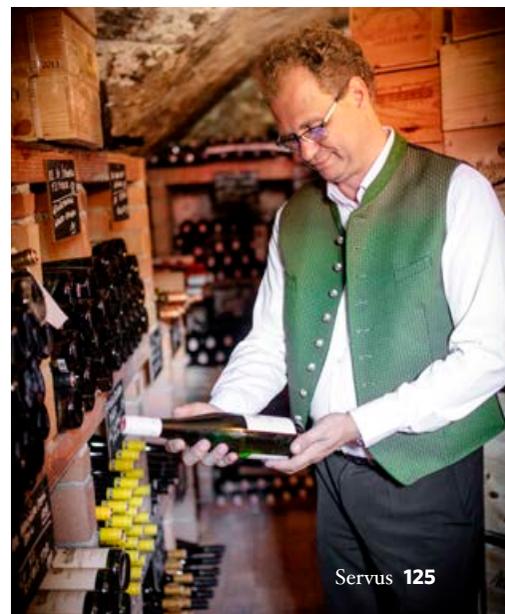
Auf dem Weg vom Gratspitz hinunter nach Inneralpbach steht auf 1.100 Meter Seehöhe ein dunkles geerbtes Vollholzbauernhaus. Es gehört zum Hof der Familie Lederer. Über 400 Jahre alt ist ihr Bergbauernhof, seit 1618 existiert er nachweislich. Nirgendwo sonst in Tirol gibt es mehr Erbhöfe als in Alpbach, an die 22 Stück sind es. Mit Weitblick wirtschaftet hier eine Generation für die nächste. Auch auf dem Hof der „Innerthierberger“, so der Hausname der Lederers, ist das so. Die Bauersleut' Hansjörg und Brigitte, Sohn Stefan, die Altbauern Josef und Emma und sogar die Tante Anne, alle leben und helfen zusammen. ➔



**Gutes Gespänn.** Julia Duftner, Tochter des Hauses, und ihr Freund Hannes Margreiter bereiten einmal in der Woche ein Bergfrühstück auf der ehemaligen Schafalm des Hotels vor.

**Guter Start.** Liebevoll mit Schnittlauchblüten, Salbei und Minze verziert ist das rustikale Frühstücksbuffet aus Säften, Flocken und Joghurt.

**Guter Tropfen.** Johannes Duftner, Chef des Böglerhofs, hat im historischen Weinkeller seines Hauses so manch edle Flasche Wein eingelagert.



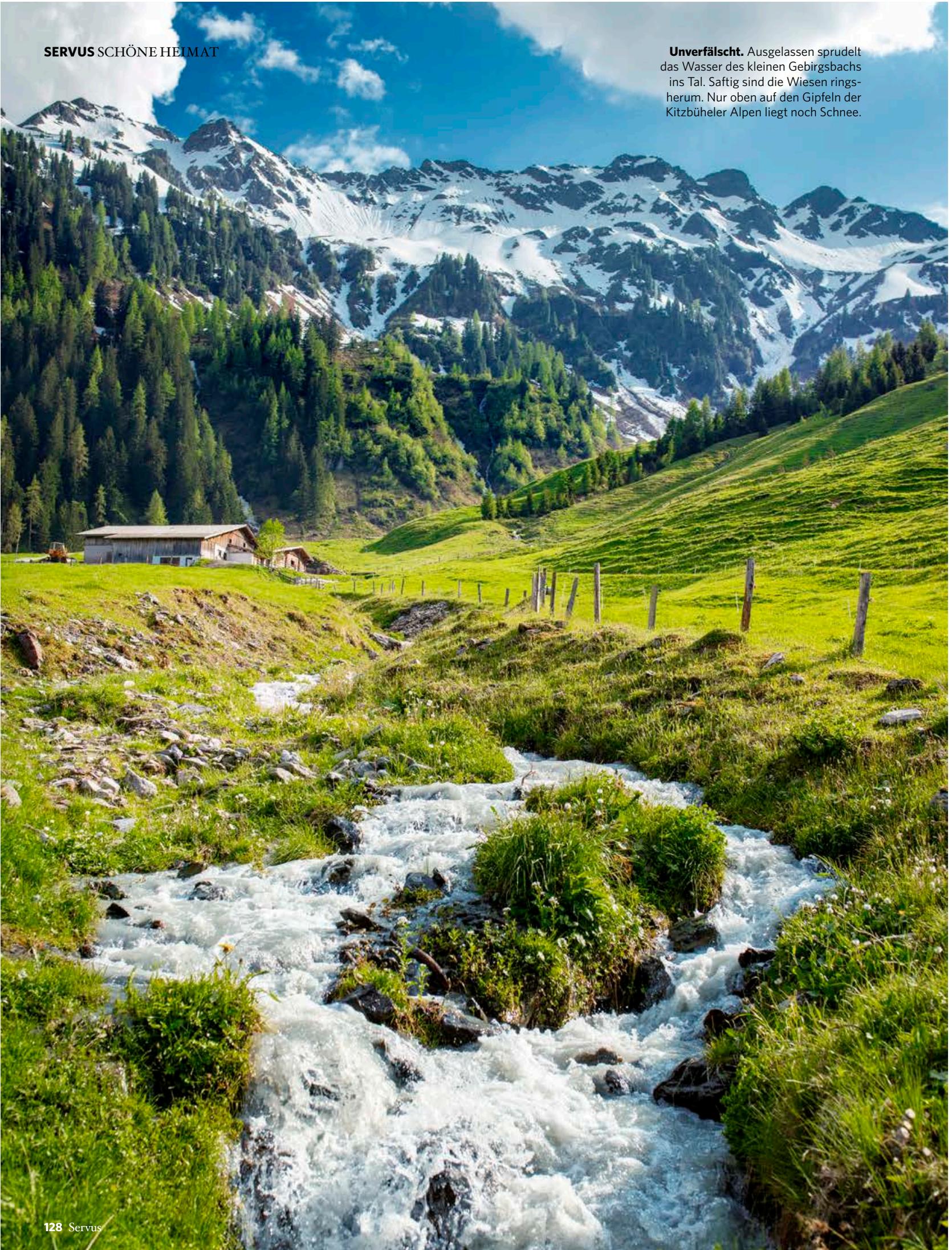
**Am Fuß des Gratspitzes.**

Löwenzahn und Hahnenfuß blühen in den Wiesen. Darüber thront der Gratspitz (1.899 m). Hier wurden jahrhundertlang Silber und Kupfer abgebaut.



*An einem alten Heustadel vorbei,  
geht's durch schattigen Wald, über Stock und Stein,  
stetig und steil und in Serpentin  
den Hausberg der Alpbacher – den Gratlspitz – hinauf.*

**Unverfälscht.** Ausgelassen sprudelt das Wasser des kleinen Gebirgsbachs ins Tal. Saftig sind die Wiesen ringsherum. Nur oben auf den Gipfeln der Kitzbüheler Alpen liegt noch Schnee.



Schon seit sechs Uhr in der Früh mäht Stefan Lederer heute die Wiesen oberhalb des Hofes. Vier bis fünf Stunden braucht er für diese zwei Hektar. Die Hänge haben 45 Prozent Steillage. Mit einer Mähmaschine, die händisch geführt wird, muss er arbeiten, das Ganze ist nicht ungefährlich. „Die Mama zündet jedes Mal ein Kerzler an, damit alles gutgeht“, sagt der 24-jährige Bauernsohn und zwinkert. Großtante Anne, die Schwester vom Opa, besucht gar täglich die kleine Holzkapelle hinterm Haus.

