

Servus

in Stadt & Land



Backen mit Christina
Süße Verführungen aus Biskuit



Der Hutschenbauer
Andis handgemachte Schaukeln

🐾 EINFACH . GUT . LEBEN 🐾

*Die Heilkraft
der Wasserfälle*

*Sebastian Kneipps
Erben entdecken
das belebende Nass*

AUGUST
08/2020
EUR 4,80

SCHÖNE FERIEEN

DAS GLÜCK AM WASSER

Rudern, schaukeln, grillen: Die Freuden des Sommers



Der neue EQV. Mit bis zu 350 km elektrischer Reichweite und 8 Sitzplätzen.

Nicht nur elektrisch, sondern elektrisierend. Erfahren Sie mehr über den neuen EQV bei Ihrem Mercedes-Benz Partner und auf mb4.me/NewEQV

EQV 300, lang

150 kW (204 PS), Vorderradantrieb, 6 Sitze

ab € 80.628,-¹ inkl. MwSt.

Stromverbrauch in kWh/100 km (WLTP kombiniert): 28,4;
CO₂-Emissionen in g/km WLTP (kombiniert): 0.²

¹ Preis gültig bis 31.12.2020 bzw. bis auf Widerruf.

² Stromverbrauch und Reichweite wurden auf der Grundlage der VO 2017/1151/EG ermittelt. Stromverbrauch und Reichweite sind abhängig von der Fahrzeugkonfiguration. Die tatsächliche Reichweite ist zudem abhängig von der individuellen Fahrweise, Straßen- und Verkehrsbedingungen, Außentemperatur, Nutzung von Klimaanlage/Heizung etc. und kann ggf. abweichen.



SCHÖNE TAGE IM AUGUST

Jetzt, in den ersten Augustwochen, erreicht der Sommer langsam seine Hochform. Es sind die Tage, wenn das Leben wegen der großen Hitze langsamer und ruhiger wird, wir die Geschäftigkeit des Alltags ein wenig zurückfahren, wir ein bissl träger werden, ohne das groß begründen zu müssen. Der Blick aufs Thermometer erklärt es ohnehin.

Vielleicht mögen wir den Sommer auch deshalb so gern, weil er uns zeigt, was wirklich wichtig ist, für alles andere ist es nämlich zu heiß: Wichtig ist zum Beispiel, wieder einmal barfuß durch die frisch gemähte Wiese zu laufen, sich auf die Schaukel unter dem alten Baum zu setzen und so für immerhin ein wenig Luftzug zu sorgen. Falls Sie das schon länger nicht getan haben, lesen Sie *Tristan Bergers* und *Sebastian Gabriels* schöne Geschichte über die Hutschenmacher (ab Seite 108) und anschließend das kleine Schaukel-Lexikon: Erinnern Sie sich noch, welch riesigen Spaß wir beim Schaukeln hatten, allein und zu zweit, im Sitzen und im Stehen, mit oder ohne Angetaucht-Werden, beim Hoch-Schaukeln und Weit-Abspringen?

Der Sommer ist ja eine sehr einfache Jahreszeit: Für einen guten Sommertag braucht es nicht mehr als Sonne und See. Ein schattiger Gastgarten sollte noch in Sichtweite sein. Und vielleicht ein Bootsverleih in Gehdistanz: Zur Beantwortung der wesentlichen Frage, ob man besser mit dem Ruderboot, dem Tretboot oder dem Elektroboot ausfährt, haben wir zu Beginn dieser Ausgabe einen Leitfaden zusammengestellt (ab Seite 10). Und am guten Ende des Heftes springen *Michael Hufnagl* und *Philipp Horak* in den Wolfgangsee, eines der wahrscheinlich legendärsten Sommergewässer des Landes, jedenfalls des Salzkammerguts (ab Seite 116).

Wenn Sie zwischendurch aber doch einen Blick aufs Meer werfen wollen, möchten wir Ihnen unser neues „Servus Triest“ ans Herz legen, in dem Sie ausgesuchte Empfehlungen für die alte Stadt am Meer finden. Gibt es ab sofort bei Ihrem Zeitschriftenhändler.

Wir wünschen gute Unterhaltung mit der neuen Ausgabe des Servus-Magazins. Genießen Sie den Sommer.

Markus Honsig
& die Servus-Redaktion



VERONIKA SCHUBERT

schreibt seit Beginn dieses prächtig gedeihenden Magazins über Gärten und deren Flora. Dieses Mal über Sonnenblumen, die zu den Lieblingsthemen der Wienerin gehören. Groß ist jedes Mal die Freude, wenn in ihrem eigenen Garten am Rand des Wienerwaldes herabgefallene Samen unter dem Vogelhäuschen zufällig aufgehen. Ab Seite 46.



IZABELA IDZIAK

Die Magistra der Psychologie hat für „National Geographic“ gearbeitet, ist seit eineinhalb Jahren als Fotoredakteurin bei uns an Bord und längst unersetzlich. Besonders gern kümmert sich die gebürtige Warschauerin um „Servus Kinder“ und um alle Brauchtums- und Tiergeschichten im Heft.



Friaul und Triest neu entdecken

Jetzt im Zeitschriftenhandel:
„Servus Triest“

INHALT

AUGUST 2020



GESUNDES LEBEN

NATURWISSEN

- 20 **Die Heilkraft der Wasserfälle**
Seit der Antike wird belebendes Nass zur Heilung eingesetzt. Kneipps Erben haben die medizinische Wirkung von Wasser wiederentdeckt.

SERIE

- 24 **Hüterin der Pflanzenseele**
Andrea Bregar ist Expertin für ätherische Öle. Mit ihrer Destille fängt sie die duftenden Essenzen ein.

ALTE HEILMITTEL

- 28 **Die Medizin der Almwiese**
Wohlrichende Heublumen machen Muskeln und Gelenke geschmeidig und erhellen das Gemüt.

NATÜRLICH SCHÖN

- 32 **Schöner Glanzkopf**
Wenn die Haare außer Rand und Band geraten, hilft Melisse. Im Shampoo wirkt sie gegen Schuppen und regeneriert die Kopfhaut.

UNSER GARTEN

BESUCH

- 36 **Land der Hämmer, blütenreich**
Zu Gast in einem Traumgarten aus anderer Zeit an der alten Eisenstraße in Oberösterreich.

SONNENBLUMEN

- 46 **Der Sonne entgegen**
Sie liebt das Licht und erreicht imposante Gardemaße, ob im Bauerngarten, in der Staudenrabatte oder im Gemüsebeet: alles über die Königin des Sommers.

GUTE KÜCHE

GRILLFEST

- 56 **Jetzt glüht uns was**
Ohne Strom und Gas macht's besonders Spaß: Wir legen fünf Schmankerl auf die perfekte Glut.

REZEPTE VON DAMALS

- 68 **Mit einer Prise Zimt**
Robert Marunas Oma liebte die böhmische Küche. Wenn heute gefüllte Paprika aus dem Ofen kommen, riecht es nach früher.

FRISCH AUS DEM OFEN

- 70 **Backen mit Christina**
Mehlspeisen aus Biskuit sind aus unserer süßen Küche nicht wegzudenken. Hier gibt's gleich drei runde Sachen: Roulade, Törtchen und Torte.

WIRTSCHAFTSBESUCH

- 76 **Das Juwel im Tannheimer Tal**
Egal, was im Tiroler Gasthaus der Familie Morent auf den Tellern landet: Hauptsache, es ist regional.



24



100



56



90

MEIN DAHEIM

HAUSBESUCH

82 **Großes Kino**

Ein kleines Bauernhaus im Weinviertel erzählt die Geschichte seiner Besitzer. Von deren Beruf, ihrem Geschick und vom leidenschaftlichen Sammeln.

DEKORIEREN

90 **Der Sommer im Haus**

Keine andere Blume zaubert so viel Frische und Fröhlichkeit in den Raum wie die Sonnenblume.

BASTELN MIT KINDERN

96 **Mit Blüten schreiben**

Blumenexpertin Silke Rosenbüchler zeigt uns, wie aus Rosen und Stiefmütterchen Blütentinten entstehen.

SCHÖNE HEIMAT

KUNSTREISE

102 **Ein Herz fürs Ländle**

Sie war die bedeutendste Malerin ihrer Zeit: auf den Spuren der außergewöhnlichen Angelika Kauffmann.

HANDWERK

108 **Die Hutschenbauer**

Abheben und die Seele baumeln lassen: Andi, Andreas und Matthias aus Bayern bauen einzigartige Schaukeln.

AUSFLUG

116 **Rössl-Sprung ins Sommerglück**

Ein traumhafter See, umgeben von abenteuerlichen Bergen mit Blick auf das Salzkammergut: Urlaub am Wolfgangsee.

STANDARDS

3 **Vorwort**

6 **Mundart**

8 **Postkastl**

10 **Servus im August: Das Glück am Wasser**

34 **Unser Garten**

44 **Der Gartenfreund**

52 **Naturkalender**

54 **Mondkalender**

66 **Dorli Muhr: Unter freiem Himmel**

80 **Schönes für drinnen**

100 **Tanjas Tierleben**

126 **Michael Köhlmeier: Bärenkönig und Schildkrötenmann**

136 **ServusTV**

137 **Harald Nachförg: Bitte wenden!**

138 **Vorschau, Impressum**

Mundart

Von Dr. Ingeborg Geyer, Dialektlexikographin



GEHEN

Der Hochsommer ist die ideale Zeit, um der elementarsten Tätigkeit der Menschheitsgeschichte *nachzugehen*. Und in diesem Wort ist die Tätigkeit schon enthalten, der wir uns intensiv widmen wollen: das Gehen. Dessen Varianten reichen vom genussvollen Flanieren über den etwas unsicheren Gang nach dem Krügerl Bier zu viel bis hin zum ermüdenden Gewaltmarsch.

Die österreichischen Dialekte haben für jede Form des Gehens einen speziellen und oft wunderbar lautmalerischen Begriff. Wir haben die markantesten ausgewählt.

DIPPÖN
Wien

scholdrn
Oberinntal

FLANDERLE
Tirol

DACHINÍAN
Reisstraße/Obersteiermark, Salzburg, Wien

LANGGARLN
Salzkammergut

umatschundan
Innviertel

GLENGGARN
Ossiach/Kärnten

LAGGLN
Kärnten

laoⁿln
südliches Niederösterreich

TRUDNEN
Steiermark

lantsl
Deferegggen/Osttirol

DAHI^NDENGLN
Feldkirchen/Kärnten

SCHLANGGARN
Bucklige Welt

UMANÂNALAESCHN
Linz, Hausruckviertel, Innviertel,
Oberes Mühlviertel

Für Dauer-Sparer und Wochenend-Fahrer.



VORTEILSCARD

Von **Wien**
nach **Klagenfurt**
um nur

€ **28,40***

Ob Sonntagsausflug ins Grüne oder Shoppingtrip in die Stadt – mit der **VORTEILSCARD** sind Sie flexibel in ganz Österreich unterwegs.

Tipp: Jetzt Aktion nutzen und Sitzplatz um nur 1 EUR** im ÖBB Kundenkonto buchen! Alle Infos auf oebb.at/entdecken

HEUTE. FÜR MORGEN. FÜR UNS.

ÖSTERREICH **ÖBB**
NEU ENTDECKEN **VORTEILSCARD**

* Durch ÖBB Vorteils card ermäßigter Preis für ein Einzelticket 2. Klasse bei Kauf online im ÖBB Ticketshop und über die ÖBB App. Preis für ÖBB Vorteils card je nach Kategorie unterschiedlich. ** Aktionspreis gültig von 15.06.2020 bis 07.01.2021 für ÖBB Vorteils card-Kundinnen und -Kunden bei online oder mobiler Buchung im ÖBB Kundenkonto. Gültig in der 1. und 2. Klasse in allen ÖBB Fernverkehrszügen im In- und Ausland, ausgenommen Nightjet.

POSTKASTL

Unsere Leserinnen und Leser schreiben

Von Servus inspiriert

Leserfoto des Monats

Klaus Peschke aus Seitenstetten schickte uns dieses Bild. Er schreibt: „Den Hüpferling entdeckte ich, als er sich auf einer Löwenzahnblüte sonnte; er ließ sich geduldig porträtieren.“



Sommerfrische

*Die Sommerfrische war seinerzeit
das, was wir Urlaub nennen heut'.
Man fuhr ein Stück aufs Land hinaus
und ruhte sich im Grünen aus.*

*Noch war nicht alles überlaufen,
gemütlich ließ es sich verschmausen.
Man lag seelebaumelnd in der Wiese,
im kleinen Teich kühlte man die Füße.*

*Gegessen wurde ländliche Kost,
getrunken Wein und Apfelmost.
Der größte Unterschied zu heut':
Man nahm sich in den Ferien ZEIT.*

*Heute wird jede Stunde vorgeplant,
statt ENTspannt ist man EINGespannt.
Man will in den paar freien Tagen
so viele Erlebnisse zusammentragen,*

*die reichen sollen für ein ganzes Jahr.
Doch irgendwann wird einem klar:
Urlaub heißt vor allem AUSZURUH'N.
Die Kunst ist, einmal NICHTS ZU TUN!*

**Wir danken Sieglinde Samitsch
aus Eitweg für die Einsendung
dieses schönen Gedichts.**

Nachgekocht & nachgebastelt

Falsche Forelle

Mein Mann hat die Falschen Forellen unserer Familie zum Kranztag kredenzt. Sie waren ein Gedicht. Die Füllung ist etwas abgewandelt worden, mit Schwammerln, Zwiebeln und Frühlkraut statt Speck, dazu ein frischer Salat aus dem Garten und Kräuterdip. Ein wahres Schmankerl, dieses Gericht. Die Geschichte der zeitraubenden Zubereitung sowie der Berge dreckigen Geschirrs haben sich bewahrt, der Jubel der Familie allerdings auch. Drei Generationen am Tisch waren begeistert.
Regina Bankhammer, Altheim



Gelungene Sammelbox

Das Garten-Extra 2020 hat mich zum Basteln eines Sämerei-Kastens motiviert.
Stephanie Steinböck, Grieskirchen

Erinnerungen an Sanostol

Beim Artikel „Pflaster, Schnaps & Sanostol“ von Harald Nachförg ist mir meine Kindheit in Wien eingefallen. Ich wurde im Jahr 1955 geboren und habe als Kind Sanostol heiß geliebt. Auch das Zaubermittel Cibazol-Puder ist mir in guter Erinnerung. Nach einem Sturz wurden damit aufgeschundene Knie behandelt. Bei Fieber wurden mir „Essigpatscherl“ angelegt, und mit frischer Hühnersuppe ging es wieder bergauf.

Erika Schönherr, Güssing

Wir freuen uns auf Post von Ihnen.

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

BESTSELLER RELOADED



ŠKODA
SIMPLY CLEVER



Live like you – der neue ŠKODA OCTAVIA.

Der neue OCTAVIA zeigt sich noch dynamischer und emotionaler und verkörpert perfekt die aktuelle Entwicklungsstufe der ŠKODA Designsprache. Auch die Technik bietet mehr als nur Alltägliches: die Shift-by-Wire-Technologie des DSG überträgt die gewählte Fahrstufe gleich direkt an das Getriebe. Die auf Wunsch erhältlichen Voll-LED- Matrix-Scheinwerfer und das innovative Head-up-Display ergänzen das Update des Bestsellers. Leben Sie Ihr Leben, so wie Sie es wollen – der neue OCTAVIA ist der ideale Begleiter dafür.

Lassen Sie sich bei einer Probefahrt von den sensationellen Neuheiten überzeugen.

Ab sofort bei Ihrem ŠKODA Betrieb.

Symbolfoto. Stand 5.5.2020. Details bei Ihrem ŠKODA Berater.

Verbrauch: 4,3–6,7 l/100 km. CO₂-Emission: 113–153 g/km.

skoda.at

facebook.com/skoda.at

youtube.com/skodaAT

instagram.com/skodaAT

NACHMITTAGS AM SEE

Sonnenschein, strahlend blauer Himmel, ein See, in dem sich Berge, Wälder und Wiesen spiegeln und – was für ein Glück! – ein Bootsverleih. Schöner kann Sommer nicht sein. In diesem Moment stellt sich aber oft die Frage: Ruderboot? Elektroboot? Tretboot? Ein Leitfaden für die kleine Seefahrt zu zweit.



Spatz, Forelle, Hai.
Ruderboote sind die Klassiker
des Bootfahrens, erst recht,
wenn sie so klangvolle Namen
tragen wie jene am Vilsalpsee
im Tiroler Tannheimer Tal
(links hinten das Geierköpfl,
rechts das Kugelhorn).



IDYLLISCH

Romantischer als mit dem **Ruderboot** kann man am Wasser kaum unterwegs sein, schon allein deshalb, weil man sich gegenüber sitzt und einander tief in die Augen schaut.

Kleine Einschränkung: Man sieht daher nicht, wohin man fährt – was bei weniger Übung zu häufigen Kurskorrekturen führen kann. Diese Boote verlangen also ein Mindestmaß an körperlicher Tüchtigkeit und Geschicklichkeit. Wenn man aber weiß, wie man ruhig und geradlinig – und ohne die Begleitung waschel-nass zu spritzen – das Holz durchs Wasser zieht, ist das Ruderboot natürlich immer die erste Wahl, wie zum Beispiel auch hier auf dem Eibsee mit der Braxeninsel und der Zugspitze im Hintergrund (2.962 Meter).



TRADITIONELL

Die **Plätte** ist eine – etwa im Salzkammergut besonders beliebte – Variante des Ruderboots, weil man das meterlange und kiellose Boot mit nur einem Ruder fährt und lenkt. Auf diese Weise kann man zwar bei den Passagieren mächtig Eindruck machen – aber eben nur, wenn man's kann. Bei unkundiger Handhabung ist die Gefahr, ewig linksherum im Kreis zu fahren, nicht zu unterschätzen.

Was jedenfalls komfortabler ist: der – bei anderen Booten oft wackelige – Einstieg. Durch den langen Vorbau sind Plätten gut und stabil am Ufer einzuparken. Empfehlung: Auch wenn Sie sich wie ein Gondoliere fühlen, beginnen Sie nicht, „O sole mio“ zu singen. Das passt nicht zu Seen wie dem Altausseeer See im steirischen Salzkammergut (im Hintergrund der 1.870 Meter hohe Loser).



FRÖHLICH

Der Romantik-Faktor scheint im **Tretboot** nur auf den ersten Blick vergleichsweise geringer, weil man relativ weit auseinander sitzt und das Boot als solches oft nicht ganz ernst genommen wird. Andererseits aber: In keinem anderen Boot kann man so gut Händchen halten und gleichzeitig den Kurs mit dem Steuergriff in der Mitte gemeinsam bestimmen.

Und weil man auch gemeinsam in die Pedale tritt, stellt sich die leidige Frage, wer rudert und wer lenkt, von vornherein nicht.

Wenn man jetzt noch ein Twinni zum Teilen aus der Kühltasche holt, ist vielleicht der richtige Augenblick gekommen, um ein erstes Mal die mögliche Verlobung anzusprechen.

Der Lunzer See im niederösterreichischen Mostviertel wäre dafür übrigens ein durchaus würdiges Platzl (für den Hochzeitsantrag würden wir aber doch das Ruderboot empfehlen).





ENTSPANNT

Das **Elektroboot** ist die wahrscheinlich eleganteste Art, am Wasser ruhig dahinzugleiten, und kommt einem schnittigen Motorboot atmosphärisch am nächsten. Die Vorteile sind jedenfalls nicht zu unterschätzen: Man sitzt sehr bequem, kommt nicht ins Schwitzen oder gar in Atemnot und steuert mit lockerer Hand am Volant das Boot durchs Wasser, führt geistreiche Gespräche oder genießt einfach die Landschaft.

Was im Ruderboot in Sonderfällen gerade noch erlaubt sein mag, ist im Elektroboot aus Gründen des guten Stils und der guten Sitten aber verboten: das Leiberl ausziehen – bitte nicht. Das Fahren an sich ist zwar ein wenig langweilig und bietet kaum Herausforderung. Allerdings kann man mit einem gekonnten Anlegemanöver die Frau, den Mann seines Herzens am Ende schon noch ein wenig beeindrucken. Im Bild: der paradiesische Weißensee in Kärnten und der Ort Techendorf.



QUELLEN DER HEILKRAFT

Seit der Antike wird belebendes Nass zur Heilung eingesetzt.
Endlich aufatmen: Sebastian Kneipps Erben haben
die medizinische Wirkung von Wasserfällen entdeckt.

TEXT: WOLFGANG MARIA GRAN ILLUSTRATIONEN: ANDREAS POSSELT*

Man kann es getrost den ersten aufsehenerregenden und dokumentierten Heilerfolg mit Wasser nennen, und ohne diesen hätte Augustus, der erste römische Kaiser, die Geburt von Jesus Christus wohl nicht mehr erlebt. Denn im Jahr 23 v. Chr. schien der davor schon häufig kränkelnde Herrscher des Römischen Reiches ein Leberleiden nicht zu überstehen. Aber Augustus' Leibarzt Antonius Musa entsann sich in dieser Situation der Lehren seines Meisters, des Arztes und Philosophen Asklepiades von Prusa, der als Begründer der Wasserheilkunde gilt.

Mit einer Kaltwassertherapie gelang es Musa, den römischen Kaiser wieder gesund zu machen – und zwar nachhaltig, denn Augustus wurde immerhin fast 77 Jahre alt. Das Wasser hatte schon davor in der antiken Medizin eine Rolle gespielt – in Form von Heilquellen oder Trinkkuren.

Im antiken Griechenland gab es bereits ganze Heilbezirke und Kurorte in der Nähe von Thermal- und Mineralquellen, und auch im arabischen Raum arbeitete man

sehr früh mit Wassergüssen gegen Fieber, Gelenksschmerzen oder einfach die Dysbalance der Körpersäfte. Kurz: Die Heilkraft des Wassers zieht sich durch die gesamte Menschheitsgeschichte, und der berühmte Schweizer Arzt Paracelsus hielt 1525 in seiner Schrift „Von den natürlichen bedern“ fest: „Die Heylquellen seyndt die natürlichen Composita Gottes, sie seyndt vollkommender an Craft und Tugend als alles andere.“ Ein Ansatz, der in der Folge im deutschsprachigen Raum die Wasserheilkunde begründen sollte.

KNEIPP UND DIE WASSERHÄHNCHEN

Der deutsche Arzt Siegmund Hahn (1664–1742) und sein Sohn Johann Siegmund widmeten sich dem Wasser und seinen heilenden Qualitäten mit Hingabe, was ihnen den neckischen Beinamen „Wasserhähne“ einbrachte. Um die neu gewonnenen Erkenntnisse auch unter die Leut' zu bringen, verfasste Hahn junior ein Buch mit dem gewiss nicht zu kurz geratenen Titel „Unterricht von Krafft und Würckung des frischen Wassers in die Leiber der Menschen, beson-

ders der Krancken, bey dessen innerlichen und äußerlichen Gebrauch.“ Ein Werk, das sehr inspirierend werden sollte.

Denn ein knappes Jahrhundert später fiel es in der Hofbibliothek in München dem jungen Philosophiestudenten Sebastian Kneipp in die Hände und ließ diesen nicht mehr los. Zunächst aus sehr persönlichem Interesse. Denn Kneipp litt an Tuberkulose, dieser rückte er, angeregt durch Hahns Buch, mit Bädern in der eiskalten Donau zu Leibe – und hatte damit Erfolg. Diese Selbsteilung sollte Kneipp in weiterer Folge zu einem Wegbereiter der Wasser- und Naturheilkunde machen.

Wie schon ein paar Jahre davor den Laienheiler Vincenz Prißnitz, der sich nach einem Arbeitsunfall mit Kaltwasserumschlägen selbst kurierte und später einen Kurbetrieb und eine Badeanstalt eröffnete, in der er bereits mehr als 50 Anwendungen mit Wasser anbot. Nachhaltiger allerdings wurde Kneipps Lehre, weil dieser auch Kräuterwissen und Bewegung integrierte.

Auf ganz andere Art näherte sich knapp 200 Jahre nach Kneipps Zeit ein Salz- ➡

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





WASSERFÄLLE MIT HEILWIRKUNG

Salzburg

Krimmler Wasserfälle

Im Oberpinzgau gelegen, wirkt der mit 380 Meter Fallhöhe größte Wasserfall Österreichs vor allem bei allergischem Asthma. Forscher Arnulf Hartl nennt den Sprühnebel der Krimmler Fälle „Asthma-spray der Natur“. Am Fuß der untersten von insgesamt drei Fallstufen sind die Wassermolekül-Fragmente so fein wie bei keinem anderen Wasserfall, was die Wirksamkeit bei Atemwegserkrankungen erklärt. Seit dies dokumentiert ist, gibt es bei entsprechender Indikation die Krimmler Wasserfall-Therapie sogar auf Krankenschein.

Tirol

Grawa-Wasserfall

Im hinteren Stubaital ergießt sich der aus mehreren Gletschern gespeiste Sulzbach über einen mächtigen Felsrücken. Besonders während der Schneeschmelze oder nach starken Regenfällen ist der mit 85 Metern breiteste Wasserfall der Ostalpen zugleich einer der imposantesten. Auch er wirkt positiv auf die Atemwege – das Besondere dabei ist die Geschwindigkeit, in der dies geschieht. Tests belegen, dass beim Grawa-Fall bereits nach nur einer Stunde eine Verbesserung der Lungenfunktion auftritt.

Südtirol

Reinbach-Wasserfälle

Im Tauferer Ahrntal, am Eingang zum Nationalpark Rieserferner-Ahrn, liegen die drei zwischen 10 und 42 Meter hohen Fälle. Sie sind, wenn man so will, der fleißigste Putztrupp für Bronchien und Lunge: „Hier konnte nachgewiesen werden, dass die oberen Atemwege besonders effizient gereinigt werden“, sagt Ökomediziner Arnulf Hartl. Es empfiehlt sich daher, nicht staunend die Luft anzuhalten, wenn die Wassermassen in die Tiefen stürzen, sondern den kühlen Gischnebel ganz tief einzuatmen.

Kärnten

Gartlwasserfall

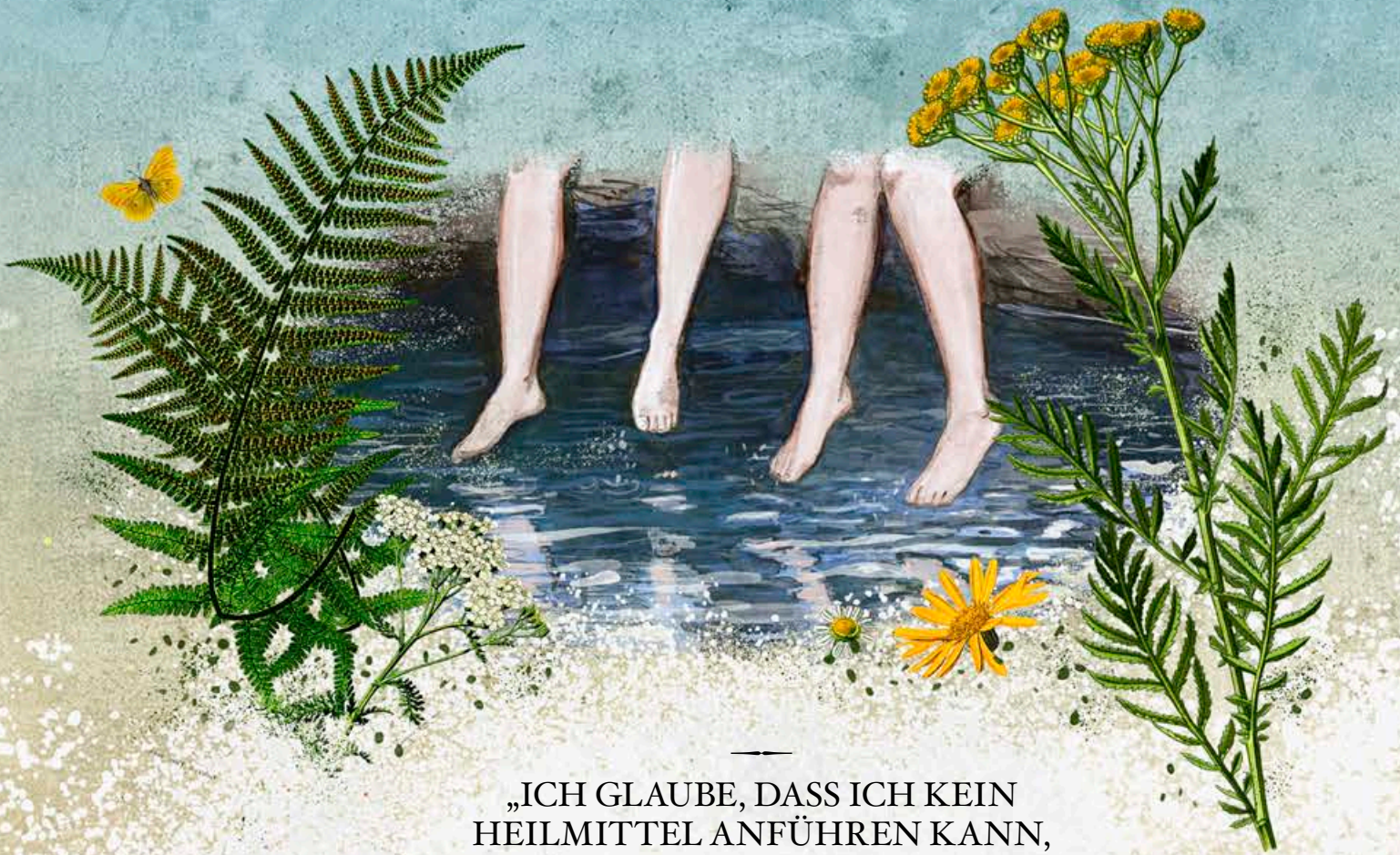
Mit 50 Meter Fallhöhe ist der bei Großkirchheim in Kärnten gelegene Wasserfall einer der kleineren im Nationalpark Hohe Tauern. Aber in einer Hinsicht ist der Gartlfall ein Großer: In besonderem Ausmaß ist hier der Sprühnebel mit negativen Ionen aufgeladen – und die wirken laut Studie der Salzburger Forscher unter anderem wie ein natürliches Antidepressivum. Dieses spezielle Mikroklima hebt den Serotoninspiegel, stärkt die Immunabwehr und hilft, chronischen Stress abzubauen.

Tirol

Stuibenfall

Im Ötztal gelegen, ist er nach den Krimmler Fällen der zweitgrößte seiner Art in Österreich. Sein Name verrät im Grunde genommen bereits, warum er gesundheitlich wertvoll ist. Stuiben kommt von „stäuben“, und genau das passiert, wenn die 2.000 Liter Wasser, die hier pro Sekunde über die Felskante stürzen, auf Steinen aufprallen: Der feine Sprühnebel wirkt zum Beispiel speziell bei Belastungsasthma, vielen auch unter der Bezeichnung „Sportler-Asthma“ besser geläufig.





„ICH GLAUBE, DASS ICH KEIN
HEILMITTEL ANFÜHREN KANN,
DAS SICHERER HEILT ALS DAS WASSER.“

Sebastian Kneipp (1821–1897)

burger Forscher dem Phänomen Wasser: Dr. Arnulf Hartl, Leiter des Instituts für Ökomedizin an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität in Salzburg.

Er untersuchte mit seinem Team die Heilkraft von Wasserfällen, speziell bei Atemwegserkrankungen. Einen Sommer lang standen die Wissenschaftler Tag für Tag mit Messgeräten im Sprühnebel der Krimmler Wasserfälle im Pinzgau und entdeckten Erstaunliches: Die mikroskopisch kleinen, elektrisch geladenen Wasserteilchen führten bei den Testpersonen tatsächlich zu einer deutlich messbaren Verbesserung der Lungenfunktion.

Wie ein natürlicher Putztrupp dringen diese winzigen Teilchen, die beim Aufprall des Wassers auf den Felsen entstehen, in die oberen Atemwege ein, reinigen diese und stärken in manchen Fällen sogar das Immunsystem. Die Salzburger Ökomediziner untersuchten nämlich, neugierig geworden durch die Ergebnisse in Krimml, auch noch weitere Wasserfälle im Nationalparkgebiet Hohe Tauern, und Arnulf Hartl weiß heute: „Jeder einzelne Wasserfall hat eine spezielle

Signatur und wirkt auf unterschiedliche Erkrankungen. Man könnte sagen: Jeder birgt eine eigene Superkraft.“ Die Heilkraft im Fall der Fälle, also durch den Fall der (Wasser-)Fälle, ist jedenfalls wissenschaftlich nachgewiesen.

DER MENSCH – EIN WASSERWESEN

Warum Wasser so viel Positives bewirken kann? Das hängt sicher auch damit zusammen, dass der Mensch zu etwa 70 Prozent selbst aus diesem Element besteht.

Wertvolle Mineralstoffe werden im Körper auf dem Wasserweg transportiert, Wasser ist der innere Thermostat, der die Temperatur reguliert. Auch die Reinigung in Form von Entschlackung der Zellen und des Gewebes ist im Körper Wassersache. Das mag eine mögliche Antwort auf die Frage sein, warum die winzigen Teilchen eines Wasserfalls eine so große Wirkung entfalten können.

Schon ein Glas Wasser nach dem Aufstehen – am besten zimmer- oder lauwarm genossen – entfaltet große gesundheitliche Wirkung. Es regt nicht nur Stoffwechsel-

prozesse an, sondern hilft dem Körper auf natürlichste Weise beim Regenerieren und Reinigen. Da die Leber beim Entgiften nachaktiv ist, tut sich der Körper mit Wasser leichter, diese schädlichen Stoffe auszuschwemmen. Von den positiven Wirkungen auf Zellregeneration und den Säure-Basen-Haushalt ganz zu schweigen.

Wasser, richtig eingesetzt, kann für den menschlichen Körper von innen und außen eine wahre Wohltat sein. Wie stellte einst Sebastian Kneipp sinngemäß fest? Was dem gesunden Körper auf so viele Arten gut tut, so der Wasserkundige, muss wohl auch ein vorzügliches natürliches Heilmittel für den kranken sein.

Von den naturbewussten Heilern der Antike bis zu den Forschern der Salzburger Ökomedizin wurden dafür inzwischen genügend Beweise vorgelegt. Was natürlich nicht ausschließt, dass man sich dem Thema auch etwas spöttisch nähern darf, wie etwa Schriftsteller Mark Twain. Er schrieb: „Man kann die Erkenntnisse der Medizin auf eine knappe Formel bringen: Wasser, mäßig genossen, ist unschädlich.“

UNSERE
KRÄUTERFRAUEN
TEIL XXII

*Ihr Leben, ihre Weisheiten,
ihre Rezepte*

Samen sammeln. In ihrem Garten auf einem waldnahen Hügel bei Feldbach erntet Andrea Bregar die abgeblühten Dolden der Engelwurz, um aus den Samen ätherisches Öl zu gewinnen.



Ölprobe. Andrea Bregar experimentiert mit Weihrauch, Balsampappelknospen und Baldrianwurzeln. Wie lässt sich das Wertvollste der Pflanzen noch verfeinern?

DIE HÜTERIN DER PFLANZENSEELE

Andrea Bregar ist Expertin für ätherische Öle. Die Südost-Steirerin fängt mit ihrer Destille die duftende Essenz von Blumen, Stauden und Kräutern ein.

TEXT: VERENA RANDOLF FOTOS: VICTORIA KAGER

Wenn das Wasser im Kessel zu blubbern beginnt und den Siedepunkt zu schnell erreicht, kräuselt sich ein Faden feinen Rauchs durch das Geistrohr der Kupferdestille. Er kündigt die ersten Tropfen an. Die klare Flüssigkeit, die zaghaft in die Florentinervase rinnt, sieht aus wie Wasser, in dem kleine Perlen gelben Öls wirbeln, die nach und nach aufsteigen, um sich zu einer hauchdünnen Schicht Engelwurzöl zu sammeln. Zitroniger Duft erfüllt den Raum. Das ätherische Öl, das sich mit der Pipette aus dem engen Flaschenhals ziehen lässt, füllt Andrea Bregar in ein braunes Apothekerfläschchen, das nicht größer ist als ein Fingerhut.

In der Gesäßtasche ihrer Arbeitshose klafft ein großes Loch. Es hat nicht lange gedauert, da hatte die Gartenschere den robusten Stoff durchgewetzt, weil: Es ist ein ständiges Rein-Raus, Rein-Raus, wenn die 45-Jährige durch ihren Garten geht. Irgendwas zum Abschneiden und Stutzen findet sich immer. Der Griff nach hinten erfolgt instinktiv. Andrea greift zur Schere wie ein Cowboy nach seiner Pistole. Sie schneidet die reifen Samenstände der Engelwurz, um später die Samen in ihre Destille zu leeren und ätherisches Öl zu gewinnen.

Ätherische Öle sind leicht flüchtig und häufig schnell entzündbare Stoffgemische. Pflanzen bilden sie, um Insekten anzu-

locken, Schädlinge abzuwehren oder um gegen Krankheiten gefeit zu sein. Es sind die Schutzschilde der Blumen und Kräuter. Ätherische Öle werden in der Kosmetikindustrie und zur Wohnraumaromatisierung angewandt, und sie spielen in der Naturheilkunde eine wichtige Rolle.

KLEINE WUNDER

Andrea Bregar bezeichnet sich als Bäuerin, obwohl sie eigentlich keine Landwirtin ist. Vor einigen Jahren hat die Feldebacherin ihren Garten zu ihrem Beruf gemacht; die Blumen, Kräuter und Stauden zu Mitarbeiterinnen und zu Kollegen, die ihr das Wertvollste bieten, was sie zu bieten haben: ihr



Heiß und kalt. In der Werkstatt (oben) bewahrt Andrea Bregar ihre Schätze auf: Pflanzenwasser und ätherische Öle, die sie unter anderem aus der Engelwurz gewinnt. Wenn die Samen der Pflanze im Sieb verteilt sind (unten), feuert Andrea den Gasofen an. Ein großer Eiswürfel kühlt die Destille – nur wenn sehr heiß auf sehr kalt trifft, kullern Tropfen ätherischen Öls durch das Geistrohr.

Innerstes. Ihren Geschmack und ihren Duft. Beides fängt Andrea mit einem Verfahren ein, das viel simpler ist, als es sein sperriger Name vermuten lässt: Wasserdampfdestillation. Eine Technik, mit der die Kräuter-Expertin ätherisches Öl und das um Nuancen feinere Hydrolat gewinnt – ein sanftes Pflanzenwasser, das Andrea unter anderem zur Verfeinerung von Speisen verwendet. Und für Raum- oder Erfrischungssprays.

