

# SERVUS

in Bayern



Feuriges aus dem Topf

Sechs herzante Gulasch-Rezepte

Margot & die Elixiere

Wurzeln aus dem Bregenzerwald

☞ EINFACH . GUT . LEBEN ☞

MEIN  
DAHEIM

40 Seiten Extra  
mit schönen Ideen  
für Haus & Wohnung

OKTOBER

10/2020

D 4,60 EUR

CH 7,00 CHF

ESP/IT/LUX 4,80 EUR



# SPIEL DER FARBEN

Bunte Kürbisse, leuchtendes Laub: Wir holen uns den Herbst ins Haus



Wennst das Echte suchst.  
**Werde Tyroler!**



- Aus Schweinefleisch höchster Qualität und 100% kontrollierter Herkunft
- ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern
- ohne Zusatz von Farbstoffen
- Von Natur aus laktose- und glutenfrei

Das Echte, das heißt für uns unberührte Berglandschaften, klare Bergluft und unsere original Tiroler Spezialitäten. Diese werden bei HANDL TYROL seit 1902 in traditionellen, handwerklichen Verfahren hergestellt. Natürlich aus besten Rohstoffen und mit ausgesuchten Naturgewürzen.

Ihr **HANDL TYROL** Speckmeister



Offizieller Partner des Alpenvereins  
zur Erhaltung der Wege und Hütten



JETZT GEWINNEN!  
10x BERG WELTEN Winterurlaube

Infos und Teilnahme auf handltyrol.at bis 31.03.2021

JETZT GEWINNEN!  
10x Skitouren-Outfit im Wert von je 1.000 €

Löffler MADE FOR BETTER

Infos und Teilnahme auf handltyrol.at bis 31.03.2021

© Ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern  
Von Natur aus laktose- & glutenfrei

# KUSCHELN UND LÜMMELN

Es geht dann oft ganz schön schnell, manchen fast zu schnell: Ein, zwei kühlere Tage, ein, zwei kühtere Nächte, schon ist der Sommer zu Ende gegangen, und der Herbst hat begonnen.

Übergangszeit also. Auch wenn wir zwischendurch noch den letzten Sommertagen nachtrauern mögen: Wieder einmal einen Pullover anzuziehen, das kann sich schon sehr gut anfühlen (es muss ja keines dieser kratzigen Modelle sein, mit denen Harald Nachförg in seiner Kolumne am guten und höchst unterhaltsamen Ende dieses Heftes hadert). Und nach einem ausgiebigen Spaziergang durch die golden gefärbten Herbstwälder (begleiten Sie uns doch ab Seite 8) ziehen wir hinter uns die Tür zu und machen es uns im Haus gemütlich: Jetzt kommen die Wochen, wo wir wieder gerne am Sofa kuscheln und mit einem guten Buch in der Hand herumlümmeln (oder noch besser: mit dem neuen Servus-Magazin), die Kissen nicht groß genug und die Decken nicht weich genug sein können.

Ein paar Ideen und Inspirationen, wie man sich's in Haus und Wohnung schön ein- und herrichten kann, finden Sie ab Seite 83 in unserem Wohn-Extra „Mein Daheim“. Gestaltet wurde es von Alice Fernau, die in dieser Redaktion gemeinsam mit Fotochefin Sabina Dzinic für alle schönen Dinge verantwortlich ist. Stellt man den beiden noch eine Künstlerin wie Doris Himmelbauer zur Seite (siehe Kopf rechts oben), entstehen fotografische Gemälde wie jenes, das das Titelblatt dieser Ausgabe schmückt.

Und wer umsichtig ist, hat rechtzeitig einen großen Topf langsam vor sich hin schmurgelndes Gulasch auf den Herd gestellt – Klaus Kamolz und Alexander Rieder servieren ab Seite 60 sechs feurige Rezepte des Küchenklassikers, für die Wärme von innen heraus, wenn die Tage und Nächte langsam kühler werden.

Wir wünschen einen wunderschönen Herbst.