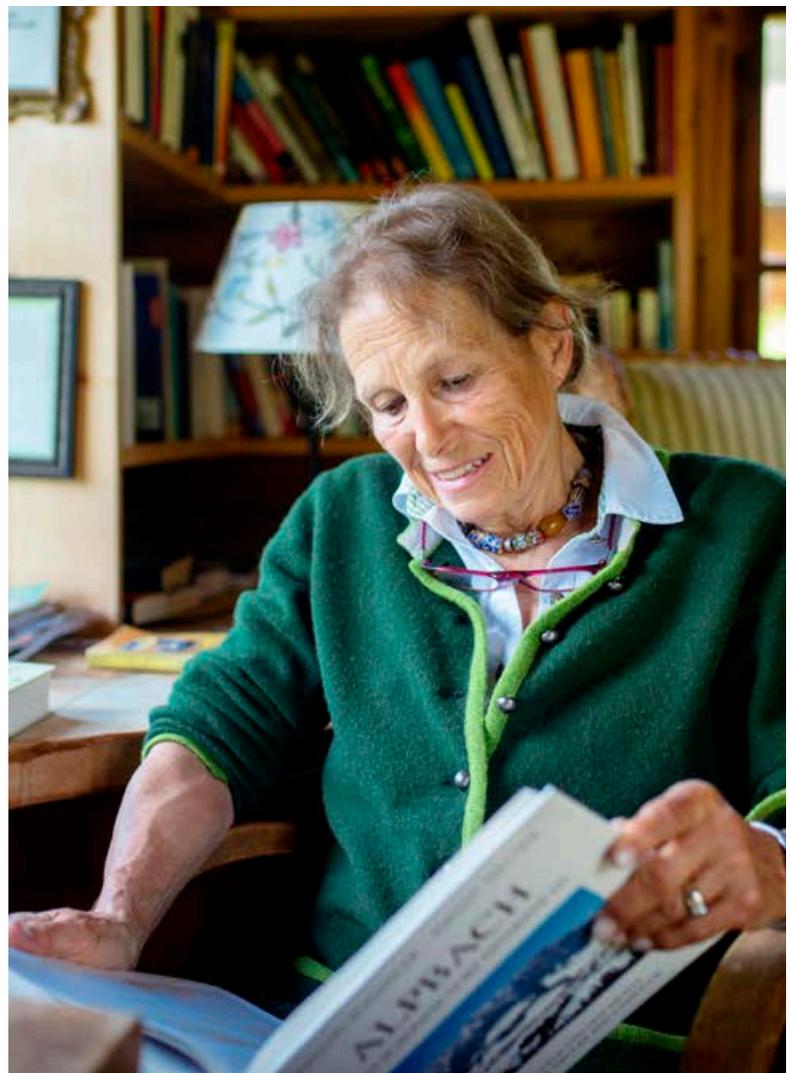
Ende Mai zieht Altbauer Josef Lederer mit 23 Milchkühen und 15 Stück Jungvieh wieder auf die hofeigene Alm. Ganz allein in 1.600 Meter Seehöhe ist er dann. Mit 77 Jahren. Ende September kehren er und die Kühe zurück. Auch die trittsichere „Strauss“ kommt mit auf Sommerfrische. Die fünfjährige Fleckviehdame gibt nicht nur 48 Liter Milch am Tag, sie gewann im vergangenen Jahr auch einen Schönheitspreis. Stolz führt Hansjörg Lederer das „schönste Fleckvieh im Alpbachtal“ zur Begutachtung aus dem Stall.

Zusammenhalt, in der Familie, im Dorf, ist wichtig im Alpbachtal. Gottesfürchtig ist man hier. Weil man, anders als beispielsweise Stadtbewohner, den Launen der Natur ausgesetzt ist. Das Leben in den Tälern Tirols und in anderen Tälern dieser Welt ist nicht einfach. Das gilt auch für die Hochebenen von Tibet. Und damit sind wir wieder beim Dalai-Lama. Eher kurzfristig hat der Friedensnobelpreisträger damals seinen Besuch in Alpbach angesetzt.

### SO VEGETARISCH ISST ER GAR NICHT

„Na, das war eine Aufregung“, erzählt Karin Duftner, die Seniorchefin des Böglerhofs führte damals das Hotel, und hält sich noch heute beide Hände vors Gesicht. „Wir wussten nicht einmal genau, mit wie vielen Leuten er anreist. Mit dem Küchenchef war jedenfalls ausgemacht: Wir kochen vegetarisch. Letztendlich war aber dann in der Woche seines Aufenthalts der Bedarf an Fleisch so hoch wie nie zuvor in unserer Küche.“ Sie lacht. Ein Energiebündel ist die bald 80-Jährige, voller Ideen und Tatendrang. Eine Kapelle für alle Weltreligionen hat sie hinterm Haus errichten lassen. So eine weltoffene, couragierte Frau trifft man nicht alle Tage. Sie blättert in der ereignisreichen Chronik des Hotels. Friedrich Dürrenmatt, Indira Gandhi, Konrad Lorenz, Henry Kissinger, Erwin Schrödinger, Roman Herzog, Ban Ki-moon – die Liste schillernder Gäste ist lang.

Warum es gar so viel Prominenz in das abgelegene, kleine Gebirgsdorf zieht? Ganz einfach – weil der Wiener Widerstandskämpfer Otto Molden und der Tiroler



**Versonnen.** Karin Duftner, Seniorchefin des Hotels Böglerhof, blättert in der Chronik von Alpbach. Sie kennt die Geschichte und die Geschehnisse in ihrem Heimatdorf so gut wie keine andere.

**Vergoren.** In den Holzregalen der Heumilchsennerei Reith im Alpbachtal reift feiner Almkäse. Hier wird beste Milch aus der Region verarbeitet.



**Verbandelt.** Bergbauer Hansjörg Lederer aus Alpbach hält seine schönste Kuh am Bandl. Die Fleckviehdame gewann im letzten Jahr den Preis „Schönstes Fleckvieh im Alpbachtal“.





**Vor der Kapelle.** Ein paar Stufen führen hinauf zu dem kleinen Gotteshaus, das Anne Lederer jeden Tag einmal besucht. Sie lebt mit ihrer Familie in 1.100 Meter Seehöhe. Da kann ein Gebet nie schaden.

**Kunst mit Kuh.** So fein, akkurat und originalgetreu geschnitzt wie diese kleinen Almkühe sind nicht alle Holztiere.

**Kennerblick.** Naturtalent Gebhard Moser prüft, ob ihm die Hinterbeine der Holzkuh auch gelungen sind. Der Mann aus Inneralpbach war 18 Sommer lang als Senn auf der Alm. Seitdem schnitzt er Kühe – und wie!

Philosoph Simon Moser, Karin Duftners Onkel, im Jahr 1945 die „Internationalen Hochschulwochen“ in der alten Gaststube des Böglerhofs gegründet haben.

Versöhnende Begegnungen auf geistiger Ebene sollten nach dem Krieg in dem kleinen Bergdorf stattfinden, so ihr Plan. Im Lauf der Jahre entwickelte sich dann das berühmte Europäische Forum Alpbach daraus. 4.000 und mehr Leute aus aller Welt reisen mittlerweile alljährlich Mitte August an. Als „Dorf der Denker“ gilt der 2.500-Seelen-Ort dann, weil überall im Ort große, richtungsweisende Fragen gewälzt werden. Begonnen hat vor 75 Jahren aber alles ganz anders.