Als Andrea Bregar vor 20 Jahren an einem trüben Februartag mit ihrem Mann zum ersten Mal nach Gossendorf nahe Feldbach kam und das alte Haus am Waldrand sah, wollte sie gleich wieder kehrtmachen. Es gab kein fließendes Wasser, und die

Brennnesseln standen mannshoch ums Haus. Das kleine Nebengebäude, in dem sie nun in ihrer Werkstatt kleine Wunder vollbringt, war unter der Last der Zeit zusammengebrochen: vom Keller bis zum Dach zu renovieren. Aber der Platz hatte etwas Magisches. Als die Pfirsichbäume zwischen den Hecken blühten, unterschrieb das junge Paar den Kaufvertrag.

WENN ES AUS DEM GEISTROHR TROPFT
Öffnet Andrea nun die Tür zu ihrer Werkstatt, duftet es. Das ist wenig überraschend. In den Schränken, die sie über die Jahre auf Flohmärkten gefunden hat, steht eine Unzahl an braunen Apothekerfläschchen.

In einem Setzkasten am Fenster, das auf die Straße hinausreicht, reihen sich Flakons mit Ölen von Baldrian, Nelke, Eberraute, Schafgarbe oder Zimtrinde.

Das Öl im Fläschchen mit der Aufschrift „Kamille“ hemmt Entzündungen, jenes mit dem Etikett „Latsche“ wehrt Keime ab. Lavendelöl beruhigt, Salbeiöl wirkt antibakteriell, und Pfefferminzöl kühlt.

Die Kupferdestille macht ein scharrendes Geräusch, wenn Andrea sie über die Anrichte zieht. Das Prinzip der Wasserdampfdestillation funktioniert einfach: Man füllt den Wasserkessel mit Wasser, legt das Pflanzenmaterial in den Aromakorb, setzt den oberen Teil der Destille auf den Wasserkessel

Andreas Geheimrezept



KANDIERTE ENGELWURZ

Die Engelwurz ist vielfältig. Aus ihren Wurzeln lässt sich Magenbitter herstellen, die jungen Stiele schmecken aromatisch und frisch. Kandiert und mit dem Pflanzenwasser der Samen verfeinert, ergeben die vor der Blüte geernteten Stiele eine gesunde Nascherei.

Das braucht man

20–30 junge Engelwurz-Stiele
800 g Zucker
1 Liter Engelwurz-Hydrolat

So wird's gemacht

Die Engelwurz-Stiele abschneiden, in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Den Zucker im Engelwurz-Hydrolat auflösen und aufkochen. Engelwurzstängel 12 Stunden darin ziehen lassen.

Stängel herausnehmen und den Sirup nochmals aufkochen. Stängel wieder hineingeben und nochmals über Nacht ziehen lassen.

Im Backrohr oder, wenn es warm und trocken genug ist, an der frischen Luft draußen trocknen lassen.

DIE ROSE HÄLT IHR INNERSTES GUT FEST: ES BRAUCHT SIEBEN TONNEN ROSENBLÄTTER, UM EINEN LITER ROSENÖL ZU GEWINNEN.

und feuert den Gasherd an. Unten erhitzt sich das Wasser, Dampf steigt auf, durchdringt das Pflanzenmaterial und trifft auf den Deckel der Destille, der permanent gekühlt werden muss. Mit großen Eiswürfeln oder kaltem Wasser. Der heiße Dampf trifft auf das kalte Kupfer, verflüssigt sich und tropft durch ein Röhrchen ab – das sogenannte Geistrohr, durch das die Pflanzenseele in Fläschchen oder Flakons rinnt.

Oft zeigt die Intensität des Geruchs von Pflanzen, wie viel ätherisches Öl sie enthalten. Thymian, Currykraut, Lavendel oder Salbei sind reich an ätherischen Ölen, die sie freigiebig teilen. Andere Pflanzen aber, die intensiv duften, geben ihr Öl nur zögerlich oder gar nicht frei: wie Maiglöckchen oder Veilchen.

DAS GAB EIN FEUERWERK

Andrea schlendert durch ihren bunt blühenden Garten, in der Hand einen Korb voller Samen. „Bei meinem ersten Destillationsversuch vor mittlerweile mehr als zehn Jahren sind wir fast in Flammen aufgegangen“, erinnert sich die dreifache Mutter, während sie eine gut zwei Meter hohe, abgeblühte Engelwurz schüttelt, um noch eine Handvoll Samen zu ernten, der aus den Blüten rieselt.

Andrea hatte Lavendelblüten in ihrer Destille verteilt, den Gasherd angezündet und nicht damit gerechnet, dass die Pflanze ihr ätherisches Öl so rasch loslässt: Noch während sie nach einem passenden Fläschchen suchte und einen Trichter desinfizierte, perlte das erste Tröpfchen Lavendelöl direkt in die Gasflamme. „Das gab ein kleines Feuerwerk“, erzählt die Kräuter-Expertin. „Passiert einem auch nur einmal.“

Die Engelwurz, auch Angelikawurzel genannt, gehört zu Andrea Bregars Lieblings-

pflanzen. Sie mag den aromatisch-herben Geschmack und die Vielfalt der Pflanze. Andrea leert die Samen der Engelwurz in das Sieb der Destille. Die Engelwurz ist nicht geizig. Weniger freigiebig als Lavendel, aber nicht so knauserig wie die Königin der Blumen, die Rose, die ihr Innerstes im Bewusstsein ihres Schatzes gut festhält: „Wie viele Rosenblüten braucht man, um einen Liter Rosenöl zu gewinnen?“, fragt die Expertin mit einem Zwischenton in der Stimme, der verrät, dass einem die Antwort ein „Hui!“ entlocken wird, und sagt: „Sieben Tonnen!“

Eine mit Rosenblüten bis an den Rand gefüllte Destille ergibt ein paar Tropfen Rosenöl und noch etwas Wertvolles: Im Sommer, wenn ihr die Nachmittagshitze zwischen den Beeten Schweißperlen auf die Stirn treibt, greift Andrea in ihren Umhängebeutel, in dem sie neben Zettel, Stift und Schnur stets griffbereit eine Sprühflasche trägt. Mit Rosenhydrolat. Dem Rosenwasser, das sie beim Destillieren gewinnt und das nicht nur gut duftet, sondern auch kühlt. Zwei Stöße davon bei geschlossenen Augen ins gerötete Gesicht und sie kann auch jenseits der 30 Grad durchatmen. Und fühlt sich frisch.

Der Umhängebeutel, den sich Andrea um die Hüfte schnallt, bevor sie in den Garten geht, ist ein Geschenk ihrer Mutter. Ein zusammengeinähtes Sammelsurium aus vollkommen intakten Gesäßtaschen. Ohne Loch.

*** Andrea Bregar lebt mit ihren drei Söhnen und ihrem Mann in Gossendorf bei Feldbach. Die Steirerin bietet für Interessierte Kurse zum Thema Wasserdampfdestillation an. Mehr unter: kraeuterhuegel.at**

Karin Buchart

DIE NATUR-APOTHEKE



DIE MEDIZIN DER ALMWIESE

In den feinen Überresten, die nach Einbringen der Heuernte sanft auf den Scheunenboden rieseln, verbirgt sich ein Geheimnis: duftende Heublumen. Ein Heilmittel, das Muskeln und Gelenke geschmeidig macht und das Gemüt erhellt.

ILLUSTRATIONEN: KERSTIN LUTTENFELDNER

Das wertvollste Element im Heu ist unauffällig und grau. Es rieselt durch die Stängel und Halme der rascheltrockenen Gräser und Bergkräuter, fällt und landet ganz unten am Heuboden. Dort sammeln sich Häufchen vertrockneter, graubrauner Blüten, Samen und Früchte von hunderten verschiedenen Pflanzen, die wenige Wochen zuvor noch Teil einer bunten Almwiese waren. Diese unscheinbare Kostbarkeit nennt die Volksmedizin Heublumen.

Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897) hatte bereits einen guten Riecher und die wertvollen Zubereitungen daraus während

seiner seelsorgerischen Dienste bei Bergbauern schätzen gelernt.

Schon im trockenen Zustand duften Heublumen wie eine ganze Kräuterdrogerie und heben die Stimmung. Werden sie in heißes Wasser getaucht, lösen sich ihre feinen Aromen und gelangen unvermittelt in die Nase, wo sie ihre Wirkung entfalten.

HEILSAMES CUMARIN

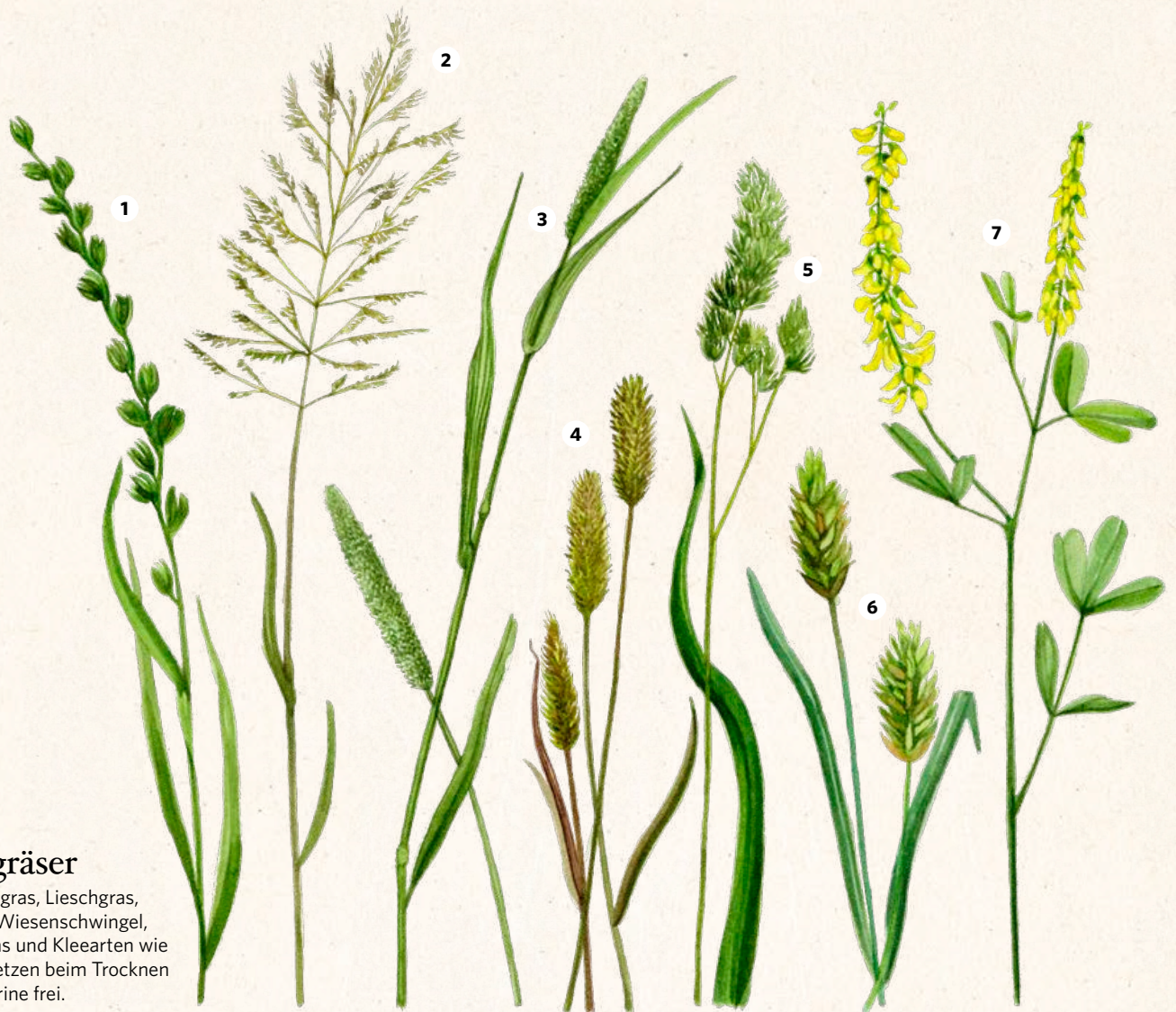
Cumarine werden die aromatischen Wirkstoffe genannt, die dem Heu während des Trocknens seinen typischen Geruch verleihen. Darin und in den wertvollen ätheri-

schen Ölen, Flavonoiden sowie Gerb- und Bitterstoffen schlummert ihre Wirkung. Diese Pflanzenstoffe wirken auf die Haut im positiven Sinne irritierend: Sanfte Reize bringen die Durchblutung in Gang. Der cumarinreiche Heuduft entkrampft die Gefäße, lässt das Blut leichter fließen und bringt unsere Gedanken zur Ruhe.

In der Volksmedizin werden Heublumen stets feuchtwarm verwendet. Wärmeauflagen machen abgenutzte und verhärtete Knorpel wieder beweglich. Cumarin regt den Lymphfluss an und transportiert einiges aus dem Gewebe ab, dabei entspannt



DIE WICHTIGSTEN BERG-HEUBLUMEN



Süßgräser

Vor allem Ruchgras, Lieschgras, Fuchsschwanz, Wiesenschwingel, Quecke, Knäuelgras und Kleearten wie Gelber Steinklee setzen beim Trocknen Cumarine frei.

1. Quecke, 2. Wiesenschwingel, 3. Fuchsschwanz, 4. Lieschgras, 5. Knäuelgras, 6. Ruchgras, 7. Gelber Steinklee



Johanniskraut

hemmt Entzündungen



Quendel

harmonisiert die Bakterien auf der Haut



Silbermantel

macht die Haut widerstandsfähig



Schafgarbe

fördert die Durchblutung

es gleichzeitig die Muskeln und lindert Schmerzen. Bei chronischen Rücken- und anhaltenden Nervenschmerzen ist eine Heublumenaufgabe Gold wert. Hartnäckigen Husten oder Bronchitis lindert der feuchte Heublumenduft ebenso wie krampfartige Schmerzen in Magen, Darm oder Blase. Aufpassen heißt es jedoch bei akuten Rückenschmerzen oder Entzündungen: Dann ist die durchdringende Hitze der Heublumen zur Linderung nicht förderlich.

Die Heublumenmischung beinhaltet hauptsächlich Süßgräser wie Ruchgras, Lieschgras, Fuchsschwanz, Wiesenschwingel oder Quecke und Gelben Steinklee, die beim Trocknen Cumarine freisetzen. Der alpine Frauenmantel, wegen seiner silbrigen Blätter auch Silbermantel genannt, der wilde Thymian, bei uns als Quendel bekannt, und die auf der Alm noch bitterere Schafgarbe ergänzen das Heilpflanzenpotpourri.

DIE BESTEN WACHSEN HOCH OBEN

Was die Heublumen so besonders macht, ist ihr Ursprung. Denn die wertvollsten gibt es direkt bei Bergbauern, die hoch oben noch Magerwiesen mähen und so die Vielfalt der langsam wachsenden Heilpflanzen in ihrem Heu vereinen. Kein Kräuteraanbau kann die Qualität hervorbringen, die Pflanzen durch ihre rauen Lebensbedingungen in den Bergen ausbilden, wodurch sie zum wertvollen Naturheilmittel werden.

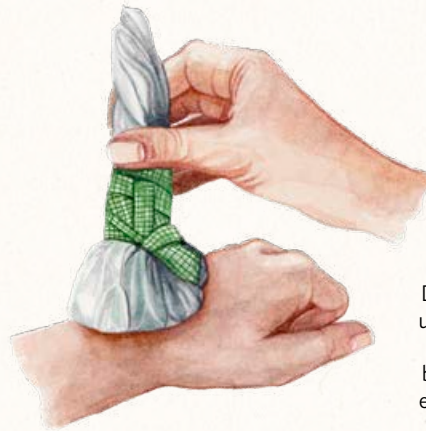
„Selber machen“ bedeutet im Fall der Heublumen eher „selber auftreiben“. Kaum eine Kräutermischung ist so schwer in bester Qualität zu bekommen wie der Heublumensack. Wer dennoch selbst ernten möchte, sammelt eine Vielfalt an Kräutern und Gräsern beim Wandern, trocknet diese bei 30 bis 40 Grad Celsius und lagert sie in einem gut schließenden Glas oder einem dichten Leinensack.

* **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



HEUBLUMEN-REZEPTE

Der warme Dampf der Heublumen wirkt über Haut und Nase bis in die Lunge. Sie werden nur äußerlich verwendet, das aber mit spürbarer Reaktion bis tief unter die Haut.



HEUBLUMEN-SACK

als wärmende und durchblutungsfördernde Auflage

Zutaten:

1 Tasse Heublumen
1 Leinensackerl
Wasser

Zubereitung:

Die Heublumen in den Beutel geben und zubinden. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Heublumensack darüber auf einem Sieb etwa eine Viertelstunde bedampfen. Dann vorsichtig etwas ausdrücken und auf Hautverträglichkeit abkühlen.

Anwendung:

Den warmen Heublumensack auf Gelenke, Rücken oder die verspannten Muskeln legen. Zur Behandlung von Husten oder Bronchitis auf die Brust geben. Mit einer Wolldecke befestigen oder zumindest abdecken. Je nach Empfinden 20 bis 40 Minuten einwirken lassen. Danach empfiehlt sich noch eine halbe Stunde Ruhe.

HEUBLUMEN-INHALATION

befreit die Atemwege bei Erkältungen

Zutaten:

1 Handvoll Heublumen
¼ Liter Wasser

Zubereitung:

Die Heublumen in das kalte Wasser geben, zum Kochen bringen und einige Minuten leicht köcheln.

Anwendung:

Unter einem Handtuch heiß inhalieren, die Temperatur soll aber als angenehm empfunden werden.

HEUBLUMEN-BAD

verstärkt die Durchblutung

Zutaten:

½ Kilo Heublumen
4 Liter Wasser

Zubereitung:

Die Heublumen mit etwa 4 Liter kaltem Wasser übergießen, erhitzen und 15 Minuten köcheln lassen. Dann abseihen und in das 38 °C warme Badewasser gießen.

Anwendung:

10 bis 15 Minuten lang baden, sich danach hinlegen und ausruhen.

HEUBLUMEN-HEMD

zur tiefen Durchwärmung und Entspannung

Zutaten:

3 Tassen Heublumen
2 Liter Wasser
1 langärmeliges Baumwollhemd

Zubereitung:

Die Heublumen in das kalte Wasser geben, zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten zugedeckt köcheln. Dann abseihen, das Hemd in dem Sud tränken und auswinden.

Anwendung:

Das Hemd auf Hautverträglichkeitstemperatur abkühlen und anziehen. Sich mit einem Badetuch und einer Decke zusätzlich einwickeln und sich ungefähr 20 Minuten ins Bett legen. Dann das Heublumenhemd ausziehen und 20 Minuten nachruhen.

Jetzt ist die Zeit für die
bessere Technologie.



Jetzt ist die Zeit für Suzuki HYBRID.

Der Umwelt und Fahrfreude zuliebe: die intelligente Kombination aus Elektro- und Verbrennungsmotor.

Die Mild Hybrid Modelle von Suzuki sind effizient und trotzdem durchzugsstark. Denn die Kombination aus dem integrierten Startgenerator und einer extrem effizienten Lithium-Ionen-Batterie unterstützt den Motor beim Anfahren und Beschleunigen. So erhält der Antrieb im niedrigen Drehzahlbereich mehr Leistung, ohne Treibstoff zu verbrauchen. Überzeugen Sie sich selbst, jetzt bei Ihrem Suzuki Partner. Mehr Infos auf www.suzuki.at



Selbstauf ladend



Kraftstoffeffizient



Umweltfreundlich

Verbrauch „kombiniert“: 5,6-6,2 l/100 km, CO₂-Emission: 127-141 g/km*

1 Suzuki = 1 Baum*

Für jedes verkaufte Fahrzeug pflanzt Suzuki in Zusammenarbeit mit den Österreichischen Bundesforsten einen jungen Baum.

* Die Pflanzaktion gilt nicht als CO₂-Kompensation, da keine zusätzlichen Waldflächen geschaffen werden.



* WLTP-geprüft.

Irrtümer, Druckfehler und Änderungen vorbehalten. Abbildung zeigt Modelle in Sonderausstattung. Symbolfotos. Mehr Informationen auf www.suzuki.at oder bei allen teilnehmenden Suzuki Händlern.

F
Suzuki
Finanzierung

5
Bis zu 5 Jahre
Garantie

V
Suzuki
Versicherung

FIX
Suzuki
Fixpreis

A
Made for
Austria



SCHÖNER GLANZKOPF

Wenn die Haare außer Rand und Band geraten, hilft Melisse. Im selbst gemachten Shampoo bändigt sie die störrische Mähne, verleiht zarten Schimmer, reduziert Schuppen und sorgt für ausgeglichene Kopfhaut.

TEXT: MARGRET HANDLER ILLUSTRATIONEN: KERSTIN LUTTENFELDNER REZEPT: SANDRA TAURER

Sie duftet herrlich nach Sommer und ist eine Wohltat für sonnenstrapaziertes Haar: die Zitronenmelisse. Ihre entzündungshemmenden und antibakteriellen Eigenschaften beruhigen die Kopfhaut und haben sich bei Schuppen bewährt. Außerdem reguliert Melisse die Talgproduktion, verhindert so schnelles Nachfetten und zaubert schönen Glanz ins Haar. Wer nach dem Sommer eine intensivere Pflege für seine widerspenstige Mähne benötigt, der versorgt sie nach der Haarwäsche zusätzlich mit

unserem schnell gemachtem Balsam. Dafür eine Tasse Brennnesseltee aufbrühen, 15 Minuten ziehen lassen, ca. 100 ml Tee mit 100 ml Buttermilch verrühren und im Haar verteilen. Nach zehn Minuten lauwarm ausspülen. Den restlichen Tee kann man ins Haar geben und einziehen lassen. Die Brennnessel liefert Nährstoffe, hilft gegen Haarausfall und regt die Durchblutung an. Buttermilch stärkt das Haar mit Proteinen, B-Vitaminen und spendet darüber hinaus wertvolle Feuchtigkeit.

Rezept

Haarwäsche mit pflegender Melisse

ZUTATEN für ein 300-ml-Fläschchen

250 ml Shampoo-Basis
(im Reformhaus erhältlich)
4 Messlöffel oder 10 ml Heilerde
1 Messlöffel oder 2,5 ml D-Panthenol
12 ml Melissenextrakt
20 Tropfen ätherisches Melissenöl

ZUBEREITUNG

1. Die Shampoo-Basis zunächst in eine große Rührschüssel geben.
2. Langsam mit einem Handbesen Heilerde, D-Panthenol und das Melissenextrakt einrühren. Zuletzt das ätherische Öl dazugeben, um ein „Verdampfen“ zu vermeiden.
3. In eine Flasche füllen und gut verschließen.

▶ Video mit Anleitung unter servus.com/natuerlichschoen





Bleib cool in Wien

**Wien sorgt für Kühlung, wenn's heiß wird.
Gönn dir eine erfrischende Auszeit im Sommer!**

- 1000 Trinkbrunnen
- 1000 Parks mit schattigen Bäumen
- 175 Nebelduschen
- 63 km Ufer mit freien Badezugängen
- 50 mobile Brunnen mit Sprühfunktion
- 7 Wasserspielplätze
- 3 Wasservorhänge
- und vieles mehr

**Finde jetzt die coolsten Spots der
Stadt – ganz einfach! Hol dir die neue
Gratis-App „Cooles Wien“!**



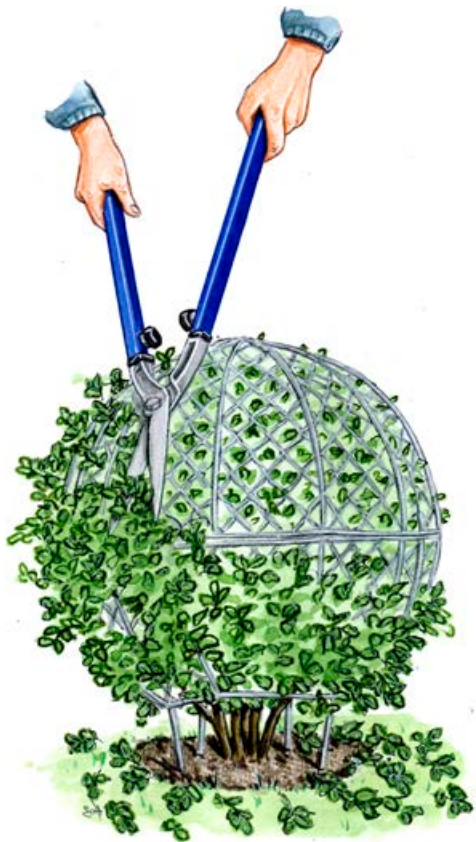


UNSER GARTEN IM AUGUST

VON ELKE PAPOUSCHEK

EIN ELIXIER FÜR BLAUE BLÜTENPRACHT

Bauern- und Tellerhortensien brauchen sauren, feuchten, aber durchlässigen Boden. Wenn ursprünglich blau blühende Sorten mit der Zeit **nur noch rosa Blüten** zeigen, ist er **zu wenig sauer**. Nur bei einem **pH-Wert von 4 bis 4,5** nehmen die Hortensienwurzeln **Aluminium** aus dem Boden auf, das die blaue Blütenfarbe aktiviert. Wer sie erhalten will, fügt dem Gießwasser während des Sommers vier- bis fünfmal **Alaun** (Aluminiumkaliumsulfat) zu: **3 g auf 1 l kalkarmes Leitungs- oder Regenwasser**. Hortensiendünger, der sauer wirkt und die Blaufärbung anregt, bekommt man auch im Gartenfachhandel.



BASTELN MIT BUCHS

Ab etwa zehn Jahren ist der *Buxus sempervirens* groß genug, um zu **Kugeln, Kegeln, Pyramiden oder Würfeln** geformt zu werden. Als Schnitthilfe dienen **Gerüste aus Bambusstäben** oder **Schablonen aus Papier oder Metall**. Der Feinschnitt erfolgt mehrmals im Jahr: zuerst im Mai, dann **Mitte bis Ende August**. Bei späterem Schnitt können Neuaustriebe nicht mehr ausreifen und Frostschäden erleiden. Gearbeitet wird am besten **bei bedecktem Himmel**, damit die Schnittstellen nicht zu sehr austrocknen, und mit speziellen **Buchsbaumscheren** oder anderen Scheren mit scharfen zweischneidigen Klingen.

ROHE EIER MIT SAMTIGER HAUT

Pfirsiche sind je nach Sorte **bis Ende August erntereif**. Die Herausforderung besteht jedoch darin, die nach und nach reifenden Früchte möglichst lange am Baum zu belassen, denn **nur in der Vollreife** entwickeln sie ihren köstlichen Geschmack. Sobald sie **goldgelb bis rot** ausfärben, stark und **typisch duften**, schon **leichtem Druck** mit dem Daumen nachgeben und sich **gut vom Stiel lösen**, ist es so weit. Dann pflückt man sie durch **sanftes Drehen**. Wer sich nicht ganz sicher ist, kostet einfach eine Frucht. Mit zunehmender Reife werden die samtigen Früchte dann **immer druckempfindlicher**. Der Vergleich mit rohen Eiern ist im Umgang mit Pfirsichen durchaus angebracht.



FÄNGT DER AUGUST MIT HITZE AN,
BLEIBT SEHR LANG DIE SCHLITTENBAHN.

Bauernregel

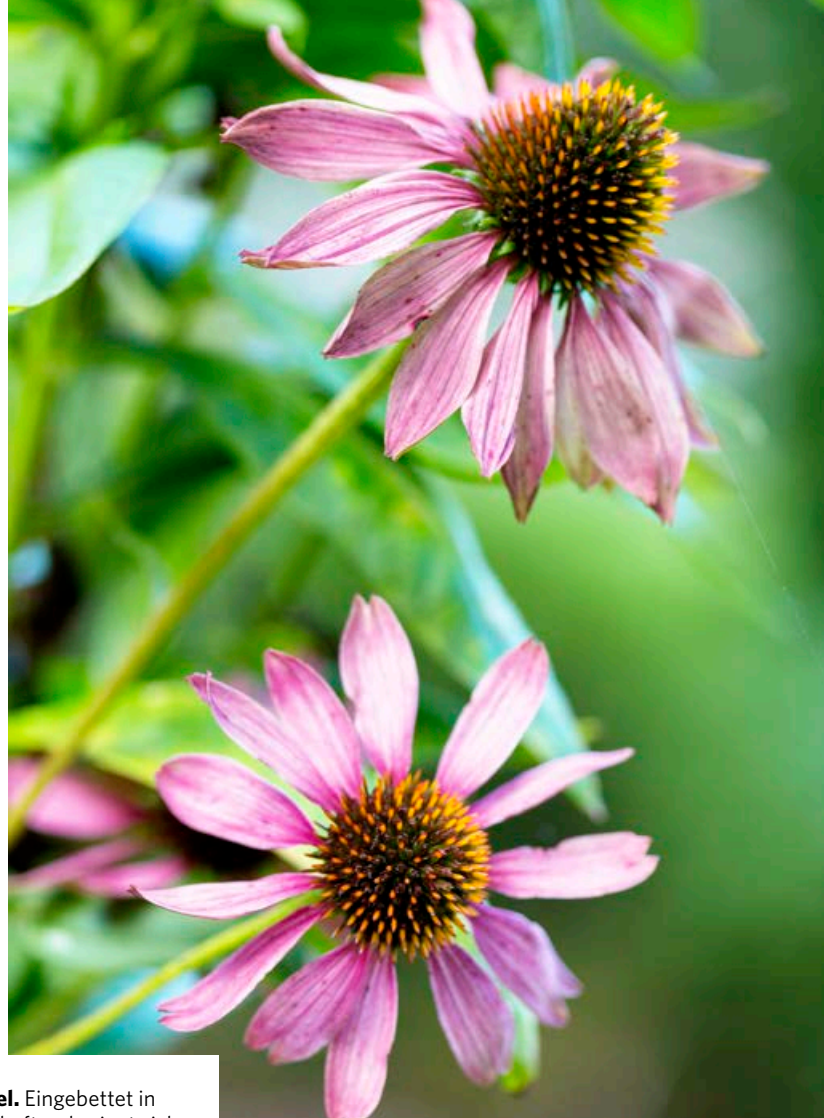
WAS JETZT ZU TUN IST

- **Paradeiserpflanzen** brauchen jetzt Kraft für die Fruchtbildung. Den Boden zu mulchen und mit Brennnesseljauche zu düngen tut ihnen gut.
- Schwer tragende Äste von **Obstbäumen** stützt man mit T-förmigen Stangen aus Holz, um sie vor Bruch zu schützen.
- **Lavendel** wird nach der Blüte um etwa ein Drittel zurückgeschnitten.
- Werden beim **Brokkoli** nur die Hauptblumen von oben in der Mitte geerntet, treiben aus den seitlichen Blattachsen bald weitere Sprossen für die Nachernte.
- Da die Triebe der **Paprikapflanzen** leicht brechen, schneidet man die Früchte vorsichtig mit der Gartenschere ab. Lässt man alle Früchte an der Pflanze ausreifen, stellt diese das Blühen ein. Aus den vollends ausgereiften Früchten samenfester Sorten kann man dann auch Saatgut entnehmen.

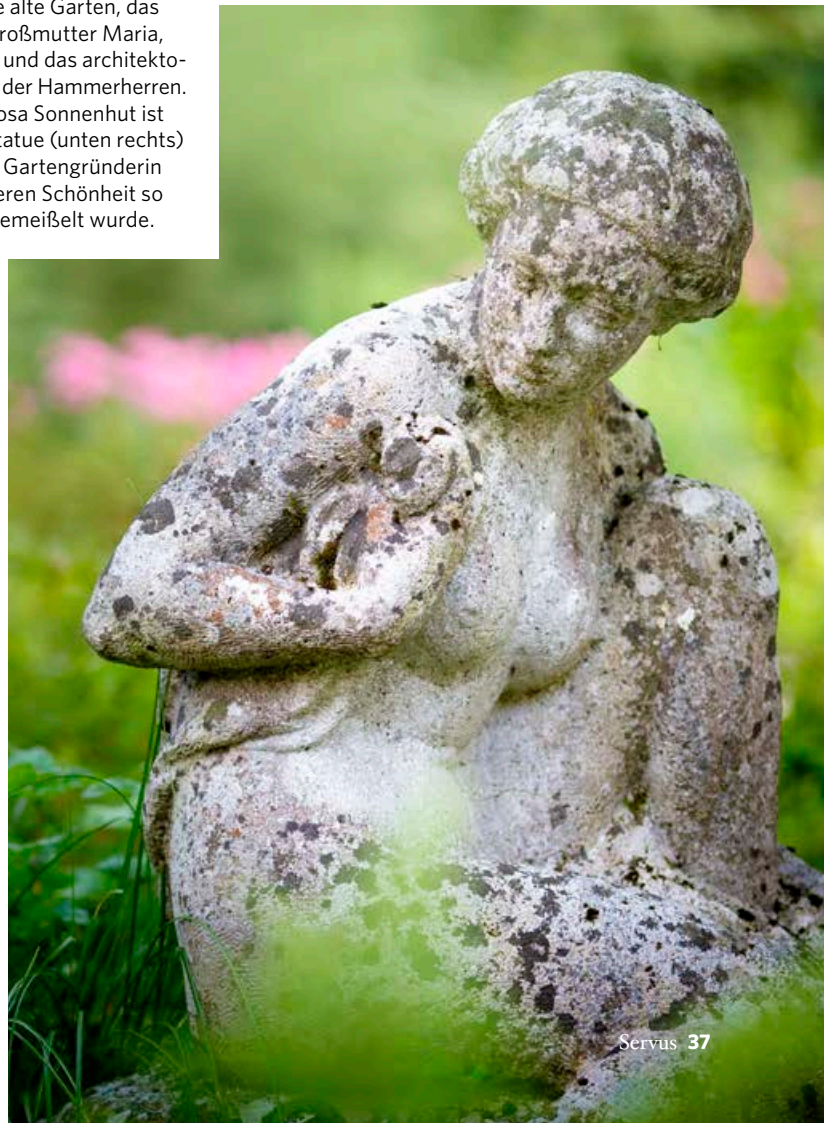
LAND DER HÄMMER, BLÜTENREICH

Leise gluckst der Bach, und wer die Ohren spitzt, kann den Nachhall der Hämmer noch hören, die einst vom Wasser angetrieben wurden, um Sensen zu schmieden. Zu Gast in einem Traumgarten aus anderer Zeit an der alten Eisenstraße in Oberösterreich.

TEXT: BRIGITTE VALLAZZA & RUTH WEGERER FOTOS: HELMUT MITTER



Historisches Juwel. Eingebettet in die idyllische Landschaft, schmiegt sich der etwa 100 Jahre alte Garten, das Vermächtnis der Großmutter Maria, zwischen die Wildnis und das architektonische Schmuckstück der Hammerherren. Oben rechts: Der rosa Sonnenhut ist erblüht. Die grazile Statue (unten rechts) zeigt angeblich die Gartengründerin Maria Zeitlinger, deren Schönheit so auf ewig in Stein gemeißelt wurde.



..... ❁ ❁
Blütenmeer entlang des Baches

Zwischen Bach und Schmiedstube wurde in den 1930er-Jahren eine Stützmauer errichtet, um die Gartenfläche am Ufer zu verbreitern. Dort wachsen – heute wie damals – **Pfingstrosen** und **Schwertlilien**, **Taglilien**, **Storchschnäbel** und überall auch **Phlox**.

Von Zeit zu Zeit setzt Ilse Pflanzen nach, doch im Großen und Ganzen sieht der Garten noch immer so aus **wie in seiner Entstehungszeit** – mit den Steintischen, dem Lusthaus und der **nostalgischen Bepflanzung**.

.....



Ausgedehnte Stille umhüllt diesen besonderen Ort. Das Rauschen des Baches unterbricht die Ruhe nicht, es betont sie sogar. Auf der schmalen Straße im tiefen Taleinschnitt bei Leonstein im oberösterreichischen Steyrtal begegnet man kaum jemandem. Hier ist keine Siedlung, kein Dorf weit und breit. Es geht über Wiesen und durch kleine Wälder – und dann ist man auf einmal angekommen.

In wildromantischer Lage liegt ein Ensemble aus prächtigen Herrenhäusern,

Werkstätten, Stallungen und Gärten – ein unvermutetes Juwel aus den Tagen der alten Eisenstraße. In den Gebäuden der „Schmiedleithen“, dem einzigen in dieser Vollständigkeit noch erhaltenen Hammerherren-Ensemble der Region Eisenwurzen, residierten einst die Schwarzen Grafen. Sie brachten den Bewohnern im Tal mit der Herstellung von Sensen Reichtum und Wohlstand. Bis ins Jahr 1964, ganze 444 Jahre lang, waren die Hammerherren aber nicht nur mit der Sensenproduktion beschäftigt;

sie legten um ihre Häuser auch Gärten an, insgesamt mehr als 5.000 Quadratmeter.

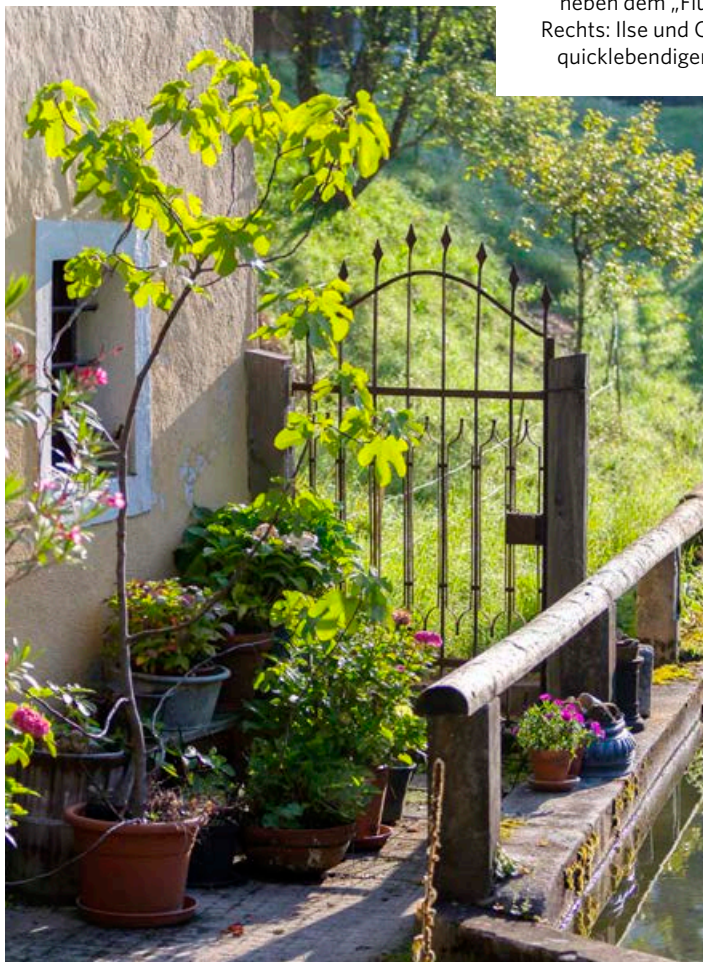
SCHWARZER GRAF & SCHÖNE MARIA

Auch wenn das Schlagen der Hämmer verstummt ist, der Klang vergangener Tage hallt noch immer nach: Die ganze Anlage atmet Geschichte, wie sie in der Eisenstraße geschrieben wurde; keinerlei Insignien moderner Zeit irritieren das historische Bild.