*Markus Honsig  
& die Servus-Redaktion*



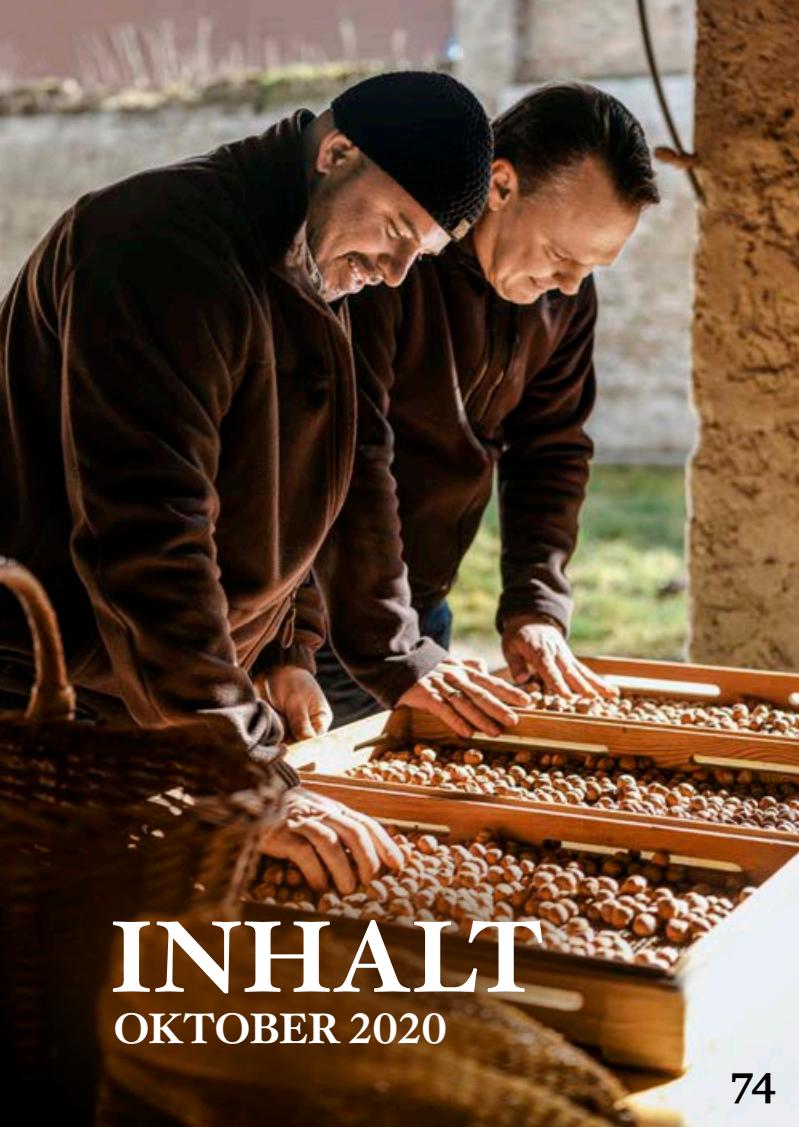
**DORIS HIMMELBAUER**

zieht als gefragte Fotografin viel herum in der Welt. Für uns war die Wahlwienerin in ihrer geliebten Heimat Oberösterreich und hat im Lester Hof im Mühlviertel das schöne Titelfoto und stimmungsvolle Bilder mit allen Früchten des Herbstes eingefangen. Ab Seite 94.



**KERSTIN WHITE**

Sie hat ein Auge für Perfektion und Schönheit, ist stets gut gelaunt und war in den vergangenen zweieinhalb Jahren eine wichtige Säule der Fotoredaktion. Jetzt wechselt sie als Fotochefin zu unserem neuen Magazin „Bühne“. Wir gratulieren und sagen: Danke, Kerstin!



# INHALT OKTOBER 2020

74



126



72



36

## GESUNDES LEBEN

### NATURWISSEN

- 18 Die glorreichen Sieben**  
Gold gegen trübe Gedanken und Eisen für gesundes Blut: Wie die alten Heilkräfte von Metallen bis heute genutzt werden.

### SERIE

- 24 Margot und die Elixiere**  
Kräuterexpertin Margot Fuchs aus dem Bregenzerwald in Vorarlberg bereitet aus Pflanzenwurzeln heilsame Medizin.

### ALTE HEILMITTEL

- 30 Einer für alles**  
Der Melissengeist beruhigt die Gedanken und das Herz, regt die Verdauung an und hilft bei Muskelkrämpfen und Schmerzen.