#### ES GACKERT HINTERM SCHWIMMBAD

„Vormittags wurde in der Fuggerstube wissenschaftlich debattiert. Am Nachmittag bildete man Arbeitskreise, die sich bei Schönwetter rasch in unser Schwimmbad im Garten verlagerten“, erzählt Karin Duftner. „Da wurde so manche Ehe geschlossen“, meint sie augenzwinkernd.

Apropos Partnerwahl: Nicht weit von diesem Schwimmbad, verborgen hinter einer Pergola, hält sich Hausherr Johannes Duftner ein Dutzend Hennen. Nur so, aus Liebhaberei. Denn die rund tausend Eier, die in seiner Küche pro Woche aufgeschlagen werden, können die paar Hühner nicht liefern. Dass die gefiederten Damen übrigens ein Auge auf den wetterfühligen Hahn von nebenan geworfen haben, ist eher unwahrscheinlich. Der gute Gockel, obwohl in oberster Stellung im Dorf, ist ihnen einfach entschieden zu alt.

#### GUTE ADRESSEN

##### Romantikhof Böglerhof

Familie Duftner, Nr. 166, A-6236 Alpbach,  
Tel.: +43/5336/52 27, boeglerhof.at

##### Alpengasthof Roßmoos

Familie Moser, Alpbach 92, A-6236 Alpbach,  
Tel.: +43/5336/53 05, rossmoos.at

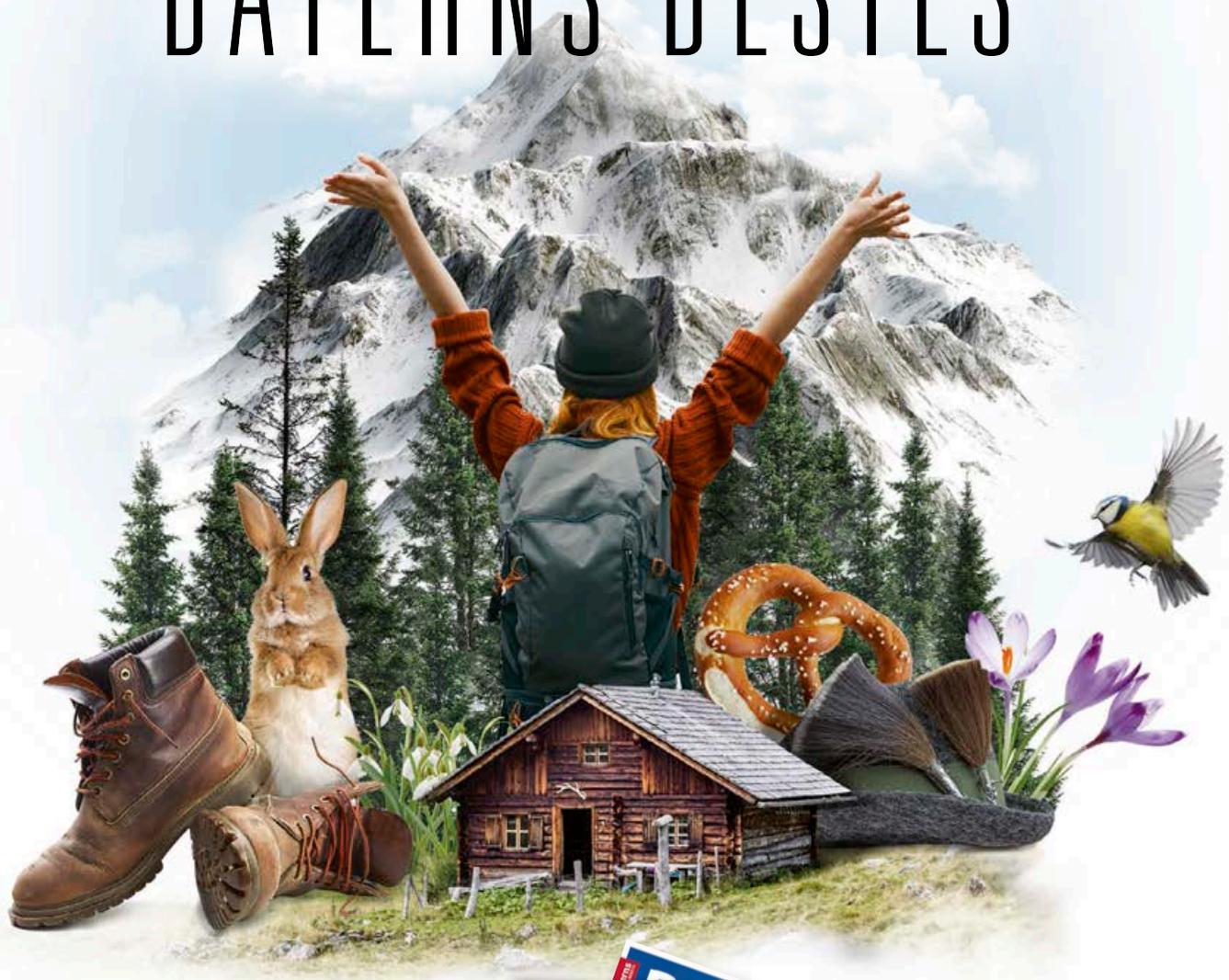
##### Bergbauernmuseum Inneralpbach

Vorder-Unterberg 34, A-6236 Alpbach,  
Tel.: +43/5336/52 24, alpbach.tirol.gv.at

##### Alpbachtaler Heumilchsennerei

Kirchfeld 3, A-6235 Reith im Alpbachtal,  
Tel.: +43/5337/621 37, kaeserei-reith.at

# Entdecke BAYERN'S BESTES



## NATUR <

Mit einem Ranger durch den Nationalpark Bayerischer Wald

## GESUNDHEIT <

Traditionelle Chinesische Medizin in Bayern

## AUTHENTISCH, TRADITIONELL UND IMMER WIEDER ÜBERRASCHEND:

Im Reise- und Genussmagazin Bayerns Bestes präsentieren einheimische Autoren »ihr« Bayern mit lebendigem Brauchtum und zeitgemäßem Lebensgefühl.

 bayernsbestes

 #bayernsbestes



HIER ABO BESTELLEN:

[www.bayernsbestes.de](http://www.bayernsbestes.de)

## > REGION

Lindaus heimliche Highlights

## > KULTUR

Ostern in Franken: Ein Besuch im Osterhasendorf

## > GENUSS

Schwester Doris braut: Starkbier aus dem Kloster Mallersdorf

# Bayerns BESTES

# ZUM SELBERLESEN ODER ALS OSTERGESCHENK

**Jahresabo**

**12 Ausgaben + Brotzeitbox**

für nur **€ 48,90**



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



## Jahresabo

**12 Ausgaben + Notizbuchset**

für nur **€ 48,90**



**Servus-Notizbuchset**  
Mit Servus-Illustrationen  
und Zitaten

## Kurzabo

**3 Ausgaben**

für nur **€ 9,90**



## Vorteilsabo

**15 Ausgaben zum Preis von 12**

für nur **€ 48,90**



**Angebot wählen und gleich bestellen:**

**[servusmagazin.de/ostern](https://servusmagazin.de/ostern)**

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

# MÄRCHEN & SAGEN

erzählt von Michael Köhlmeier



---

## DIE ERFINDUNG VON ETWAS GUTEM

---

Von einem Jungen, der Käse vom Mond und Butter von der Sonne gewann,  
eine Art Pfeffer erfand und so für das Wunder vom Arlberg sorgte.