Das Alte Herrenhaus, Schmuckstück der Schmiede an der Leithen und der älteste ➡



Stein und Flor. Mit der Keramik-Zipfelmütze auf dem bemoosten Tuffstein setzt Ilse ein kleines humorvolles Zeichen in „Mamas“ Garten. Links: ein altes Tor neben dem „Fluder“, dem Gerinne. Rechts: Ilse und Christof inmitten ihres quicklebendigen Traditionsgartens.





Herrschaftlich. Auf einem Hügel hinter dem Hammerherren-Ensemble steht das Neue Herrenhaus von 1883. Es wird heute von Christofs Verwandtschaft bewohnt. Unten: Vor dem Haus leuchten im Sommer „Annabelle“-Hortensien, die gibt es hier schon ewig. Sie stammen wahrscheinlich aus Ragusa in Sizilien.





Die Linde und das Lusthaus

Der Garten liegt direkt am Rinnerberger Bach, der einst die **Schmiedehämmer** angetrieben hat. Eine **200 Jahre alte Linde** begrüßt den Besucher und verdeckt schön langsam das große Gartenhaus, das von Architekt Franz Koppelhuber aus Steyr errichtet wurde. „Die Linde wird siegen, denn sie entwickelt sich nach wie vor gut und geht in die Breite“, vermutet Ilse Zeitlinger.

Den Mittelpunkt in diesem Gartenteil bildet eine **steinerne Brunnenfigur** des Tiroler Jugendstil-Bildhauers Hans Pontiller.

Maria Zeitlingers Garten

Der historische Garten **Schmiedleithen** im „Land der Hämmer“ wurde in den **1920ern** angelegt. Zwischen Lusthaus, Altem und Neuem Herrenhaus erstrecken sich auf **mehr als 2.000 Quadratmetern** traditionell bepflanzte Bereiche entlang des Rinnerberger Baches.



HORTENSIEBEET

Vor dem alten Schmiedehammer und dem Herrenhaus wachsen weiße Hortensien, seit Jahrzehnten schon.

GARTENSKULPTUR

Die romantische Brunnenfigur des Bildhauers Hans Pontiller wird von Farnen und Stauden umschmeichelt.

HISTORISCHES STAUDENBEET

Zwischen all den blühenden Schönen wie Prachtspieren und Taglilien gedeihen Farne, die das Böse abwehren sollen.

APFELGARTEN

Auf der anderen Seite des Baches wachsen seit eh und je Apfelbäume: alte Sorten wie Boskoop, Brünnerling und Maschansker.

DIE „KRAM“

In der alten Krämerei war die Endausfertigung der Sensen. Heute befindet sich dort ein Sensenmuseum.

LUSTHAUS

Es dient auch heute der Geselligkeit, etwa zum Tarockieren bei einem Glas Wein. Für die Enkelkinder ist es ein Spielhaus.

KINDERGARTEN

Der kleine Garten beim Schmiedhaus war einst der Hausgarten für den Schmied. Heute dient er als Spielplatz für die Enkelkinder.

STEINGARTEN

Das ursprüngliche Alpinum war schon sehr verwildert. Ilse und Christof haben es wieder ausgegraben und zum Blühen gebracht.

WASSERKRAFT

Der Rinnerberger Bach trägt viel zur Romantik des Gartens bei. Seine Strömung hat einst die Schmiedehämmer angetrieben.

SPALIERROBST

An der Mauer des Schmiedhauses erfreuen bis heute eine hochbetagte Birne und Pfirsiche das Herz des Hausherrn.



Blütenpracht & Fruchtgenuss.

Hinter dem üppig blühenden Phlox am Bachufer erstreckt sich der alte Obstgarten, entlang der Mauer des ehemaligen Schmiedhauses wachsen alte Pfirsich- und Birnbäume.

Teil des Anwesens, geht auf das 16. Jahrhundert zurück. Jahrhunderte später lebte hier Rudolf Zeitlinger, der letzte Schwarze Graf; er starb 1983 im biblischen Alter von 100 Jahren. Seine Frau, von allen „Maria die Schöne“ oder auch „Mama“ genannt, war eine attraktive Frau, die auch einen ausgeprägten Sinn für das Schöne hatte. Sie ließ das herrschaftliche Haus und den dazugehörigen Garten um 1920 von verschiedenen Künstlern, die sie mit Gespür und Bedacht auswählte, umgestalten.

Heute wird das originalgetreu erhaltene Gebäude von Ilse und Christof Zeitlinger, einem Enkel von Maria und Rudolf, bewohnt. Obwohl Christof als direkter Nachfahre der wohlhabenden Feudalherren hier geboren wurde, war es letztlich aber ein Zufall, der wollte, dass er in den Besitz seines Geburtshauses gelangt ist. Denn die Erbfolge zwischen den Familiensträngen hat man per Los geregelt.

Seit damals wurden an dem prachtvollen Haus kaum Änderungen vorgenommen.

Auch der wunderbare Garten mit seinen verschiedenen Bereichen, wo an jeder Pflanze, an jedem Ornament, ja beinahe an jedem Stein eine persönliche Geschichte haftet, hat sich sein ursprüngliches Antlitz bewahrt. Er spiegelt die bewegte Familiengeschichte wider.

„Warum hätten wir etwas verändern sollen, wenn doch alles so schön ist?“, fragt Ilse, die sich gemeinsam mit Tochter Hanna um den Garten kümmert, und lächelt. Sie möchte einfach Tradition bewahren.

René Freund

DER GARTENFREUND



RUHE UND ORDNUNG

Über ein merkwürdiges Schild, röhrende Hirsche, pflanzliche Elefantenoehren – und die Schönheit, miteinander zu wachsen.

In einem bezaubernden Seitental unseres ebenfalls bezaubernden Haupttals wundere ich mich jedes Mal über ein Schild, das Erholungsuchende beim Schranken am Beginn der Forststraße begrüßt. Wobei „begrüßt“ vielleicht nicht das passende Wort ist, denn unter ein fettes Fahrverbotsschild wurde eine Zusatztafel gehängt, auf welcher die Worte prangen: „Bitte um Ruhe und Ordnung!“

Hinter diesem Schild beginnt die Natur. Sie zieht sich vom Almtal bis nach Windischgarsten, nach Liezen, Aussee und Bad Ischl. In diesem wunderbaren, nicht gerade kleinen Gebiet findet man rauschende Mischwälder, schmatzende Seen, schroffe Berge, tosende Bäche, singende Vögel, röhrende Hirsche, klopfende Spechte, kreischende Raubvögel, bellende Rehböcke, glucksende Gämsen, pfeifende Murmeltiere, umgestürzte Bäume, zu Tal gedonnerte Felsen, Muren, Lawinenkegel, also ungefähr alles, nur eines nicht: Ruhe und Ordnung. Und das ist gut so.

Von Ruhe und Ordnung kann auch im August-Garten keine Rede sein. Ja, zugegeben, im April setzen wir die Jungpflanzen möglichst ordentlich. Vor allem die Nachbarin hält Asymmetrie ganz schlecht aus und zwingt Salate, Bohnen und Zwiebeln streng in Reih und Glied. Das sieht nach Ordnung aus. Schnecken und anderem Ungetier wünscht sie die ewige Ruhe. Doch jetzt, gegen Ende des Sommers, hat uns die Natur wie immer gezeigt, wer der Chef ist. Die Kürbispflanzen haben sich an den Bohnenstangen entlanggerankt, die einst niedlichen Zucchiniblätter sind so groß wie Elefantenoehren, bedrängen einerseits den Mangold, beschatten andererseits den Salat.

Die Kartoffeln wiederum haben die Zwiebeln unterdrückt, und von den Gurkengewächsen fehlt jede Spur. Zwischen all der Unordnung haben sich Sonnen- und Ringelblumen selbst angepflanzt, und auch ein mir völlig unbekanntes „Unkraut“ blüht in strahlendem Weiß. Die Brennesselinsel dort am Gartenzaun – ist sie nicht einfach schön, wenn man nur von seinem Vorurteil ablässt und die Brennessel nicht als unerwünscht, sondern als förderlich für Schmetterlinge und Raupen sieht? Wie wunderbar die Farben harmonieren und wie großartig sich alles im Garten fügt, wenn man ihm nur seinen Lauf lässt! Unsere Vorstellung von „Ruhe und Ordnung“ ist einem Kommen und Gehen, einem Gedeihen und Verwelken, einem großen Miteinander gewichen.

Freilich, wir könnten versuchen, unseren Flecken Erde zu beherrschen, so wie wir Menschen das mit der großen, runden Erde zu tun gedenken. Ja, wir könnten viel Energie darin setzen, auszugrenzen, auszumerzen und zu bekämpfen. Doch das wäre sinnlos. Und das Ergebnis unendlich traurig.

So lassen wir also den Garten Garten sein, die Nachbarin und ich, packen unseren Rucksack, wandern in das bezaubernde Seitental und lassen das „Ruhe und Ordnung“-Schild milde lächelnd links liegen. Hinter dem Schranken beginnt das Leben.

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



Gute Ideen für Ihre Gesundheit

Für alle Fälle bestens gerüstet



Ginkgo plus von Pure Encapsulations®

Gut für das Gedächtnis

Für Gedächtnis, Psyche und Nerven – Ginkgo plus von Pure Encapsulations® verbindet traditionellen Extrakt aus Ginkgo-blättern mit kraftvollen Stützen aus der Mikronährstoff-Welt: Das Spurenelement Zink unterstützt das Gehirn, und die Vitamine B6, B12 sowie Folat fördern Psyche und Nerven.

purecaps.net



Murmelin® Sport- und Gelenkssalbe

Wohltuend für den Bewegungsapparat

Die Arlberger Murmelin® Murmeltiersalbe¹, bewährt seit Jahrzehnten, fördert Regeneration und Durchblutung nach körperlichen Anstrengungen und Sport und wirkt entspannend bei Muskelkater. Wohltuend für die Gelenke und den gesamten Bewegungsapparat. Mit Murmeltieröl, Arnikaextrakt, Menthol und Latschenkieferöl.

bano-healthcare.at



Dr. Böhm® Reizdarmkapseln

Schnelle Hilfe für den Darm

Die neuen Dr. Böhm® Reizdarmkapseln lösen Bauchkrämpfe, beruhigen den gereizten Darm, lindern Blähungen und verbessern die Fettverdauung. Die innovativen, magenschonenden Weichkapseln enthalten reines, hochdosiertes Pfefferminzöl, das direkt im Darm wirkt. Erhältlich exklusiv in der Apotheke.²

dr-boehm.at



Sanhelios F-BRN

Unterstützt den Stoffwechsel

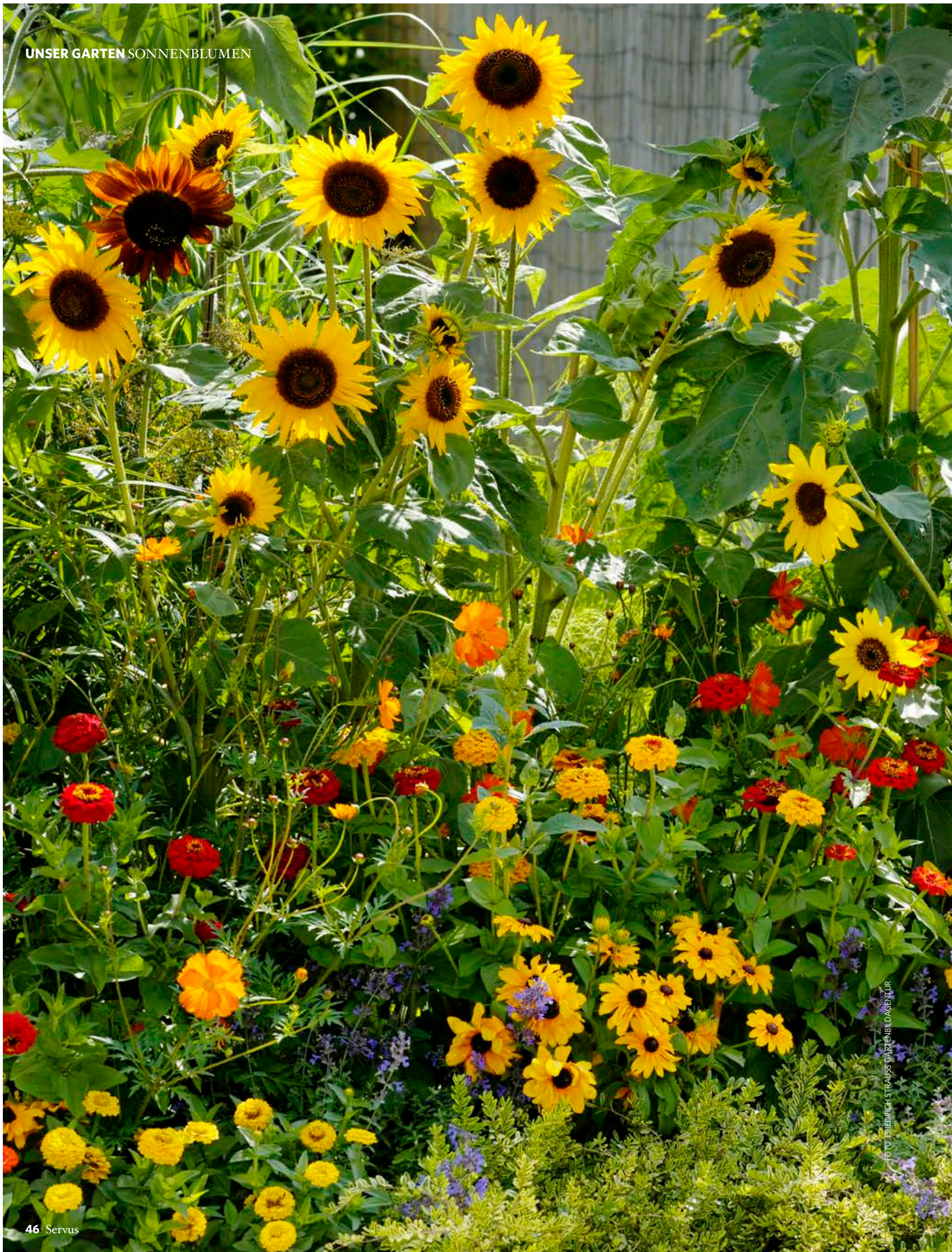
Die F-BRN Kapseln³ von Sanhelios versorgen den Körper mit Mineralstoffen, Vitamin B sowie hochreinen Extrakten aus Grünem Kaffee, Grünem Tee, Guarana und schwarzem Pfeffer. Die optimale Kombination trägt zu einem normalen Stoffwechsel bei. Ob am Morgen oder als zusätzlicher Boost vor dem Training.


cosmetic-gallery.at

¹ Erhältlich in Ihrer Apotheke, im Fachhandel und im Onlineshop www.bano-healthcare.at

² Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

³ Erhältlich in Ihrer Apotheke, Reformhaus, Drogerie und direkt unter www.cosmetic-gallery.at





Gelber Blütenkosmos. In diesem Garten voller Sterne überragt die spätblühende *Helianthus*-Sorte „Herbstschönheit“ ihre kleinere Artgenossin namens „Hallo“.

DER SONNE ENTGEGEN

Sie liebt das Licht und erreicht bisweilen imposante Gardemaße. Ob im Bauerngarten, in der Staudenrabatte oder sogar im Gemüsebeet: Die artenreiche Sonnenblume ist die strahlende Königin des Sommers.

TEXT: VERONIKA SCHUBERT

Könnte man Sonnenblumen ein Gemüt zuordnen, so ist das ihre ganz sicher sonnig. Ihr botanischer Name lautet *Helianthus*; das stammt aus dem Griechischen und bedeutet „Blüte der Sonne“. Ein Name, der passt: Sie sieht aus wie die Sonne und ist dem Fixstern am Firmament auch im wahrsten Wortsinn zugeneigt.

Schon eine einzelne Sonnenblume bringt auf charmante Art gute Laune in den Garten. In strahlendem Gelb steht sie aufrecht und majestätisch da, bis zu vier Meter schießt sie in einem Sommer in die Höhe. Sie überzieht Felder, taucht Landschaften in wogendes Gelb oder putzt zwischen Kraut und Kohl den Bauerngarten auf. Und wenn sie vom langen Blühen müde ist, neigt sie ihren schweren Kopf, bis die Samen zu Boden fallen, um im nächsten Jahr verlässlich wieder zu keimen.

Die Sonnenblume steht in ihrer Schlichkeit für Tradition; und ihre klare Schönheit faszinierte viele berühmte Maler. Titanen der Kunst wie Vincent van Gogh, Gustav Klimt und Egon Schiele verliebten sich in dieses strahlende Motiv. Der Niederländer van Gogh beanspruchte sie für sich, indem

er malenden Zeitgenossen andere Blumen zueignete. „*Du weißt*“, schrieb er 1889 an seinen Bruder Theo, „*die Pfingstrose gehört Jeannin, die Malve gehört Quost, aber die Sonnenblume gewissermaßen mir.*“

Achtzehn Jahre später machte Gustav Klimt sie ihm mit dem Pinsel streitig. Am Attersee entstand 1907 das Gemälde „Bauerngarten mit Sonnenblumen“. Kunsthistoriker halten es für möglich, dass sich Klimt von van Goghs Blumen inspirieren ließ, denn kurz vor Klimts erstem Sonnenblumenmotiv waren Bilder von Vincent van Gogh in der Wiener Galerie Miethke zu sehen, die dem Künstleragenten Paul Bacher gehörte, einem Freund Klimts. Der Jugendstilmalers hatte die Van-Gogh-Ausstellung damals mit großer Wahrscheinlichkeit gesehen.

DIE MATHEMATIK DER BLÜTEN

Helianthus ist aber mehr als ein Motiv für die Kunst, sie ist auch ein faszinierendes Wunder der Natur. Ihre Blütenkörbe beherbergen im Inneren in Spiralen angeordnet 800 bis 3.000 Röhrenblüten, die nach dem mathematischen Prinzip der sogenannten Fibonacci-Zahlenreihe angeordnet sind. ➤

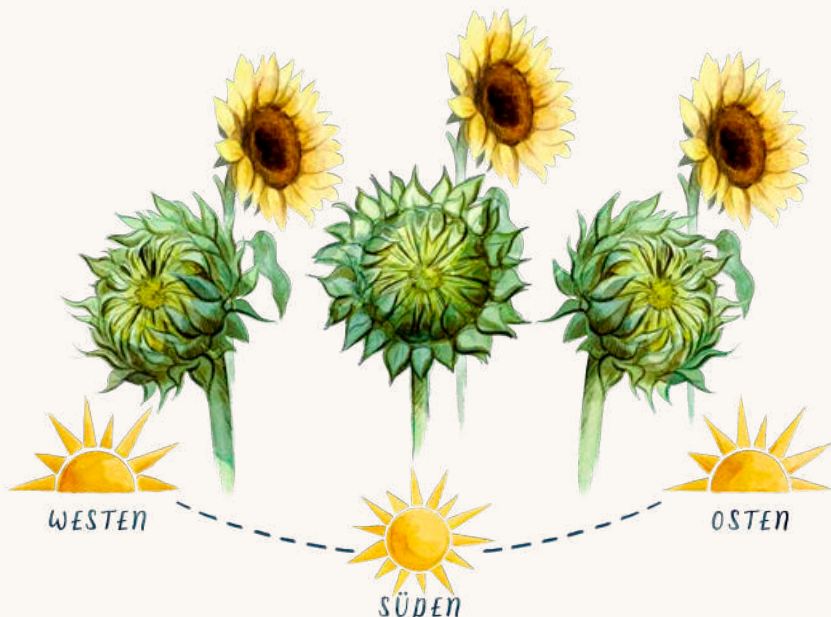


Das Motiv der Kunstgiganten. Ab den 1880er-Jahren malte Vincent van Gogh immer wieder Sonnenblumen (links: Gemälde, 1889 in Arles entstanden). Nachdem Gustav Klimt die Van-Gogh-Bilder in Wien gesehen hatte, malte er ebenfalls Sonnenblumen (rechts: „Bauerngarten mit Sonnenblumen“, Litzlberg am Attersee, 1907).

Wie junge Sonnenblumen sich Vorteile verschaffen

Majestätisch überragen die Sonnenblumen die meisten anderen Blühpflanzen im Garten; und wer sie ausdauernd beobachtet, wird Erstaunliches feststellen: Solange sie **noch nicht in Blüte** stehen, wenden sich die jungen Pflanzen den ganzen Tag über der Sonne zu. Die Knospen folgen dem Gestirn **von Osten nach Westen** und richten sich rechtzeitig **zum nächsten Sonnenaufgang** wieder nach Osten aus. Sind sie dann voll erblüht, stellen sie die Drehungen ein und **bleiben ostwärts gewandt**.

Heliotropismus nennt sich dieses Phänomen, und es bringt der Pflanze mehrere Vorteile: Sie kann **mehr Licht absorbieren**, was Wachstum wie Erblühen fördert und sie konkurrenzfähig macht; man könnte sogar sagen: Die jungen Kerle drängen sich vor. **Voll erblühte Sonnenblumen**, die nach Osten ausgerichtet sind, haben dadurch ebenfalls Vorteile: Die **Blüten erwärmen sich schneller**, was zu verstärkter Duftausschüttung führt und schneller als die Konkurrenz **bestäubende Insekten** anlockt.



Außen umgeben etwa 100 auffallende Zungenblüten den Kopf. Ein ganz besonderes botanisches Phänomen bei jungen, noch nicht erblühten Sonnenblumen ist das beständige Drehen der Knospen zur Sonne hin; es wird als Heliotropismus bezeichnet (siehe Illustration auf der linken Seite).

Sonnenblumen zeigen darüber hinaus einen charakteristischen Verlauf beim Aufblühen des Blütenkorbs. Nach dem Öffnen der Knospen verfärben sich die Zungenblüten gelb, danach blühen die Röhrenblüten täglich in ein bis drei Kränzen spiralig von außen nach innen auf.

Die ursprüngliche Heimat der *Helianthus* ist Nord- und Mittelamerika, ihre Kerne wurden schon vor 5.000 Jahren zu Mehl gemahlen. Zu Beginn der Neuzeit, um das Jahr 1500, brachten Seefahrer die Sonnenblume nach Europa, wo sie zuerst nur als Zierpflanze angebaut wurde. Im 17. Jahrhundert entdeckten Bäcker und Konditoren die Kerne als geschmackliche Bereicherung ihrer Backwaren; bisweilen wurden sie auch als Kaffee-Ersatz genutzt. Erst ab dem 19. Jahrhundert entdeckte man, dass sich aus den Samen Öl gewinnen lässt.

GELB ALLEIN IST NICHT GENUG

Heute ist der Arten- und Sortenreichtum der Schönheiten unüberschaubar. Es gibt mehrjährige Stauden- und einjährige Sonnenblumen. Die Vorteile der Stauden sind, dass sie winterhart sind und ausdauernd gedeihen, Einjährige prahlen dafür oft mit prachtvollen Riesenblüten.

Bei Letzteren, *Helianthus annuus*, gibt es viel mehr Sorten und Farben. Neben der Hauptfarbe Gelb zeigen sich einige Exemplare in reinem Weiß, viele sind zweifarbig – braun in der Mitte mit gelben Zungenblüten –, andere durchgängig gelb oder in Rot- bis Brauntönen. Sind die Röhrenblüten durch Züchtung zu weiteren Zungen umgebildet, so sehen diese gefüllten Formen wie Quasten aus. Dann allerdings sind sie arm an Nektar und Pollen und haben keinen Wert für Honigbienen. Die Wahl der Sorte hat generell einen entscheidenden Einfluss auf die Nektarproduktion: Ältere eignen sich als Bienenpflanzen besser als moderne Züchtungen.

Manchen Sonnenblumen unter den winterharten Stauden sieht man auf den ersten Blick gar nicht an, dass auch sie zur Gattung *Helianthus* gehören. Erst auf den zweiten Blick erkennt man an ihren ➔

So wollen Sommerblüher gepflegt werden



Sonnengeburten. Die ölreichen Samen der Gattung *Helianthus* sind verlässliche Keimer. Wer mehrere Sorten sät, kann sich bis in den Herbst an ihrer Farbenvielfalt erfreuen.

Einjährige Sonnenblumen benötigen ausreichend **Wasser und Nährstoffe**, denn sie wachsen in kurzer Zeit zu beachtlicher Größe heran. **Staudensonnenblumen** sind genügsamer, bevorzugen jedoch ebenfalls nährstoffreiche, lehmhaltige Böden, manche von ihnen auch sumpfige.

Es ist ein Kinderspiel, einjährige Sonnenblumen aus Samen zu ziehen. Die **Aussaat** erfolgt in **Töpfen** oder **direkt im Beet**. In beiden Fällen müssen die zarten Pflänzchen nach einiger Zeit vereinzelt werden, damit sie einander nicht bedrängen. Im Freien sät man je nach Witterung zwischen **Ende März und Juli** und erhält so zwischen Juli und Oktober blühende Pflanzen.

Staudensonnenblumen sind ein besonderer Fall in der Gattung *Helianthus*. Sie treiben **starke Ausläufer**, die später nur schwer aus dem Gartenboden entfernt werden können. Hier helfen **Pflanzkörbe**, die die Wurzeln im Zaum halten. Die **Überwinterungstriebe** der Staudensonnenblumen befinden sich sehr knapp unter der Erdoberfläche, weshalb es bei starken Kahlfrösten zu

Ausfällen kommen kann. Eine im Herbst aufgebraachte Schicht **Kompost oder Mulchmaterial** schützt sie im Winter.

Manchmal kommt man längere Zeit nicht dahinter, warum die Sonnenblumenkerne an einer gewissen Stelle **nicht keimen**. Der Grund dafür können **Drahtwürmer** sein. Um das festzustellen, nimmt man eine **halbe Kartoffel** und legt sie ins Erdreich. Schon nach kurzer Zeit zeigen sich im Fall des Befalls an der aufgeschnittenen Seite Drahtwürmer. Dagegen hilft nur, Sonnenblumen **erst als Jungpflanzen** ins Freie zu setzen, dann werden sie nicht mehr geschädigt. Auch **Schnecken** befallen meist nur direkt im Freien gekeimte kleine Sämlinge.

Sonnenblumen eignen sich genauso als **Schnittblumen**. Geschnitten wird am **frühen Morgen** oder **späten Abend**, zu diesem Zeitpunkt ist die Blume mit Wasser angereichert. Voraussetzung für die Haltbarkeit ist das **Verkrusten der Schnittfläche**. Entweder werden die Stielenden über einer **offenen Flamme** abgebrannt oder für einige Minuten in **kochendes Wasser** getaucht.



So schön kann Gemüse sein. Der Topinambur, dessen Knollen ähnlich köstlich schmecken wie Artischocken, gehört zur Gattung der Sonnenblumen. Seinen großen Auftritt mit den zahlreichen gelben Sternblüten hat er ab August.

wesentlich kleineren Blüten die Ähnlichkeit mit klassischen, scheibenförmigen Sorten.

Den idealen Platz im Garten finden horstig wachsende Staudensonnenblumen wie *Helianthus microcephalus* ihrer beachtlichen Höhe wegen im Hintergrund von Rabatten. Ihr lockerer Wuchs bildet eine hübsche Kullisse für Staudenbeete. Im Herbst zeigen sie eine schier unglaubliche Menge an kleinen, sternförmigen Blüten in leuchtendem Gelb. Die lang andauernde späte Blütezeit macht sie dabei zu besonders wertvollen Trachtpflanzen für Bienen.

Ein echter Blickfang am Teichrand ist die Weidenblättrige Sonnenblume (*Helianthus salicifolius*). Sie mag zwar trockene Füße, wird aber traditionell gerne in Wassernähe gepflanzt, wo sie als Solitärstaude wunderbar mit der feuchten Flora harmoniert. Schon 1913 schrieb Gustav Schönborn von der legendären Gärtnerei Foerster-Stauden: „Besonders diese Pflanze ist als älteres

Exemplar in Einzelstellung ein prächtiges Dekorationsstück.“ Die von ihm gepriesene Art *salicifolius* bedeutet übersetzt so viel wie „weidenblättrig“ und bezieht sich auf das der Weide ähnliche Laub. In kühleren Gegenden kommt sie nur in sehr langen, warmen Sommern zur Blüte. Das spielt aber keine Rolle, da ihr Zierwert vielmehr in ihrer Gesamterscheinung liegt.

DIE BLÜTENPRACHT DER ERDBIRNE

Zu den Wildstauden unter den Sonnenblumen zählt der Topinambur (*Helianthus tuberosus*), wegen des feinen Geschmacks seiner Knollen auch als Erdbirne oder Erdartischocke bekannt.

Die Kultur gleicht grundsätzlich jener der Kartoffel. Einmal gepflanzt, wächst Topinambur erfreulich gut, kann aber durch seine starken Ausläufer überhandnehmen. Es wird dann richtig mühsam, die Pflanzen restlos von einem Standort zu entfernen.

Für die Küche können die Knollen im Herbst und Winter, aber auch im Frühjahr geerntet werden.

So wie ihre großblütigen Verwandten den Heliotropismus beherrschen, hat auch Topinambur eine botanische Eigenheit: den Photoperiodismus. Das bedeutet, die Blüte wird erst durch kürzere Tage mit weniger Licht ausgelöst. Deshalb tauchen die vielen kleinen Sternblüten in unseren Breiten ab August, weiter im Süden oft erst im Oktober auf.

Und so fasziniert der Topinambur, wie alle Sonnen der Gattung *Helianthus*, durch zwei der höchsten Gartentugenden: Nutzen und Zierde.

Sie selbst würde es wohl niemals einfordern, aber: Könnte nicht auch die strahlende Sonnenblume die Königin der Blumen sein?

✿ **Deko-Ideen** mit den prachtvollen Sonnenblumen gibt's in diesem Heft ab Seite 90.

Riesen und Zwerge: die bunte Vielfalt der Gartensorten



VANILLA ICE
Helianthus annuus

Die einjährige cremeweiße Sorte wird 1,2 bis 1,4 Meter hoch und wächst buschig und dicht.



LEMON QUEEN
Helianthus microcephalus

Die horstig wachsende Staudensonnenblume erreicht 1,7 Meter Höhe. Ihr Gelbton ist sanft, aber dennoch leuchtend.



MOONWALKER
Helianthus annuus

Bis zu 2,5 Meter Höhe erreicht „Moonwalker“ in nur einem Jahr – eine schöne Schnittsonnenblume.



SUNBELIEVABLE
Helianthus annuus

Besonders bewährt hat sich die kleine, buschige (50–60 cm) einjährige Sorte im Topf auf dem Balkon.



GIGANT
Helianthus annuus

Je nach Wasser- und Nährstoffversorgung erreicht die Riesensonnenblume gigantische Höhen (3,5 bis 4,5 Meter).



TEDDYBÄR
Helianthus annuus

Die kleine gefüllte Sorte wird nur ca. 50 cm hoch und eignet sich gut für die Topfkultur.



PRADO RED
Helianthus annuus

Mit 1 bis 1,2 Metern bleibt die stark verzweigte Sorte mit ihren rotbraunen Blüten vergleichsweise klein.



**WEIDENBLÄTTRIGE
SONNENBLUME**
Helianthus salicifolius

Eine Staudensonnenblume, die wegen ihres auffallenden, überhängenden Wuchses gern gepflanzt wird (bis 2,5 Meter Höhe).



METEOR
Helianthus decapetalus

Die Blüten dieser Staudensonnenblume erinnern in ihrer Form an Anemonen. Sie wird 1,3 bis 1,7 Meter hoch.

IHRE WELT SIND DIE BERGE

Vom Rind bis zum zarten Alpen-Mohn finden sich auf der Alm so viele Tier- und Pflanzenarten wie in kaum einem anderen Lebensraum.

TEXT: VERENA RANDOLF ILLUSTRATION: PETER JANI

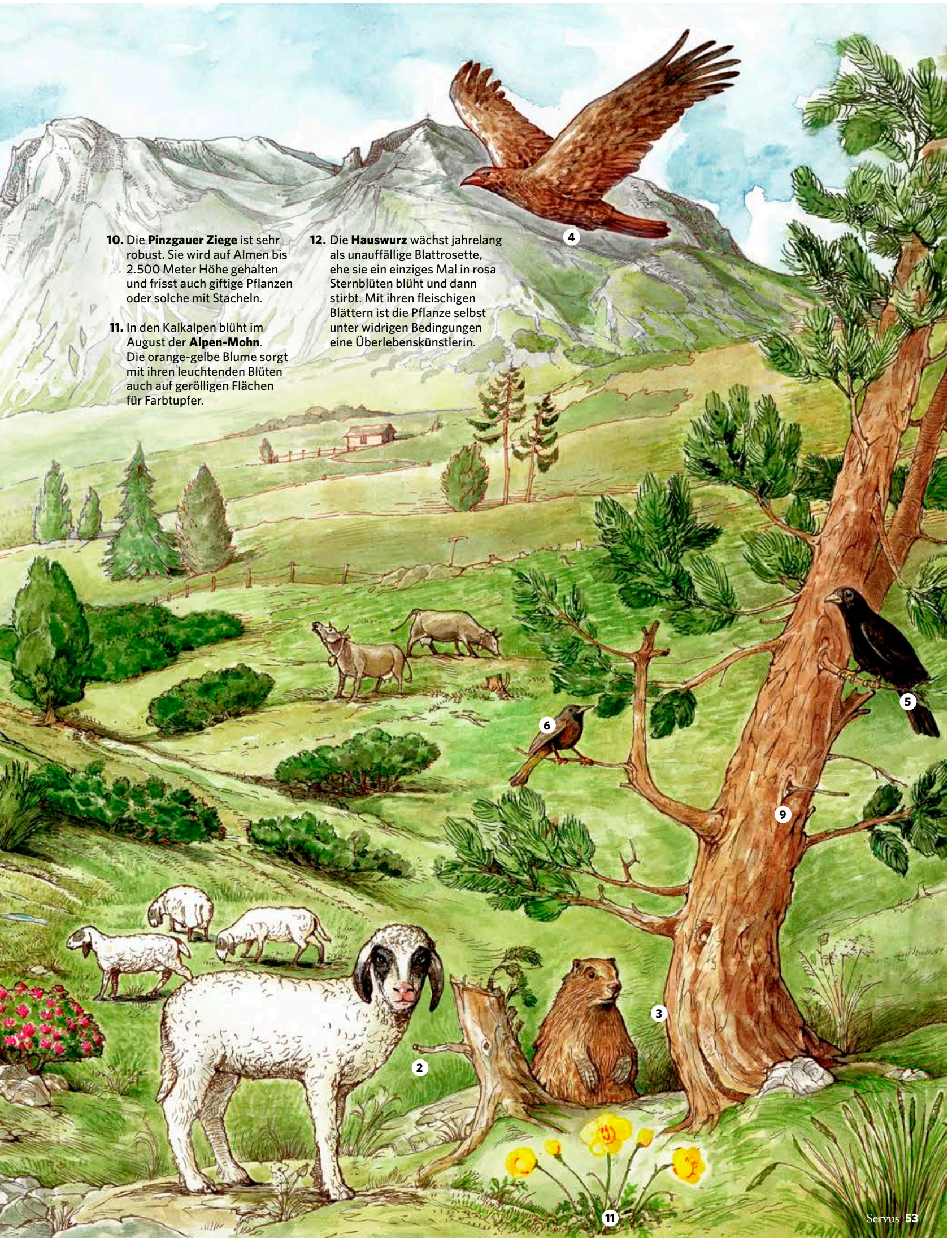
1. Harte Klauen und die robusten Fesseln machen das **Original Braunvieh** mit seinem grau-braunen Fell besonders geeignet für einen Sommer in den Bergen.
2. Vor 30 Jahren gab es in Österreich nur mehr 17 weibliche und 6 männliche **Kärntner Brillenschafe**. Ihr Bestand hat sich erholt, die Tiere mit den schwarzen „Brillen“ um die Augen grasen wieder vermehrt auf Almen.
3. Das **Murmeltier** ist ein Eiszeitrelikt. Seine Fettreserven haben das Nagetier durch die strenge Kälte der letzten Eiszeitperiode vor rund 115.000 Jahren gebracht. Bis heute ist es im Alpenraum weit verbreitet.
4. Ein wahrer Flugakrobat ist der **Steinadler**: Murmeltiere erblickt der „König der Lüfte“ auf eine Distanz von drei Kilometern, um sie dann im Sturzflug zu schnappen. Er ist nach dem Bartgeier der zweitgrößte heimische Greifvogel.
5. Auch die **Alpendohle** beherrscht elegante Flugmanöver. Der zarte Vogel mit dem zitronengelben Schnabel wird bis zu zwanzig Jahre alt.
6. Der **Hausrotschwanz** lebte einst nur im Gebirge – mittlerweile aber auch in der Stadt. Der Vogel überwintert im Mittelmeerraum und ist einer der letzten Zugvögel, die im Herbst die Alpen verlassen.
7. Bis zu einer Seehöhe von 2.400 Metern lässt sich der **Berg-Mohrenfalter** dabei beobachten, wie er in langsamem Flug über die Almwiesen flattert.
8. Auch wenn ihr Name Übles ahnen lässt: Die **Blutzikade** ist völlig harmlos. Ihre Signalfarbe täuscht Giftigkeit bloß vor, aber sie schmeckt nicht gut: Bei Gefahr scheidet das Insekt über die Fußspitzen eine Flüssigkeit aus, die ihren Angreifern den Appetit verdirbt.
9. Die **Zirbe** wächst auf bis zu 2.800 Metern unter – höhenbedingt – schwierigen Voraussetzungen. Die „Königin der Alpen“ wird 400 Jahre alt und beginnt erst mit 50 Jahren zu blühen.



10. Die **Pinzgauer Ziege** ist sehr robust. Sie wird auf Almen bis 2.500 Meter Höhe gehalten und frisst auch giftige Pflanzen oder solche mit Stacheln.

11. In den Kalkalpen blüht im August der **Alpen-Mohn**. Die orange-gelbe Blume sorgt mit ihren leuchtenden Blüten auch auf gerölligen Flächen für Farbtupfer.

12. Die **Hauswurz** wächst jahrelang als unauffällige Blattrosette, ehe sie ein einziges Mal in rosa Sternblüten blüht und dann stirbt. Mit ihren fleischigen Blättern ist die Pflanze selbst unter widrigen Bedingungen eine Überlebenskünstlerin.



Johanna Paungger & Thomas Poppe



MONDKALENDER

☾ **1. August SA.** *Steinbock*
Knie • Wurzel • Salz

Bei Kosmetikbehandlungen sollte man vorsichtig sein: Kleine Hautverletzungen heilen etwas schlechter ab als sonst.