### NATÜRLICH SCHÖN

- 32 Schöne Augen machen**  
Wir rühren aus Augentrost und Efeu ein feines Gel, das abschwellend wirkt und den Blick strahlend macht.

## UNSER GARTEN

### BESUCH

- 36 Ein kleiner Märchenwald**  
Immergrüne und Farne spielen in Monika Prals Garten in Wien-Hietzing eine ganz besondere Rolle.

### TIERWELT

- 44 Kost und Logis**  
Auch wenn es jetzt still wird im Garten: Mit Futter und Quartier helfen wir den Nützlingen durch die karge kalte Jahreszeit.

## GUTE KÜCHE

### ERNTEFRISCH

- 54 Eingesteckt und aufgetischt**  
Kein Herbst ohne Kohlrüben! Es wird Zeit, die süßlichen Wurzelknollen kulinarisch wiederzuentdecken.

### GULASCHREZEPTE

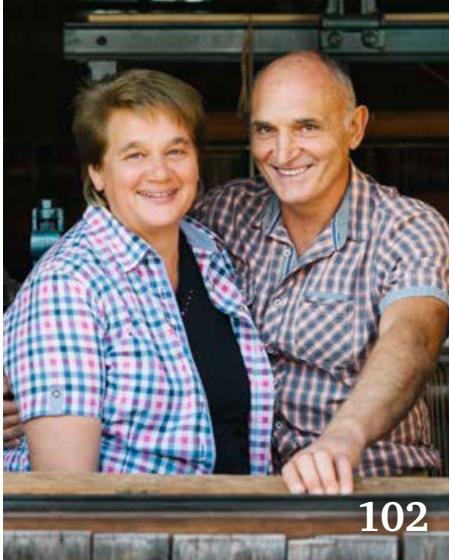
- 60 Feuriges aus dem Topf**  
Das Gulasch ist mehr als bloß ein pikanter Eintopf mit Paprika. Es ist eine Welt für sich. Wir kochen sechs herrliche Rezepte.

### REZEPTE VON DAMALS

- 72 Goldene Äpfel**  
Ob sie für die Großfamilie kochte oder nur für sich selbst: In der Küche von Katharina Lehners Oma roch es oft nach Apfelradln.



44



102

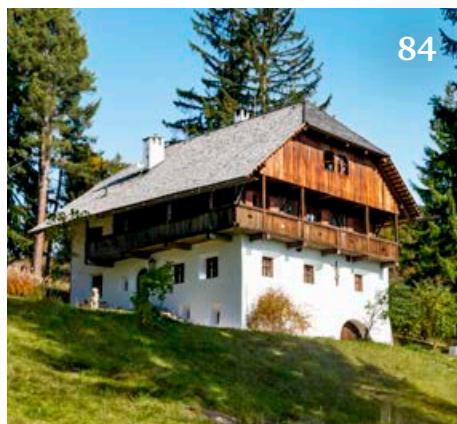


8



94

**Servus**  
**MEIN DAHEIM EXTRA**  
*40 Seiten voller schöner Ideen.*



84

- 84 Hausbesuch in Südtirol
- 92 Ein Essay über den Esstisch
- 94 Spiel der Farben:  
Dekorieren mit Kürbissen
- 102 Buntes Teppich-Handwerk
- 110 Fünf heimelige Sitzzecken
- 116 Schönes für drinnen
- 118 Pflanzen im Schlafzimmer

## SCHÖNE HEIMAT

### HANDWERK

#### 74 Flinker als die Eichhörnchen

Christoph Böckl baut im niederösterreichischen Marchfeld Haselnüsse an. Sein Freund Gunnar Glinitzer röhrt daraus handgemachte Nougatcreme.

### AUSFLUG

#### 126 Alles im Fluss

Wir begleiten die Eger von ihrer Quelle in Oberfranken bis hin zur tschechischen Landesgrenze und treffen an ihrem Ufer Imker, Porzellanliebhaber und Naturschützer.