**K**ennt ihr den Hugo? Den dort, den Mittelgroßen mit den mittelbraunen Haaren und den mittelbraunen Augen? Ich sage euch Folgendes: Dem Hugo sein Vater hieß Ernst, und dem sein Vater hieß Reinhard, und dem sein Vater Bruno. Dem Bruno sein Vater aber hieß Emilio. Und der Emilio, der war zusammen mit seinen Eltern aus Italien nach Vorarlberg gekommen. Das ist über hundert Jahre her. In Vorarlberg war damals die Eisenbahn gebaut worden, und für die Eisenbahn sollte ein großes Loch durch den Arlberg gebohrt werden, damit die Lokomotive und die Waggons nach Innsbruck fahren können und von dort weiter nach Wien und von Wien, wenn das jemand wollte, weiter nach Prag oder Budapest oder Bukarest. Emilios Eltern waren arm, arm bis zum Ärmst-geht-nicht-mehr, darum hatten sie sich auf den Weg gemacht, in Italien gab es keine Arbeit für den Vater, und bei der Eisenbahn in Vorarlberg gab es Arbeit. Und die Arbeit wurde gut bezahlt. So gut

wurde sie bezahlt, dass sich die Familie jeden Tag Spaghetti auf die Teller leisten konnte. Jeden Tag Spaghetti – man stelle sich das vor! Meistens allerdings mit fast nichts dazu. Ein Löffelchen Öl höchstens. Und drübergestreut manchmal Kräuter. Nämlich solche, wie sie draußen am Weg entlang wuchsen. Zu wenig für ein großes Glück, zu wenig sogar für ein mittelgroßes.

Emilio war als Kind ein vorsorglicher Mensch. Und das würde er sein Leben lang bleiben. Man darf aber Vorsorglichkeit nicht mit Fürsorglichkeit verwechseln. Das geschieht allzu leicht. Es gibt Menschen, die sind vorsorglich, aber nicht fürsorglich. Dann gibt es welche, die sind fürsorglich, so fürsorglich sogar, dass in der Öffentlichkeit ihrer gedacht wird, aber vorsorglich sind sie nicht, sie tun alles, was sie tun, für den einen Tag, an dem sie es tun. Die meisten Menschen, das wissen nicht nur Philosoph und Arzt, sind



— — — — —  
 NICHTS TAT ER LIEBER, ALS IN DER NACHT  
 AUF DEM FELD ZU LIEGEN UND IN DEN HIMMEL  
 ZU SCHAUEN. UND ZWAR AUF DEN MOND.  
 DIE STERNE WAREN ZU WEIT WEG.  
 — — — — —

leider weder vor- noch fürsorglich. Und ganz wenige nur sind beides. Emilio ist für Letztere ein Beispiel. Er wollte alles für seine Familie tun, und er wollte dafür sorgen, dass er es auch morgen und übermorgen noch tun könnte.

Also behielt Emilio jeden Tag eine Nudel von seinem Teller zurück.

Die Nudeln machte die Mutter selber. Mit Mehl, Wasser und Salz. Manchmal noch mit einem Ei. Die Nudeln der Mutter waren immer gleich. Sie schmeckten gleich, nämlich nach fast nichts, und sie waren gleich dick, nämlich so dick wie der Stängel eines Löwenzahns, und gleich lang waren sie. So lang wie von Emilios Ellbogen bis zur Spitze seines kleinen Fingers. Jeden Tag also verwahrte er eine Nudel in einer Pappschachtel unter seinem Bett. Seine Eltern wussten nichts davon, sie hatten auch gar keine Zeit, um ihrem Sohn nachzuspionieren, außerdem waren sie nicht solche, die nachspionieren, weder hinter ihrem Sohn noch hinter irgendjemand anderem her. Bald war die Schachtel voll, da besorgte sich Emilio eine neue. Bald war auch die voll und bald die dritte auch und so weiter.

Und dann kam die magere Zeit. Es war kaum mehr Arbeit da. Und schließlich gar keine mehr. Und nicht mehr jeden Tag gab es Spaghetti, und schon gar nicht solche mit etwas dazu. Zu dieser Zeit geschah das große Wunder vom Arlberg.

Was aber war das große Wunder vom Arlberg?  
 Antwort: die Erfindung von etwas Gutem.

Gerade zu jener Zeit, als fast niemand mehr etwas hatte, als Hunger war und Wehgeschrei, da wurde der Welt von Schlemmerwochen am Arlberg berichtet,

von Schlemmermonaten, von zwei vollen Schlemmerjahren gar. Und – hallo! – darunter ist nicht nur eine pure Bauchauffüllung gemeint, nein, es gab vorzügliche Speise. Vorzüglichste! Eine neue Speise. Eine Speise, die es vorher noch nicht gegeben hatte. Das Rezept soll noch nicht verraten werden.

Der Emilio war nicht nur vorsorglich und fürsorglich, er war auch ein Mondgucker. Nichts lieber tat er, als in der Nacht auf dem Feld zu liegen und in den Himmel zu schauen. Und zwar auf den Mond. Die Sterne waren zu weit weg. Der Mond aber war nah. Wenn einer auf den Berg kletterte und sich dort auf die Zehenspitzen stellte, konnte er ihn beinahe berühren. Und der Mond, zumal der volle, was war der für den Hungernden anderes als ein Rad Käse, von dem abgeschnitten wurde und der im Laufe eines Monats nachwuchs? Was sollte der Mond anderes sein! Und die Sonne? Was war die? Die war Butter. Und wie sollte das Wachsen des Mondkäses anders erklärt werden als so: Es rinnt Sonnenbutter hinüber zum Mond und wird dort zu Käse. Jede andere Erklärung wäre an den Haaren herbeigezogen gewesen. Zu diesen kolossalen Einsichten war Emilio gekommen, als er in der Wiese lag und so großen Hunger hatte, dass sein Bauchknurren den Gesang der Vögel und das Zirpen der Grillen übertönte. Und da gerieten seine Vorsorglichkeit und seine Fürsorglichkeit miteinander in Streit.

Auch das soll erklärt werden.

Die Fürsorglichkeit sagte: Emilio, unter deinem Bett sind hundert Schachteln voll mit Spaghettinudeln. Koch Wasser und wirf die Nudeln hinein, dann haben deine Familie und du genug zu essen, bis die Krise vorbei ist. Die Vorsorglichkeit hielt dagegen: Und wenn die Krise länger dauert? Was dann? Pure

# Bergfrühling 2020 in der Alpenwelt Karwendel

vom 26. April bis 1. Juni 2020 ist es wieder soweit!