☾ **2. August SO.** *Steinbock*
Heute und morgen etwas weniger zu essen wäre sehr vorteilhaft. Der Körper nimmt nämlich alles besser auf und gibt nicht gerne wieder her.

☾ **3. August MO.** *Wassermann*
Vollmond 16.58 Uhr
Unterschenkel, Venen • Blüte • Fett

Bewegung ist wichtig, denn die Venen sind empfindlicher als sonst, und es können sich Wasseransammlungen bilden.

☾ **4. August DI.** *Wassermann*
Lymphdrainage hilft bei abnehmen dem Mond besser als bei zunehmendem Mond. Anschließend viel Wasser oder Kräutertee trinken.

☾ **5. August MI.** *Wassermann*
Beine hochlagern und viel trinken ist an Wassermann-Tagen immer eine gute Idee. Überlastung der Unterschenkel meiden.

☾ **6. August DO.** *Fische*
Füße • Blatt • Kohlenhydrate
Fische-Tage laden immer auch zu einer Fußreflexzonenmassage ein, die dem Körper beim Entgiften hilft.

☾ **7. August FR.** *Fische*
Übers Wochenende möglichst auf „Genussmittel“ verzichten oder diese reduzieren. Die übersäuernde Wirkung ist stärker als sonst.

☾ **8. August SA.** *Widder*
Kopfbereich • Frucht • Eiweiß
Bei Widder neigt man verstärkt zu migräneartigen Kopfschmerzen, besonders an Wochenenden. Viel Wasser trinken wirkt vorbeugend.

☾ **9. August SO.** *Widder*
Fünfe gerade sein lassen und tatsächlich entspannen – das haben viele Menschen schon verlernt. Heute kann man es üben.

☾ **10. August MO.** *Widder*
Ein Obsttag macht eine schöne Haut und fördert die Fitness, besonders nach kleineren Ess-Sünden am Wochenende.

☾ **11. August DI.** *Stier*
Kiefer, Halsbereich • Wurzel • Salz
Wer mit seinem Durchsetzungsvermögen nicht zufrieden ist, dem hilft vielleicht die Farbe Weiß in der Kleidung.

☾ **12. August MI.** *Stier*
Weizen- und Milchprodukte lösen heute leichter allergische Reaktionen aus. Die Mandeln können anschwellen, oder die Nase läuft.

☾ **13. August DO.** *Zwillinge*
Schultern, Arme • Blüte • Fett
Eine feine Mondgymnastik an Zwillinge-Tagen: mit Schwung und ohne Muskelkraft die Arme kreisen lassen.

☾ **14. August FR.** *Zwillinge*
Fette Speisen schaden an Zwillinge-Tagen mehr als sonst, besonders wenn man noch nicht weiß, welches Fett man verträgt: tierisches oder pflanzliches?

☾ **15. August SA.** *Zwillinge*
Mariä Himmelfahrt

Die heutigen Kräuterweihen sind für viele nur ein alter Brauch. Kräuter sollten aber verwendet und nicht nur geweiht werden.

☾ **16. August SO.** *Krebs*
Brustbereich, Lunge • Blatt • Kohlenhydrate
Tief durchatmen und draußen neue Energie tanken – an Krebs-Tagen ist das besonders wichtig und hilfreich, vor allem das Ausatmen.

☾ **17. August MO.** *Krebs*
Der morgige Löwe-Tag kündigt sich heute schon mit etwas hektischer Atmosphäre an. Üben Sie sich in Geduld!

☾ **18. August DI.** *Löwe*
Herz, Kreislauf • Frucht • Eiweiß
Heute ist noch ein guter Tag für einen Zahnarzttermin. Im zunehmenden Mond ab morgen sind Eingriffe nicht so begünstigt.

☾ **19. August MI.** *Löwe*
Neumond 3.41 Uhr

Gute Vorsätze werden oft nach kurzer Zeit vergessen und verworfen. Dennoch: An Neumond könnte es klappen!

☾ **20. August DO.** *Jungfrau*
Verdauungsorgane • Wurzel • Salz

Grillfeste schlagen sich manchmal noch nach Tagen auf den Magen. An Jungfrau sind die Verdauungsorgane zudem noch empfindlicher!

☾ **21. August FR.** *Jungfrau*
Heute die Haarspitzen schneiden: Ein Umstieg von einer Kurzhaar- zur Langhaarfrisur gelingt dann schnell.

☾ **22. August SA.** *Waage*
Hüftbereich • Blüte • Fett

Gymnastik für den Hüftbereich bringt schmerzfreie Bewegung. Ein Hüftschiefstand schädigt sogar den Kieferbereich.

☾ **23. August SO.** *Waage*
An Waage-Tagen ist man oft lichtempfindlich. Auf Johanniskrauttee verzichten, er wird nicht umsonst „flüssiges Licht“ genannt.

☾ **24. August MO.** *Skorpion*
Geschlechtsorgane • Blatt • Kohlenhydrate
Im Sommer droht beim Baden oft die Gefahr einer Blasenentzündung. An Skorpion unbedingt nasse Badesachen gleich wechseln.

☾ **25. August DI.** *Skorpion*
Am Nachmittag viel Wasser trinken, das beugt manchen Krankheiten vor. Besonders bei Blasen- und Nierenschwäche ist das wichtig.

☾ **26. August MI.** *Schütze*
Oberschenkel, Venen • Frucht • Eiweiß
Einige Obsttage einzulegen – zumindest aber heute und morgen – wäre optimal. Der Körper kann sich gut regenerieren.

☾ **27. August DO.** *Schütze*
Orangenhaut kann ein Ernährungsproblem sein und nicht unbedingt eine Folge von Bewegungsmangel. Sie wird besonders durch tierisches Eiweiß ausgelöst.

☾ **28. August FR.** *Steinbock*
Knie • Wurzel • Salz
Geben Sie an Steinbock-Tagen keine Kleidung in die chemische Reinigung, schon gar nicht schwarz gefärbte. Sie spiegelt hinterher.

☾ **29. August SA.** *Steinbock*
Knochengerüst und Haut an Steinbock-Tagen nicht überlasten, besonders die Knie nicht. Es dauert jetzt länger, bis Verletzungen gründlich abgeheilt sind.

☾ **30. August SO.** *Steinbock*
Die Knie zu „schonen“ bedeutet nicht, nichts zu tun. Gymnastik ist wichtig für Beweglichkeit. Treppensteigen statt Liftfahren wäre schon ein Fortschritt!

☾ **31. August MO.** *Wassermann*
Unterschenkel, Venen • Blüte • Fett

Bevorzugen Sie heute noch einmal die Farbe Weiß, wenn die Energie für den Start in den Tag fehlt. Der September verlangt eher nach Grün.

GUT ZU WISSEN

Neben den **Mondphasen** spielen im Mondkalender die **Tierkreiszeichen** eine wichtige Rolle. Jedes davon regiert eine **Körperzone** (z. B. der Widder den Kopf), beeinflusst einen **Pflanzenteil** (z. B. Fische das Blatt) und besitzt eine spezielle **Nahrungsqualität** (z. B. Salz an Stier-Tagen). Je nach Mondstand wirken sich Tätigkeiten an bestimmten Tagen günstig oder eher ungünstig aus.

Nähere Infos dazu in den Büchern der Autoren oder unter paungger-poppe.net. Fragen zum Mondkalender? E-Mail an vrz@aon.at

- Vollmond
- ☾ abnehmender Mond
- Neumond
- ☾ zunehmender Mond

Unterstütze Deine Zellerneuerung.¹



- ⬢ Weizenkeimextrakt mit **hohem Spermidinegehalt**
- ⬢ Klinisch getestet²
- ⬢ Entwickelt in Österreich mit **natürlichem Spermidin**



In Kooperation mit
der Universität Graz

Erhältlich in Apotheken & auf **spermidineLIFE.com**

1. Zink schützt die Zellen vor oxidativem Stress und sorgt für eine normale DNA-Synthese.

2. Schwarz C, Stekovic S, Wirth M, et al. Safety and tolerability of spermidine supplementation in mice and older adults with subjective cognitive decline. Aging (Albany NY). 2018;10(1):19-33. doi:10.18632/aging.101354

JETZT GLÜHT UNS WAS

Ohne Strom und Gas macht's besonders Spaß: Grillen ist immer wieder eine Genussreise in die Urzeiten offenen Feuers. Wir legen fünf Schmankerl auf die perfekte Glut.

REDAKTION: KLAUS KAMOLZ, ALEXANDER RIEDER FOTOS: INGO EISENHUT



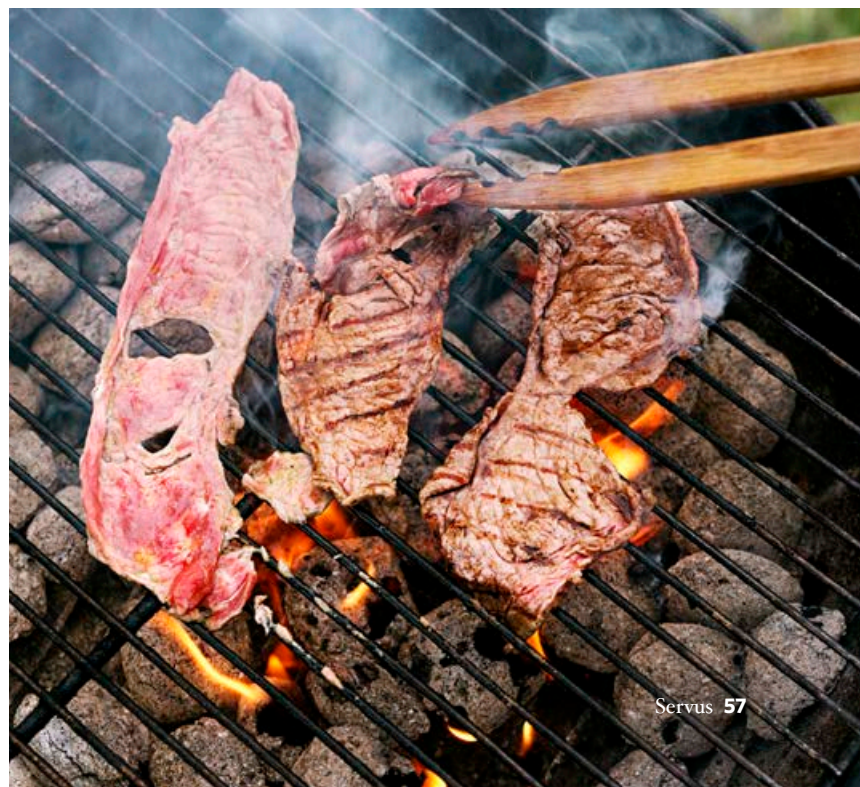
GEFÜLLTE RIESENCHAMPIGNONS

Pilze eignen sich hervorragend für den Grill – ganz besonders die großen Champignons, die man auch unter dem Namen **Portobello** kennt.



BEIRIEDFLECKEN *mit Bittersalat und glutgebackenen Brotfladen*

Würzige **Röstaromen** und zarter rosa Rinderrücken – eine unschlagbare Kombination. Auch die Brotfladen bekommen die **unverwechselbare Hitze einer Holzkohlenglut** ab: Knuspriger geht's nicht mehr!





GEMÜSE-REIS-PFANDL VOM GRILL MIT BIO-HENDL

Ein ganzes Hendl auf dem Grill braucht Zeit, dafür wird es **besonders saftig**. Für feine Würze sorgen in der Hitze frei werdende ätherische Öle des **Rosmarins**.







FISCHTOPF AUS DER GLUT

Eine **traditionelle Garmethode** in vielen Esskulturen:
Schmorgerichte, die in schweren **eisernen Töpfen**,
oft in offenen Kaminen im Haus, vor sich hin schmurkeln.

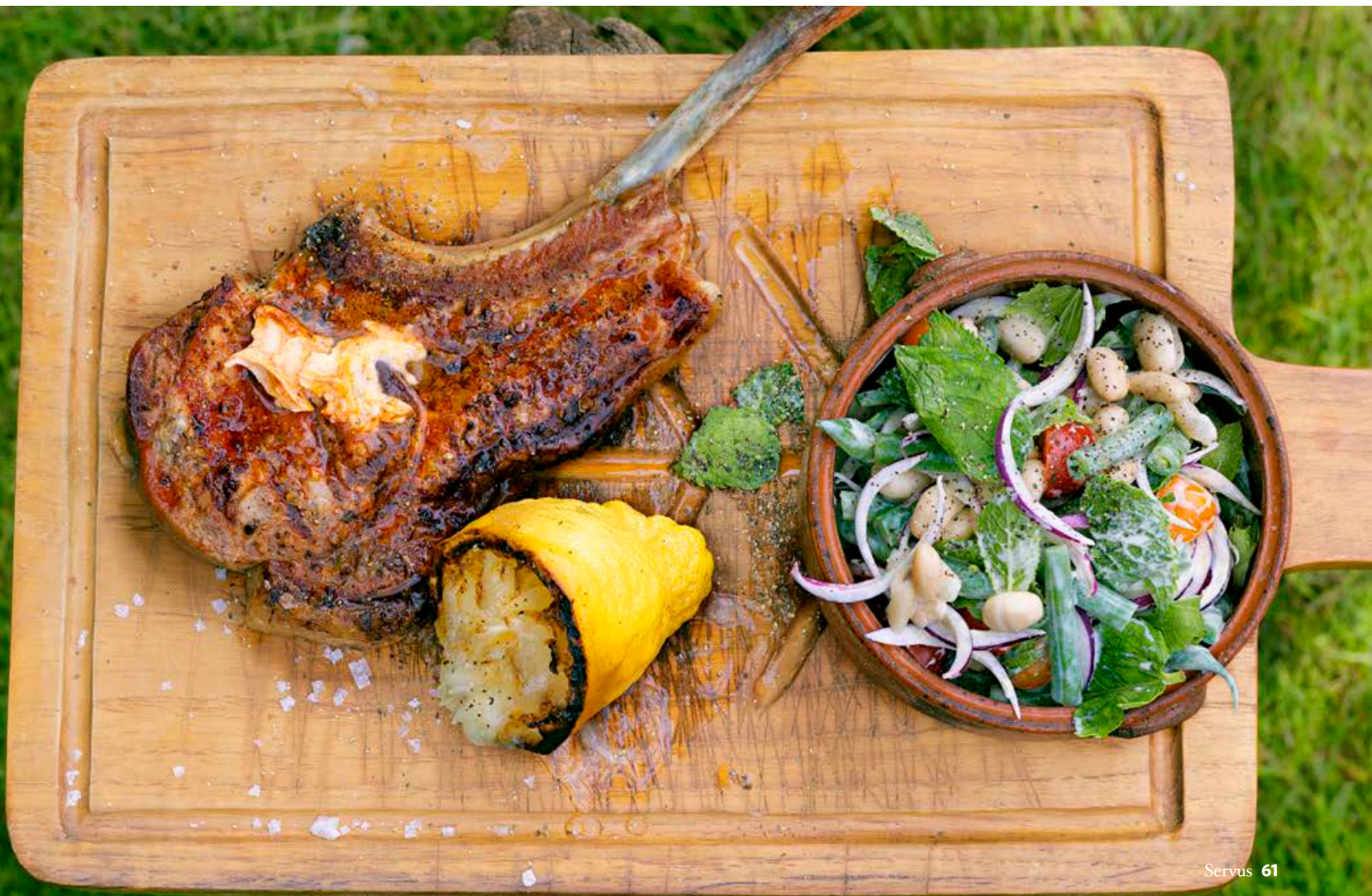




SCHWEINSKOTELETTS

*mit karamellisierten Zitronen
und Bohnen-Minze-Salat*

Als Tomahawk (Beil der Indianer) bezeichnet man ein Steak mit besonders langem Rippenknochen. **Fleisch am Knochen** bleibt ja durchwegs viel zarter und saftiger.





BEIRIEDFLECKEN mit Bittersalat und glutgebackenen Brotfladen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zeitaufwand: ½ Stunde und ca. 2½ Stunden für das Brot

Für das Fladenbrot:

12 g frische Germ
300 g Universal-Weizenmehl
200 g Naturjoghurt
1 TL Salz
4 EL Olivenöl
8 getrocknete Paradeiser
1 EL gehackte Rosmarinnadeln
Olivenöl zum Bestreichen

Für den Bittersalat:

1 Radicchio
1 Kochsalat
2 Jungzwiebeln
150 g Naturjoghurt
Saft von 1 Zitrone
2-3 TL Marillenektar
1 TL körniger Senf
3 EL Olivenöl

1-2 gepresste Knoblauchzehen
2 EL grob gehackte
Gartenkräuter
Salz, Pfeffer

Für das Beiried:

8 Beiriedscheiben,
3-5 mm dünn geschnitten
Olivenöl zum Beträufeln

ZUBEREITUNG

1. Germ mit 2 EL Mehl in den Fingern zerbröseln. Mit Mehl, Joghurt, Salz und Olivenöl zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
2. Getrocknete Paradeiser in feine Streifen schneiden und mit Rosmarin unter den Germteig kneten. Teig in eine Schüssel geben, mit einem feuchten Tuch bedecken und ca. 2 Stunden gehen lassen.
3. Den Grill anfeuern und so vorbereiten, dass zum Backen der Fladen eine Glut für eher mildere Hitze entsteht. Grillrost mit größtmöglichem Abstand zur Glut einsetzen.
4. Germteig zu 4 runden Fladen mit ca. 20 cm Durchmesser ausrollen, mit einem trockenen Tuch bedecken und weitere 20 Minuten gehen lassen.
5. Brotfladen dünn mit Olivenöl einpinseln und eventuell mit einer Gabel mehrmals einstechen.
6. Fladen mit der Oberseite nach unten auf den Grillrost legen und ca. 10-12 Minuten backen. Brotfladen wenden und ca. 10 Minuten fertig backen.
7. Den Grill mit frischer Glut bestücken, um für das Fleisch große Hitze zu erzeugen. Grillrost möglichst nahe zur Glut einsetzen.
8. Für den Salat Radicchio und Kochsalat gut waschen und trocken schütteln. Anschließend mit Jungzwiebeln in feine Streifen schneiden.
9. Naturjoghurt mit den weiteren Zutaten für den Salat verrühren und mit den Salatstreifen vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Beiriedscheiben mit Olivenöl beträufeln und dünn klopfen. Auf dem Grillrost auf jeder Seite ca. 10-15 Sekunden grillen und anschließend mit Salz und Pfeffer bestreuen.
11. Die Brotfladen mit Fleisch und Bittersalat belegen und sofort servieren.

Das Grillgestell und die Eisenpfanne (Seite 56) sowie die Grillzange aus Eichenholz (Seite 57) haben wir auf servusmarktplatz.com entdeckt.



GEFÜLLTE RIESENCHAMPIGNONS

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zeitaufwand: 1 Stunde

1 große Melanzani
2 EL Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
1 kleine Knoblauchzehe,
gepresst
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
1 Jungzwiebel

1 kleine Zucchini
je nach Größe 8–12 Riesen-
champignons (Portobello)
2–3 EL grob gehackte
Petersilie
100 g geriebener Bergkäse

ZUBEREITUNG

1. Glut vorbereiten und einen Grillrost ca. 15–20 cm über der Glut platzieren.
2. Melanzani auf den Rost legen und rundum kräftig anrösten, bis das Fruchtfleisch weich ist.
3. Melanzani halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel ausschaben. Melanzanifleisch mit einer Gabel zerdrücken und mit Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch und Crème fraîche vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Jungzwiebel fein schneiden und die Zucchini grob raspeln. Stiele der Pilze wegschneiden und würfeln. Gemüse mit Melanzanimasse, Petersilie und der Hälfte des Käses locker vermengen und abschmecken.
5. Riesenchampignons mit der Masse füllen und mit dem restlichen Käse bestreuen. In eine feuerfeste Pfanne setzen und auf dem Grillrost ca. 20–25 Minuten grillen.



GEMÜSE-REIS-PFANDL VOM GRILL MIT BIO-HENDL

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zeitaufwand: 1½ Stunden

100 g Zwiebeln
1–2 Knoblauchzehen
je 1 rote, gelbe und grüne
Paprika, entkernt
3 EL Olivenöl
160 g Langkornreis
250 ml Weißwein
400 ml Gemüsesuppe
1 Briefchen Safran
8 Kirschlordeisen
Salz, Pfeffer

3 EL Gartenkräuter (Petersilie,
Minze, Melisse, Estragon)

Für das Bio-Hendl:

1 großes Bio-Hendl (ca. 1,4 kg)
8 EL Olivenöl
Saft von ½ Zitrone
1 TL Honig
1 EL gehackter Rosmarin und
Thymian

ZUBEREITUNG

1. Grill so anfeuern, dass der Boden des Grills gut mit glühender Kohle bedeckt ist.
2. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Paprikas in 2–3 cm große Stücke schneiden.
3. Gitter 20 cm über der Glut platzieren und die Eisenpfanne daraufstellen. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika ca. 10 Minuten im Öl andünsten. Die Hitze regulieren, indem man mit einer Kohlschaufel mehr oder weniger Glut unter die Pfanne schiebt.
4. Reis zufügen, mit Wein ablöschen und reduzieren lassen. Mit Suppe aufgießen, Safran einrühren und den Reis zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.
5. Paradeiser halbieren und unter den Reis mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, vom Grill nehmen und das Reispfandl ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Kräuter untermengen.
6. Hendl nur an der Rückenseite halbieren und aufklappen. Brust und Keulen mehrmals 1 cm tief einschneiden und mit 4 EL Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer einreiben.
7. Hendl mit der Hautseite nach unten auf den Rost legen und kräftig grillen. Wenden und bei mittlerer Hitze fertig garen. Restliches Olivenöl mit den Kräutern verrühren und die Keulen zum Ende der Garzeit öfters bestreichen.



FISCHTOPF AUS DER GLUT

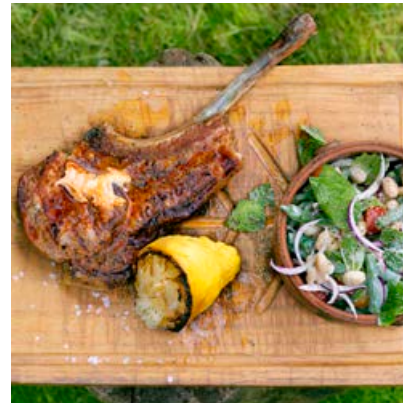
ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN
Zeitaufwand: 1¼ Stunden

200 g Zwiebeln
1 Fenchelknolle
1 scharfe Pfefferoni
4 EL Olivenöl
1 kleine Knoblauchknolle,
halbiert
100 g Karotten
1 Stange Sellerie
5 große Paradeiser
1 EL edelsüßes Paprikapulver
125 ml Weißwein

1½ l klare Fisch-, Hendl- oder
Gemüsesuppe
1 TL Fenchelsamen
2 Anissterne
1 Orangenscheibe
1 Zitronenscheibe
Meersalz, Pfeffer
1 kg Fischfilets (Forelle, Saib-
ling, Zander, Karpfen etc.)
Fenchelgrün, Dille und Garten-
kräuter zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1. Grillkohle so anfeuern, dass der Boden des Grills gut mit glühender Kohle bedeckt ist. Oder einfach ein kleines Lagerfeuer entfachen.
2. Zwiebeln schälen und mit der Fenchelknolle in Streifen schneiden. Pfefferoni ohne Stiel und Kerne in Ringe schneiden.
3. Olivenöl und geschnittenes Gemüse mit der halben Knoblauchknolle in den Schmortopf geben und in die Glut stellen. Alles goldgelb anrösten.
4. Inzwischen Karotten und Sellerie in Scheiben schneiden und die Paradeiser grob würfeln.
5. Gemüse mit Paprikapulver in den Topf geben, kurz anschwitzen und mit Wein und Suppe aufgießen. Gewürze und Zitrus-scheiben zufügen und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.
6. Fischfilets in 3-4 cm große Stücke schneiden.
7. Schmortopf aus der Glut heben und auf den Grillrost stellen. Zitrus-scheiben und Knoblauchknolle aus dem Gericht entfernen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Knoblauch-zehen aus der Knolle drücken und mit den Fischstücken in die Suppe geben. Zugedeckt bei mäßiger Hitze, ohne zu kochen, 5 Minuten ziehen lassen, dann mit Kräutern bestreuen.



SCHWEINSKOTELETTS *mit karamellisierten Zitronen und Bohnen-Minze-Salat*

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN
Zeitaufwand: 40 Minuten

Für den Bohnen-Minze-Salat:
1 rote Zwiebel
200 g frisch gekochte Fisolen
200 g Kirschparadeiser
200 g kleine weiße Bohnen
aus der Dose
150 g Sauerrahm oder
Naturjoghurt
Saft von 1 Zitrone
1 TL Dijonsenf
1-2 TL Hollersirup
2-3 EL gutes Distelöl
1 Handvoll Minzeblättchen
Salz, Pfeffer

Für die Koteletts:
4 Schweinskoteletts mit
Knochen (regionales Fleisch
aus biologischer und artge-
rechter Haltung, etwa Manga-
litza, Turopolje oder Duroc)
4 EL Rapsöl
Salz
4 dickschalige Bio-Zitronen
120 g weiche Butter
1 Prise geräuchertes
Paprikapulver
1 Msp. gepresster Knoblauch
Salzflocken und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Glut vorbereiten und einen Grillrost ca. 15-20 cm über der Glut platzieren.
2. Für den Salat Zwiebel schälen und in feine Spalten schneiden. Fisolen in 3 cm lange Stücke schneiden. Paradeiser halbieren. Weiße Bohnen in einem Sieb kalt abwaschen.
3. Joghurt mit Zitronensaft, Senf, Sirup und Distelöl verrühren. Minze und Gemüse untermengen und den Salat abschmecken.
4. Koteletts mit etwas Öl und Salz einreiben, Zitronen halbieren und alles auf den Grillrost legen. Koteletts auf jeder Seite ca. 5-7 Minuten grillen. Die Zitronen sollen auf der Schnittseite dunkelbraun geröstet werden.
5. Butter mit Paprikapulver und Knoblauch verrühren.
6. Koteletts vom Grill nehmen und mit Würzbutters bestreichen. Die karamellisierten Zitronen mit einem Geschirrtuch umfassen und über das Fleisch pressen. Koteletts mit Salzflocken und Pfeffer bestreuen und mit Salat anrichten.

Almsommer im Lammertal

Auf den Spuren von Kaiserin Sisi

In Annaberg-Lungötz bilden Dachstein, Gosaukamm und Tennengebirge die perfekte Kulisse für gemütliche Almwanderungen mit Weitblick.



Wandern in Annaberg –
im Hintergrund der
Gosaukamm mit der
imposanten Bischofsmütze.



Rastplatz am SalzAlpenSteig

Über weiche Almböden von Hütte zu Hütte wandern, in gesunder Bergluft und mit Blick auf Dachstein und Bischofsmütze – die Wanderregion rund um Annaberg-Lungötz gehörte zu den Lieblingsplätzen von Kaiserin Sisi. Mit Wanderführer Georg Bergschöber kann man ihren Spuren folgen und sogar das Hüttenzimmer auf der Zwieselalm besichtigen, in dem die Kaiserin einst übernachtete. Sisi ging übrigens zu Fuß vom Tal bis zur Alm. Wer es gemütlicher angehen will, schwebt mit der Donnerkogelbahn mitten hinein in die blühende Almlandschaft und steigt von hier bis zur „Aussicht“ auf: durchatmen und den Blick auf Gosausee und Dachsteingletscher genießen!

Malerisches Hochmoor und Gipfelerlebnis

Ein wahres Naturjuwel ist der Gerzkopf, Hausberg von Lungötz und Höhenbiotop mit einer außergewöhnlichen Tier- und Pflanzenwelt: Der Weg auf den Gipfel führt durch urtümliche Landschaften, vorbei an Moortümpeln und Torfmoosteppichen, und man wird mit einem sensationellen Panoramablick auf Gosaukamm, Dachstein, Großglockner und bis hinaus zum Untersberg bei Salzburg belohnt.

Geführte Wanderungen im Sommer und Herbst 2020

Jeden Montag:

Geführte Sonnenaufgangswanderung auf den Mahdriedl mit Almfrühstück auf der Loseggalm.

Jeden Donnerstag:

Geführte Tageswanderung auf den Spuren von Kaiserin Sisi von Annaberg auf die Zwieselalm. Eine gemütliche Familienwanderung mit grandiosem Blick auf Dachstein und Gosausee.

Jeden Freitag:

Geführte Tageswanderung auf den sagenumwobenen Gerzkopf.

Tourismusverband Annaberg-Lungötz

Ihr Kontakt: Martha Dullnig, Tel. 06463/86 90
annaberg-lungoetz.com

Dorli Muhr

ÜBER DEN TELLERRAND



UNTER FREIEM HIMMEL

Ein großer Korb, zwei Gläser, feines Essen und abends eine Decke und ein Sternendach. Über den Sommer im Paradies.

Was den Sommer besonders macht? Dass man die schönsten Dinge im Freien tun kann. Der prächtigste Konzertsaal mit der grandiosesten Akustik ist nur zweite Wahl, wenn man das gleiche Konzert auch im Freien hören könnte. Deswegen freue ich mich jedes Jahr auf den Musiksommer in Grafenegg. Dann rücke ich, je nach Temperatur, mit Decke oder Schlafsack aus, um zum Beispiel die Wiener Philharmoniker zu erleben. Die Rasenplätze sind die günstigsten, aber auch die besten. Ich liege mit geschlossenen Augen auf dem Rücken und konzentriere mich auf jeden Akkord. Es ist himmlisch.

Als Kind genoss ich es, wenn das Mittagessen – bei manchen Arbeiten durfte man keine langen Unterbrechungen machen – am Feld stattfand. Schon das Einpacken von Tellern und Besteck in den großen Korb verhiess Abenteuer, dazu kamen Töpfe mit warmen Gerichten, alle gut verschlossen und vorsichtig gestapelt. Meine Mutter brachte den Männern das Essen, und ich bettelte darum, ebenfalls im Freien essen zu dürfen. Auf einem Strohhallen sitzend oder im Schatten des Mähdreschers schmeckte alles viel besser als zu Hause in der Küche.

Die Faszination des Essens im Freien hat mich seither nicht verlassen. Am liebsten mache ich ein Picknick. Ich packe kleine Schüsselchen in den Rucksack, dazu Teller, Besteck, eine Flasche im Eismantel, zwei feine Gläser und eine Decke. Dann marschieren wir rauf auf den Spitzerberg und suchen uns einen Platz mit freiem Blick Richtung Westen. Während die Sonne langsam alles in rotes Licht taucht, genieße ich den Ziegentopfen von Elisabeth Brandl mit frischen Kräutern aus meinem Garten, Sauerteigbrot (Sie erinnern sich an Franz?), feine Scheiben vom kalten Schweinsbraten (über meine Fleischer-Entdeckung berichte ich ein anderes Mal),

Radieschen mit ein paar Salzflöckchen und sonnengereifte Paradeiser. Besser kann Luxus nicht schmecken.

Bis die Flasche Rosé ausgetrunken ist, kann es schon dunkel geworden sein. Dann macht es sich bezahlt, wenn ich vor dem Abmarsch die Stirnlampen aus der Kiste mit dem Camping-Utensilien geangelt habe. Ich bin nämlich, wie Sie vielleicht schon ahnen können, eine enthusiastische Zeltlerin. Auch hier neige ich zur spartanischen Variante. Ein kleines Zweimannzelt reicht, dazu ein Klapptisch, zwei Stühle, ein kleiner Gaskocher und eine Kühltasche. Die Ausrüstung befindet sich während der Sommerwochen fast immer in meinem Kofferraum. Man weiß ja nie, wo man am Ende des Tages landet.

Der Höhepunkt des Sommers aber sind ein paar Tage an meinem Lieblingssee, weit oben in den Bergen. Das Wasser ist glasklar, aber so kalt, dass wirklich nur überzeugte Freunde der Stille dort urlauben. Die Fische sind umso köstlicher. Tagsüber wandert man hinauf auf die Almen und trifft kaum jemanden. Der Blick auf den ruhigen See ist mindestens so viel wert wie eine Stunde beim Therapeuten. Beim Runtergehen freue ich mich schon auf den frischen Saibling, den ich auf dem kleinen Rost vor dem Zelt zubereiten und im Kerzenschein genießen werde. Nachts fällt die Temperatur so tief, dass man einen wirklich dicken Schlafsack braucht. Ich kuschle mich in die Daunen, öffne das Zeltdach und schaue während des Einschlafens in den Sternenhimmel. Das ist das Paradies.

Was bedeutet Sommer für Sie? Schreiben Sie uns an: redaktion@servus.com

✱ **Dorli Muhr** stammt aus Rohrau in Carnuntum, wo sie am Spitzerberg Winzerin ist. Außerdem ist sie Chefin der Agentur Wine+Partners.



BILLA

WAS UNS ERDET

OBST UND GEMÜSE AUS ÖSTERREICH.

**REGIONAL
WOCHEN**

Ehrlicher Geschmack, der ein echtes Stück Heimat ist: Bei den BILLA Regionalwochen gibt's jetzt eine besonders große Auswahl an Obst und Gemüse aus Österreich. Darunter viele ganzjährig verfügbare Klassiker – und sogar heimisch angebaute Exoten wie z.B. Ingwer oder Physalis.

BILLA.AT / REGIONAL

VOLLER LEBEN.

Robert Maruna

AUS OMAS KOCHBUCH

MIT EINER PRISE ZIMT

Die böhmische Kochkunst kennt viele Gerichte, und meine Großmutter kochte sie alle gern. Auf wenig Raum, dafür mit großem Herz. Wenn heute gefüllte Paprika aus dem Ofen kommen, riecht es nach früher.

FOTO: INGO EISENHUT

Groß war sie nicht, die Küche, in der meine Großmutter gekocht hat. Aber groß genug für die Chefköchin und ihren jungen Kochgehilfen. Viele Stunden und Ferientage haben wir gemeinsam in dieser kleinen Stube verbracht. Dort sehe ich uns heute noch, wenn ich meine Augen bloß lange genug geschlossen halte. Und dabei kommt mir wieder dieser feine Geruch in den Sinn, den ich als Kind so gern mochte. Die Note ist süßlich und zugleich herb. Es riecht nach meiner Lieblingsspeise, nach gefüllten Paprika. Es riecht nach früher.

Meine Oma war ein quirliger Mensch, voller Tatendrang und Euphorie. Zwischen Gasherd, Kühlschrank und Speisekammer ist sie stets hin und her rotiert. Ich wiederum bin viel auf dem kleinen Holzstisch im Türeingang gesessen. Dort habe ich mit zwei Saurierfiguren um die Vorherrschaft über den Küchenboden gekämpft, während Oma die Zwiebeln gehackt, das Faschierete angebraten und die Paradeissauce im vergilbten Kochtopf aufgesetzt hat. So war jeder von uns glücklich in seine Welt vertieft.

Bis eines Nachmittags meine urzeitlichen Freunde dem Kochtopf zu nahe kamen und nach kurzem Aufflackern zerschmolzen. Nun, da ihr Aussterben besiegelt war, gab's gegenüber Oma

keine weiteren Ausreden mehr. Und so habe ich in ihrer kleinen Küche vieles gelernt: wie man Zwiebeln schält, ohne eine einzige Träne zu verlieren; dass man sie unbedingt in Butter anbraten muss, damit sie ihren vollen Geschmack entfalten; und dass grüne Paprika zwar leicht bitter, mit einer Prise Zimt in der Paradeissauce allerdings ganz hervorragend schmecken.

SIE KÖCHELN EINFACH WEITER

Aber die allerwichtigste Lektion von Oma: Man muss die gefüllten Paprika kurz auskühlen lassen, wenn sie aus dem Backrohr kommen. Sie dampfen und köcheln nämlich in der Paradeissauce noch länger nach, und wenn man nicht aufpasst, verbrennt man sich Zunge und Gaumen. Und dann: schmeckt man gar nichts mehr.

Was wirklich schade gewesen wäre. Denn gefüllte Paprika kochte meine Oma wie keine andere. Zumindest war es in meiner kindlichen Vorstellung so. Und so ist es bis heute geblieben.

* **Robert Maruna** wagte nach dem Untergang seiner Spielzeug-Saurier den Aufstieg – und schreibt jetzt in Bergwelten über Höhenlagen.



GEFÜLLTE PAPRIKA *mit Paradeissauce*

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zeitaufwand: 1½ Stunden

Für die Paradeissauce:

**500 g reife Paradeiser, 80 g weiße Zwiebel
20 g Butter, 15 g glattes Mehl
250 ml heiße klare Gemüsesuppe
1 Lorbeerblatt, 1 EL Paradeismark
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zimt, 1 kräftige Prise
Zucker, 1 Spritzer Kräuternessig**

Für die gefüllten Paprika:

**8 grüne Paprikaschoten, 80 g weiße Zwiebel
1 kleine gepresste Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl, 400 g gemischtes Faschiertes
200 g gekochter Reis, 1 TL getrockneter
Majoran, 1 EL gehackte Petersilie, 1 Prise
Muskat, zerlassene Butter zum Bestreichen**

ZUBEREITUNG

1. Paradeiser grob schneiden, die Zwiebel schälen und fein schneiden.
2. Zwiebeln in Butter goldgelb anrösten. Mehl einrühren, kurz anschwitzen, die heiße Suppe angießen und mit einem Schneebesen glatt rühren. Lorbeerblatt, Paradeismark und Paradeiser zufügen und 15 Minuten lang köcheln lassen.
3. Die Sauce durch ein feines Sieb streichen und mit Salz, Pfeffer, Zimt, Zucker und Essig abschmecken.
4. Von den Paprikaschoten die Deckel abschneiden und das Kerngehäuse entfernen.
5. Das Backrohr auf 170 °C Heißluft vorheizen.
6. Die Zwiebel schälen, fein hacken und mit Knoblauch in Öl anschwitzen.
7. Zwiebeln mit Faschiertem, Reis, Majoran und Petersilie vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
8. Die Masse in die Paprika füllen und die Paprikastiele als Deckel aufsetzen.
9. Paradeissauce in eine Auflaufform gießen und die gefüllten Paprika hineinsetzen. Mit Butter bestreichen und im Backrohr zugedeckt ca. 45 Minuten garen.

Christina Bauer
BACKEN MIT CHRISTINA



Saftiger Biskuit. „Eier, Zucker, Mehl – und fertig ist er“, schwärmt Christina.

GEBACKENES GOLD

Mehlspeisen aus Biskuit sind aus unserer süßen Küche nicht wegzudenken. Aus dem duftenden Teig lassen sich im Handumdrehen luftige Nachspeisen herstellen. Hier gibt's gleich drei runde Sachen: Roulade, Törtchen und Torte.