## STANDARDS

- 3 Vorwort
- 6 Mundart
- 7 Postkastl
- 8 Servus im Oktober:  
Wie schön sind deine Blätter!
- 34 Unser Garten
- 43 Der Gartenfreund
- 50 Naturkalender
- 52 Mondkalender
- 59 Dorli Muhr:  
Vom Essen im Dorf
- 80 Tanjas Tierleben
- 123 Basteln mit Kindern:  
Himmelsstürmer
- 136 Michael Köhlmeier:  
Der Milchig-Löffel und anderes ...
- 144 ServusTV
- 145 Harald Nachförg:  
Vom Kratzen und Zwicken
- 146 Vorschau, Impressum

# Mundart

Von Martin Fraas



## LAUSCHEN

Psst! Wir bitten um etwas Stille. Denn man muss schon ganz genau hinhören, um bei diesem Ausdruck die feinen Dialektunterschiede innerhalb Bayerns mitzukriegen. Man muss hinhorchen, lauschen. Am weitesten verbreitet sind dabei die Wortstämme *lusen* und *losen*. Aber egal wo im Freistaat – von Oberstdorf im Allgäu bis Bad Kissingen in Unterfranken gilt: Wer aufmerksam lauscht, der bekommt auch Zwischentöne mit und gewinnt an Wissen. Also: Lauschen lohnt sich!

### **lusn**

Aidenbach, Landkreis Passau,  
Niederbayern

### **losen**

Wackersberg, Landkreis  
Bad Tölz-Wolfratshausen,  
Oberbayern

### **LUSEN**

Dorfen, Landkreis Erding,  
Oberbayern

### **LURCHEN**

Eslarn, Landkreis Neustadt an der Waldnaab,  
Oberpfalz

### **LUASN**

Haselbrunn, Landkreis Bayreuth,  
Nordbayern

### **luusn**

Walting, Landkreis Eichstätt,  
Oberbayern

### **LUSNA**

Nennslingen, Landkreis Weißenburg-  
Gunzenhausen, Mittelfranken

### **LOSÂ**

Wallerstein, Landkreis Donau-  
Ries, Schwaben

### **LOSNA**

Sigmarszell, Landkreis Lindau,  
Schwaben

### **LOOSE**

Kempten, Schwaben

### **zualusn**

Landshut, Niederbayern

# POSTKASTL

## *Unsere Leserinnen und Leser schreiben...*

### Von Servus inspiriert

#### Leserfoto des Monats



**Susanne Steiner aus Pottendorf in Niederösterreich** schickte uns dieses stimmungsvolle Bild. Sie schreibt: „Bei meinen Spaziergängen im Moorbad Harbach habe ich den nahe gelegenen Naturbadeteich entdeckt. Hier kann man seine Seele baumeln lassen!“

#### Mein Lebenselixier

Ich fand den Artikel über das geheime Lebenselixier super. Mein Lebenselixier in sämtlichen Lagen ist Bayrisch Blockmalz. Die Lutschbonbons sind ultrasüß, aber beruhigend, kraftgebend und entspannend.  
**Anna Schüll, Dachau**

#### Ein Gruß aus Holland

Sogar in Holland wird Servus gelesen! Ich bin immer froh, wenn ich diese schöne Zeitschrift irgendwo bekommen kann. Ein großes Dankeschön für die fröhlichen Stunden!  
**Evelien Verboom, Almelo (NL)**

### Nachgekocht & nachgebastelt

#### Runde Kräuterbeete

Von der Idee, aus einem alten Wagenrad ein Kräuterbeet zu machen, war ich so begeistert, dass ich es nachgebaut habe. Am Flohmarkt waren zwei Räder im Angebot, somit fanden alle meine Kräuter Platz.  
**Linde Pychner, Kuchl (AT)**



#### Die Restltoch

*Was ich immer wieder gerne moch,  
san die Noagerl- und Restltoch.  
Denn von der sonntäglichen  
Speisekartin  
oft noch so manche Schmankerl wartin.*

*In der großen Bratlein  
liegt noch ein Entenschlegerl  
resch und fein.  
Und für mich zum Allerbestn  
gehört,  
im Pfandl die Knödl zu röstn.  
Oft kann man im Kühlschrank  
noch orten  
zwei schöne Stückln  
von der Sonntagstorten.  
Und ich find es wunderbar,  
dass auch die Nachspeis  
ist noch nicht gar.*

*In der Flasche vom Lagrein  
da sollt noch ein Glaserl drinnen sein  
und nach diesem Genuss,  
ganz unverhohlen,  
werd ich noch  
ein zweites Flascherl holen.*