©AWK / Schober Christoph

**Samstag/Sonntag, 2./3. Mai 2020**

**„Lust auf Hoamat“**

**Kunst- und Brauchtumsmarkt**

**Täglich** von 11.00 - 19.00 Uhr

Kurhaus Krün

- Zahlreiche Aussteller
- Traditionelles Handwerk
- Gelebtes Brauchtum
- Große Trachtenmodenschau
- Kinderprogramm
- Reichhaltiges Kuchenbuffet



©AWK / Stefanie Weiss

**Sonntag, 10. Mai 2020**

**„Im Fruahjohr, wann d'Vogelr wieda singa“ – Volksmusikalisches Programm**

**Beginn:** 16.00 Uhr

Golfalm Wallgau

- Tanzmusi und Weisenbläser
- Harfenmusi
- heitere Geschichten und Gedichte in Mundart

Musik: Oimaspitz-Klang und Stefanie Weiß-Rieder  
Sprecherin: Christa Schliederer



©AWK / Martin Krüner

**Samstag/Sonntag, 23./24. Mai 2020**

**Bergwelten Wandertag**

**Täglich** ab 8.00 Uhr

Bahnhofplatz Mittenwald

- Geführte Wanderungen
- Regionale Kulinarik
- Abwechslungsreiches Rahmenprogramm
- Musik

Ein Fixtermin zum Start der Wandersaison!  
Wochenendpackage 39,- Euro

## Termine zum Bergfrühling

**Sonntag, 26. April 2020**

**Georgiritt zur Kapelle Maria Königin**

**Beginn:** ca. 10.00 Uhr / Ortszentrum Mittenwald - Lautersee

**Donnerstag – Sonntag, 21. - 24. Mai 2020**

**Aufgespuit im Sterngarten, Musik-Gsang-Tanz**

**Täglich** wechselndes Programm im Biergarten des Gasthof Stern, Mittenwald

**Donnerstag, 21. Mai 2020**

**Egerländer 6**

**Beginn:** 19.00 Uhr / Kurhaus Krün

**Samstag - Montag, 30. Mai - 01. Juni**

**Streetfood- und Musikfestival**

**Täglich** ab 11.00 Uhr  
Bahnhofplatz Mittenwald

**Alle Infos zum Bergfrühling unter: [www.alpenwelt-karwendel.de/bergfruehling-urlaub-bayern](http://www.alpenwelt-karwendel.de/bergfruehling-urlaub-bayern)**

Nudeln machen satt, aber nicht so satt, wie der Mensch gern wäre, und lange satt machen sie auch nicht. Und wenn der Mensch zu lange Zeit nicht so satt ist, wie er gern wäre, wird er böse.

Da kam Emilio folgende Idee: Er knüpfte sämtliche Spaghettinudeln, die er gesammelt hatte, aneinander, sodass ein sehr, sehr langes Seil daraus wurde. Und dann machte er eine Schlinge vorne und schwang das Spaghettiseil und schwang es wie ein Lasso und warf es hinauf zum Mond und zog den Mond zu sich herunter. Er schnitt ein ordentliches Stück davon ab und warf den Mond zurück, damit er am Himmel wieder zu seiner vollen Größe wachsen konnte. Dann wartete er auf den Tag. Die Sonne erschien über dem Berg und schüttete ihre Butter über die Felder, dass sie hinunter ins Tal rann, und dort schöpfte sie Emilio auf und tat sie in einen Bottich. Nun hatte er Käse und Butter.

Aber ein bisschen Würze braucht der Mensch zu allem dazu. Emilios Mutter war eine vorzügliche Köchin, die gerne eine vorzügliche Köchin gewesen wäre, wozu aber der Reichtum gefehlt hat. Ein paar Pfefferkörner hat es manchmal gegeben. Wenn nicht, dann hat sie irgendetwas angeröstet und im Mörser zerstampft, Emilio wusste nicht, was es war, und sie hat es über die Nudeln gestreut. Er hat seine Mama gefragt: „Was ist das, was du über die Nudeln streust?“, und die Mama antwortete: „Ein bisschen Würze braucht der Mensch.“

Nun hatte Emilio also Käse vom Mond, Butter von der Sonne und ein Spaghettiseil, so lang, dass man die Wäsche vom Arlberg bis Innsbruck daran hätte aufhängen können. Aber Würze hatte er keine. Er hielt es vor Hunger nicht aus, und er sah, wie Mama und Papo Hunger hatten, Papo war so schwach, dass er nicht mehr von seinem Bett aufstehen konnte, er war ja gewohnt, viel zu essen, weil er immer viel gearbeitet hat, und wenn man sich einmal ans Vielessen gewöhnt hat, bleibt man dabei, auch wenn keine Arbeit mehr ist. Darum hatte der Hunger den Vater am schlimmsten erwischt. Und Emilio hätte so gern einmal ein großes Glück erlebt, ein ganz großes Glück, so eines, wie mit puren Nudeln ohne irgendetwas dazu nicht herzustellen ist, ein Glück, das nur dort ist, wo eine vorzügliche Küche waltet und es von allem viel gibt.

So ging Emilio in den Wald, suchte den Boden nach Essbarem ab, steckte Moos in den Mund und nagte an Tannenzapfen, aber das alles machte ihn nicht satt.

Im Gegenteil. Er war verzweifelt. Es hat keinen Sinn, nach einem anderen Wort zu suchen: Emilio war verzweifelt.

Erschöpft und ohne Hoffnung legte er sich hin. Machte ein Feuer, damit er wenigstens nicht friert. Und schlief ein.

Nun kann einer daherkommen und sagen: Der Dumme, der hätte doch einfach seinen Nudelvorrat mampfen können. Besser nix als gar nix. Der Einwand wird abgewehrt mit: So einer war der Emilio eben nicht. Für ihn waren nix und gar nix gleich. Und beide waren unwürdig für das Leben eines Menschen. Denn sogar der ärmste Bettler hatte etwas im Überfluss. Und hätte er nicht, sein Leben wäre das eines Tiers. Das darf nicht sein. Unter keinen Umständen. Gewiss also nicht: Spaghetti ohne alles. Jaja, schon, aber immerhin waren ja Butter und Käse auch noch da! Aber – so wird auch dieser Einwand abgeschmettert – aber eben gerade weil sie da waren, die Butter und der Käse, gerade deshalb galt: „Ein bisschen Würze braucht der Mensch.“

So lag er also im Wald, der Emilio, und schlief. Und die Ameisen kamen und kletterten auf ihm herum und bissen ihn und schleckten sein Blut und saugten es auf. Das tat weh. Emilio erwachte und schlug um sich und erschlug hundert Ameisen. Manche fielen auf die Glut. Oh! Das duftete! Er sammelte tausend Ameisen ein und mehr und nahm sie mit nach Hause. Dort röstete er sie in der Pfanne. Die Ameisen hatten sein Blut im Bauch, sein eigen Blut. Und das schmeckte! Merke: Ameisen in Eigenblut geröstet schmecken wie Pfeffer. Nun war alles beieinander. Nun konnten sich Vorsorglichkeit und Fürsorglichkeit versöhnen. Emilio kochte und weckte Mama und Papo. Er deckte den Tisch, als wäre Weihnachten. Es gab die besten Nudeln der Welt: Spaghetti mit Butter und Parmesan und darüber groben würzigen schwarzen Pfeffer. Und so viel davon war da, dass die Nachbarn eingeladen werden durften – die Dellamarias, die Giacomettis, die Giacomuzzis, Micheluzzis, Benvenutis, Bonettis, Bertolinis, Collinis, Spagollas, Stroppas, Bortolottis, Degasperis, Tomasis, Costas, Benedettis und alle anderen auch.

Und das zusammen war das Wunder vom Arlberg: die Erfindung von etwas Gutem.

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

# Die Heimat des Handwerks



„Wir wollen, dass Sie jeden Tag  
mit einem Lächeln aufwachen.“

KLEMENS MAIRER & FLORIAN RAGG,  
SCHLAFEXPERTEN AUS INNSBRUCK



## DAS SERVUS ZIRBENBETT

Wer sich für unser Bett aus österreichischem  
Zirbenholz entscheidet, holt sich ein Stück  
reiner Natur mit nachweislich schlaffördernder  
Wirkung ins Schlafzimmer. Um **€ 1.995,-**.