REDAKTION: MARGRET HANDLER, KLAUS KAMOLZ FOTOS: NADJA HUDOVERNIK

Allein dieser Duft! Wie wunderbar es jedes Mal im ganzen Haus roch, wenn Großmutter's Freundinnen zu Besuch waren, es Milchkaffee mit Tratsch gab – und dazu: Biskuitroulade. Der süße Duft war einzigartig und konnte nur entstehen, wenn frische Eier, mit Mehl und Zucker verrührt, im warmen Ofen zum Leben erwachten und ihre Schwaden auf den Weg schickten.

Die Roulade, schwärmt Backkünstlerin Christina Bauer, ist „wohl die bekannteste Biskuit-Süßspeise Österreichs“. Sie gehört fix zu ihrem Repertoire, und für Christina ist es stets aufs Neue faszinierend, „wie schnell dieser Teig doch gemacht ist. Eier, Zucker, Mehl – und fertig ist er.“

Doch was ist Biskuit eigentlich, und warum heißt dieser Teig so? Allein der historische Name erklärt einiges: Es handelte sich

um zweimal gebackenes Brot, das dadurch hart, aber haltbarer wurde, bereits in der Antike als Reiseproviant diente und im 17. Jahrhundert als Zwieback bekannt war. Im 18. Jahrhundert schließlich entwickelte sich aus dem harten Brot eine mürbe Masse ohne doppelten Backvorgang; der blieb lediglich im Namen erhalten: Biskuit setzt sich aus dem französischen *bis* (zweifach) und *cuit* (gekocht) zusammen.

KATZENZUNGEN UND GLÜCKSFISCHE

Biskuit ist aber nicht gleich Biskuit, es gibt mehrere Varianten. Als *Génoise* bezeichnet man einen über dem Wasserbad aufgeschlagenen Teig, bei dem Dotter und Eiklar nicht getrennt werden; *Grillage* heißt er, wenn knusprige Bestandteile wie Krokant oder Nüsse eingearbeitet werden; zur *Wiener*

Masse wird der Biskuit, wenn er etwas warmes Fett enthält, das macht ihn saftiger.

Eine spezielle Abwandlung ist der *Löffelbiskuit* aus einem Teig, der *Othellomasse* genannt wird. Jedes Kind kennt die löffelähnlichen Stangen als Katzenzungen oder *Biskotten*; auch in der volkstümlichen Bezeichnung wird auf das doppelte Backen angespielt. Bis heute werden in Wien zum Jahreswechsel Biskotten in Fischform als Glücksfische verspeist. Und ohne Biskotten gibt's auch keine Malakofftorte.

Löffelbiskuit ist übrigens eine Erfindung der Köche des Herzogs von Savoyen im 15. Jahrhundert. Wer heute die berühmte italienische Nachspeise *Tiramisu* zubereitet, wird daran erinnert – man braucht dafür Biskotten. Und die heißen in Italien neben *Biscotti* auch *Savoardi*.



DIE PERFEKTE ROULADE

1. Flotte Verarbeitung

Biskuitteig sollte sofort nach dem Rühren gebacken werden, sonst entweicht die eingeschlagene Luft und er geht nicht mehr schön auf.

2. Optimale Temperatur

Da der Biskuitboden nur kurz gebacken wird (ca. 9-12 Minuten), muss der Backofen immer laut Rezept auf die richtige Temperatur vorgeheizt werden.

3. Exakte Backdauer

Den Biskuitteig eher etwas kürzer backen. Bleibt er zu lange im Ofen, trocknet er aus, lässt sich nicht mehr gut

einrollen und bricht. Deswegen: auf die Zeit achten und zwischendurch einen Blick in den Ofen werfen.

4. Farbe und Duft

Der Teig ist fertig, wenn er noch leicht nachgibt und eher hell ist. Man erkennt das auch am herrlich süßen Duft.

5. Richtiges Aufrollen

Damit sich die gebackene Rolle gut vom Backpapier löst, das Papier mit kaltem Wasser einstreichen und abziehen. Papier wieder locker auflegen und die Roulade noch warm aufrollen, erst dann auskühlen lassen.

▶ **Video mit Anleitung**
unter servus.com/christinabauer

BISKUITROULADE

mit Himbeermarmelade

ZUTATEN FÜR 1 ROULADE

Zeitaufwand: 30 Minuten

6 Eier

160 g Zucker

4 EL Mineralwasser (alternativ Leitungswasser)

160 g Mehl

200 g Himbeermarmelade

ZUBEREITUNG

1. Eier gemeinsam mit Zucker mindestens 5 Minuten schaumig rühren, dabei Mineralwasser dazugeben. Mehl nur löffelweise unterheben, bis alles eingearbeitet ist.
2. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 12 Minuten backen.
3. Ein Geschirrtuch mit etwas Staubzucker bestreuen.
4. Die Roulade darauflegen, Backpapier vorsichtig mit etwas Wasser nassen und abziehen, anschließend wieder darauflegen. Teig mit dem Backpapier einrollen und auskühlen lassen.
5. Die ausgekühlte Roulade wieder öffnen und dick mit Marmelade bestreichen, dann wieder einrollen – fertig.

CHRISTINAS BISKUITGEHEIMNISSE

- › Damit der Teig luftig wird, sollten **frische Eier** verwendet werden.
- › Mit etwas **Mineralwasser** aufgeschlagen, erhält der Teig ein größeres Volumen.
- › Biskuitteig mag keine gefetteten Backformen, daher immer **Backpapier** verwenden, sonst fällt der Teig zusammen.
- › Öl macht den Teig saftiger und haltbarer, allerdings benötigt er dann **Backpulver** als Triebmittel.
- › Der Teig geht am schönsten mit **Weizenmehl Type W480** auf.
- › Nach dem Backen gut **auskühlen lassen** (2-3 Stunden), erst dann durchschneiden.
- › Fällt der Teig nach dem Backen zusammen, wurde er zu kurz gebacken. Daher die **Stäbchenprobe** machen: einen Holzstab zügig in den Teig stechen und gleich wieder herausziehen. Bleiben keine Teigreste am Holz kleben, ist der Biskuit fertig.



BISKUITTORTE *mit Topfen-Pfirsich-Creme und Fruchtspiegel*

ZUTATEN FÜR 1 TORTE (24 CM DURCHMESSER)

Zeitaufwand: ca. 90 Minuten
(ohne Kühlzeit)

Für den Teig:

4 Eier
120 g Zucker
2 EL Öl
120 g Mehl
15 g Kakaopulver
8 g Backpulver

Für die Creme:

250 g Topfen
50 g Staubzucker
50 g Sauerrahm
Saft von ½ Zitrone
3 Pkg. Sahnesteif
250 g Schlagobers
200 g Pfirsiche, würfelig geschnitten

Für den Pfirsichspiegel:

3 Pfirsiche
3 Blatt Gelatine

ZUBEREITUNG

1. Eier gemeinsam mit Zucker mindestens 5 Minuten schaumig schlagen, Öl einrühren. Mehl, Kakao und Backpulver vermischen und löffelweise unterheben, bis das ganze Mehl eingearbeitet ist.
2. Die Masse in einer Tortenform verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 35 Minuten backen.
3. Für die Creme den Topfen mit Staubzucker, Sauerrahm, Zitronensaft und 2 Packungen Sahnesteif vermischen. Schlagobers mit 1 Packung Sahnesteif laut Packungsanleitung zubereiten. Die fein geschnittenen Pfirsiche in die Topfencreme einrühren und anschließend das Schlagobers unterheben.
4. Die Creme auf der gut ausgekühlten Torte verteilen.
5. Für den Fruchtspiegel die Pfirsiche schälen, würfelig schneiden und pürieren. Danach die Gelatine laut Packungsanleitung zubereiten und unter das Pfirsichpüree mischen. Das Pfirsichpüree auf der Torte gleichmäßig verteilen und für ca. 2 Stunden kalt stellen.



ZITRONENTÖRTCHEN

mit Pistazien

ZUTATEN FÜR 6 TÖRTCHEN

MIT 8 CM DURCHMESSER

Zeitaufwand: ca. 1½ Stunden (ohne Kühlzeit)

Für den Teig:

4 Eier

120 g Zucker

2 EL Öl

120 g Mehl

15 g Kakaopulver

8 g Backpulver

Für die Creme:

6 Blatt Gelatine

500 g Naturjoghurt

60 g Staubzucker

Saft von ½ Zitrone

200 g Schlagobers

Für die Deko:

geriebene Zitronenschale

und gehackte Pistazien

ZUBEREITUNG

1. Eier gemeinsam mit Zucker mindestens 5 Minuten schaumig rühren, Öl unterrühren. Mehl, Kakao und Backpulver mischen und vorsichtig, nur löffelweise unterheben, bis das ganze Mehl eingearbeitet ist.
2. Masse in eine mit Backpapier belegte Auflaufform oder einen Backrahmen (Maße ca. 30 x 20 cm) streichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 35 Minuten backen.
3. Den gebackenen Boden aus der Auflaufform heben und mit hohen Keksausstechern oder Törtchenringen 6 Kreise ausstechen. Die Ausstecher um die Törtchen stehen lassen, damit die Creme gut eingefüllt werden kann.
4. Für die Creme die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Naturjoghurt mit Staubzucker und dem Zitronensaft vermischen. Das Schlagobers steif schlagen. Die Gelatine in 2 EL warmem Wasser auflösen und mit der Joghurtmasse vermengen. Am Schluss das Obers unterheben. Die Creme auf den Böden verteilen und kalt stellen.
5. Danach die Törtchen vorsichtig aus den Formen lösen und mit geriebener Zitronenschale und gehackten Pistazien verzieren.

„Ich trenne die Eier nicht und siebe auch nicht das Mehl. Meine Rezepte sollen einfach und im Handumdrehen fertig sein.“

Christina Bauer

LAVAZZA iTIERRA!

NACHHALTIGER BIO CAFFÈ CREMA 100% ARABICA



Erfahre mehr über das Lavazza iTierra! Projekt
und die Caffès unter www.lavazza.at/tierra

LAVAZZA

TORINO, ITALIA, 1895



Zum Wohl. Warum sollen nur die Gäste feiern? Ralf Morent und seine Kinder Raphi und Lisa stoßen in der Wirtsstube auf ein gelungenes Menü an. Lisa hat es sich ausgedacht und gekocht.

DAS JUWEL IM TANNHEIMER TAL

Ralf Morent und seine Küchenchefin, Tochter Lisa, lieben das einfache Leben. Gekocht wird auf einem urigen Holzofen. Egal, was in ihrem Tiroler Wirtshaus auf den Tisch kommt: Sie wissen, woher es stammt.

TEXT UND FOTOS: ANGELIKA JAKOB

Ralf Morent schaut verliebt auf ein Stück Speck. Zwei lange Wochen hat er auf die Lieferung dieses *Lardo Dolomiti* aus Südtirol gewartet. „Den lasse ich noch ein paar Monate reifen, dann wird er hart und unübertroffen würzig.“ Er lächelt selig. Ob er seinen Gästen als Auftakt zum viergängigen Menü ein paar hauchdünne Scheibchen davon servieren wird? Nur wenn noch etwas davon übrig ist. Ohne genau diesen Speck nämlich schmeckt der Südtiroler Rote nur halb so samtig.

Nur wenige ausgewählte Lebensmittel haben die Ehre, ins Wirtshaus Morent-Tyrol im Tannheimer Tal einreisen zu dürfen. „Warum auch? Wir haben hier und nebenan im Lechtal fast alles, was wir brauchen, wir kochen regional“, stellt er klar.

Was sich Ralf Morent und seine Tochter Lisa zur Bewirtung ihrer Gäste einfallen lassen, hängt stets davon ab, was es gerade in bester Qualität gibt. Die 17-jährige Küchenchefin trägt die frischen Ideen aus ihrer Kochausbildung bei, der 60-jährige Vater kennt den Jäger, den Fischer und alle Bauern der Umgebung. Er weiß genau, was er ihnen abluchsen will. Gestern hat der Fischer extra ein paar Rotaugen für ihn gefangen. „Die schwimmen in Massen in unseren Bächen. Diesen zarten Geschmack lassen wir uns nicht entgehen“, sagt der Wirt.

PFEFFERKRAUT UND SELTENER SALBEI

Im Kräutergarten neben seinem beinahe 350 Jahre alten Hof in Zöblen schießt Liebstöckl in die Höhe, in einer Ecke wuchert

Pfefferkraut. Die hier eher seltene Staude hat Ralf Morent an einem Flussufer entdeckt. In einem steirischen Kräutergarten dagegen fiel ihm eine seltene alte Salbeisorte auf. „Ich hab die Besitzerin um ein paar Ableger gebeten“, erzählt er und streichelt die riesigen, fleischigen Blätter des Ursalbei.

„Wenn du mit Ralf unterwegs bist, musst du damit rechnen, dass er irgendetwas findet“, sagt Lisa und schiebt ein Holzscheit in den Ofen, auf dem die Spaghettisauce mit Gemüse köchelt. Ralf Morent nickt. Jedes Teil hier, sagt er, hat eine lange Geschichte. „Bei dem urigen Herd, den der Enkel einer Altbäuerin zum Glück dringend loswerden wollte, habe ich nur den Schamott neu aufbauen lassen. Der Herd entwickelt eine unglaubliche Hitze. Wir grillen auch hier ➡“



NUDELN mit Knoblauch und Gemüse

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN
Zeitaufwand: 30 Minuten

Für das Gemüse:

**1 Schuss Olivenöl, 1 Zwiebel,
1 Knoblauchzehe, 2 Zucchini,
5 Champignons, 3 kleine Paradeiser,
2 Karotten, 1 Schuss Schlagobers,
Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Chilipulver**

400 g Spaghetti

Für die Paradeissauce:

**1 Schuss Olivenöl, 1 Zwiebel,
2 Knoblauchzehen, 750 g Paradeiser,
1 Schuss Weißwein, 3 EL Paradeismark,
1 Chilischote, Muskatnuss, Salz, Pfeffer,
einige Zweige Basilikum, klein geschnitten**

ZUBEREITUNG

1. Für die Paradeissauce Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Paradeiser klein schneiden und dazugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und kurz kochen lassen. Dann das Paradeismark unterrühren und mit Chili und Gewürzen abschmecken. Zum Schluss alles pürieren und Basilikum dazugeben.
2. Für das Gemüse klein geschnittene Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl in der Pfanne anbraten. Das Gemüse ebenso klein schneiden und dazugeben. Am Schluss Paradeiser hinzufügen, mit Obers und Gewürzen abschmecken.
3. Die Nudeln in einem großen Topf mit etwas Salz bissfest kochen. Abseihen und in der Pfanne mit der Sauce und dem Gemüse kurz aufkochen und vermischen. Nach Belieben mit frittierten Kräutern und Blüten garnieren.



ROTAUGEN in Pergament



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN
Zeitaufwand ohne Ausnehmen und Schuppen: 15 Minuten

**1-2 Rotaugen pro Person
4-8 Bögen Pergamentpapier
pro Fisch 1 Tannenwipfel oder
Rosmarinzweig
pro Fisch etwa 1 EL Butter
Salz, Pfeffer, Olivenöl zum Beträufeln**

ZUBEREITUNG

1. Rotaugen schuppen, einzeln auf die Pergamentbögen legen, innen und außen mit Salz würzen. Die Fische mit Butter und Tannenwipfeln füllen, mit Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer bestreuen. Pakete am besten mit Garn verschließen, sodass keine Flüssigkeit austreten kann.
2. Im Ofen bei 180 Grad ca. 15-20 Minuten garen.

Dazu passen knuspriges Brot und Blattsalat.



Tiroler Hofleben. Ralf Morent in seinem Kräutergarten mit Pfefferkraut. Rechts: Für die Gaststube seines 350 Jahre alten Hauses hat er passende Holzstühle und antike Tische gefunden.

drauf, das Aroma von Holzfeuer ist unvergleichlich.“ In Lisas Eisenpfanne brutzelt Knoblauch, er duftet schon. „Ohne Knoblauch geht bei mir gar nichts“, sagt sie und gibt klein geschnittene Zwiebeln in die Sauce, „bei allem anderen lasse ich mit mir reden. Rezepte verwenden wir aber sowieso nicht.“ Ausnahmsweise widerspricht ihr Vater, aber nur leise. Er hält nämlich viel vom Kochbuch seiner Oma, aber auf deren bewährte alte Methoden kommen moderne Köche sowieso längst zurück.

Lisa füllt ein Rotaugen mit Tannenwipfeln und eines mit Rosmarin. Dann verpackt sie die Fische in Kochpapier und legt sie direkt auf den Herd. Rosmarin bereichert den Eigengeschmack der Süßwasserfische, erklärt sie, das Tannenzweiglein zaubert ein

zartes Waldgefühl hinein. Aufgewachsen sind die Rotaugen übrigens im weichsten und sowieso besten Wasser der Welt. Aus einer dieser nahen Quellen sprudelt auch das Tafelwasser, das bei Morent serviert wird.

NÄCHTLICHE KÜCHENEXPERIMENTE

„Ich bin als Kind schon gerne bei meiner Mama in der Küche gesessen. Da durfte ich Kartoffeln schälen oder Erdbeermus machen. Es war wunderbar“, erinnert sich Lisa an ihre Anfänge. „Ich sehe das Kochen immer noch spielerisch. Wenn mir neue Kombinationen einfallen, probiere ich die manchmal sogar nachts noch aus.“

„Stimmt“, fällt Ralf Morent ein, „ich schau dann manchmal ungläubig, Kochen ist eine undurchsichtige Kunst für mich.

Lieber kümmere ich mich um die Gäste, das liegt mir im Blut, ich bin ja in einem Gasthaus aufgewachsen.“

Wer das alles isst, was da nachts an Experimenten durchgeführt wird? Dafür haben die Morents Raphi. Lisas 18-jähriger Bruder verspürt immer Appetit. Seine Mahlzeiten verdient er sich durch strenge Kritik. „Manchmal urteilt er hart“, sagt Lisa. „Unsere Gäste sind da zum Glück dankbarer, zum Abschied kommen die meisten von ihnen noch in der Küche vorbei und loben die guten Speisen.“

.....
 * **Morent-Tyrol:** Ralf Morent, Nr. 14, 6677 Zöblen, Tel.: 0676/774 70 70, feinschmecker@morent.at, morent.at

Blätterteignacks mit Melanzani

Die knusprigen Blätterteigtaschen mit Melanzani oder auch Zucchini sind im Nu gezaubert und stimmen sowohl große als auch kleine Gäste auf die Grillparty ein.

Zubereitet mit: Tante Fanny Frischer Blätterteig 270 g



Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten **Backzeit:** ca. 15 Minuten **Ober-/Unterhitze:** 200°C **Heißluft:** 180°C



Zutaten:

- 1 Packung Tante Fanny Frischer Blätterteig 270 g oder 1 Packung Tante Fanny Frischer Dinkel-Blätterteig 270 g
- 125 g Crème fraîche
- 1 Handvoll Minze, in feine Streifen geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 8 Melanzani- (Auberginen-) oder Zucchinischeiben
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer, gemahlen
- etwas Minze zum Garnieren

Zubereitung:

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen und Teig laut Packungsanleitung vorbereiten.
2. Teig mit dem mitgerollten Backpapier direkt am Backblech entrollen und in acht gleich große Quadrate schneiden, diese mittig mit einer Gabel mehrmals einstechen.
3. Crème fraîche mit Minze und Knoblauch mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und je ca. 1 EL auf jedes Teigquadrat geben.
4. Melanzani- oder Zucchinischeiben mit Olivenöl benetzen und nach Größe je 1–2 Scheiben auf jedes Quadrat legen, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Blätterteignacks im Backofen ca. 15 Minuten auf mittlerer Schiene goldbraun backen. Nach dem Backen mit frischer Minze garnieren.



Gratis-Rezeptheft auf 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





SCHÖNES FÜR ZUHAUSE

REDAKTION: ALICE FERNAU



FUNDSTÜCK

Flotte Gartenzierde

Er hat uns stets gute Dienste geleistet und wunderbare **Ausfahrten** beschert. Grund genug, dem alten **Drahtesel** seinen wohlverdienten Ruhestand zu schenken. Mit **Hortensien** und **Dahlien** geschmückt, wird er ab sofort zum dekorativen **Blumenständer** befördert.

Das Gestell zuerst mit **Wasser** und einem **Tuch** von Staub und Schmutz befreien, trocknen lassen, dann mit weißem **Sprühlack** komplett einfärben. Dazu stellt man das gute Stück am besten draußen an einer **windgeschützten** Stelle auf eine mit **Abdeckpapier** ausgelegte Fläche. So kann sich der Farbnebel nicht auf dem Untergrund anlegen.



◀ STEIRISCHE WOLLMEISTER

Bereits in vierter Generation verarbeitet das Familienunternehmen **Steiner 1888** Wolle zu feinen Stoffen und Decken. Im **steirischen Mandling**, am Fuß des Dachsteins, werden die schönen Textilien nach alter Handwerkskunst gefertigt und von dort aus in alle Welt verschickt. Die kleinen feinen **Sitzdecken** aus reiner **Schurwolle** eignen sich auch ausgezeichnet als Wegbegleiter. Pro Stück um 34 Euro bei steiner1888.com, Tel.: 06454/720 32 76

WACHAUER SCHMUCKTOPF ▶

Schlichte Keramik ist ihr zu wenig, Künstlerin **Lena Bauernberger** geht es um mehr. Die feinen Werkstücke der Niederösterreicherin sollen im Alltag bestehen, aber trotzdem mit **einzigartigen Themen und Motiven** überraschen. Ihre handgedrehten Töpfe mit **Muranoglasperlen** gibt es im 3er-Set um 35 Euro bei servusmarktplatz.com



*„In tausend Blumen
steht die Liebenschrift geprägt:
Wie ist die Erde schön,
wenn sie den Himmel trägt.“*

Friedrich Rückert (1788–1866)

▼ BAYERISCHE FLECHTKUNST

Dass Flechten eine wahre Kunst ist, beweist **Susanne Thiemann**. In ihrer Werkstatt in München entstehen einzigartige Körbe, Wiegen, Zeitungsablagen, Wäschetruben aus **Weide, Rattan, Binsen oder Gräsern**. Sie verflecht das natürlich gewachsene Material geschält und ungeschält, dadurch entstehen die schönsten **Muster** und **Färbungen**. Die Körbe gibt es um jeweils ca. 290 Euro bei flechtworks.de, Tel.: +49/89/52 62 00



◀ SALZBURGER RECHENWERK

Zwischen Sankt-Martins-Tag (11. November) und Maria Lichtmess (2. Februar) sucht **Andreas Schmiderer** in den Wäldern rund um **Lofer** nach den besten Stämmen für seine **traditionellen Rechen**. Dann sind die Bäume in der Safftruhe, und das Holz wird bei seiner späteren Verarbeitung auch nicht rissig und kliebig (splitternd). Die handgefertigten Stücke gibt es um 34 Euro bei lofer-rechen.com, Tel.: 06588/83 65





GROSSES KINO

Die kleinen und großen Schönheiten arrangieren und in Szene setzen:
Ein kleines Bauernhaus im Weinviertel erzählt die Geschichte seiner Besitzer.
Sie handelt von deren Beruf, ihrem Geschick und vom leidenschaftlichen Sammeln.

TEXT: GABI WEISS FOTOS: HARALD EISENBERGER

Sommer-Tafel. Rosenblüten, Kamille und Glockenblumen in schönen Gläsern, ein weißes Tuch: Mehr braucht Christine Egger (linke Seite) nicht, um im Gartenhaus den Sommer opulent auf den Tisch zu bringen.





Unter Dach und Fach.

In der kleinen Küche im Gartenhaus Halvar haben nicht nur Holzherd und Ofenrohr einen festen Platz. Auch Krüge, Wein- und Saftgläser, Buffet und Beistelltische – alles wirkt fein säuberlich angeordnet beziehungsweise ein- und aufgeräumt.



Lauter kleine Inseln. Ob auf dem gemütlichen Zweisitzer im Wohnzimmer (oben) oder am antiken Tisch in der Küche (links unten): Überall fühlt man sich hier gut aufgehoben. Das alte Holzpferd ist ein Blickfang.



Dort, wo jetzt Badezimmer und Schlafzimmer sind, war früher der Stall“, erzählt Christine Egger und lächelt. Weil sie genau weiß, dass kein Besucher des Hauses je auf die Idee käme, hinter den schönen hellen Räumen ehemalige Viehstände oder Futtertröge zu vermuten. Aber so war das früher hier in Gnadendorf im Weinviertel. Wer konnte, hielt sich eine kleine Landwirtschaft.

Wann der Grundstein für das einstige Bauernhaus gelegt wurde? „Das muss so um 1920 herum gewesen sein“, sagt die Hausbesitzerin. So genau weiß man es nicht. Eines aber kann Christine Egger mit Sicherheit sagen: dass für sie und ihren Lebenspartner Isi Wimmer, der vor vier Jahren leider verstarb, dieses schlichte Gemäuer von Anfang an Lebensglück bedeutete. Im Lauf der Jahre wurde schließlich ein gemeinsames Lebenswerk daraus.

BESSER GEHT'S NICHT

Als Szenenbildner beim Film hat man tagtäglich mit ausgefallenen Requisiten, alten Möbeln und ungewöhnlichen Fundstücken zu tun. Und weil die beiden das eine oder andere Stück dabei ins Herz schlossen und mit nach Hause nahmen, suchten sie nach einem idealen Platz für ihre lieb gewonnenen Dinge. Arrangieren und richtig in Szene setzen wollte das Paar seinen Besitz – weil diese Gegenstände auch mit den Menschen dahinter verbinden. Oft genug sind es ja Handwerker und Handwerkerinnen, die ihren Beruf mit großer Leidenschaft ausüben. Ihnen bringen die Hausbesitzer seit jeher große Wertschätzung entgegen. Und so wurde das hübsche Bauernhaus im Weinviertel zum behaglichen Zuhause für ihre kleinen und großen Schönheiten. ➡



Hell und sauber.

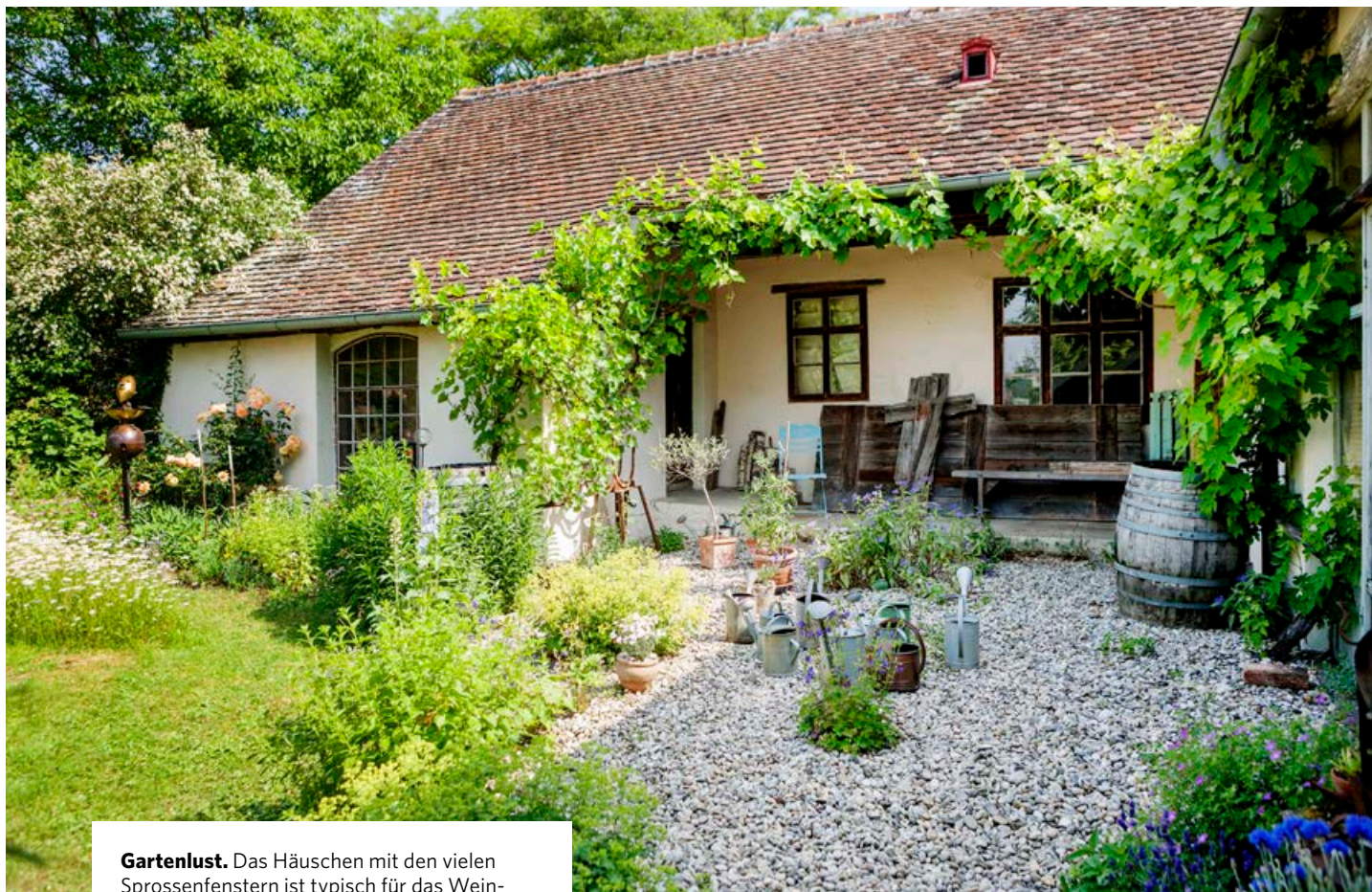
Sandfarbener Steinboden, viel Licht, klare Formen: Dass Bad und Schlafzimmer im einstigen Stall untergebracht sind, sieht, hört und riecht heute keiner mehr.





Tausend schöne Dinge. Was macht man mit all den Schwalben, Stieglitzen und Messern? Ganz einfach: Man hängt sie an die Wand. Auch im Studio (unten) wimmelt es von Sachen – vor allem Büchern. Von denen kann man schließlich nie genug haben.





Gartenlust. Das Häuschen mit den vielen Sprossenfenstern ist typisch für das Weinviertel. Unten: Auf den zusammengewürfelten Sitzmöbeln der Veranda lässt sich das wuchernde Grün des Gartens genießen.



Auch im Haus selbst wurde Stück für Stück zusammengetragen. Die Türen kommen aus einer Schreinerei, die Stühle aus einem Hotel. Man erstand ein Tischlerl dort, einen Hocker da. „Über die Jahre ist eine Art Gesamtkunstwerk entstanden“, sagt Christine.

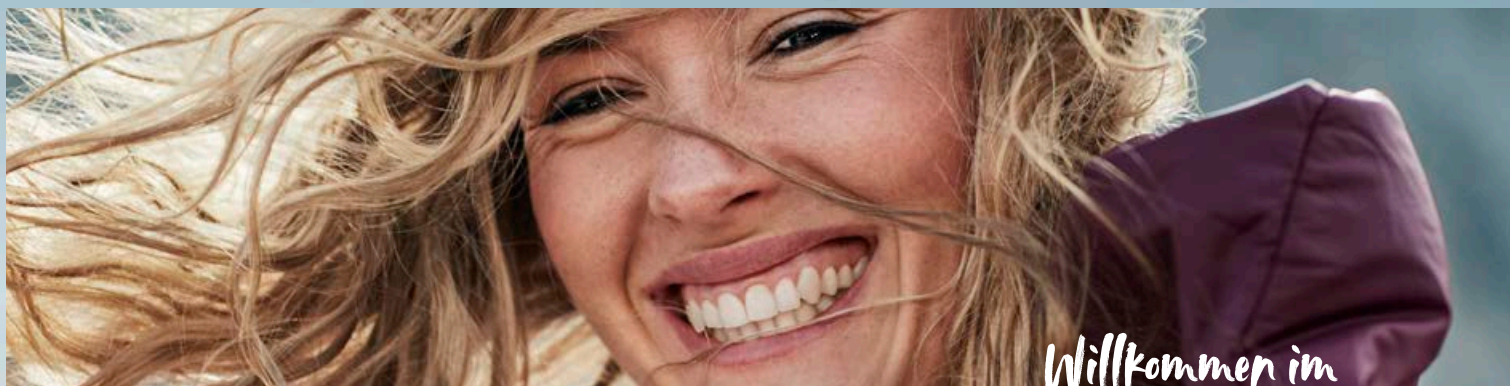
Isi Wimmer hat in vielen Dingen das Besondere gesehen und sie gesammelt: Messer, Glocken, Singvögel und vieles mehr. Christine Egger dagegen liebt es puristisch. So haben sich beide ergänzt, korrigiert, inspiriert. Bald gesellte sich zum Haus „Berilisl“ noch das Nachbarhaus „Leo“ dazu. Dort entstanden dann Werkstatt und Büro.

In Haus und Garten, überall ist Isi Wimmer anwesend. „In all den kleinen Details und Fundstücken spürt man ihn“, sagt Christine Egger und lächelt – weil sie weiß, dass man sich auch in einem Haus verewigen kann.

✳ **Christine Egger** ist Szenenbildnerin von Filmen wie „Die Siebtelbauern“, „Die Fälscher“ oder „Hexe Lilli“. christineegger.com

Wandern kann man überall.

Sich in die Natur verlieben nur hier.



Das fühlst du nur hier.

Zillertal

Erlebe das Zillertal.

Über 1.400 Kilometer Wanderwege, zehn modernste Sommerbergbahnen und einzigartige Bergerlebnisse lassen Herzen auf bis zu 3.000 Meter höher schlagen. Und mittendrin: du.

Tipp: Entspannt mit der Bahn ins Zillertal. Immer richtig günstig mit den Sparpreisen der DB und der Sparschiene der ÖBB!



In Kooperation mit



Jetzt buchen und selbst erleben auf
www.zillertal.at

DER SOMMER IM HAUS

Sie ist zitronen- oder dottergelb, goldgelb oder orange. Egal, ob sie als strahlende Solistin oder in der Gruppe auftritt: Keine andere Blume zaubert so viel Frische und Fröhlichkeit in den Raum wie die Sonnenblume.

REDAKTION: ALICE FERNAU FOTOS: CHRISTINE BAUER STYLING: KARIN DEGENER

KÖNIGIN DES SOMMERS



Bild linke Seite: Sonnenblumen stehen für Fröhlichkeit, Wärme und Zuneigung. Wer die **gelben Blumen** verschenkt, sagt damit: Wenn ich dich sehe, geht die **Sonne** auf.

Rechts: Ein **Strauß** Sonnenblumen verbreitet in jedem Umfeld eine **sommerliche Hochstimmung** - vor allem in Kombination mit gelbem Wohnzubehör. Besonders hübsch dazu: die alte **Schul-Schautafel**.



STRAHLENDER BLICKFANG



Ein Kranz aus **Waldrebe** gebunden, mit **Sonnenblumen**, **Hibiskusknospen** und grünen **Kastanien** bestückt, ist eine runde Sache und sieht bildhübsch aus.

Waldreben zu einem Kreis formen und mit **Blumendraht** fixieren. Dann ein Stück feuchten Steckschwamm zwischen den Zweigen **verstecken** und die frischen Asterln hineinstecken. Die **Sonnenblume** verdeckt den Schwamm und steckt in einer mit Wasser gefüllten Phiole, die ebenfalls im Kranz verschwindet.



Sonnenblume
Helianthus
Aussaat: Ab
direkt an Ort
weils 3-4 Korn
von 40cm ab
drücken und
gießen

Sonnenblume
Helianthus annuus

Aussaat: Ab April bis Mai
direkt an Ort und Stelle je-
weils 3-4 Korn im Abstand
von 40cm auslegen, an-
pflanzen und kräftig

Die Pflanzen sollten nicht
miteinander

Ort: sonnig
Bemerkungen: gut bewässern
1 düngen

KERNE VOLLER SONNENSCHNITT



Sonnenblumenkerne für den Eigen-
anbau sind ein ganz besonderes
Mitbringsel. In einer kleinen
selbst gemachten Schachtel
machen sie noch mehr Freude.

Einfach Sonnenblumenmotive suchen,
in Schwarz-Weiß auf **grauem Papier**
ausdrucken und mit Buntstiften be-
malen. Dann auf eine leere **Zündholz-
schachtel** kleben und diese mit
Kernen befüllen. Eine kleine Anleitung
für die Aussaat dazugeben – fertig!

LEUCHTENDE VIELFALT



Ob groß, klein oder gefüllt,
in strahlendem **Gelb** oder in zarter
Pastellfarbe – jede Sonnenblume
hat ihr **eigenes Gesicht**.

Wir haben unterschiedliche Sorten
wie die gefüllte **Teddy Bear**, die
kleinköpfige **Lemon Queen**, die riesige
King Kong oder die rot geflammte
Prado Red in Vasen und Kübel gestellt
und diese auf der Stiege verteilt – was
für ein sonniger **Willkommensgruß!**

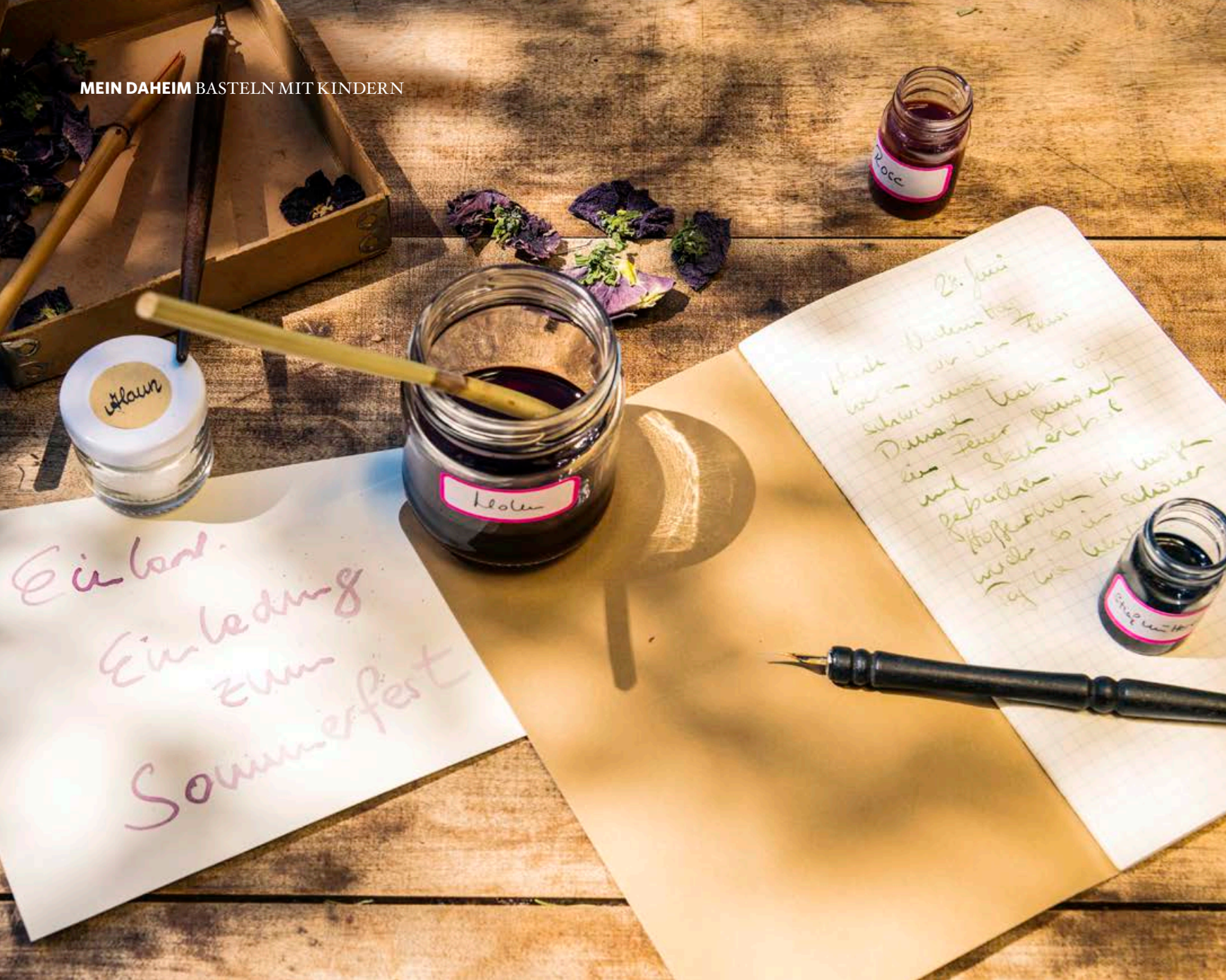
FREUNDLICHE MORGENSONNEN



Zarte **Dillblüten** und hellgrüne **Holunderbeeren-Dolden** bilden einen sehr hübschen **Kontrast** zu den großen Blütenköpfen.