**Wir danken Bertram Erhard aus Neustadt für die Einsendung dieses Gedichts.**

#### Gestempelter Siegfried

Sauerteig Siegfried ist letztes Jahr in einem Spontanakt bei mir eingezogen. Er zahlt keine Miete, macht sich dick und fett und stellt immerzu Ansprüche, denn er möchte gefüttert werden. Wenn ich das „Dampferl“ ansetze und die Schüssel mit einem Leinentuch bedecke, sage ich: „Mach's gut Siegfried“ – und habe den Eindruck, er versteht mich. Seine Brote gelingen immer! Nicht zuletzt auch dank des Brotstempels – natürlich bei Servus Marktplatz erworben –, der aus jedem Brot etwas Besonderes macht.  
**Karola Waldek, Köln**



#### *Wir freuen uns auf Post von Ihnen.*

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

# WIE SCHÖN SIND DEINE BLÄTTER!

Im Herbst zeigt uns die Natur noch einmal, was sie kann:  
Sie zündet ein prächtiges Feuerwerk der Farben und lässt uns  
mit roten Wangen über die bunte Vielfalt im Blätterwald staunen.

TEXT: VERENA RANDOLF



**Alte Riesin.** Das Herbstlaub der stattlichen Eiche in der Harten Au im Nationalpark Donau-Auen (oben und links) färbt sich Jahr für Jahr in satten Braun- und Gelbtönen.

**E**in Blatt wiegt nicht viel mehr als eine Feder, und dennoch beeinflusst es den Lauf der Welt. Im Großen bringt das bunte Blättermeer die Erde dazu, sich schneller zu drehen, davon etwas später noch mehr. Im Kleinen hinterlässt es uns im Staunen – über das farbenprächtige Feuerwerk, das die Natur im Herbstlaub zündet, bevor die Winterzeit kommt.

Wenn im Oktober die letzten Sonnenstrahlen in das bunte Blätterspektakel leuchten und die feuchte Luft nach Erde riecht, zieht es uns zum Spazierengehen nach draußen. Dorthin, wo der Herbst Nuancen in Gelb, Orange, Rot oder Braun aus seiner Farbpalette in die Welt zaubert, ehe der Wind das Laub von den Ästen weht.

Die Bäume selbst sind gut verwurzelt, ihnen kann ein Sturm nichts anhaben. Doch wohin verschwindet die starke Verbindung, die das Blätterdach Tag und Nacht bei Wind und Wetter an seinem Stamm gehalten hat?

Werden die Tage kürzer und die Nächte kälter, können Baumwurzeln der frostigen Erde nicht genug Wasser entnehmen. Eine Birke verdunstet an einem durchschnittlich warmen Tag 70 Liter Wasser über ihr Blattwerk; an einem heißen Tag sind es bis zu 400. Behielte der Baum seine Blätter, würde er in der kalten Jahreszeit, wo Niederschlag oft als Schnee zur Erde gelangt und nicht in tiefe Bodenschichten vordringt, verdursten. Deswegen kappt er die Wasserleitungen und trennt sich von unnötigem Ballast.

#### DER GROSSE AUFTRITT

Fahrlässig tut er das jedoch nicht: Im grünen Farbstoff der Blätter liegt Magnesium. Ein wertvolles Spurenelement, das der Baum in seinem Stamm bunkert, bevor er sich vom Laubwerk trennt.

Wenn der grüne Farbstoff abgebaut ist, werden jene Farben sichtbar, die sonst überlagert sind. So bekommen die Herbsttöne spät, aber doch für wenige Wochen ihren

großen Auftritt – und reichlich Bewunderung von allen Wandersleuten.

Und noch etwas bewirkt der Herbst: Wenn ein Windstoß genügt, um Laub von den Bäumen zu wehen, nimmt die Erde mit jedem Blatt, das zu Boden fällt, Fahrt auf: Das vertrocknende Laub, ändert – wenn auch geringfügig – die Gewichtsverteilung des Planeten und verkürzt damit unsere Tage um eine Tausendstelsekunde.

Ein Grund mehr, die goldene Jahreszeit im Freien zu nutzen. Auch wenn die Blätter des Laubbaumes weniger treu sind als ihre im bekannten Weihnachtslied besungenen Verwandten am Nadelbaum (auch Nadeln sind aus botanischer Sicht übrigens Blätter): Ihre Vergänglichkeit im Wandel macht sie bloß umso schöner.