Ihr Online-Shop für handgefertigte Unikate aus dem Alpenraum.

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



# SEHENSWERTES

BEI SERVUS TV

## Bergwelten: Im Herzen der Dolomiten

### Alpine Abenteuer zwischen Civetta und Marmolata

Spektakuläre Felsmassive, malerische Dörfer, abwechslungsreiche Täler: Fernab vom Trubel des Massentourismus zeigen uns Einheimische ihre ganz persönlichen Lieblingsplätze in den Dolomiten. Den Anfang macht eine kräftezehrende Skitour mit lokalen Bergführern zur ältesten Schutzhütte der Gegend und ihrer prächtigen Aussicht. Am Gipfel des Rifugio Nuvolau gerät Trailrunner und Weltklasse-Skitourengeher Alex Ober-

bacher ins Schwärmen und berichtet von seinen kühnen Plänen für den nächsten Sommer. Im Schatten der Civetta suchen Eleonora Solero und ihr Mann Mauro Zannoni schließlich einen der letzten vereisten Wasserfälle der Saison. Nach dem beschwerlichen Aufstieg feiert Eleonora eine waghalsige Premiere: Sie klettert zum ersten Mal in ihrem Leben über blankes Eis. All die unterschiedlichen Typen und ihre individuellen Vorlieben ergeben in Summe eine vielfältiges Bild dieser einzigartigen Region.

● Montag, 27. 4., 21.15 Uhr



## Terra Mater

### Achtung: Hasenalarm!

Mit Ausnahme der Antarktis bewohnen Hasen alle Kontinente. Ob groß oder klein, mit seidig langem Fell oder kurzen Borsten: Die Langohren sind praktisch überall. Terra Mater begegnet in dieser Dokumentation unter anderem dem Riesenkaninchen-Weltrekordhalter Darius und seiner Züchterin Annette Edwards in England, stattet einer der weltweit größten Versammlungen von Kaninchenzüchtern in den USA einen Besuch ab und klärt die ewige Frage: Was unterscheidet Hasen von Kaninchen?

● Mittwoch, 1. 4., 20.15 Uhr



## literaTOUR

### Alfred Komarek trifft Iny Lorentz

Das Ehepaar Iny Klocke und Elmar Wohlrath, bekannt unter dem Pseudonym Iny Lorentz, gehört zu den erfolgreichsten Schriftstellern Deutschlands. Alfred Komarek trifft die beiden „Wanderhure“-Schöpfer nahe ihrem Wohnort bei München und spricht mit ihnen über ihr jüngstes Werk „Glanz der Ferne“, den Abschluss ihrer Berlin-Trilogie. Darüber hinaus wirft LiteraTOUR einen Blick auf die Literaten von morgen und ist hautnah dabei, wenn die U20-Poetry-Slam-Szene gegeneinander in den Ring steigt.

● Freitag, 17. 4., 23.25 Uhr

Harald Nachförg



# ABGEFAHREN

Kannst dich noch erinnern? Kunst aus alten Autoreifen!

**A**uf meinem Weg in die Volksschule kam ich auch an einer Schrebergartensiedlung vorbei. Es gab zwar eine schnellere Route, die von zu Hause quasi direkt an die Tafel führte – ich nahm den Umweg aber gern. Die meisten Gärten der Siedlung waren nämlich nicht nur mit Zwergen reichlich bestückt, sondern überhaupt mit den aberwitzigsten Kunstwerken versehen. Und die sah ich mir gern an.



Es wird also niemanden verwundern, dass sich mit zunehmender Motorisierung auch die Schwäne recht flott vermehrten.

Wer auf die sagenhafte Idee kam, aus abgefahrenen Autoreifen Gummitiere zu basteln – der Schwan ist ja nur das beliebteste Motiv, natürlich gibt es auch noch Schlangen, Schildkröten, Schnecken und vieles mehr –, weiß ich nicht. In un-

serem Dörfchen ging jedenfalls das Gerücht, dass nur der alte Edi, der Tankwart, als Erfinder infrage komme. „Der war immer für solche Sperenzchen gut“, hieß es.

Ganz sicher ist, dass er vor seiner Elan-Tankstelle zwei Traktorreifen zum Blumenbeet umfunktioniert hatte. Einer war in Rot, der andere in Weiß gestrichen, was auch ein Schwarz-Weiß-Foto belegt, das der Opa einst geschossen hat. Der Edi und er waren ja dicke Freunde, beide Motorradfahrer und Erfinder abstruser Dinge. Die von meinem Großvater entwickelte Grablaterne zum Beispiel kam zwar völlig ohne Tür aus. Weil man dadurch die brennende Kerze aber nur von oben hineinstellen konnte, machte man sich beim Abnehmen des Blechdachs erst die Finger rußig, ehe man sie sich auch noch ordentlich verbrannte. So viel Gefluhe hörte man selten am Friedhof, aber das ist eine andere Geschichte.

Bleiben wir beim schönen Schwan. So schnell er sich in den 1960er-Jahren auch im ganzen Land ausbreitete, heute ist er nahezu ausgestorben. Komisch eigentlich, denn jetzt, da Autos zum Alltag gehören, fallen jährlich Millionen von Altreifen an. Man stelle sich vor, es würden Schwäne daraus.

Am liebsten stand ich vor Parzelle Nr. 27. Dort, hinter dem Zaun, lag nämlich das wildeste Märchenland, das man sich nur vorstellen kann. Hänsel und Gretel und ihr Lebkuchenhaus fanden sich darin ebenso wie der böse Wolf und die sieben Geißlein, Frau Holle und Schneewittchen in einem gläsernen Sarg. Ein kniehohes Zauberräder wiederum rührte in einem Blechkessel, Fliegenpilze mit spitzbübischen Gesichtern grinsten Bambi, Pluto und die Micky Maus an. Man sah die Schlümpfe, einen einäugigen Riesen mit Keule und Donald Duck. Aus grünen Doppelliterflaschen und Beton war eine Burg gebaut worden, außerdem gab es einen in allen Farben leuchtenden Springbrunnen, einen geschnitzten Troll, ein klimperndes Windspiel, einen Teich mit Goldfischen und eine Eisenbahn, die ihn umrundete.

Und: In all dem Chaos hockte auch noch ein Schwan. Er war aus einem alten Autoreifen gemacht und galt als der letzte Schrei in Sachen Gartenverschönerung. Schließlich konnte man in seinen Bauch einen Blumentopf stellen oder Erde einfüllen zur gedeihlichen Entwicklung von Begonien, Tagetes, Zinnien und anderen hübschen Pflanzen.