Gemeinsam in die **Vase** gestellt und auf dem **Frühstückstisch** platziert, sorgt die frische Komposition **für gute Laune** und einen fröhlichen Start in den neuen Tag.





MIT BLÜTEN SCHREIBEN

Die Natur malt in den schönsten Farben. Die Blumenexpertin Silke Rosenbüchler hat uns gezeigt, wie aus Rosenblättern, Stiefmütterchen und Klatschmohn zauberhafte Blütentinten entstehen.

REDAKTION: ALICE FERNAU FOTOS: KATHARINA GOSSOW

Wer von Blütentinten spricht, meint damit farbige Flüssigkeiten, die aus den natürlichen Pigmenten von Blüten gewonnen werden. Sie eignen sich zum Malen oder zum Schreiben und Zeichnen mithilfe von Federn.

Um diese Tinten herzustellen, verwendet die Blumenexpertin Silke Rosenbüchler unterschiedliche Rezepturen. Für jüngere Kinder eignet sich das Verreiben und Auspressen der Blätter am besten. Mit größeren Kindern kann man auch mit Essig, Alaun und kochendem

Wasser arbeiten. Das Schöne an der Arbeit mit den Blüten ist, dass man vorher nie ganz genau weiß, welche Farbe und Intensität die Pflanzenteile hergeben. Außerdem kommt es bei manchen Tinten auch darauf an, mit welcher Feder sie zu Papier gebracht werden. Verwendet man eine Gänse- oder Schilffeder, kann die Tinte ganz anders reagieren als mit einem Schreibgerät aus Metall. So entstehen unzählige Experimente, mit denen man sich im Sommer wunderbar die Zeit vertreiben kann.

Tintenrezepte für kleine Wissenschaftler



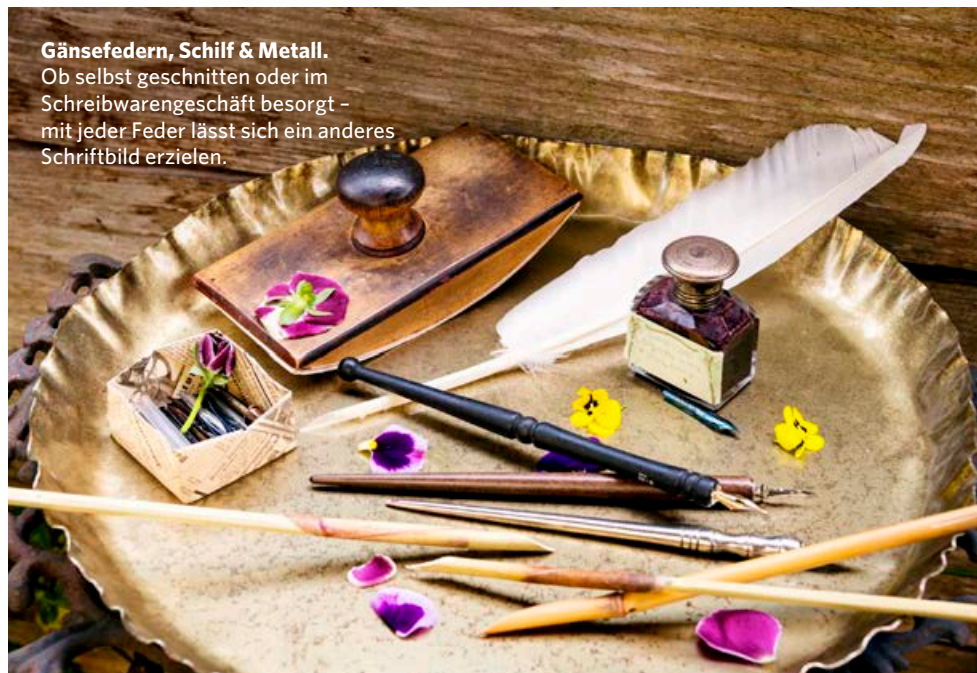
GUT GEPRESST

ROSENBLÜTEN & WASSER

1. Rosenblüten-Blätter in einem kleinen Korb sammeln.
2. Eine Handvoll Blütenblätter in eine Reibschale (am besten aus Stein) geben, einen Teelöffel Wasser dazutun und gut mit dem Stößel zerkleinern. Dabei kräftig drücken und drehen.
3. Dann den Blütensaft durch ein feines Sieb pressen. Die Schritte 1-3 wiederholen, bis genügend Tinte vorhanden ist.
4. Mit einer Pipette in ein kleines Fläschchen füllen und maximal einen Tropfen naturreines Lavendelöl dazumischen, damit die Tinte länger hält. Gut schütteln.

Blatt & Blüte. Für die Tinte aus Presssaft braucht man ungefähr vier Handvoll Blütenblätter, die man am besten frisch erntet und sofort verarbeitet.





Gänsefedern, Schilf & Metall.
Ob selbst geschnitten oder im Schreibwarengeschäft besorgt – mit jeder Feder lässt sich ein anderes Schriftbild erzielen.



Malerische Blütenkraft.

Silke Rosenbüchler beschäftigt sich seit Jahren mit Blüten und wie man ihre leuchtenden Farben in Tinte einfängt. Ihre Erfahrungen, verschiedene Rezepturen, Blumeninfos und wertvolle Tipps sind in ihrem Buch „Zauberhafte Blütentinten“ zu finden.

Erschienen im Freya Verlag
um 24,90 Euro



GUT GEKOCHT

STIEFMÜTTERCHEN & ALAUN

1. Einen Kochtopf (0,5 Liter) halbvoll mit getrockneten Stiefmütterchen-Blüten befüllen, 60 ml Wasser dazugießen und verrühren.
2. Dann einen Teelöffel Alaun über die Blüten streuen und die Mischung vorsichtig erhitzen. Zirka 15 Minuten leicht köcheln lassen, bis ein Farbsud entsteht. Auskühlen lassen.
3. Jetzt ein feines Sieb über ein Marmeladenglas legen und einen Tee- oder Kaffeefilter hineinstellen. Die getränkten Blüten vorsichtig mit einem Stäbchen in den Filter geben.
4. Diesen gut über dem Sieb ausdrücken. Dabei unbedingt Handschuhe tragen!
5. Die fertige Tinte mit einer Pipette in ein kleines Fläschchen füllen und gut verschrauben. Vor dem Verwenden gut schütteln.

*** Tipp:** Mehr lustige Bastelanleitungen & spannende Themen für Kinder findet ihr im druckfrischen Magazin **Servus Kinder**.

Und neu: Jeden Samstag ab 11 Uhr zeigt Bastelexpertin Anna Schober live auf Facebook, wie ihr tolle Dinge selber machen könnt. Mehr dazu: servus.com/kinder

Die Geschichten am Sonntag

Erleben Sie einen Tag mit neuen Seiten.

Jetzt
6 Monate
um nur
24 Euro

DiePresse.com/Sonntagsabo

Die Presse am Sonntag

Menschen. Geschichten. Perspektiven.

Hundstage. So pudelwohl wie ein Retriever fühlt sich so schnell kein anderer Vierbeiner im Wasser. Egal ob Pfütze, Bach oder Teich, für ihn gilt: Nix wie hinein ins Vergnügen!



**TANJAS
TIERLEBEN**
VON TIERÄRZTIN TANJA WARTER

KÜHLEN KOPF BEWAHREN

Pferd und Gockel, Hund, Schwein und Henne: Viele unserer Haustiere können schwimmen. Auch im Tierreich gibt's Wasserratten und Wasserscheue.

Sind Sie zufällig stolzer Besitzer eines Retrievers? Wenn ja, könnten Sie an dieser Stelle gewiss zahllose Geschichten darüber erzählen, wann und wo Ihr Vierbeiner schon überall ins Wasser gesprungen ist. Retriever sind die Wasserratten unter den Hunderassen. Eine größere Pfütze nach einem Regentag? Schon vergnügt er sich darin – und das selbst bei Temperaturen, die nicht typisch für einen Hochsommertag sind. Eine Wasserstelle am Wanderweg, ein Brunnentrog auf der Alm? Unwiderstehlich für ihn. Mit Wonne in die Wanne, lautet sein Motto. Viele Hunde schwimmen leidenschaftlich gern, schüchterne und ängstliche Vierbeiner müssen aber zuerst sanft

an das Element Wasser herangeführt werden. Sanft deswegen, weil Hunde, die mit allzu viel Nachdruck ins Wasser geschickt werden, danach nur noch ängstlicher und vielleicht ganz und gar wasserscheu werden. Wer Stöckchen oder Spielzeug immer ein bisschen weiter ins Wasser wirft, animiert den Hund dagegen trickreich zum Schwimmen.

JEDE KUH KANN SCHWIMMEN

Schwimmen können übrigens alle unsere Haussäugetiere. Einige Reiter begeben sich an heißen Tagen mit ihrem Pferd so weit ins Wasser, dass es nicht mehr stehen kann und losschwimmt. Wie bei den Hunden gibt es

auch Pferde, die ausgesprochen gern planschen. Mit Kühen geht meines Wissens nach niemand baden, aber auch sie können schwimmen. Wie groß ihre Leidenschaft dafür ist, sei allerdings dahingestellt. Eine kalte Dusche, als Naturregen oder künstlich mit dem Schlauch, genießen jedenfalls alle gern als Erfrischung. Kühen und Pferden kann man auch Gutes tun, indem man ihre Beine ausgiebig mit kaltem Wasser abspritzt. Das regt bei kräftezehrender Hitze den Kreislauf an und weckt die Lebensgeister.

Dass Schweine gute Schwimmer sind, ist bekannt. Enge Verwandte wie die Wildschweine durchqueren sogar größere Flüsse.



Kalte Dusche, bitte. Wer diesem schönen Fuchswallach an heißen Tagen eine kleine Freude machen will, greift am besten ausgiebig zum Gartenschlauch. Auch Rösser leiden unter hohen Temperaturen.

Der Rüssel zum Atmen lugt dabei etwa eine Handbreit aus dem Wasser heraus.

Zu unseren hitzeempfindlichsten Haustieren zählen die Kaninchen. Bei Werten um die 20 Grad Celsius fühlen sie sich wohl, ab 25 Grad allerdings wird es kritisch. Daher gilt es, für Kaninchen im Freilauf drei wichtige Schutzmaßnahmen zu treffen:

1. Das Gehege muss zu jeder Tageszeit schattige Bereiche haben.
2. Nur Häuschen und Unterschlüpfе verwenden, in denen die Luft zirkulieren kann.
3. Immer reichlich frisches Trinkwasser in einer großzügigen Schale und zusätzlich in einer Trinkflasche anbieten, falls die Schale einmal umkippt.

Auch Henne und Gockel machen die hohen Sommertemperaturen zu schaffen. Schattige Plätze und reichlich Wasser sind daher für sie ein Muss. Und: Auch Hühner baden gern. Allerdings nicht im Wasser, sondern in Staub.

Wer Hühner im Garten hält, wird das sicher schon einmal erlebt haben, wie sie sich in Sand- und Erdreich flach auf den Bauch legen, sich schütteln und dabei die Flügel ausbreiten. Das Staubbad hat neben der Gefiederpflege dabei auch eine kühlende Funktion. Eine geräumige Kiste mit trockenem Sand an einem schattigen Platz ist daher im Sommer als Hühnererfrischung optimal.



DIE WASSERSCHEUE



Baden? Nein, danke. Nur im Notfall wagt sich eine Katze ins Nass. Sie mag es trocken.

Katzen sind die Diven unter den Haustieren. In vielen Lebensbereichen ticken sie anders als alle anderen. Auch zum Thema Wasser haben sie ihre eigene Einstellung. Schon bei leichtem Nieselregen verlassen viele Samtpfoten das Haus nicht mehr. Generell können sie am besten von allen mit Hitze umgehen. Wasser hingegen verabscheuen die meisten. Trotzdem haben sie ihre eigene Methode, sich abzukühlen.

Im Sommer verbringen Katzen mehr Zeit mit der Fellpflege. Sie feuchten das Fell mit Speichel an, dadurch entsteht wohltuende Verdunstungskälte. Kaum zu glauben, aber schwimmen können Katzen auch. Sie tun es allerdings ausschließlich in Notsituationen, beispielsweise, wenn sie beim Balancieren versehentlich ins Wasser gestürzt sind. Freiwillig schwimmen Katzen nie.

Ein Bild von einem Ort. Wie in einem Amphitheater ruht Schwarzenberg inmitten der pittoresken Landschaft des Bregenzerwaldes. Rechts: Selbstporträt der Künstlerin in der Wäldertracht.



AUF DEN SPUREN VON
Angelika Kauffmann (1741–1807)



EIN HERZ FÜRS LÄNDLE

Sie war die bedeutendste Malerin ihrer Zeit und wurde als vielleicht kultivierteste Frau Europas beschrieben. Angelika Kauffmann lebte in Metropolen wie London und Rom – als ihre Heimat aber bezeichnete sie Schwarzenberg, den kleinen Ort im Bregenzerwald.

TEXT: USCHI KORDA FOTOS: BERNHARD HUBER

Vermutlich war es zuerst die Landschaft, die sie rührte. Dieses saftige Grün der Almen, durchzogen von sanften, dunkelgrünen Hügeln und umspielt von den grauen Felswänden des Bregenzerwaldgebirges. Die Szenerie hat etwas von einem Amphitheater, in dem mittendrin verstreut die Häuser und Höfe von Schwarzenberg ruhen. Stattlich stehen sie da, strahlen Stille und Geborgenheit aus und eine Sicherheit, die schwer zu erschüttern ist.

Wer heute im Zentrum des denkmalgeschützten Ortes steht, hat kaum ein anderes Bild vor Augen als die 16-jährige Angelika Kauffmann, die 1757 zum ersten Mal hierherkam. Die Schindeln vom Gasthof Hirschen waren wohl noch hell und rochen nach frischem Holz, vielleicht war das eine oder andere Gehöft noch nicht zur Gänze wieder aufgebaut. Die Kirche aber strahlte bereits außen in neuem Glanz, auch sie

hatte den verheerenden Brand zwei Jahre zuvor nicht überstanden, der nahezu ganz Schwarzenberg vernichtet hatte. Jetzt musste nur noch der Innenraum prachtvoll bemalt werden, und dafür holte man Johann Joseph Kauffmann in seine Heimat zurück.

TALENTIERTES WUNDERKIND

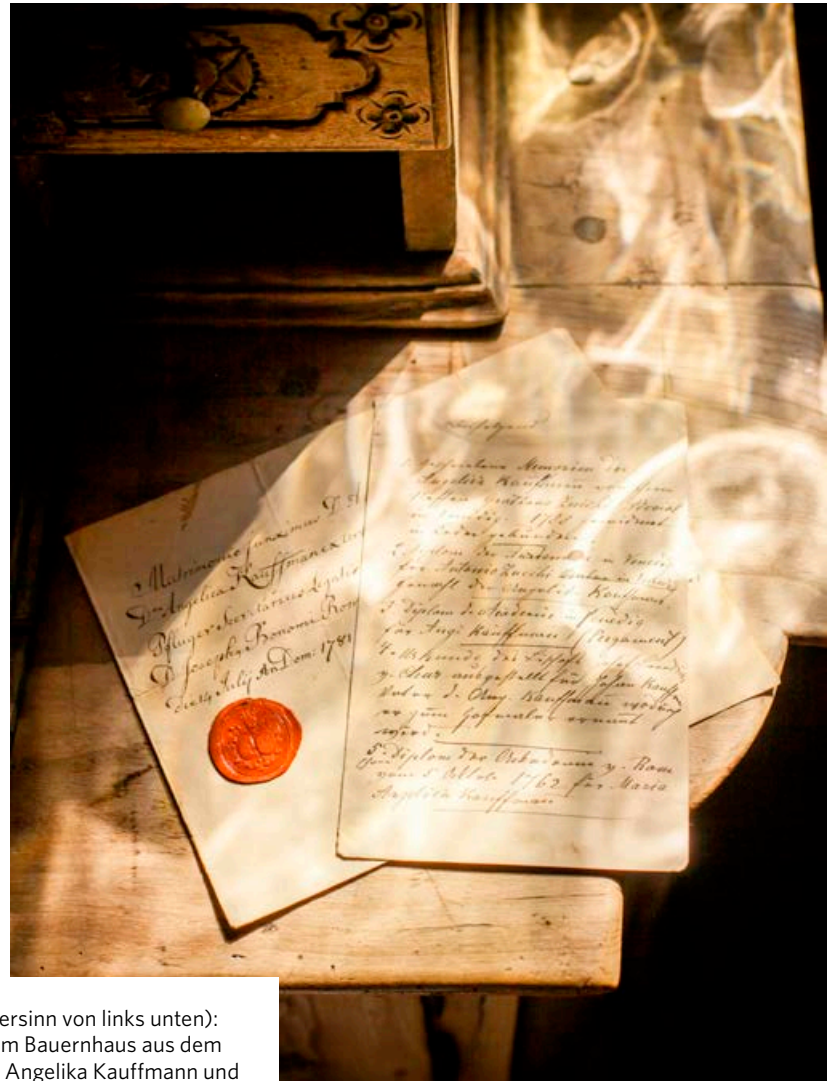
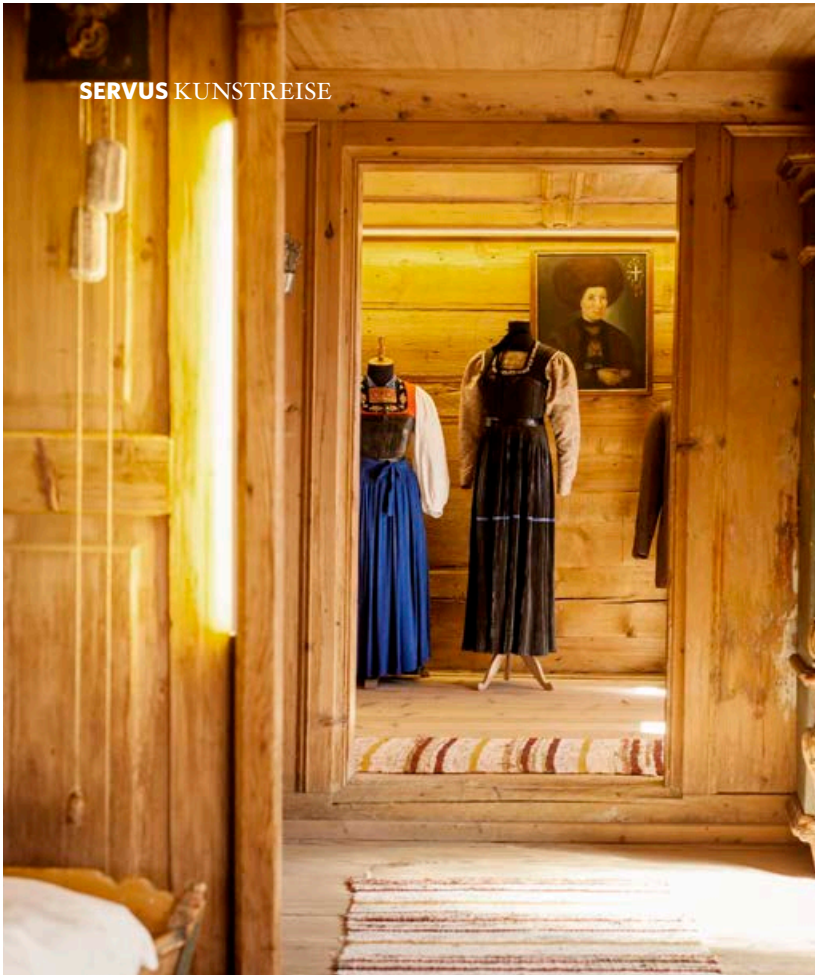
Der Sohn einer kinderreichen Bauernfamilie aus Schwarzenberg war als Wandermaler in die Welt gezogen, hatte im schweizerischen Chur die Hebamme Cleophea Luz kennengelernt, wo am 30. Oktober 1741 die gemeinsame Tochter zur Welt kam. Dass Angelika Kauffmann mehr Talent hatte als ihr Vater, zeigte sich bereits im Alter von neun Jahren, als sie ihre ersten Pastellbilder anfertigte.

Sie galt als Wunderkind, das vom Vater zeichnerisch und von der Mutter musikalisch gefördert wurde. Ein Privileg in einer Zeit, in der man Frauen vorwiegend auf

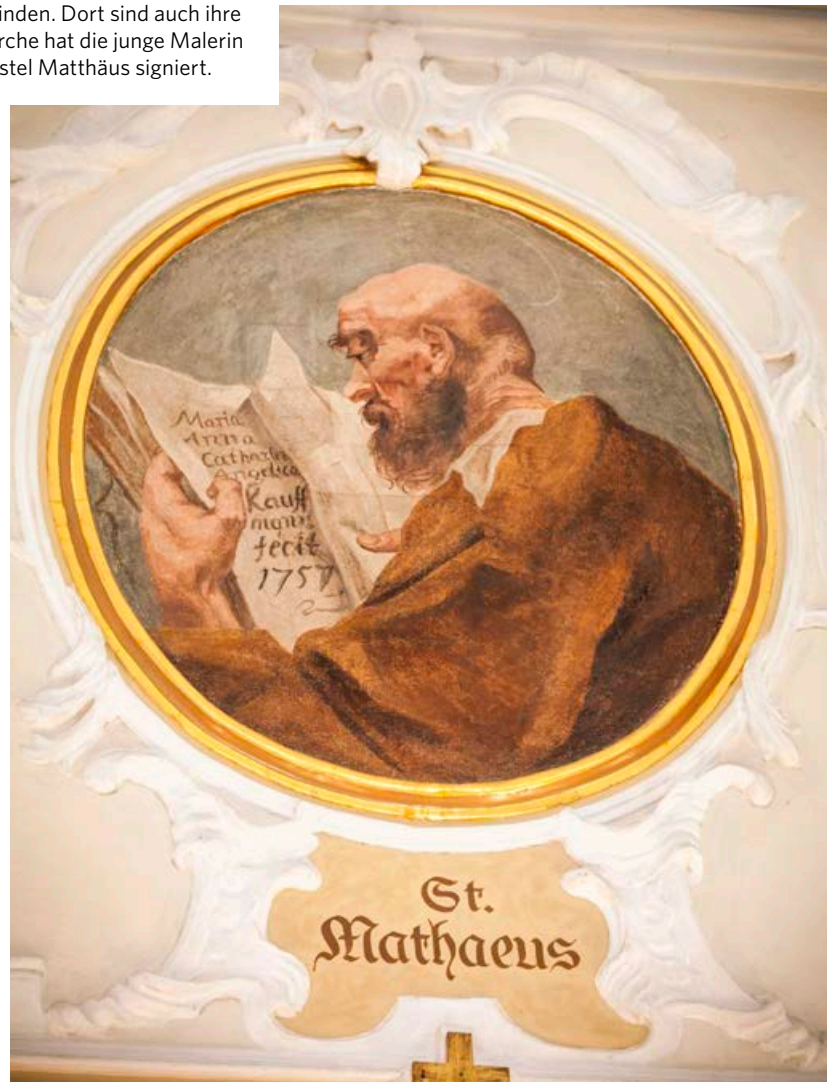
die Ehe vorbereitete. Dem jungen Mädchen selbst war lange nicht klar, ob sie sich fürs Malen oder Singen entscheiden sollte. Ein Konflikt, den sie später in ihrem „Selbstbildnis am Scheideweg zwischen Musik und Malerei“ (Puschkin-Museum, Moskau) darstellte. In ihrem ersten Selbstbildnis mit elf Jahren sah sie sich noch als Sängerin mit Notenblatt.

Warum sich Angelika Kauffmann schließlich doch mehr zur bildenden Kunst hingezogen fühlte, hat wahrscheinlich mit dem frühen Tod der Mutter 1755 und der darauffolgenden engen Bindung des Einzelkindes an den Vater zu tun.

Der Ruf aus Schwarzenberg ereilte Vater und Tochter Kauffmann am Hof des Herzogs von Modena in Mailand, wo sie für Porträts engagiert gewesen waren. Es muss für das junge Mädchen wie ein Heimkommen ins verlorene Paradies gewesen ➡



Zeitzeugen (im Uhrzeigersinn von links unten):
Im Heimatmuseum, einem Bauernhaus aus dem 16. Jahrhundert, ist ein Teil Angelika Kauffmann und ihren Bildern gewidmet. Im anderen kann man das Leben ihrer Zeit nachempfinden. Dort sind auch ihre Briefe ausgestellt. In der Kirche hat die junge Malerin selbstbewusst den Apostel Matthäus signiert.



sein, voll von bildhaften Eindrücken und herzlichen Begegnungen, die die Trauer ein wenig vergessen machten und die Einsamkeit linderten.

Es war eine riesige Familie, in der sie sich plötzlich wiederfand. Ihre beiden Onkel Jodok und Michel hatten viele Kinder, mit einigen blieb sie zeit ihres Lebens in Verbindung. Vetter Hans etwa, den sie in ihren Briefen später gerne Giovanni nannte, lebte ab 1792 bis zu ihrem Tod bei ihr in Rom, war ihr Gehilfe und als Kupferstichhändler erfolgreich.

Die Aufträge von Adeligen und Bischöfen hatten schon Angelika Kauffmanns Vater zu einigem Wohlstand verholfen, den er im Bregenzerwald geschickt anlegte. Er beauftragte Joseph Anton Metzler – Käsehändler, Baumwollfabrikant und einer der reichsten Männer der Region – mit der Verwaltung und unterstützte mit einem Teil der Erlöse aus Zinsen und Verpachtung bedürftige Verwandte.

Eine Tradition, die Angelika Kauffmann nach dem Tod ihres Vaters 1782 fortsetzte. „Die liebe gegen dem vatterland wirt in meinem hertzen nicht erlöschen, den meinigen zu helfen, wirts meins lebens freude und meine pflichte sei...“, schrieb sie an Metzler, einen Urururururahn der Familie Fetz, die heute in zehnter Generation den Hirschenwirt in Schwarzenberg betreibt.

In deren Besitz befinden sich 23 Originalbriefe, in denen Angelika Kauffmann mit gestochener Schrift ihre Wünsche und Anweisungen an ihren Vermögensverwalter geschickt hat. Darin zeigt sich, dass die berühmte Künstlerin zwar großherzig war, wenn sie sich aber ausgenutzt fühlte, drehte sie den Geldhahn zu.

DER TALENTLOSE VETTER

Das erfuhr vor allem ein Vetter namens Joseph Anton Kauffmann, der sich als angehender Maler bei ihr in Rom einquartierte. Dass er mit wenig Talent ausgestattet war, hätte sie ihm vielleicht noch verziehen, dass er aber nur auf der faulen Haut lag, machte sie zornig. Sie warf ihn aus dem Haus und zeigte auch keine Gnade, als er später über Joseph Anton Metzler wieder versuchte, sie um Geld anzubetteln.

Es waren einige Wochen, die die 16-Jährige mit ihrem Vater in Schwarzenberg ver-

brachte. Sie half ihm bei den Kreuzwegstationen in der Kirche und durfte die Apostelmedaillons an den Seitenwänden *al fresco* malen (eine aufwändige und sehr schwierige Technik, bei der direkt in den nassen Putz gearbeitet wird), und zwar nach den Stichen des Venezianers Giovanni Battista Piazzetta, die der Vater im Gepäck hatte. Um den Vorlagen trotzdem ein individuelles Zitat abzurufen, trug die junge Malerin die Apostelköpfe spiegelverkehrt auf. Wie eigenständig und selbstbewusst sie schon damals war, zeigt sich auch beim Apostel Matthäus. Statt in alten Schriften blättert er in einem Buch, in dem sich die junge Künstlerin mit „*Maria Anna Catherina Angelica Kauffmann fecit 1757*“ verewigte.

Es sind Angelika Kauffmanns einzige Fresken, und es ist Zufall und etwas Glück, dass sie bis heute erhalten sind. Als hundert Jahre später der Nazarener-Stil modern wurde, empfand man plötzlich die Gesichter als zu altvaterisch und ließ die Vignetten hellblau ausmalen. Dann gab es den Plan, die Kirche zu schleifen und eine neue, größere zu errichten, was im Zuge des Ersten Weltkriegs jedoch fallen gelassen wurde.

Die Künstlerin in Schwarzenberg

► Die Apostelfresken und das Hochaltarbild sind zu sehen in der Pfarre zur Heiligsten Dreifaltigkeit, 6867 Schwarzenberg

Gasthof Hirschen, Hof 14,
6867 Schwarzenberg, Tel.: 05512/29 44,
hotel-hirschen-bregenzerwald.at

► Ausstellungen zu wechselnden Themen über Angelika Kauffmann (rechts aus einer Ausstellung ihrer Kinderporträts: Bildnis Lady Georgiana Spencers, 1766, Privatbesitz) gibt es im Angelika Kauffmann Museum, Brand 34, 6867 Schwarzenberg, angelika-kauffmann.com

► Ein Vorfahre der Wirtsfamilie Fetz verwaltete Kauffmanns Vermögen.



1929 schließlich ließ der Münchner Maler Waldemar Kolmsperger bei der Renovierung das Blau abtragen und entdeckte dabei die Kauffmann-Fresken.

Zwei Jahre nach ihrem Aufenthalt in Schwarzenberg malte sich Angelika Kauffmann das erste Mal in der Bregenzerwälder Frauentracht. Wenig später begann mit dem Porträt des Kunstgelehrten Johann Joachim Winckelmann ihre aufsehenerregende Karriere. Sie wurde Ehrenmitglied in der Accademia di San Luca in Rom und porträtierte Schauspieler, Musiker und den Adel.

Ab 1766 lebte sie gemeinsam mit dem Vater fünfzehn Jahre lang in London, malte die Königsfamilie und sorgte mit Szenen aus Vergil und Homer für die Wiederbelebung der Antike in der Malerei. Es waren aber die kleinformatigen Bilder von Frauen und Kindern, denen sie mit viel Gespür Leidenschaft und Seele einhauchte und die die Menschen bis heute in Bann ziehen.

Als man sie 1768 in der Royal Academy of Art als Gründungsmitglied aufnahm, blieb sie dort – abgesehen von der Malerin Mary Moser – die nächsten zweihundert Jahre die einzige Frau. ➡



Der Hirschenwirt steht seit 1755 stolz am Hauptplatz von Schwarzenberg und war so ziemlich das Erste, was die junge Künstlerin damals vom Ort zu sehen bekam. Die heutigen Wirte sind im Besitz von 23 Originalbriefen, die Angelika Kauffmann an ihren Verwalter Joseph Anton Metzler geschickt hatte.

Über ihr Privatleben und ihre Liebesgeschichten wird viel spekuliert. Tatsache ist, dass sie in London auf einen Schwindler hereinfiel, den sie heimlich heiratete und von dem sie gleich wieder geschieden wurde. 1781 schloss sie einen Ehevertrag mit einem älteren Freund ihres Vaters, dem venezianischen Maler Antonio Zucchi. Fünf Tage nach der Hochzeit übersiedelte das Ehepaar gemeinsam mit dem Vater nach Italien und machte auf der Reise einen Umweg über Schwarzenberg.

Einen Monat lang erholte sich die Künstlerin bei ihren Verwandten, trank Milch aus irdenem Tongeschirr anstatt Tee aus feinem Porzellan. Kurz danach porträtierte sich die nunmehr Vierzigjährige das zweite Mal in der Wäldertracht (Tiroler Landesmuseum, Innsbruck). Auch diesmal mit einem Detail, das ihren emanzipierten Charakter signalisiert: Anstatt züchtig auf-

gesteckt, lässt sie ihre Zöpfe lose über die Schulter baumeln. Ein drittes Mal sollte sie es aber nicht mehr nach Schwarzenberg in den Bregenzerwald schaffen.

In den folgenden Jahren wurde ihr Atelier neben der Spanischen Treppe in Rom zum Salon der geistigen Elite Europas. Sie korrespondierte mit den deutschen Dichtern Friedrich Klopstock und Gottfried Herder, für den sie „die vielleicht kultivierteste Frau Europas“ war. Sie wurde in ihrem Atelier von Kaiser Joseph II. besucht und von Goethe, der ihr „ein unglaubliches und als Weib wirklich ungeheures Talent“ bescheinigte und den sie bei seiner Farbenlehre unterstützte.

HEIMAT FÜR IMMER

Rund um ihren sechzigsten Geburtstag wurde die Sehnsucht nach Schwarzenberg wieder groß. Sie ließ sich die Maße des Hochaltars der Kirche schicken und malte

die Krönung Marias. Trotz Abraten der Ärzte machte sie sich mit dem Bild auf den beschwerlichen weiten Weg in den Bregenzerwald. Ihrer Gebrechlichkeit musste sie sich allerdings in Como beugen, darum brachte Vetter Hans das Kunstwerk schließlich allein an seinen Bestimmungsort.

Als Angelika Kauffmann 1807 in Rom starb, hatte sie einiges an Vermögen angesammelt, mit dem die Vorarlberger Verwandten großzügig bedacht wurden. Der Erlös ihrer Kunstsammlung, in der sich auch ein Gemälde von Leonardo da Vinci befand, ging in einer Stiftung auf, die weiterhin bedürftige Menschen im Bregenzerwald unterstützte. Obwohl in Chur geboren und weitgereist, betrachtete sie diesen Flecken zeit Lebens als ihre Heimat, ihr „Vaterland“, wie sie gern betonte. So war auch ihr Testament gezeichnet mit „*Maria Angelica Kauffmann von Schwarzenberg im Bregenzerwald*“.

Reisen zur Corona-Zeit: Mit Hausverstand und Babyelefant

So bereiten Sie Ihren Urlaub vor:

- Aktuelle Sicherheitsstufe des Urlaubslandes unter www.bmeia.gv.at prüfen
- Informieren Sie sich über die Schutzmaßnahmen und Vorschriften im Urlaubsland
- Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber und informieren Sie sich über eventuelle arbeitsrechtliche Folgen

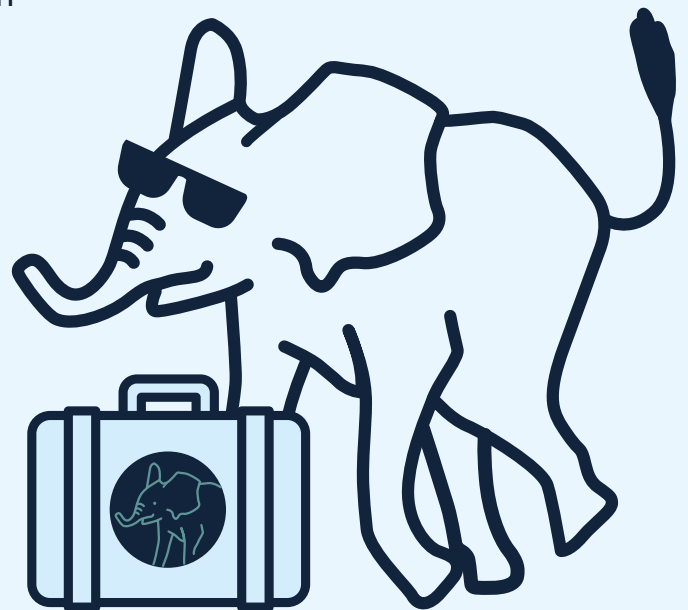
So schützen Sie sich im Urlaub:

- Baby-Elefanten-Abstand einhalten, regelmäßig Hände waschen und weiterhin kein Händeschütteln
- Bei sportlichen Aktivitäten auf Abstand und Hygiene achten
- Bei Krankheitsgefühl sofort einen Arzt anrufen

So klappt auch die Rückreise:

- Beachten Sie die aktuellsten Bestimmungen zur Einreise in Österreich. Alles dazu unter www.bmeia.gv.at

Aktuelle Informationen über Ihr Urlaubland unter www.bmeia.gv.at prüfen. Haben Sie einen schönen und vor allem gesunden Urlaub. oesterreich.gv.at #schauaufdich



Schau
auf
dich, **schau**
auf
mich.

 Bundesregierung



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

SCHWERELOS INS GLÜCK

Abheben und die Seele baumeln lassen: Die drei Bayern Andi, Andreas und Matthias bauen einzigartige Hutschen – einfacher lässt sich der Traum vom Fliegen kaum erfüllen.

TEXT: TRISTAN BERGER FOTOS: SEBASTIAN GABRIEL



Der „Moasta“. Strahlende Augen, muskulöse Oberarme, fester Griff: Tischlermeister Andi Baumann ist ständig am Sägen und Hobeln, Schleifen und Seilspleißen.

Im schönen Berchtesgadener Land in Oberbayern kann's einem schnell passieren, dass man den Boden unter den Füßen verliert. Weil's einem so leicht ums Herz wird angesichts der unvergleichlichen, imposanten Natur – von dem prächtigen und besonderen Menschen-schlag ganz zu schweigen.

Drei davon leben im kleinen Ort Bischofswiesen, sie heißen Andi, Andreas und Matthias, und sie haben es sich sozusagen von Berufs wegen auf die Fahnen geschrieben, die Menschen abheben zu lassen. Das Trio hat einzigartige Hutschen entwickelt. Einige der Schaukeln haben sie für alle zugänglich im Landkreis Berchtesgaden aufgehängt. So kann jeder seinen ganz eigenen Traum vom Fliegen verwirklichen.