---

＊ **Servus zum Anhören:** Den Podcast zum Thema gibt es unter [servus.com/der-heilsame-duft-des-waldes-podcast/](http://servus.com/der-heilsame-duft-des-waldes-podcast/)

SERVUS IM OKTOBER



## Lärche

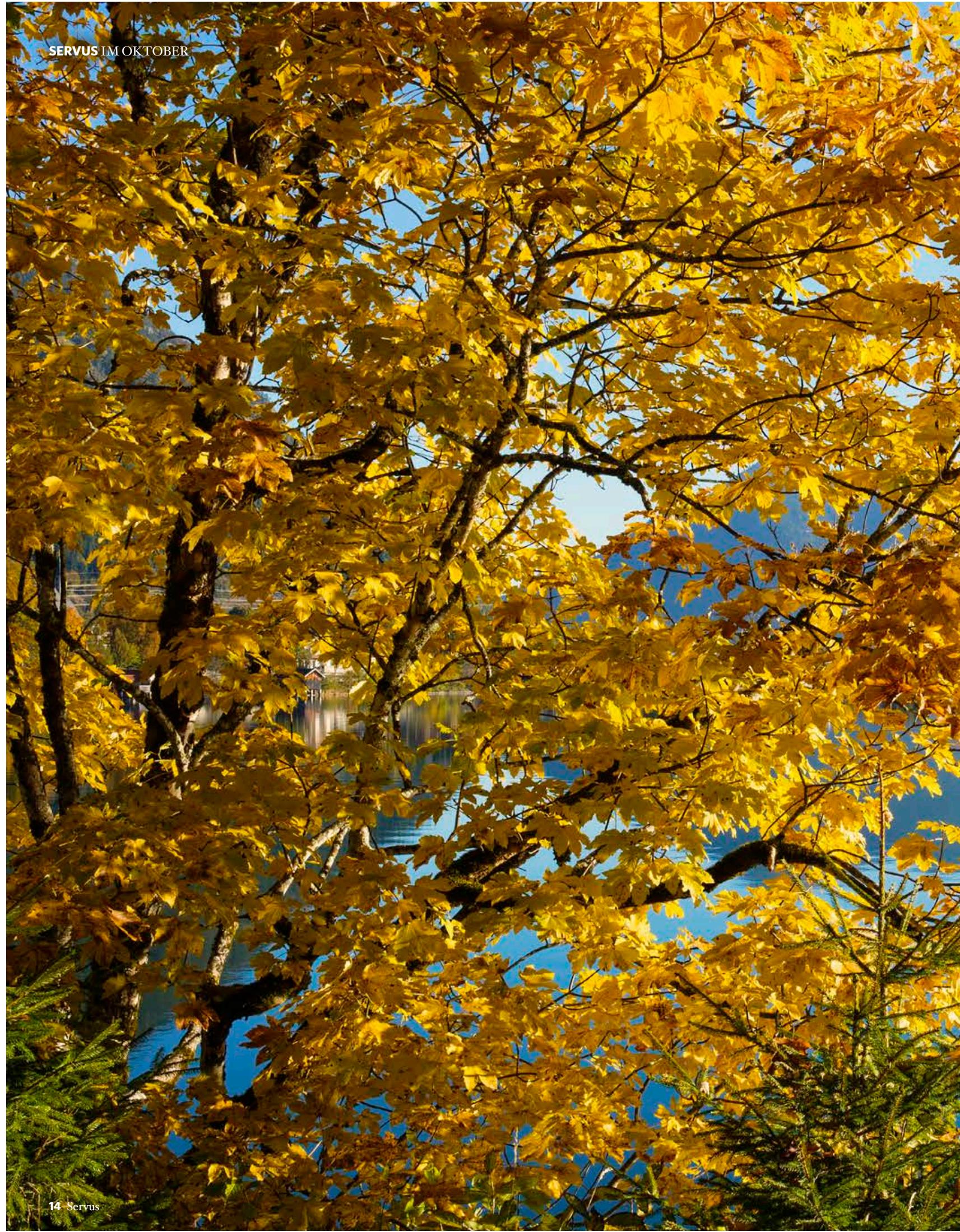
**Bunte Sprengel.** Diese Lärchen haben sich ein besonders schönes Plätzchen ausgesucht: Tief verwurzelt am Ufer des Seebensees in der Mieminger Gebirgskette in Tirol bereiten sich die Nadelbäume auf den Winter vor. Als einziger Nadelbaum verliert die Lärche im Herbst ihre Nadeln – ein Überlebenstrick der Natur: Ursprünglich kam der Baum im Hochgebirge auf bis zu 2.500 Metern vor. Bei Frost hätte er in diesen Höhenlagen mit seinem Nadelwerk keine Überlebenschance. Uns bescheren die Lärche bunte Farbsprengel im tiefgrünen Nadelwald.