*Jetzt*  
AUSZEIT  
buchen



Der Eisvogel e.K. | Margit Zettl-Feldmann | 93333 Bad Gögging | T +49 9445 9690 | M info@hotel-eisvogel.de | W hotel-eisvogel.de

**HOTEL AM NATIONALPARK BAYERISCHER WALD**  
Sauna • Biergarten • Kegelbahnen • Fitnessraum • ruhige Lage



**Gasthof Pension Hotel Breit e.K.**  
Georg Breit • Freyunger Str. 53 • D-94146 Vorderschmiding  
E-Mail: info@gasthof-breit.de • Tel. +49 (0)8551 / 910072 • www.gasthof-breit.de

*Breit*   
Gasthof • Hotel am Haidel ★★★

**Ob Wanderer, Naturfreunde, Gruppen, Motorradfahrer, Singles oder Paare – bei uns wird allen etwas geboten!**

**SCHNUPPERWOCHE**

**7 Tage Wohnen – nur 6 Tage bezahlen!**

gültig vom 1.5. -25.10.2020  
7 ÜN im Komfort-DZ, WLAN  
inkl. Frühstücksbuffet  
3-Gang-Wahlmenü  
tgl. 1 Fl. Wasser am Zimmer  
Sauna und Fitnessraum

**7 Nächte p. P. im DZ 288,- €**  
zzgl. Kurtaxe

**TAGESPREIS**

p. P. im DZ inkl. Frühstück ab 34,00 €  
Halbpension ab 3 Tage möglich:  
p. P. im DZ 48,- €  
EZ-Zuschlag 8,- €



## Genussvoll wandern ohne Gepäck – mit Eurohike!

Stressfrei, individuell und völlig unkompliziert – das ist Wanderurlaub mit Eurohike. Ausgewählte Wohlfühl-Unterkünfte, die schönsten Routen, informative Reiseunterlagen und verlässlicher Gepäcktransfer in ganz Europa. Im Katalog 2020 finden Sie alle Reise-Ideen, jetzt gratis anfordern!

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

## Landhaustüren

Massive Landhaustüren aus Lärchen- oder Eichenholz, historische Konstruktion und natürliche Oberflächen mit Originalbeschlägen – hergestellt in der Holzwerkstatt und Beschlägemanufaktur der Wieser GmbH in Adlwang.

Vereinbaren Sie einen persönlichen Termin:  
Tel.: +43/7258/54 25

[wieser-antik.com](http://wieser-antik.com)



## Genießen, feiern und entspannen

Mit einer Veranstaltungsbühne, einem Festsaal für bis zu 350 Personen, einer Gaststube für 70 Personen, gutbürgerlicher Küche und Minigolfplatz ist das Haus des Gastes spezialisiert auf Seminare, Tagungen und große Feiern. Reservierungen unter: Tel. 08825/544

[alpenwelt-karwendel.de/haus-des-gastes-1](http://alpenwelt-karwendel.de/haus-des-gastes-1)



## Unser Licht hat Tradition

Drechserei Neuhofer ist die erste Adresse, wenn es um Licht und Leuchten mit Tradition geht. Besonders die nach alter Tradition handgehackten Altholz-Lampen sorgen für einen stilvollen Look nach alpenländischem Vorbild.

Sie sind rustikal, aber nicht altbacken und passen zu jedem Einrichtungsstil.

Jede Lampe ist ein Unikat und mit einer Fülle verschiedener Gläser und Schirme kombinierbar. Zur Oberflächenbehandlung der Lampenfüße werden ausschließlich ökologisch einwandfreie Wachse und Öle verwendet.

Die Hölzer stammen aus der Region Chiemgau und dem Berchtesgadener Land.

Finden Sie bei Drechserei Neuhofer die Lampe, die am besten zu Ihnen passt.

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

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



## Grenzenloser Urlaub im Bayerischen Wald

© Foto: shutterstock\_soft\_light

### Jetzt kostenlosen Urlaubskatalog anfordern

#### GESAMTKATALOG BAYERISCHER WALD

318-seitiger Urlaubskatalog mit ca. 200 Hotels und Feriendomizilen **kostenlos anfordern unter** [www.bayerwaldportal.de](http://www.bayerwaldportal.de) oder direkt bei Tourismus-Marketing Bayerischer Wald e.K. in Niederperlesreut 52, D-94157 Perlesreut, **Tel. 08555-691.**



### Geschenk-Tipp

#### BAYERWALD-GUTSCHEIN

Das ideale Geschenk zu allen Anlässen wie Muttertag, Geburtstag, Hochzeitstag, Firmenjubiläum oder Weihnachten: **Der Bayerwald-Gutschein**

Der Gutschein kommt in einer attraktiven Geschenkbox und **kann bei allen Gastgebern aus dem Gesamtkatalog Bayerischer Wald eingelöst werden.** [www.bayerwald-gutschein.de](http://www.bayerwald-gutschein.de) - Tel. 08555-691

**NEU: Bayerwald-Gutschein zum Sofort-Ausdrucken!**



[www.bayerwald-gutschein.de](http://www.bayerwald-gutschein.de)

## Exklusiv-Urlaub im Bayerischen Wald

Die perfekte Auszeit mit 4-Sterne-Service für die ganze Familie, Urlaub mit Hund oder Reiturlaub im Naturparadies Ilztal



Persönlich, herzlich und familiär - mit dem vollen Service eines Vier-Sterne-Hotels - so präsentiert sich das Gutshotel Feuerschwendt.

Bequeme Familien-Bungalows, Hallenbad und ein kleiner Wellnessbereich garantieren eine Auszeit, die man nie mehr vergisst.

Langeweile ist ein Fremdwort auf dem Kinderland-zertifizierten Gut mit Streichelzoo und großem Spielplatz.

**Urlaub mit Hund:** Der eingezäunte und überdachte Hundetrainingsplatz steht jedem Hotelgast mit Hund kostenlos

zur Verfügung. Auf einer eingezäunten Hundespielwiese können sich die Vierbeiner zudem so richtig austoben. In Zusammenarbeit mit der Hundeschule Hexenhof werden zusätzlich professionelle Hundeseminare zu verschiedenen Themen, wie Erziehung, Spiel und Spaß oder Rückruf angeboten.

**Reiterurlaub:** Auch für jeden Pferdefreund bietet Gut Feuerschwendt unendliche Möglichkeiten: Ausritte, Longenstunden, Gruppen- und Einzelreitstunden, Reiterspiele, Bodenarbeit, Theorieeinheiten oder Kutschenfahrten.



Gutshotel Feuerschwendt  
Gut Feuerschwendt 1  
D-94154 Neukirchen v. Wald  
Tel: 0049 8505 91290  
[www.gut-feuerschwendt.de](http://www.gut-feuerschwendt.de)



## Wellness *trifft* Kultur

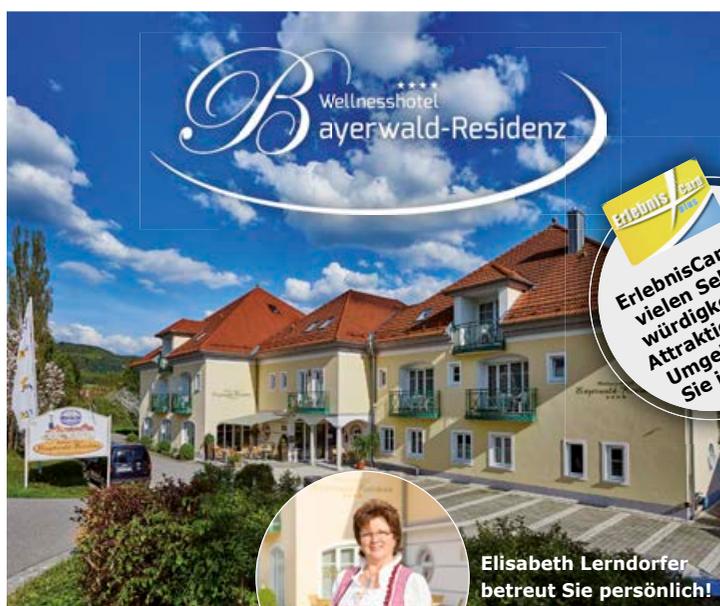
KAISER  
THERME

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag mit **Wellness total**, mit großer Panorama-Saunawelt und Thermalwasser der Superlative in der Kaiser-Therme. Entdecken Sie die **romantischen Landschaften** auf Flussradwegen entlang der Donau, Altmühl, Naab und Laber oder auf Premium-Wanderstrecken rund um Bad Abbach. Besuchen Sie so die nahegelegene **UNESCO-Welterbestadt Regensburg** mit seinen mittelalterlichen Gassen. Machen Sie einen Ausflug zum weltberühmten **Kloster Weltenburg**. Bad Abbach – wohlfühlen wie ein Kaiser.