Während Andreas und Matthias Bunsen für Verpackung, Vertrieb und Logistik verantwortlich sind, ist Tischlermeister Andi Baumann, der „Moasta“, fürs Handwerkliche zuständig.

Baumstammdick sind die Oberarme des 35-Jährigen. „Ich hab mein Fitnessstudio bei mir in der Werkstatt“, sagt er lachend. „Weil mir hamm viel zu heben.“ Aber wenn's ums Hutschen geht, wird selbst der starke Andi ganz weich, er sagt: „Ois außen herum vergessen und die Seele baumeln lassen – des is für mi Schaukeln.“

Für seine Hutschen verwendet der Andi ausschließlich das im rauen Bergklima langsam gewachsene, feinfaserige Holz von bis zu 400 Jahre alten heimischen Eichen. „Zehn Jahr' an der Luft getrocknet, dann ist es für innen wie außen geeignet.“

„Allein die Holzbearbeitung beinhaltet 15 sorgsame Arbeitsschritte“, ergänzt Andreas. „Das macht unsere Hutschen zu ganz was Besonderem.“ Der 49-Jährige mit den vielen Lachfalten und dem schmucken Abenteurerbart kennt sich mit Design aus und hat mit seinem jugendlich wirkenden Gefährten Matthias, 43, das Erscheinungsbild des Handwerksunternehmens ent-

wickelt. Matthias ist Grafiker, er hat das U in „Hutschn“, wie sie ihr Produkt treffsicher nennen, einer Schaukel nachempfunden.

LEIM BRAUCHT'S KEINEN

Angefangen hat alles, als die drei Freunde vor fünf Jahren in weinseliger Runde in Rage gerieten – darüber, dass alles nur noch billig sein müsse, Qualität keine Rolle mehr spiele. Aber weil die Sturheit und der Trotz herausragende Eigenschaften der Berchtesgadener sind, haben sie gesagt: Jetzt erst recht! „Wir wollten mit einer hochwertigen Schaukel provozieren“, erzählt Andreas, „hatten aber nie damit gerechnet, dass sie jemand kaufen würde.“ Aber es kam anders: „Es gibt Leute, die geben Geld aus für was, das was wert ist. Auch wenn wir nicht viel damit verdienen: Der ideelle Ertrag ist gigantisch!“

Was die Hutschen des dickköpfigen Trios einzigartig macht: Das Sitzholz ist gebogen gesägt. „Das gibt einen größeren ➡



Gewusst wie. Konzentriert schleift Andi das gebogene Sitzholz glatt. Es ist der Körperform nachempfunden und garantiert hohen Sitzkomfort. Oben: Das Seil wird durch das Brett gefädelt, es hält 2,5 Tonnen aus, denn es ist „gespleißt“. Unten: Mittels einer Spleißnadel wird der Seilmantel in den Seilkern eingearbeitet.

Sitzkomfort. Unser Hinterteil ist halt nicht grad, sondern leicht rund“, sagt Andi gut gelaunt und malt zur Bekräftigung die Form dieses edlen Körperteils mit seinen beiden kräftigen Händen in die Luft.

Um das drei Zentimeter dicke Sitzholz aus einem Eichenbalken herauszuschneiden, benötigt Andi nur zwei Schnitte mit der Bandsäge, „Leim braucht’s da keinen mehr!“ Äste, Verwachsungen und Wurmlöcher bleiben als natürliche Merkmale erhalten und machen die Hutschen einzigartig und unverwechselbar.

Von der Gerbsäure des Eichenholzes sind Andis Hände dunkel gefärbt. „Das lässt sich nicht mehr rauswaschen, das muss rauswachsen“, sagt er achselzuckend. Und dass er keine Zeit hat, sich mit solchen Kleinigkeiten aufzuhalten.

Ja, die Zeit! „Für den Frisör hat er auch keine“, sagt Matthias grinsend und deutet auf Andis prächtigen Haarschopf. Und dass es für den rastlosen Tischler – Spitzname

„Wiesel“ – ein Glück war, dass er „die Richtige“ gleich im Nachbarhaus gefunden hat, auch wenn sich zum Heiraten noch kein freier Platz im Kalender hat auftreiben lassen. Aber weil’s Kindermachen schneller geht als das Heiraten, verrät uns der Andi schmunzelnd, hat er schon für Nachwuchs gesorgt, zwei vife Buam, neun und sechs Jahre alt.

DIE LUST ZU FLIEGEN

Aus Andreas’ Brust kommt ein tiefer Seufzer: „Meine Philosophie der Entschleunigung ist beim Andi nicht so recht angekommen“, sagt er. „Denn eigentlich steh’n wir, steht das Hutschen, für a bisserl runter vom Gas.“ Wie es das eben auf der ganzen Welt zu sein scheint. Abheben, frei wie ein Vogel durch die Luft zu fliegen, das ist eine allen Menschen gemeinsame Lust.

Vielleicht, sinniert Matthias, ist das eine Erinnerung daran, wie wir als Baby, egal in welcher Kultur, gewiegt und geschaukelt

wurden. Bereits auf antiken Vasen finden sich filigran gemalte Schaukelszenen – oft sind es Frauen, die sich von einem Faun oder einem geflügelten Engel den notwendigen Schubs geben lassen. Eine der ältesten Darstellungen eines schaukelnden Menschen dürfte eine minoische Frauenstatuette sein, sie ist fast 3.500 Jahre alt und heute im archäologischen Museum von Heraklion zu bestaunen.

Schon damals brauchte es nur zwei Dinge, um dieses unvergleichliche Kribbeln im Bauch zu erzeugen: das Sitzbrett und das Schaukelseil.

Diesem zweiten wichtigen Utensil widmet Meister Andi Baumann nun sein besonderes Augenmerk, ausgiebiger sogar als vorhin dem Brett, denn: „Jeder Knoten schwächt ein Seil um 50 Prozent“, er kann so hohe Reibungswärme erzeugen, dass Fasern schmelzen – aus wär’s mit der schwerelosen Freude. Zum Glück ist Andi aktiver Bergwachtler, da spielt das Seil ➡



Fitness in der Werkstatt. Nur mit vollem Einsatz kann Andi die hohen Reibungskräfte überwinden und den „Augspleiß“ herstellen.



Auf die Plätze, fertig, los. Im letzten Arbeitsschritt wird der Spleiß mit Takelgarn vernäht, so werden die Seilteile fixiert. Rechtes Bild: So sehen stolze Handwerker aus – Andi Baumann, Matthias Bunsen und Andreas Bunsen (von links) posieren mit ihrer Hutschn.

eine tragende, oft genug die wichtigste Rolle. So kam er auf die Idee, das Schaukelseil zu spleißen.

Kurz gesagt wird beim Spleißen ein Teil des Seils mithilfe einer Spleißnadel in den Seilmantel hineingeschoben, wodurch eine bruchfeste, dauerhafte Verbindung entsteht, die auf dem Prinzip der Reibung und der Selbsthemmung beruht. Dabei wird das Seil kaum dicker, seine Geschmeidigkeit und die ursprüngliche Festigkeit bleiben erhalten. Obendrein „schaut eine Spleißverbindung a vui eleganter aus als wia a Knoten“.

Aber weil es „für den Spleißvorgang auf der ganzen Welt koa Maschin' gibt“, braucht es Andis Geschicklichkeit – und seine Oberarme: Um auch das letzte Fitzelchen Seil in den Seilmantel zu kriegen, hängt Andi sich ins Zeug, zieht und ziiht und ziiht mit aller Kraft, dass die dicken Oberarmmuskeln den Ärmel fast zum Platzen bringen. Nun also wissen wir, woher der Andi seine Muckis hat.

Jetzt hält jedes Seil rund 2,5 Tonnen, das Holzbrett – sie haben es extra ausprobiert – kracht dagegen bei einer knappen Tonne auseinander. Wer sich also auf Andis Hutschen setzt, muss seinen Speiseplan nicht ändern, mag der auch noch so üppig sein.

DA FLATTERN HEMD UND HAAR

Dann ist es so weit, es wird „eingeschaukelt“. Wenn es sich nicht richtig hutscht, schneidet der Andi alles wieder auseinander und fängt von vorn an.

Aufgehängt wird so eine Hutsche an hochwertigen Karabinern, da kommt einmal mehr der Bergwachtler im Andi durch. Für den, der daheim keinen Baum hat, haben sie ein Spezialgestell entwickelt, damit kann jeder sogar in der Wohnung seinen ganz persönlichen Höhenflug starten.

Dann gibt es da noch einen Traum: Andi, Andreas und Matthias wollen den Landkreis in ein Land der Hutschen verwandeln und, wo's nur geht, Schaukeln aufhängen. „Um

möglichst vielen Leuten das Gefühl von unbeschwerter Freiheit zu vermitteln“, sagt Andreas, und sein Gesicht bekommt einen ganz seligen Ausdruck. „Wenn die Füße in der Luft hängen, dir der Wind durchs Haar pfeift und 's Hemmad zum Flattern bringt, wird das Kind in dir wieder lebendig.“

An einigen Stellen konnten sie ihre Vision schon verwirklichen, zum Beispiel in Bayerisch Gmain beim Klosterhof oder auf dem Obersalzberg bei Berchtesgaden. „Die Schaukeln ziehen jeden magisch an, Oma und Opa, Mann und Frau, Kinder sowieso. Sobald sie schaukeln, haben alle, wirklich alle ein Grinsen im Gesicht.“

So einfach geht's. Draufsetzen, antauchen und losschwingen. Mehr braucht es gar nicht zum Glücklichein.

.....
*** Beratung und Verkauf:** *Hutschn GbR, Tel.: +49/8652/309 05 90, hutschn.de, Hutschn im Berchtesgadener Land: perspektivwechsler.info*



Genusstipps

Für eine kleine Auszeit vom Alltag



„Heuer beim Heurigen!“

Genuss Herbst Thermenregion Wienerwald

Der Auftakt in den Weinherbst vor den Toren Wiens am 5.–6. und 12.–13. September 2020 wird im heurigen Jahr von der „längsten Schank der Welt“ zum großen Genuss Herbst der Region und bietet eine einmalige Möglichkeit für den vinophilen Kurzurlaub! Zwei Wochenenden lang öffnen die Winzer und Ortschaften der Thermenregion Wienerwald gemeinsam ihre Türen, laden zum Besuch beim Heurigen und locken mit besonderen Angeboten und Verkostungspaketen mit regionalen Schmankerln.

Abgerundet wird der Genuss Herbst von einem tollen Rahmenprogramm: Kulinarische Wein-Menüs, Ausstellungen sowie Kulturveranstaltungen bei den Winzern zeigen die Region und ihre vinophilen Besonderheiten im besonders gemütlichen Rahmen.

Urlaustipps, alle Veranstaltungen und Informationen unter

wienerwald.info



Regionale Schmankerl in Sommerfrische-Ambiente Genussweinherbst in Bad Vöslau

Am 12. & 13. September (Sa. ab 14 Uhr, So. ab 10 Uhr) präsentiert Bad Vöslau seine Weine und Spezialitäten.

Schauplatz ist der Vöslauer Badplatz mit seinem einzigartigen Ensemble aus historischen Villen und geschichtsträchtigem Thermalbad.

Unser Tipp: Drei ausgewählte Weinkostproben & ein kleines Schmankerl zum Preis von € 6 pro Person beim Bad Vöslauer Genussweinherbst.

badvoeslau-tourismus.at



******Alpinhotel Pacheiner**

Weit ankommen. Ganz oben.

Der Berg. Der Gipfel. Und Du. Fern Luftholen. Wege, so weit, oft einsam, erfrischend ruhig. Weit ankommen. Auf 1.900 Metern, bei ehrlicher Gastfreundschaft, im Gipfelhotel, wo man im Gedanken näher zusammenrückt als gewohnt, weil die Lage verbindet, Menschen erdet, Sinne schärft, Grenzen öffnet. Wo sich anspruchsvolle Individualisten und bewusst Reisende vier Sterne teilen, mit dem Wunsch, hoch einzutauchen und in den Tag zu leben. Mit Wandern, Wohnen, Sternderlschauen, sich Treibenlassen, Verkosten und Staunen.

Unser Tipp: 4 Nächte inkl. HP, Sternwarte, Massage ab € 472,-

******Alpinhotel Pacheiner**

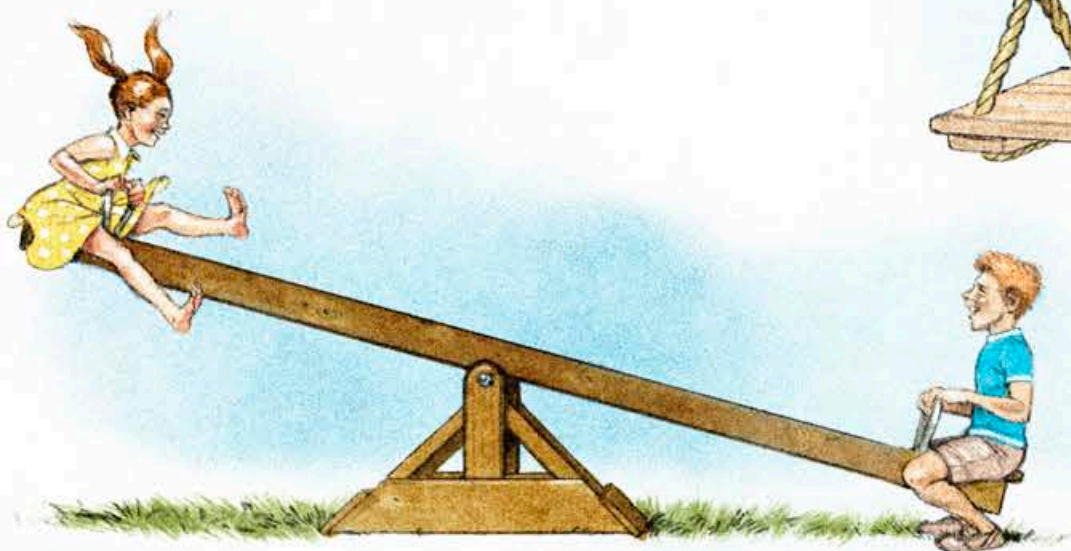
9520 Gerlitzen/Kärnten, Tel.: 04248/2888

pacheiner.at

DAS KLEINE SCHAUKEL-LEXIKON

Zwischen Himmel und Erde: ein Überblick, wie man vergnügt den Boden unter den Füßen verliert.

TEXT: **TRISTAN BERGER** ILLUSTRATIONEN: **BERND ERTL**



WIPPE

Eine Wippe ist die einfachste Form einer Schaukel, für die wir als Kinder keine Erwachsenen brauchten. Ein langes Brett fand sich im Holzschuppen vom Opa; zwei, drei vergessene Ziegelsteine dienten als Auflageblock, schon konnte es losgehen. Je länger das Brett, um so höher trug es einen in die Lüfte. Vorsicht war geboten, wenn der übermütige Freund auf der anderen Seite das Brett mit Karacho auf den Boden aufschlagen ließ: Dann konnte es sein, dass man unfreiwillig abhob und unsanft neben dem Schaukelbrett, wie die Wippe auch genannt wird, landete. Mit der Wippe ist zwar ein Auf und Ab, aber keine gleichzeitige Bewegung nach vorn und hinten möglich.

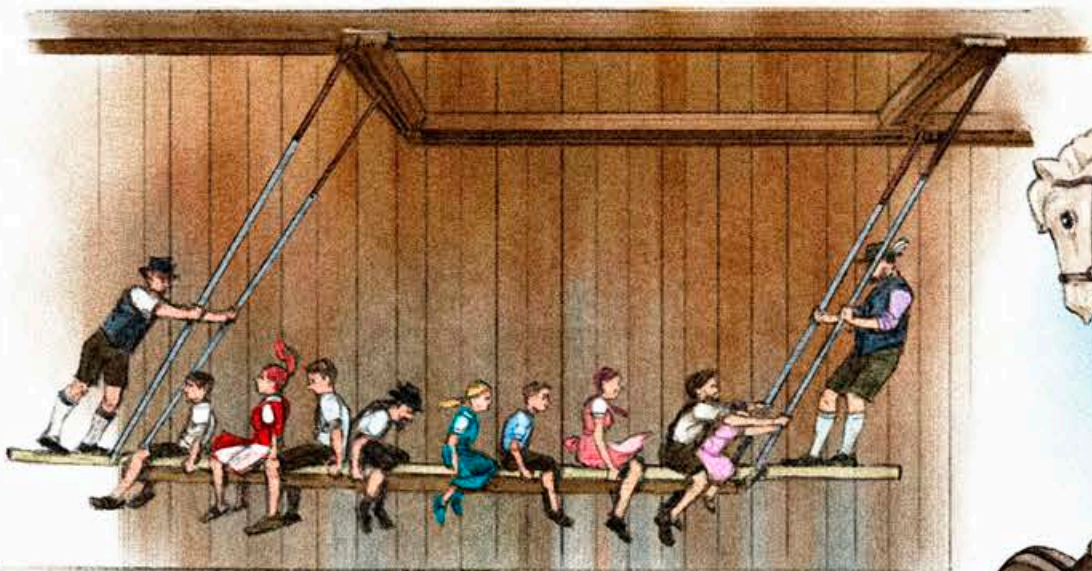


HÄNGESCHAUKEL

Schon aus der Antike wissen wir: Es braucht nur zwei Dinge, um dieses unvergleichliche Kribbeln im Bauch zu erzeugen: Sitzbrett und Schaukelseil. Mit seligem Kinderlächeln schwangen wir, angestoßen vom Vater oder der großen Schwester, hin und her. „Noch einmal!“, riefen wir und schließlich, mutiger geworden: „Höher!“ – bis der Anschubser keine Lust mehr hatte und wir enttäuscht vom Schaukelbrett rutschten.

Doch bald schon entdeckten wir, dass wir die herrliche Bewegung durch eigenes Tun in Gang setzen konnten, durch die Verlagerung des Schwerpunkts ließ sich gegen die Erdanziehung gewinnen und im selbst erzeugten Gegenwind herrlich schwindliger Taumel erzeugen.

Eine Sonderform der Hängeschaukel ist übrigens die Gitterschaukel, mit der wir vermutlich alle schon in frühen Kindheitstagen Bekanntschaft gemacht haben.

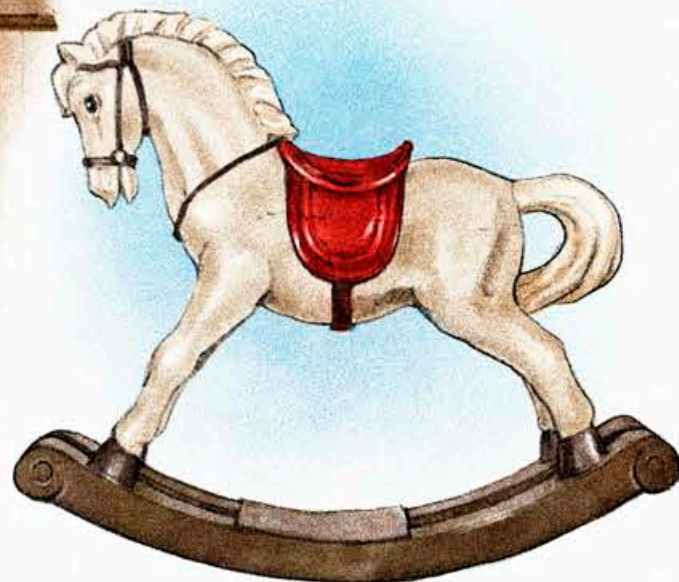


BRETTSCHAUKELE

Bei der Brettschaukel ist Körperkontakt unvermeidlich, und wir dürfen annehmen: durchaus erwünscht. Bei dieser auch als italienische Schaukel bekannten Art wird ein Balken an seinen jeweiligen Enden aufgehängt, sodass sich je nach Länge mehrere Leute daraufsetzen können. Heutzutage gibt es diese Schaukelart kaum noch, wiewohl sie im 19. Jahrhundert insbesondere auf dem Land bei Dorffesten verbreitet war. Seit einigen Jahren erfährt die Brettschaukel allerdings als „Kirtahutschn“ in manchen Gegenden Bayerns eine Renaissance.

*„Komm auf die Schaukel, Luise!
Es ist ein großes Plaisir.
Du fühlst dich im Paradiese
und zahlst nur 'nen Groschen dafür.“*

Liedtext von Alfred Polgar, gesungen von Hans Albers



KUFENSCHAUKELE

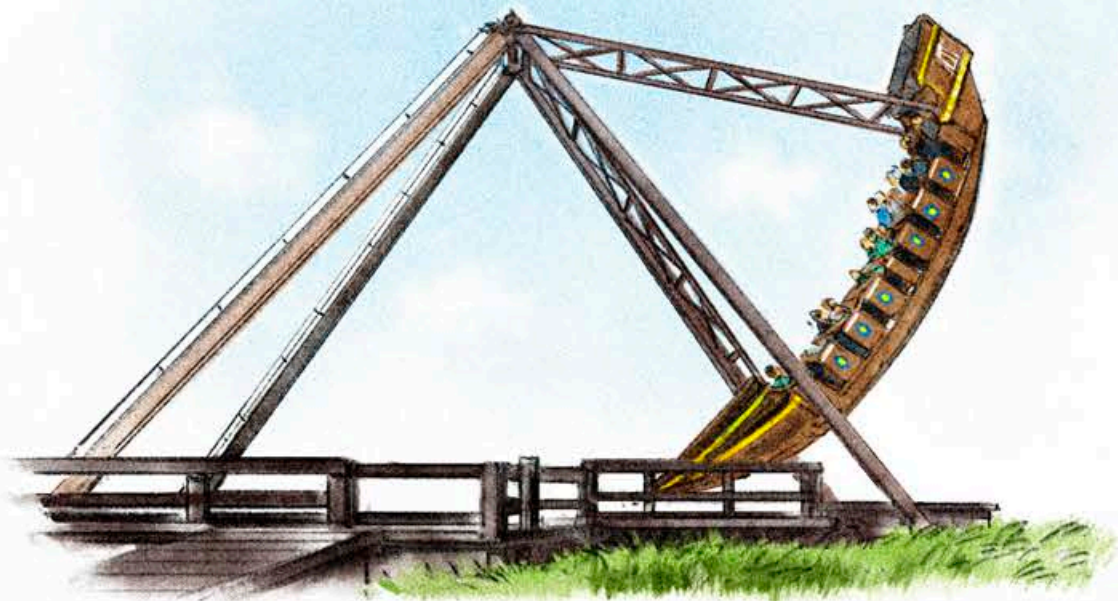
Wie sein Cousin, das Steckenpferd, ist das Schaukelpferd in heutigen Kinderzimmern kaum noch anzutreffen. Dabei wünschten sich noch unsere Großeltern zu Weihnachten nichts sehnlicher als die hölzerne Nachbildung des treuesten Gefährten des Menschen. Doch mit dem Verschwinden von Pferden aus dem Alltag musste dieses einstige Objekt der Begierde auf dem Weihnachtswunschzettel anderen, vorgeblich zeitgemäßen Wünschen weichen.

Bis heute aber gilt das Schaukelpferd als weihnachtliches Symbol einer behüteten Zeit und zaubert verträgliches Lächeln in die Augen von Groß und Klein.

SCHIFFSSCHAUKELE

Den ersten Besuch auf einem Volksfest vergisst man nicht. Zum ersten Mal den Duft von gebrannten Mandeln in die Nase saugen, zum ersten Mal sich mit Zuckerwatte nicht nur den Mund, sondern das halbe Gesicht verkleben – und zum ersten Mal einer Schaukel ansichtig werden, die einen höher trug als alles, was man bisher kannte. Und, kaum zu glauben, man konnte mit ihr einen Überschlag machen und plötzlich den Himmel unter sich haben – und das alles nur mit der eigenen Muskeln Kraft ...

Auf zeitgenössischen Kupferstichen tauchen Schiffsschaukeln erstmalig im 19. Jahrhundert auf, sie sollten das Gefühl von Seefahrt vermitteln – und stehen, obendrein, symbolträchtig für das Auf und Ab des Lebens.



RÖSSL-SPRUNG INS SOMMERGLÜCK

Ein See, in dem unter Wasser Bäume zu entdecken sind.
Berge, die abenteuerliche Blicke auf das Salzkammergut offenbaren.
Und ein Hotel, das Operette, Filmlustspiel und modernes Wohlfühlen verbindet.

TEXT: MICHAEL HUFNAGL FOTOS: PHILIPP HORAK





Sankt Wolfgang ist eine oberösterreichische Marktgemeinde im Bezirk Gmunden im Traunviertel. Im weltberühmten Ort am Wolfgangsee leben 2.800 Einwohner.





Die Rössl-Familie. Altwirt Helmut Peter, Fabienne und Celina, Chefin Gudrun mit Partner Christian Fischer (von links). Und vorn macht die jüngste Tochter Elodie ihre Faxen.

Großes Kino! Wenn sich Oberkellner Leopold pflichtbewusst im Frack auf Wasserskiern über den Wolfgangsee ziehen lässt und dabei komödiantisch zwei Gläser Orangensaft balanciert, bis das Tablett im Wasser landet ... dann rufen wir auch heute noch: Prädikat sehenswert! Genau sechzig Jahre sind vergangen, seit sich Peter Alexander in einer seiner legendärsten Filmrollen mit allen Verrenkungen und Grimassen für die große Liebe ins Zeug gehaut hat. Eine Belustigung mit Retro-Charme, in der er singt: *Im Weissen Rössl am Wolfgangsee, da steht das Glück vor der Tür. Und ruft dir zu: „Guten Morgen, tritt ein und vergiss deine Sorgen.“*

Zeitloser könnte das Credo nicht sein. Das Rössl spiegelt sich als eleganter, aber unprätentiöser Hauptdarsteller im See. Schafberg und Zwölferhorn erscheinen als Kulisse, die sich niemand so gut ausdenken könnte wie Regisseurin Natur. Das Salzkammergut ist Bühne, man kann hier vieles

tun, nicht nur gut lustig sein. Und auch heute noch empfängt Leopold im Seerestaurant des berühmten Hotels die Gäste. Als Kartonkellner, mit der sich verzückte Touristen ablichten lassen, um ein besonderes Stück Österreich mit nach Hause zu nehmen.

KRAFTPLATZ UND GEFÜHL

Mittlerweile gibt es aber eine klare Trennung zwischen Hotel und Ausflugslokal, wo die Reminiszenzen an die Operette von Ralph Benatzky aus dem Jahr 1930 und das Film lustspiel sicht- und spürbar sein sollen. Gudrun Peter, die sich auf ihrer Visitenkarte nicht als Hoteldirektorin, sondern als Rössl-Wirtin zu erkennen gibt („Das ist viel sympathischer“), erklärt: „Unsere Hotelgäste sollen nix von dem Trubel mitbekommen. Denn wir kämpfen nicht um die Bekanntheit des Weissen Rössls, sondern um das richtige Bild unseres Hauses.“

Spricht's und blickt auf den See, der aus der Luft betrachtet die Anmutung eines

Achters mit den Polen St. Gilgen im Nordwesten und Strobl im Südosten besitzt und mit 13,5 Quadratkilometern der fünftgrößte See Österreichs ist.

„Ich bin ein Wassermensch. Für mich wäre es undenkbar, nicht am See, an diesem Kraftplatz zu leben.“ Papa Helmut Peter, der von 1973 bis zur Übergabe 2003 selbst als Rössl-Wirt die Idee des Wohlfühlens im Salzkammergut weiterentwickelt hat, geht sogar einen gedanklichen Schritt weiter: „Der See ist mein Gefühl. Hier hat man die Möglichkeit, das Besinnen wieder zu lernen. Himmelherrgott, einfach hinsetzen, schauen und wirken lassen. Wie sich die Farben des Sees verändern – von türkis im Spätsommer über blau im Herbst bis dunkel im Winter.“

Schon im Jahr 1711 stand hier an Ort und Stelle eine Brauerei. Zwei Jahrhunderte später ließ Paul Johann Peter während der Belle Époque, in der Hochblüte der Sommerfrische, das Weisse Rössl im Sinne eines ➡

Kleiner Ausflugshafen. Der Sage nach zog einst ein Ochse, der in den See gefallen war, den Metzger, der ihn nicht verlieren wollte, durchs Wasser ... bis zu diesem rettenden Stück Land nahe der Falkensteinwand. Die Metzgerinsel mit dem denkmalgeschützten Ochsenkreuz-Bildstock ist tatsächlich die einzige Insel im Wolfgangsee.





Netze einholen. Nikolaus und Benedikt Höpflinger fischen verlässlich bis zu 300 Fische in der Woche aus dem See, stets unter den wachsamen Augen von Wachtelhund Trixi.



ZUSATZFOTO: MICHAEL REIDINGER



Hinauf ins Paradies. Die Zahnradbahn auf den Schafberg ist viel mehr als ein nostalgisches Erlebnis. Am Ziel wartet ein grandioser Rundumblick über die Seen des Salzkammerguts.

Ausflugshotels erbauen – bestehend aus fünf Häusern und 90 Betten. In den 1960er-Jahren entstand, was dem Geldmangel geschuldet war, die Idee, ein Operettenmuseum daraus zu machen. Aber die damalige Rössl-Wirtin Grete Vodepp blieb am Ende ihren Prinzipien – Wille und Zuversicht – treu. Helmut Peter: „Meine Mutter war eine überragende Frau mit einer unvorstellbaren Kraft, sie ist der Erzengel meines Lebens.“

Und so wurde das Haus 1970 abgerissen, neu erbaut und am Ende jenes Jahrzehnts in einen Vier-Sterne-Betrieb umgewandelt. Die Übergabe war längst erfolgt („Sohn, es freut mich nicht mehr“), der Geist des Mit-einanders blieb Markenzeichen. Helmut Peter: „Kümmere dich mit ganzem Herzen um die Mitarbeiter, das spüren die Gäste. Ich habe von meinen Mitarbeitern sicher mehr gelernt als umgekehrt.“

Heute besteht das Weisse Rössl aus neun Häusern mit 170 Betten. Die prachtvolle

Landschaft rund um den einzigen Ort am See, der nicht in Salzburg, sondern in Oberösterreich liegt, gab es freilich damals wie heute. Und das hilft bei allen Bemühungen – auch bei jenen sportlicher Natur. Da lässt sich eine Wanderung rund um den Wolfgangsee mit Leichtigkeit empfehlen. 24,3 Kilometer ist die Route lang, nur Untertreibungskünstler würden sie lapidar als Naturerlebnis bezeichnen. Und wer lediglich in Etappen staunen und wandern will, um beispielsweise die Kinderfrage „Wie lange gemma noch?“ zu vermeiden, kann sich an jedem der sieben Schiffsanlegeplätze entscheiden, auf dem Seeweg heimzukehren.

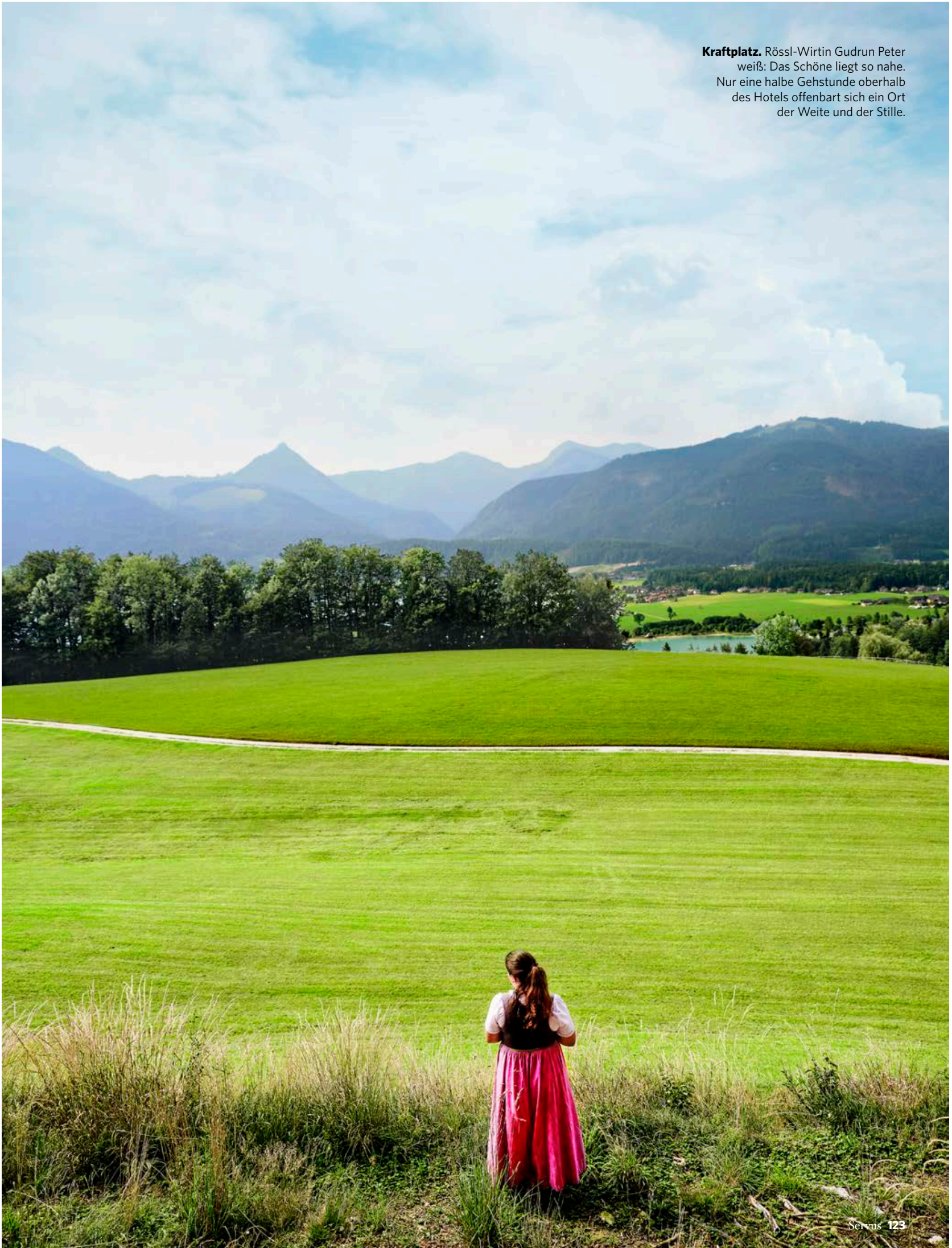
VERSUNKENE BÄUME

Wo dieser Wasserweg entlangführt? Dort, wo 1873 der Raddampfer „Kaiser Franz Josef I.“ erstmals durchs Wasser glitt. Dort, wo Taucher in der Fürbergbucht die Felslandschaft der Falkensteinwand oder nahe der Franzosenschanze die Unterwasser-

landschaft mit versunkenen Bäumen erkunden können. Und dort, wo die Fischerfamilie Höplinger seit Generationen Forelle, Hecht und Reinanke, aber auch Zander, Barsch und Karpfen wie Schätze aus der Tiefe holt. In den Morgenstunden fahren Nikolaus und Sohn Benedikt, begleitet von bewegender Stille, verlässlich hinaus zu ihren Netzen und schwärmen: „Bei Schönwetter ist der Wolfgangsee der schönste Arbeitsplatz der Welt.“

Rössl-Wirtin Gudrun Peter, die seit 2003 ihre Philosophie moderner Veränderungen umsetzt, fällt es leicht, dies zu bestätigen. Als Chefin eines großen, traditionsreichen Hotels mit 250 Gästen und 150 Mitarbeitern zur Hochsaison lebt sie dabei den Grundsatz des Vaters: „Es ist wie beim Segeln. Je mehr es stürmt, desto gelassener musst du sein.“ Das Handwerk, so ein Haus zu führen, sei erlernbar, sagt sie. „Aber ständig unter Menschen mit ihren vielen Befindlichkeiten zu sein, das muss man wirklich wollen ➡“

Kraftplatz. Rössl-Wirtin Gudrun Peter weiß: Das Schöne liegt so nahe. Nur eine halbe Gehstunde oberhalb des Hotels offenbart sich ein Ort der Weite und der Stille.





Treue Begleiter. Peter Alexander als Pappkamerad ist im Seerestaurant ein Touristenmagnet. Fritz Gandl, dessen Bäckerei seit 1806 im Familienbesitz ist, beliefert traditionell das Rössl mit Brot.

und gerne machen.“ Da gibt’s kein Verstecken, stattdessen die Regeln: „Probleme sind Herausforderungen. Fehler begehen ist erlaubt.“

Das Weisse Rössl liegt exakt an der See-Enge des Achters, wo das Wasser allerhöchstens 20 Meter tief ist und die Sonne – so erzählen es die Sankt Wolfgangler stolz – länger als überall sonst am See scheint. Und sollte dies ausnahmsweise einmal nicht der Fall sein, ist es nicht weit ins Museum nach Sankt Gilgen, wo zum 20-Jahre-Jubiläum des Hauses die Ausstellung „Meister-Werke“, stattfindet, die sich den Exponaten der Mitglieder der Zinkenbacher Malerkolonie widmet.

Jetzt aber stehen wir – dem blauen Himmel ein Stück näher – auf 1.782 Metern am Gipfel des Schafbergs. Den Rat der Rössl-Wirtin, die traumhafte Tageswanderung über den Drei-Seen-Weg zu absolvieren, haben wir mit dem Hinweis „Beim nächsten Mal sicher“ ausnahmsweise nicht befolgt.

Die Idee, auf einer Strecke von 16,2 Kilometern 1.231 Höhenmeter zu überwinden, schien uns trotz Traumpanorama-Garantie nicht so verlockend wie die Fahrt mit der legendären Zahnradbahn.

SAGENHAFTE ZUGFAHRT

Sie ist seit 1893 in Betrieb, nicht elektrifiziert und wird traditionell von Dampfloks geschoben. 35 Minuten dauert die spezielle Reise, und wem in dieser Zeit niemals ein „Sagenhaft“ oder „Halleluja“ über die Lippen kommt, der hat ein sonderbares Verhältnis zum Spektakel. „Von dort oben könnt ihr Wolfgangsee, Fuschlsee, Mondsee, Irrsee und Attersee überblicken“, hat uns Gudrun Peter versprochen. Gesagt, gesehen. Und dabei an die Textzeile „Vergiss deine Sorgen“ gedacht.

Am nächsten Morgen schenken wir uns dann die Aussicht von der anderen Seite des Sees. Den Plan, mit der romantischen Kabinenseilbahn aufs Zwölferhorn zu fah-

ren, mussten wir allerdings verwerfen. Die wird nämlich gerade neu gebaut und erst im Herbst wiedereröffnet.

Also starten wir unsere Wanderung um sieben Uhr in der Früh in Sankt Gilgen, um fünf Stunden später und nach der Entdeckung einer wunderschönen Almwiese unterhalb des Elfersteinsattels die ersten Fotos mit Gipfelkreuz zu schießen.