## Buche

**Beharrliche Blätter.** Am Großen Ahornboden im Tiroler Karwendelgebirge wachsen auf über 1.000 Meter Seehöhe nicht nur Ahornbäume, sondern auch Buchen. Im Gegensatz zu anderen Laubbäumen bleiben die braunen Blätter der Buche oft bis ins Frühjahr an ihren Zweigen hängen. Statt die „Wasserleitung“ zu „kappen“, wie Laubbäume es in der Regel tun, lässt die Buche Zellen wachsen, die die Flüssigkeitszufuhr in ihre Blätter verstopfen. Deswegen muss es schon ein heftiger Sturm sein, der an den Ästen zerrt, damit sich der Baum entblättert.



SERVUS IM OKTOBER



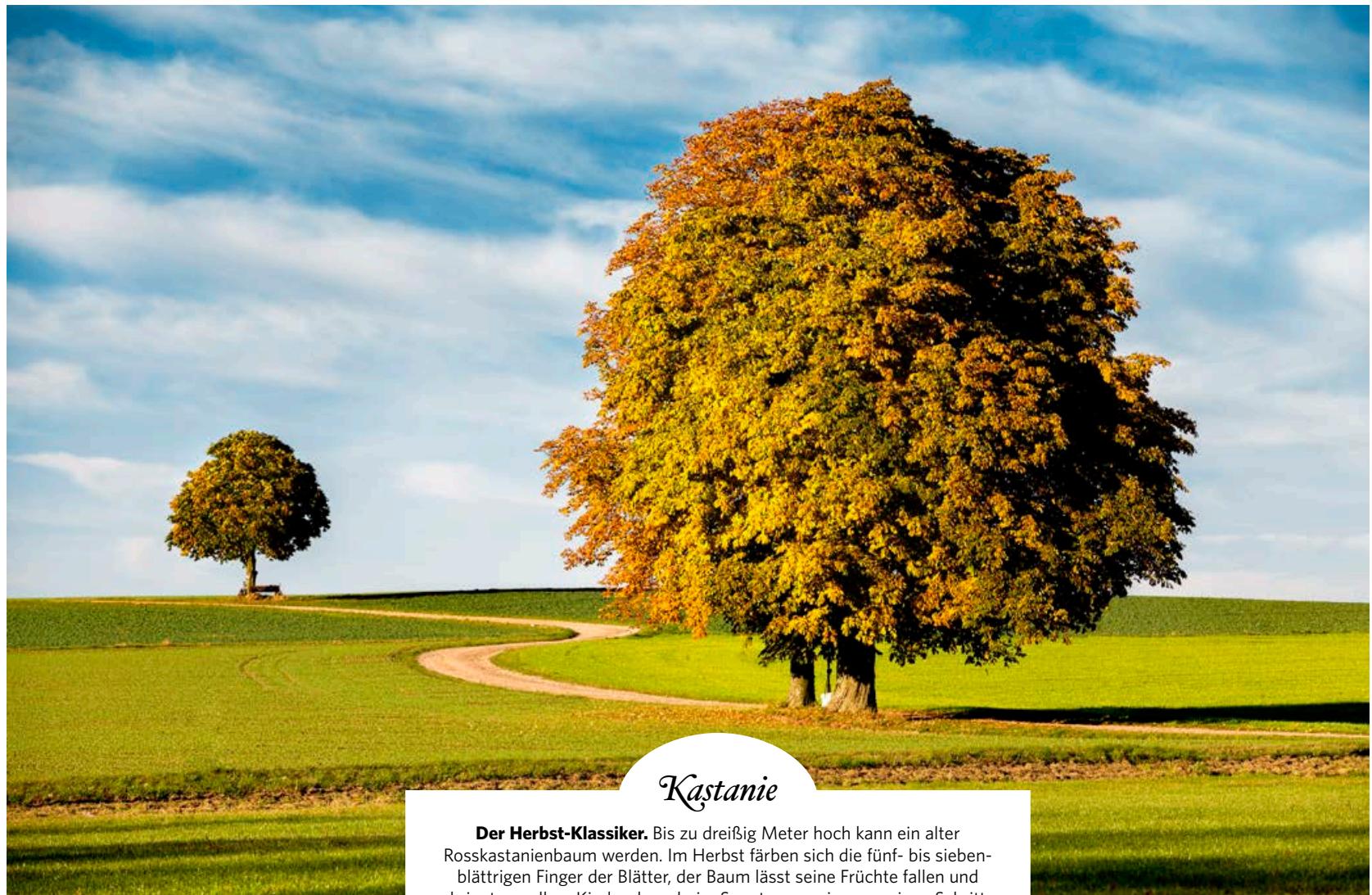


### *Ahorn*

**Leuchtendes Farbenspiel.** Hier am Walchensee, einem der tiefsten und größten Alpenseen Deutschlands, lässt ein Ahornbaum nach und nach seine Blätter zuerst rot, orange, dann gelb und braun werden, bevor sie ins Wasser sinken. Das leuchtende Farbenspiel des Herbstes lässt sich hier, an den Gestaden dieses Juwels, besonders schön beobachten: goldgelbe Blätter, die sich im Wasser spiegeln und vom warmen Licht der Herbstsonne angestrahlt im blauen Himmel leuchten.

SERVUS IM OKTOBER





## Kastanie

**Der Herbst-Klassiker.** Bis zu dreißig Meter hoch kann ein alter Rosskastanienbaum werden. Im Herbst färben sich die fünf- bis siebenblättrigen Finger der Blätter, der Baum lässt seine Früchte fallen und bringt vor allem Kinder dazu, beim Sonntagsspaziergang einen Schritt schneller aus der Tür draußen zu sein: Kastanien sammeln und in weichen Laubhaufen baden! In der Gemeinde Waldsassen in der Oberpfalz zieren diese spektakulären Rosskastanien den Weg.



# DIE GLORREICHEN SIEBEN

Gold gegen trübe Gedanken, Silber zum Kurieren schlecht heilender Wunden und Eisen für gesundes Blut: sieben Metalle und wie ihre alten Heilkräfte bis heute genutzt werden.