**Kostenlose Infobroschüre anfordern:**  
Kurverwaltung Bad Abbach,  
Kaiser-Karl-V.-Allee 5,  
93077 Bad Abbach,  
Tel.: 09405/9599-0

[www.bad-abbach.de](http://www.bad-abbach.de)  
[www.kaiser-therme.de](http://www.kaiser-therme.de)

## BAD ABBACH *vor den* Toren **REGENSBURGS**



Wellnesshotel  
Bayerwald-Residenz

**Erlebnis-Card**  
ErlebnisCard mit  
vielen Sehens-  
würdigkeiten &  
Attraktionen der  
Umgebung für  
Sie inklusive!

Elisabeth Lerndorfer  
betreut Sie persönlich!

**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,- €**  
(außer gesetzliche Feiertage)

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 Farblichttherapie,  
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](http://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](mailto:info@hotel-bayerwaldresidenz.de), [www.hotel-bayerwaldresidenz.de](http://www.hotel-bayerwaldresidenz.de)

# Servus im Mai

Ab  
29. APRIL 2020  
überall, wo es  
Zeitschriften  
gibt



## BITTPROZESSION AUF DEN BOGENBERG

Vor 500 Jahren bedrohte ein gefräßiger Käfer die Wälder im niederbayerischen Holzkirchen. Seit damals tragen die Bewohner **zu Pfingsten** eine riesige Kerze zur Kirche auf den Bogenberg (Bild) im Landkreis Straubing-Bogen. Wir haben sie auf der 75 km langen **Fußwallfahrt** begleitet.



## ES DUFTET NACH WALD

Bäckermeister Tobias Göhl im oberpfälzischen Dorf Ebnath hat es eingefangen, das einzigartige Aroma von **Bärlauch**. Seine würzigen Stangerln sind ein begehrtes Saisongebäck.



## DIE HOLZSCHNITZERIN

Sie heißt Veronika, spielt die Veronika bei den Oberammergauer Passionsspielen und pflegt mit Leidenschaft die Familientradition der **Schnitzkunst**. Ein Treffen mit Veronika Hecht.

**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](http://servus.com) zu finden. Unsere Geschichten gibt's übrigens auch gratis aufs Mobiltelefon. Wie das geht, erfahren Sie unter [servus.com/servus-whatsapp](http://servus.com/servus-whatsapp). Oder Sie folgen uns auf Social Media:



## IMPRESSUM

**Chefredakteur** Markus Honsig  
**Stv. Chefredakteure** Martin Fraas, Carolin Giermindl, 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 Lahrtz, Tobias Micke, Christiane Mühlfeld, Elke Papouschek, Leo Pesch, Silvia Pfaffenwimmer, Alexander Rieder, Veronika Schubert, Barbara Stiller-Montel, Nina Strasser, Kathrin Thoma-Bregar, Tanja Warter, Andreas Wollinger  
**Redaktionsmanagement** Martina Bozecskey  
**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, Manfred Krammer, Max Moser

**Managing Director** Stefan Ebner  
**Publishing Management** Barbara Kaiser (Ltg.), Ines Dannecker  
**Head of Media Sales & Partnerships** Lukas Scharmbacher  
**Sales Operations & Development** Anna Schönauer (Ltg.) David Mühlbacher  
**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.), Clemens Dittrich, Daniela Güpner, Jennifer Heng, Martin Riedel, Constantin Röttger, Benedikt Schmid, Christian Wörndle  
**Co-Publishing** Susanne Degn-Pfleger (Ltg.), Elisabeth Staber (Ltg.); Mathias Blaha, Raffael Fritz, Marlene Hinterleitner, Thomas Hammerschmied, Valentina Pierer, Mariella Reithoffer, Verena Schörkhuber, Sara Wonka, Julia Bianca Zmek, Edith Zöchling-Marchart  
**B2B-Marketing & Kommunikation** Katrin Sigl (Ltg.), Agnes Hager, Alexandra Ita, Teresa Kronreif, Stefan Portenkirchner  
**Commercial Design** Peter Knehtl (Ltg.), Sasha Bunch, Simone Fischer, Martina Maier, Florian Solly  
**Abo & Vertrieb** Peter Schiffer (Ltg.), Klaus Pleningner, 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 & Geschäftsführer** Andreas Kornhofer

**Offenlegung** gemäß § 25 Mediengesetz: Informationen zum Medieninhaber sind ständig und unmittelbar unter folgender Webadresse auffindbar: [servus.com/impresum](http://servus.com/impresum)  
**Druck** Vogel Druck und Medienservice GmbH, D-97204 Höchberg (Kern und Endfertigung), Poly-Druck Dresden GmbH, D-01257 Dresden (Cover); gedruckt auf Furioso von Sappi Fine Paper Europe  
**Vertrieb** Deutschland: DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, dpv.de

**Abo-Service** Servus Postfach 1363, D-82034 Deisenhofen  
**Abo-Hotline** 089/858 53-567  
**Abo-Fax** 089/858 53-62567  
**Abo-Mail** [abo@servusmagazin.de](mailto:abo@servusmagazin.de)

**Jahresabo** EUR 48,90; für Mitglieder der Vereine im Bayerischen Trachtenverband EUR 38,90

**Redaktionsanschrift**  
 Heinrich-Collin-Straße 1/1, A-1140 Wien,  
 Tel.: +43/1/90 221-0, Fax-DW: -27930

**E-Mail** [redaktion@servus.com](mailto:redaktion@servus.com)  
**Web** [servusmagazin.com](http://servusmagazin.com)

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

**Geschäftsführer** Dkfm. Dietrich Mateschitz,  
 Gerrit Meier, Dietmar Otti, Christopher Reindl

Ein Produkt aus dem



Servus

# SELBST ANBAUEN & GENIESSEN



Jetzt im  
Handel

**SERVUS UNSER GARTEN** begleitet mit Tipps und Ratschlägen  
Hobbygärtner durch alle Jahreszeiten.

**Überall, wo es Zeitschriften gibt.**

NEU

# Pfister Öko-Sprossenbrot

*Außen resche Kruste, innen Sprossenpower*



Hofpfisterei

GENUSS & NATÜRLICHKEIT

*kernig & nussig*



## Bayerischer Brotgenuss in Öko-Qualität

- Zutaten aus ökologischer Landwirtschaft
- ohne künstliche und chemische Zusatzstoffe
- aus reinem Natursauerteig
- mit ausgeprägter Kruste

*Ein Genuss bis zum letzten Scherzl*



[www.hofpfisterei.de](http://www.hofpfisterei.de)

Ludwig Stocker Hofpfisterei GmbH | Kreittmayrstr. 5 | 80335 München