Hier oben soll es einen der beeindruckendsten Rundblicke des Alpenvorlands geben, haben uns Bergfexe geflüstert. Und man möchte ihnen aus 1.522 Metern Höhe laut zurufen: „Danke für den Tipp!“

Auf dem Rückweg kehren wir auf halbem Weg in der Lärchenhütte ein und denken auf der Terrasse, wo uns Wolfgangsee, Krotensee und Mondsee zu Füßen liegen, an die Worte von Helmut Peter, der sich ohne Computer und Smartphone freiwillig „ins Gefängnis der Analogie“ zurückgezogen hat: Himmelherrgott, sagt er, einfach hinsetzen, schauen und wirken lassen!



Große Pause. Wer den schönen Weg aufs Zwölferhorn in Angriff nimmt, sollte sich auf der Lärchenhütte ein Frühstück oder eine Jause gönnen, um ein paar Augenblicke der Ruhe und das erstaunliche See-Panorama zu genießen.

Im Rössl-Gästebuch gibt es einen Eintrag aus dem Jahr 1930: *Gäste, die kommen, sind besser als Gäste, die gehen. Gäste, die wiederkommen, sollt viele ihr sehen.* Das Wiederkommen scheint hier eine leichte Übung. „Es geht nicht um das große Ding“, sagt Gudrun Peter. „Es geht um die vielen kleinen und wertvollen Signale, die wir setzen ... für ein Lächeln unserer Gäste.“

Inzwischen sind auch ihre Töchter Fabienne, 17, Celina, 15, und Elodie, 12, am Rössl-Schwimmbecken im See eingetroffen. Ob eine aus dem Dreimäderlhaus dereinst die nächste Rössl-Wirtin wird? „Ich kann ihnen nur vorleben, wie viel Spaß es macht, an diesem außergewöhnlichen Ort mit seinem gewachsenen Geist zu arbeiten. Druck gibt es jedenfalls keinen. Vielleicht gibt's demnächst sogar zwei Wirtinnen!“ Wer weiß. Gesichert ist nur, dass Oberkellner Leopold am Eingang zum Seerestaurant des berühmten Hauses auch dann noch verkünden wird: Hier steht das Glück vor der Tür.

RUND UM DEN WOLFGANGSEE

WEISSES RÖSSL

Legendäres Vier-Sterne-Hotel
am Ufer des Wolfgangsees.
5360 St. Wolfgang, Markt 74
Tel.: 06138/23 06
weissesroessl.at

SCHAFBERGBAHN

Zahnradbahn zum Gipfel,
Nostalgieerlebnis mit Dampflok.
5360 St. Wolfgang, Markt 35
Tel.: 06138/22 32-0
schafbergbahn.at

ZINKENBACHER MALERKOLONIE

Im Museum findet bis 4. Oktober die
Ausstellung „Meister-Werke“ statt.
5340 St. Gilgen, Aberseestraße 11
Tel.: 0676/772 34 05
malerkolonie.at

SCHIFFFAHRT

Sechs Ausflugsschiffe fahren
sieben Anlegestellen am See an.
5360 St. Wolfgang, Markt 35
Tel.: 06138/22 32-0
wolfgangseeschiffahrt.at

FISCHEREI HÖPLINGER

Traditioneller Familienbetrieb,
einst Lieferant des Kaisers.
5360 St. Wolfgang, Markt 79
Tel.: 06138/30 66
wolfgangsee-fischerei.at

LÄRCHENHÜTTE

Almhütte mit Seeblick und regionalen
Spezialitäten (Mi bis So).
5350 Strobl, Fürstenbergstraße 6/9
Tel.: 0664/363 47 60
laerchenhutte.at

MÄRCHEN & SAGEN

erzählt von Michael Köhlmeier



BÄRENKÖNIG UND SCHILDKRÖTENMANN

Warum man sein zorniges Herz verschließen muss, um Freunde zu finden.
Und wieso es nie zu spät ist, neue Wege zu gehen.

Als in der Steiermark noch Bären lebten, war einmal einer, der war ihr König. Er war grausam und hart, und am grausamsten und härtesten war er zu seinem Sohn. Er dachte, das muss so sein, denn er wird eines Tages mir nachfolgen. Auch wenn es nirgends geschrieben stand, schien es ihm ein Gesetz zu sein, dass ein König grausam und hart sein musste. Das ging so die Jahre dahin, und der Sohn hatte nur noch einen Gedanken, nämlich den Vater zu stürzen und selbst König zu werden. Dann trat er eines Tages offen vor ihn hin und sagte: „Bärenkönig, unser Vater, ich bin alt genug und stark genug, es ist Zeit für dich zu gehen.“ Sein Blick war hart und grausam, und der alte König sah, dass sein Sohn kein Erbarmen mit ihm haben und ihn ins Ausgedinge sperren würde, wenn er bliebe. Und darum wandte er sich um und verließ sein Reich. Als Wegzehrung gab ihm sein Sohn einen Kürbis mit.

So wanderte der alte König nach Süden, denn dort war er noch nie gewesen. Im Norden war er gewesen und im Osten und im Westen, aber im Süden noch nie. Immer hatte es geheißt, in allen Himmelsrichtungen ist der Bär das stärkste Tier, nur im Süden nicht, dort herrscht der Löwe. Den Löwen wollte der Bär kennenlernen, denn er fürchtete sich nicht vor ihm. Vor niemandem fürchtete er sich, nur vor

seinem eigenen Sohn. Über Berge stieg er, durch Täler marschierte er, bis er das Meer erreichte, von dem er bisher nur gehört, das er aber noch nie gesehen hatte.

Es war eine lange Wanderung gewesen und eine einsame Wanderung, besonders die Nächte waren einsam gewesen, da hatte der Bär niemanden um sich gehabt, nur sich selbst. Das hatte zur Folge, dass sein wildes Herz ruhig wurde, dass nicht mehr so ein Zorn in ihm war, der in allem, was sich bewegte und einen Laut von sich gab, einen Feind sah, den es zu vernichten galt. Es war auf der langen Wanderschaft vorgekommen, dass er stehen blieb und den Amseln zuhörte und den Schmetterlingen zusah. Und er hatte sich gefragt: Ist das ein Zeichen der Schwäche?

Als er am Ufer des Meeres stand, atmete er tief ein und schloss die Augen, die Luft war so würzig, die Sonne schien auf seinen Pelz, so wohligh fühlte er sich, wie er sich noch nie gefühlt hatte; und er dachte und fragte sich in Gedanken: War es wert, sich ein Leben lang zu grämen und um die Macht zu bangen? Denn die Macht, die Macht, die Macht, die bedeutete ihm nun gar nichts mehr. Er hockte sich in den Schatten neben einem Baum. ◆◆



—
**„SETZ DICH NEBEN MICH“, SAGTE ER.
 „ICH WILL GEGEN DEN STAMM DES BAUMES SCHLAGEN,
 UND DIE FRÜCHTE, DIE HERUNTERFALLEN,
 TEILEN WIR UNS.“**
 —

„Nun will ich meinen Kürbis essen“, sagte er.

Der Kürbis war während der langen Wanderung hart geworden. Er schlug ihn gegen den Stamm des Baumes, aber der Kürbis war zu hart, er zersprang nicht. Dafür aber fielen die Früchte des Baumes herunter, die waren so lang und dick wie ein langer, dicker Männerdaumen. Es waren Datteln, und sie waren reif und süß, und der Bär dachte, noch nie so etwas Süßes gegessen zu haben, auch der gefährliche Honig in den Wäldern der Steiermark schien ihm nicht so süß zu sein.

Die Hälfte der Früchte waren um ihn herum auf die Erde gefallen, die andere Hälfte ins Wasser. Und im Wasser schwamm eine Schildkröte, und die schluckte die Früchte, und auch ihr schmeckten sie so gut, dass sie dachte, noch nie so etwas Gutes gegessen zu haben.

Die Schildkröte war ein Schildkrötenmann, und der stieg nun aus dem Wasser, er sah den Bären und sprach ihn an: „Danken möchte ich dir, dass du mir von deinen herrlichen Früchten abgibst.“

In früherer Zeit hätte der Bär den Schildkrötenmann gepackt und ihn so lange auf einen Stein geschlagen, bis sein Panzer gekracht wäre, denn in früherer Zeit hatte er in allem, was sich bewegte und einen Ton von sich gab, einen Feind gesehen. Nun aber war sein wildes Herz ruhig geworden.

„Setz dich neben mich“, sagte er. „Ich will gegen den Stamm des Baumes schlagen, und die Früchte, die herunterfallen, teilen wir uns.“ So geschah es – und daraus wurde eine Freundschaft. Das ging sehr schnell. Einer erzählte dem anderen sein Leben, einer erzählte dem anderen, was er im Leben richtig und was er falsch gemacht hatte.

„Ach“, sagte der Schildkrötenmann, „ich lebe mit meiner lieben Frau draußen im Meer auf einer kleinen Insel, und wir sind glücklich.“

„Warum höre ich dich seufzen, wenn du glücklich bist?“, fragte der Bär.

„Weil ich es nicht mehr bin“, gestand der Schildkrötenmann.

„Und warum bist du nicht mehr glücklich?“

„Weil meiner Frau eingefallen ist, was ich alles nicht richtig und nicht gut mache.“

„Und das ist ihr erst jetzt eingefallen?“

„Ach“, sagte der Schildkrötenmann und erzählte seinem Freund, dass seine Frau seit Neuestem eine Freundin habe, nämlich eine Störchin, und dass die alles besser wisse, vor allem wisse, wie ein Leben gelebt werden müsse, um ein wirklich glückliches Leben genannt zu werden. Und was ihr, der Frau des Schildkrötenmannes, zu einem wirklich glücklichen Leben im Wege stehe, so predige die Störchin ihr jeden Tag, sei er, er, ihr Mann. Ihn müsse sie ändern, an ihm müssten Maßnahmen vollzogen werden. „Ach“, sagte der Schildkrötenmann wieder, „ich kann nichts mehr recht machen. Darum bin ich von zu Hause fort. Weil ich will, dass meine Frau glücklich wird.“

„Bist du denn nicht sanft zu deiner Frau?“, fragte der Bär.

„Doch, bin ich“, sagte der Schildkrötenmann.

„Bist du denn nicht freigiebig?“

„Doch, bin ich.“

„Bist du denn nicht zärtlich?“

„Doch, bin ich.“

„Sagt deine Frau zu dir, du sollst nicht sanft, nicht freigiebig, nicht zärtlich sein?“

„Nein, das sagt sie nicht.“

„Dann liegt es an der Störchin“, sagte der Bär.

„Sie hetzt deine Frau gegen dich auf.“

Der Bär riet ihm, er solle nach Hause schwimmen und die Störchin verjagen, dann werde alles gut.

„Und was ist mit unserer Freundschaft?“, fragte der Schildkrötenmann.



Die Heimat des Handwerks



Christa Rohringer-Fangmeyer
Mostviertel

Die Bienenwachstücher der Mostviertlerin sind die umweltfreundliche Alternative zu Alu- und Frischhaltefolie. Für ihre Tücher verwendet sie Bio-Wachs und Harz aus der Region. Lebensmittel lassen sich direkt in das Tuch einwickeln oder Schüsseln damit abdecken.



► **EXTRAGROSSES BIENENWACHSTUCH**

Ideal zum Abdecken von Auflauf- oder Kuchenformen. Wiederverwendbar, mit Wasser und Spülmittel reinigen.

40 x 55 cm, € 25



► **WACHSTÜCHER 3ER-SET**

Praktische Tücher in drei unterschiedlichen Größen für zuhause und unterwegs. Farbenfrohe Trachtenstoffe.

3er-Set, € 29



Ihr Online-Shop für handgefertigte Unikate aus dem Alpenraum.

servusmarktplatz.com

„Die hält“, sagte der Bär. „Ich werde hier auf dich warten. Wir werden manchen Abend miteinander verbringen. Ich will nicht mehr weiter. Ich bin angekommen, wo ich sein möchte.“

So schwamm der Schildkrötenmann nach Hause zu seiner Frau. Aber vor dem Haus wartete bereits die Störchin, und sie drohte ihm.

„Wo hast du dich herumgetrieben?“, schimpfte sie. „Deine Frau weint die bittersten Tränen! Was bist du nur für ein Lump!“

Und wirklich, die Schildkrötenfrau sah traurig drein. Ganz leise sagte sie: „Aber er ist doch kein Lump, er ist doch nur vergesslich ...“

Aber schon wies die Störchin sie zurecht: „Nimm ihn nicht immer in Schutz! Das ist der Grund, warum du so krank bist.“

„Du bist krank?“, fragte der Schildkrötenmann.

„Sehr krank ist sie“, sagte die Störchin. „Und wer, denkst du, ist schuld?“

„Wenn du mich fragst“, sagte der Schildkrötenmann, „dann sicher ich.“

„Ich bin doch gar nicht richtig krank“, flüsterte die Schildkrötenfrau, „es ist nur, weil ich ...“

Aber wieder ließ sie die Störchin nicht ausreden: „Sogar sehr krank ist sie. So krank ist sie, dass sie es selbst gar nicht mehr merkt. Das ist nämlich die schlimmste Art der Krankheit!“

Da erschrak der Schildkrötenmann und zog die Störchin beiseite und fragte sie und war sehr besorgt: „Was kann ich tun, damit meine liebe Frau wieder gesund wird?“

Die Störchin aber hatte den Schildkrötenmann beobachtet, sie war ihm nachgeflogen und hatte gesehen, dass er einen neuen Freund gewonnen hatte, nämlich den Bären, und sie war wütend geworden auf alles, eigentlich auf die ganze Welt; und nun sagte sie: „Ja, du Lump, es gibt eine Medizin, die kann deine Frau gesund machen. Sie muss dringend das Herz eines Bären essen. Wenn du deine Frau wirklich liebst, dann mach dich auf und bring ihr diese Medizin!“

Und wie der Schildkrötenmann seine Frau liebte! Aber seinen Freund liebte er auch! Was tun, was tun?! Da entschied er sich für seine Frau. Er schwamm an Land, setzte sich neben den Bären und sagte: „Willst du nicht mit mir kommen, zu mir nach Hause? Meine Frau würde sich freuen, dich kennenzulernen.“

Der Bär sah darin keine Finte, auch er freute sich, also schwamm er an der Seite seines Freundes aufs Meer hinaus. Aber dann, als sie die kleine Insel schon vor sich sahen, hielt der Schildkrötenmann sein schlechtes Gewissen nicht mehr aus, und er gestand alles dem Bären, auch, dass er ihn hatte hinterrücks ermorden und ihm das Herz herausreißen wollen wegen der Medizin.

„Hättest du doch nur ein Wort gesagt!“, rief der Bär aus. „Ich hätte dir mein Herz freiwillig gegeben. Nun habe ich es unter dem Baum in einer Schatulle liegen lassen.“

Ob er sein Herz denn nicht in der Brust trage, fragte der Schildkrötenmann.

„Nein, nein“, antwortete der Bär, „ich habe ein zorniges Herz, es würde mir nur Unglück bringen, deshalb habe ich es aus meiner Brust genommen und in eine Schatulle gelegt. Warte hier, ich will es holen, dann kannst du es deiner Frau als Medizin geben.“

Der Bär hatte nämlich gesehen, dass die Störchin über ihnen flog und sie beobachtete. Ein Bär kann den Kopf zum Himmel heben, das kann eine Schildkröte nicht. Und als er nun zum Land zurückschwamm, sah er, wie ihm die Störchin folgte. Die dachte nämlich, er habe eine List vor, und wollte diese vereiteln.

Unter seinem Baum wartete der Bär auf die Störchin. Als er sie sah, rief er: „Du, komm, hilf mir!“

„Wobei soll ich dir helfen?“, fragte die Störchin.

„Hack mir das Herz aus der Brust, ich will es meinem Freund geben, damit seine Frau gesund wird“, sagte er.

Da landete die Störchin vor ihm und wollte mit ihrem langen spitzen Schnabel ausholen, aber der Bär war schneller, er würgte sie zu Tode und riss ihr das Herz aus dem Leib. Dann schlug er den Kürbis auseinander, legte das Herz hinein und schwamm zu seinem Freund und gab ihm die Schatulle mit der Medizin. Die Schildkrötenfrau wurde gesund, und alles wurde gut.

Manchmal fragte sie: „Wo die Störchin nur bleibt?“

Dann sagten der Schildkrötenmann und sein Freund, der Bär: „Sie hat einen langen Hals, da passt ein weiter Weg hinein.“

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

NEU!
*die limitierte
 YBITM
 Flasche*



#yourbottleisthemessage ist eine „Call to Action Association“ in Form eines gemeinnützigen Vereins, der motivieren soll, dass jeder Einzelne täglich etwas zum Thema Umwelt beitragen kann. Das Ziel von #YBITM ist es, den Konsum von Einwegplastikflaschen maßgeblich zu minimieren. Werde Mitglied und sichere dir deine wiederbefüllbare Trinkflasche, inklusive Postkartenset und Button – schon ab Euro 29,--. Oder verschenke die Mitgliedschaft an eine umweltbewusste Person in deinem Leben. Machen wir gemeinsam unsere Vision zur Mission!

Wir danken für die Unterstützung:



BEAUTY.at



carpe diem



GenussBauernhof Distelberger

Spezialitäten wie hausgemachter Birnen-Eistee, Lavendel-Cider oder warmer Schokokuchen mit Hagebuttensauce und Birneneis erwarten die Gäste im Heurigen von Familie Distelberger.

Tipp: Jedes Wochenende gibt es im Innenhof die berühmte Jause, die auf Wunsch auch in einen Picknickkorb gepackt wird.



Gigerreith 39, Amstetten, Tel.: +43 7479 7334,
genuss-abhof.at/genussbauernhofdistelberger

Wohltuendes Zirbenöl

Das Aroma der Zirbe wirkt beruhigend, hilft bei Schlafstörungen und reinigt die Luft. Das naturreine Zirbenöl aus dem Traunviertel gibt es in zwei Größen: 10 ml und 30 ml.

**Erhältlich ab € 14,-
bei Servus am Marktplatz.**



servusmarktplatz.com



Das neue Heumilch-Rezeptheft

Käse anrichten leicht gemacht

Sie sind nicht nur optisch ein wahrer Hingucker, sondern bereiten einem selbst und den Gästen große Freude: kreative und schön angerichtete Käseplatten. Das jüngste Rezeptheft der ARGE Heumilch widmet sich diesem Thema. Es zeigt auf, wie Heumilchkäse perfekt angerichtet wird und gibt Antworten auf Fragen wie: Was muss beim Vorbereiten von Käseplatten beachtet werden? Wie viele verschiedene Käse sollen Gastgeber für ihre Gäste vorbereiten? Und welche Menge wird benötigt? Nebenbei beschreibt das Heft unterschiedliche Schneidetechniken für Weich-, Schnitt- und Hartkäse und stellt ideale Käsebegleiter vor.

Das Rezeptheft „Käseplatten“ kann bei der ARGE Heumilch kostenlos über heumilch.at bestellt werden.

WIENER
ZUCKER®

EINE MARKE VON AGRANA



250g Ich

Frischekick: mein Pfefferminz-
Zitronenmelisse-Zitronen-Rosmarin-Sirup.
Egal ob Marmelade, Chutney oder Sirup – poste
auch du deine selbstgemachten Kreationen.

Viele Rezepte und Inspirationen gibt's auf
wiener-zucker.at

f @ p /wienerzucker



Bauernherbst im SalzburgerLand

Wenn die Zeit der Ernte beginnt, bricht im SalzburgerLand mit dem Bauernherbst die 5. Jahreszeit an. Dann können die Früchte des Jahres verkostet werden, und traditionelle Veranstaltungen laden zum Besuch ein.

Mitte August beginnt der Bauernherbst – im SalzburgerLand liebevoll auch die 5. Jahreszeit genannt. Es ist die Zeit, um die Ernte einzubringen und zu verarbeiten, die Zeit der Feste, der Begegnungen und des Genusses. Hier hat man die Gelegenheit, das traditionelle bäuerliche Leben bei Handwerksvorführungen, Wanderungen, Kochkursen, Erntedank- und Hoffesten sowie bei Brauchtumsveranstaltungen kennenzulernen. Salzburgs Traditionen – verbunden mit gutem Essen bei den Bauernherbst-Wirten, regionalen Produkten direkt vom Bauern und Handwerk – stehen dabei im Mittelpunkt.

Eine besondere Zeit

Nach dem Almsommer kehren die Senner mit dem Vieh wieder ins Tal zurück. Die Bauern kommen ein letztes Mal vor dem Winter aufs Feld, um Heu einzufahren und Obst, Getreide und Gemüse zu ernten. Jetzt ist die Zeit, um die Ernte zu verarbeiten. Marmeladen werden eingekocht, Säfte gepresst, Obst fürs Schnapsbrennen eingemaischt sowie, später dann, Speck und Würste geselcht. All diese frisch erzeugten Produkte tragen die Bauern auch auf die zahlreichen Bauernherbst-Märkte, wo sie an den Ständen verkostet und gekauft werden. In den Bauernläden und direkt am Hof findet sich auch das eine oder andere „Mitbringsel“ und Andenken für zuhause.

Kulinarischer Bauernherbst

Typische Gerichte mit Zutaten von den regionalen Bauern aus dem SalzburgerLand stehen bei den Bauernherbst-Wirten auf der Speisekarte. Erdepfindei, Salzburger Bierfleischknödel, frisch geerntete Lungauer Eachtling, Wildgerichte von Reh und Hirsch, süße Bauernkrapfen, Apfelradl und Hollerkoch machen diese Zeit zum kulinarischen Genuss. Zahlreiche Bauernherbst-Veranstaltungen widmen sich ganz dem Thema Genuss.

Alle Veranstaltungen und Tipps finden Sie unter www.bauernherbst.com

Schaufenster

Ihr Eingangsportal aus bestem Lärchen- oder Eichenholz Massive Landhaustüren

Historische Konstruktion
und natürliche Oberflächen
mit Originalbeschlägen, her-
gestellt in der Holzwerkstatt und
Beschläge-Manufaktur der Wieser
GmbH in Adlwang. Vereinbaren
Sie einen persönlichen Termin:
Tel. +43/7258/54 25
wieser-antik.com



„Holz ist einfach ein unschlagbares Material“

Franz Gross, Südsteiermark



© Doris Himmelbauer



**ZIRBEN-BROTKASTEN
MIT SCHNEIDBRETT**

Erhältlich um € 149,-



**SALZ- & PFEFFERSTREUER
AUS KIRSCHHOLZ**

Erhältlich um € 39,-

servusmarktplatz.com

Stimmungsvoll & nachhaltig

Mit dem Schmelzfeuer®
Kerzenreste recyceln



DENK

0316/231254 | www.denk-keramik.at



Wennst Feuer und Flamme fürs Grillen bist.

Werde Tyroler!



Beim Grillen kommen die Leut' zamm. Schön, wenn dann der Feine Grillspeck von HANDL TYROL auf dem Rost brutzelt. Zum Ummanteln von Fisch, Fleisch und knackigem Gemüse – oder ganz einfach pur angebraten. Der Feine Grillspeck ist ein echtes Grillerlebnis für alle, die es gerne herzhaft mögen.

Rezepttipp

Tiroler Grillspieße

Holzspieße ca. 20 cm, Feiner Grillspeck,
Grillfleisch und/oder Gemüse nach Wahl,
Cocktailtomaten



Eine Scheibe Feiner Grillspeck in der Breite zusammen-
falten und am oberen Spießende durchspießen.
Abwechselnd mit Fleischstücken (und/oder Gemüse)
ziehharmonikaartig bis zum Ende durchstechen.
Am oberen und unteren Ende des Spießes mit einer Cock-
tailtomate fixieren und auf dem Grill knusprig braten.

Guten Appetit wünscht Ihr
HANDL TYROL Speckmeister

#werdetyroler





Romantik Hotels & Restaurants

Welten der Vielfalt im eigenen Land

Imposante Bergpanoramen, malerische Landschaften und idyllische Seen. Die Romantik Hotels & Restaurants sind so vielseitig wie Österreich selbst. In den 21 individuellen und meist inhabergeführten Häusern ist für jeden etwas dabei! Ein sicheres und familiäres Urlaubsziel in Österreich.

romantikhotels.com



Strenge Qualitätsvorgaben bei Brustkrebs-Früherkennung

Brustkrebs-Früherkennung – für wen?

Sie entscheiden, ob Sie am Brustkrebs-Früherkennungsprogramm teilnehmen wollen. Dafür ist es wichtig, dass Sie einige Dinge wissen:

Die Mammografie als Früherkennungsuntersuchung richtet sich an Frauen, die **keine Anzeichen einer Brustkrebserkrankung** wie z. B.



Dr. in Marianne Bernhart
programmverantwortliche Medizinerin

Einziehungen im Bereich der Brustwarze, tastbare Knoten, Flüssigkeits-Absonderungen aus der Brustwarze haben.

E-cards von Frauen zwischen **45 bis 69 Jahren** sind alle 2 Jahre für die Früherkennungsmammografie freigeschaltet.

„Ich empfehle Frauen der Altersgruppen **40 bis 45 und ab 70** sich über Nutzen und Risiken einer Früherkennungsmammografie gut zu **informieren!**“, betont Dr. in Marianne Bernhart.

Was passiert bei familiär erhöhtem Brustkrebs-Risiko?

Bei **medizinischer Notwendigkeit** erfolgt die Mammografie **altersunabhängig auf ärztliche Zuweisung**. Anhand klarer Kriterien im Rahmen des Programms wird für jede Frau individuell das Brustkrebs-Risiko erhoben. Abhängig davon werden Untersuchungsart sowie Intervall für die medizinische Betreuung außerhalb des Programms definiert.



**früh
erkennen**

ÖSTERREICHISCHES BRUSTKREBS-
FRÜHERKENNUNGSPROGRAMM

Ich mach's! Mir zuliebe.

Frauen von 45 bis 69 Jahren:

Die Freischaltung der e-card für die Brustkrebs-Früherkennung erfolgt automatisch alle 2 Jahre.

Frauen von 40 bis 45 bzw. ab 70 Jahren:

Die Teilnahme am Brustkrebs-Früherkennungsprogramm ist nach Anmeldung möglich. Die e-card Freischaltung erfolgt dann ebenfalls alle 2 Jahre.

Information zum Brustkrebs-Früherkennungsprogramm

• Kostenlose Serviceline:

Tel.: 0800 500 181,

Mo – Fr 08:00 bis 18:00 Uhr

• www.früh-erkennen.at

SEHENSWERTES

BEI SERVUSTV

Heimatleuchten: Almleben in Tirol

Käse, Kühe und ein Klavier – Geschichten vom Almfieber

Die Almen Tirols sind magische Orte. Zwar ist das Leben dort oben mitunter mühsam, aber das Almfieber, jene rätselhafte Krankheit, die Senner jedes Frühjahr zuverlässig heimsucht, lässt sie oft ein Leben lang nicht mehr los. „Heimatleuchten“ porträtiert Hirten und Senner im Gebirge des Heiligen Landes – ihr karges, aber erfülltes Leben sowie die Herstellung von Graukäse, Butter und Naturmedizin.

Etwa den 82-jährigen Luis Töchterle im Obernberger Tal: Seit er denken kann, hat er jeden Sommer auf der Oberreinsalm verbracht. Und in seiner Tenne findet sich eine Überraschung: Dort steht ein Flügel, der Luis seit fast 50 Jahren begleitet. „So einen verrückten Hirten, der Klavier spielt“, sagt er, „wird es wohl nicht so oft geben.“

● **Freitag, 7.8., 20.15 Uhr**



Servus Musikantenstammtisch

Conny Bürgler und Richard Deutinger zu Gast in Salzburg

Stimmung im Gastgarten des altherwürdigen Stiegl-Kellers mitten in der Salzburger Altstadt! Mit dabei: die „Blusknepf“. Die vier jungen Musikantinnen haben von ihren Auftritten nicht nur wilde Geschichten zu erzählen, sie wissen auch ganz genau, wie man die Tanzfläche des Traditionswirtschaftshauses füllt. Ebenfalls mit von der Partie: die siebenköpfige Tanzlmsi „Bradlfettn“. Die Moderatoren machen sich dazwischen in den Gassen Salzburgs auf die Suche nach unterhaltsamen, spannenden und unbekannten Geschichten.

● **Freitag, 21.8., 21.10 Uhr**



Bergwelten am Attersee

Steile Felsen, tiefe Wasser

Hier verbinden sich das erfrischende Wasser des Sees, herrliche Kulturlandschaft und die vielfältige Bergwelt, die sich direkt vom See aus erobern lässt. Besonders das Hölleengebirge lockt – die berühmte Alpinistin Gerlinde Kaltenbrunner zeigt seine Schönheiten. Auch Skisprung-Legende Andreas Goldberger spielt Fremdenführer – er nimmt die Zuseher mit auf eine Mountainbike-Tour hoch über dem See (Bild o.) und zu einer „Wanderung mit der Taucherbrille“ in den Gimbach-Kaskaden.

● **Montag, 3.8., 20.15 Uhr**

Harald Nachförg



BITTE WENDEN!

Kannst dich noch erinnern? Die Straßenkarte!

Natürlich ist es bequem. Und watscheneinfach. Du brauchst nur einzugeben, wo du hinwillst, und schon säuselt dir eine freundliche Frauenstimme ins Ohr, wie du dein Ziel erreichst. Der folgsame Autofahrer biegt dann mitunter unverhofft in einen Rübenacker ab oder rattert, das vibrierende Lenkrad fest umklammert, die Stufen zur U-Bahn hinunter. Oder er parkt sich im Hafenbecken zwischen zwei Yachten ein – wird ja dieser Tage wieder gern mit dem Auto auf Urlaub gefahren.

Ja, so ein Navi kann sich auch irren. Vor blindem Gehorsam ist daher abzuraten, selbst wenn die Befehle vehement oder stellenweise sogar mit verführerischem Timbre vorgetragen werden.

Früher gab's solche Kalamitäten jedenfalls nicht, da war man höchstens seiner Beifahrerin hörig. Kannte man sie schon länger und sie sagte „Links!“, fuhr man ganz selbstverständlich nach rechts, weil man damit in 80 von 100 Fällen richtiglag. Das hatte man im G'spür – abgesehen davon hielt so ein Verhalten die Beziehung frisch.

Ein Navi fördert ja nicht eben die Konversation, früher ergaben sich allein deshalb spannende Gespräche mit der Liebsten, weil man sich von ihr unter keinen Umständen helfen lassen wollte. Von Fremden schon garnicht. Das Flehen der Gnädigsten, doch endlich stehen zu bleiben und nach dem Weg zu fragen, wurde entrüstet abgelehnt.

Zur Not hatte man ja immer noch eine Landkarte im Handschuhfach – die aufzuschlagen der Weltenbummler aber selbst dann verweigerte, wenn er im

fernen Lande völlig die Orientierung verloren hatte. „Brauch ich nicht! Kenn mich aus!“, sagte man beruhigend zur Beifahrerin, um ihr dann doch relativ bald einen schnellen Blick in die Karte zu erlauben. Zur Sicherheit.

Sicher im Sinne von verkehrssicher war das Entfalten so eines oft leintuchgroßen Planes freilich nicht. Vor allem während der Fahrt. Kurz anzuhalten kam nämlich nicht infrage, da man ja sein Ziel schnell erreichen wollte und durch diverse Umwege ohnedies schon viel zu viel Zeit verplempert hatte. So fuhr man lieber zügig weiter, meist auf halbe Sicht, weil ja die Windschutzscheibe auf der Seite der Kopilotin mit der Landkarte verdeckt war.



Warum man sie letztlich doch auf der warmen Motorhaube ausbreitete, lag einzig und allein daran, dass der Liebsten durch das lange Suchen, wo man sich überhaupt befand, übel geworden war. Eine kleine Pause tat da gut – auch den Nerven. Erst recht, wenn Kinder mit

an Bord waren, die alle fünf Minuten „Wann simma da?“ fragten.

Nach kurzer Rast und dem Studium der Reiseroute fuhr man dann kilometerweit zu der Abzweigung zurück, die man verpasst hatte. Die Karte, die sich so leicht zusammenlegen ließ wie der Beipackzettel eines Medikaments, lag als fußballgroßes Papierknäuel nun einsatzbereit auf dem Schoß der Beifahrerin.

Sicher, die Frau aus dem Navi hätte schon in dem Moment, in dem man sich verfranzte, „Bitte wenden!“ geblöet. Aber wer weiß, wo man dann wieder gelandet wäre.

Servus im September

Ab
27. AUGUST 2020
überall, wo es
Zeitschriften
gibt



WO WASSER UND WEIN DAS TAL VERZAUBERN

Diese Geschichte handelt von glücklichen Schweinen, erlesener Kunst und Wirtsleuten mit Leib und Seele, von Mühlen am Fluss und vom Spätsommer vor 100 Jahren. Und natürlich vom Wein, der hier seine Heimat hat. Der Weg führt vom Krummen ins Gerade, vom Wilden ins Milde, von der Vergangenheit in die Gegenwart. Eine Reise ins **wunderbare Kamptal**.



EIN FEINER HERR MIT HUT

Kein Pilz lässt das Herz von Schwammerlsuchern höherschlagen als der **Steinpilz**. Wir haben dem König der Wälder die perfekten Rezepte auf den Leib geschrieben.



ANNA AUF DER ALM

Unterwegs mit Oberbayerin Anna Brandner im **Nationalpark Berchtesgaden**. Die 22-jährige Sennerin verbrachte den Sommer auch heuer auf der **Königstalalm**.

SERVUS IN STADT & LAND ist jeweils ab Monatsende in Trafiken, im Lebensmitteleinzelhandel, an Tankstellen, bei Bellaflora, bei Thalia und in den Filialen der Österreichischen Post AG erhältlich.

DIE DIGITALE SERVUS-WELT: Alles, was das Leben schöner macht, ist auf unserer Website servus.com zu finden. Unsere Geschichten gibt's übrigens auch gratis aufs Mobiltelefon. Oder Sie folgen uns auf Social Media:



IMPRESSUM

Chefredakteur Markus Honsig
Stv. Chefredakteure Carolin Giermndl, 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
Autoren René Freund, Michael Köhlmeier, Uschi Korda, Dorli Muhr, Harald Nachförg
Freie Mitarbeiter Karin Buchart, Ingeborg Geyer, Wolfgang M. Gran, Julia Kospach, Tobias Mücke, Elke Papouschek, Johanna Paungger, Silvia Pfaffenwimmer, Thomas Poppe, Alexander Rieder, Achim Schneider, Veronika Schubert, Nina Strasser, Tanja Warter, Ruth Wegerer, Gabi Weiß, Andreas Wollinger
Redaktionsmanagement Martina Bozeczyk
Illustrationen Bernd Ertl, Anna Frohmann, Kerstin Luffenfeldner, Andreas Posselt, Verena Schellander, Roland Vorlauffer, Julia Zott
Head of Photo Isabella Russ
Executive Creative Director Markus Kietreiber
Head of Digital Publishing Mesi Tötschinger
Projektmanagement Digital Vanessa Elwitschger
Redaktion servus.com/magazin
 Beatrix Hammerschmied (Ltg.), Luana Baumann-Fonseca, Chris Julia Helmburger, Marijan Kelava
Digital Product Management & Development
 Florian Janousek (Ltg.) Marco Bogner, Manfred Krammer, Max Moser
Audience Development & E-Commerce
 Elisabeth Hofhans (Ltg.), Lena Distelberger, Marijan Kelava

Managing Director Stefan Ebner
Publishing Management Barbara Kaiser (Ltg.), Ines Dannecker, Simon Weichselbaumer
Head of Media Sales & Partnerships Lukas Scharmbacher
Sales Operations & Development Anna Schönauer (Ltg.), David Mühlbacher
Sales Management Servus Johannes Wahrmann-Schär (Ltg.), Christopher Miesbauer, Sabine Zölz
Anzeigenverkauf Österreich Franz Fellner, Thomas Hutterer, Stefanie Krallinger, Alfred Minassian, Nicole Okasek-Lang, Britta Pucher, Jennifer Sabejew, Ellen Wittmann-Sochor, Kristina Krizmanic (Assistant), Manuela Brandstätter, Monika Spitaler (Anzeigenservice)
Anzeigenverkauf Deutschland Thomas Keihl (Ltg.), Clemens Ditttrich, Daniela Güpner, Jennifer Heng, Martin Riedel, Constantin Röttger, Benedikt Schmid, Christian Wörndle
Co-Publishing Susanne Degen-Pfleger (Ltg.), Elisabeth Staber (Ltg.), Mathias Blaha, Raffael Fritz, Thomas Hammerschmied, Marlene Hinterleitner, Valentina Pierer, Mariella Reithoffer, Verena Schörkhuber, Sara Wonka, Julia Bianca Zmek, Edith Zöchling-Marchart
B2B-Marketing & Kommunikation Katrin Sigl (Ltg.), Alexandra Ita, Teresa Kronreif, Stefan Portenkirchner
Commercial Design Peter Knehtl (Ltg.), Simone Fischer, Alexandra Hundsdorfer, Martina Maier, Julia Schinzel, Florian Solly
Abo & Vertrieb Peter Schiffer (Ltg.), 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 Julian Bartik, Johannes Hadler, Klaus Pleningner
MIT Christoph Kocsisek, Michael Thaler
Operations Melanie Grasserbauer, Alexander Peham, Yvonne Tremmel
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/impressum
Druck Vogel Druck und Medienservice GmbH, D-97204 Höchberg (Kern und Endfertigung), Poly-Druck Dresden GmbH, D-01257 Dresden (Cover)
Vertrieb Österreich Presse Großvertrieb Austria Trunk GmbH, pgvaustria.at; DE, ITA, CH, LUX, LIE: DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, dpv.de
Servus Magazin-Aboservice Postfach 200, 6961 Wolfurt
Abo-Hotline 01/267 66 00-02,
Abo-Fax 01/267 66 00-97,
Abo-Mail abo@servusmagazin.at
Jahresabo EUR 48,90



Redaktionsanschrift
 Heinrich-Collin-Straße 1/1, A-1140 Wien,
 Tel.: 01/90 221-0, Fax-DW: 27930
 E-Mail: redaktion@servus.com
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, Dietmar Otti, Christopher Reindl, Marcus Weber

Ein Produkt aus dem



MEIN SERVUS FÜR DAHEIM

Jahresabo

12 Ausgaben + Notizbuchset

für nur **€ 48,90**



Servus-Notizbuchset
mit Servus-Illustrationen
und Zitaten

Kurzabo

3 Ausgaben + Büchlein
„Heilsalben aus Wald und Wiese“

für nur **€ 12,90**



Jahresabo

12 Ausgaben + Buch
„Hausmittel“

für nur **€ 48,90**



Angebot wählen und gleich bestellen:

servusmagazin.at/abo



Der neue ID.3

Now you can

Ab sofort bestellbar.