TEXT: MARGRET HANDLER ILLUSTRATIONEN: ANDREAS POSSELT\*

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



Alexander der Große hatte ein Geheimnis: Der makedonische Eroberer trank aus Silberbechern und soll so von Krankheiten verschont geblieben sein, die unter anderem durch Wasser übertragen werden.

Metalle umgibt nicht nur aufgrund ihrer Heilwirkung seit je ein besonderer Zauber. Auf nahezu magische Art und Weise können sie ihre Form verwandeln: Während Gold beim Schmelzen sonnenhell zu strahlen beginnt, bildet Quecksilber bei Zimmertemperatur glänzende Kugelchen und verdampft. Und Zinn zerfällt bei Kälte zu Staub. Weil sich Metalle so anders verhalten als andere Stoffe, übten sie auf uns immer schon eine große Faszination aus. Der Mensch brachte sie mit der göttlichen Himmelswelt in Verbindung; und die alten alchimistischen Meister verarbeiteten sie – ähnlich wie die Pflanzen – zu wirksamen Heilmitteln.

Das kommt nicht von ungefähr: Der menschliche Körper braucht Metalle, um reibungslos zu funktionieren. Eisen etwa kommt in Blut und Muskeln vor und spielt eine überlebenswichtige Rolle. Es sorgt dafür, dass sich der über die Lungen aufgenommene Sauerstoff an den Blutfarbstoff Hämoglobin bindet und so mit Hilfe des Bluts im ganzen Körper verteilt werden kann. Überall dort, wo im Organismus Kraft und Energie entsteht, geschieht das in Verbindung mit Eisen. Mangelt es uns an Eisen, fühlen wir uns kraftlos, sind ängstlicher oder sehen blass aus.

#### ROTER MARS UND GOLDENE SONNE

Der Mediziner Paracelsus, der in der Zeit des Übergangs vom Mittelalter in die Neuzeit lebte (1493–1541), hat sich intensiv mit der Herstellung von Arzneimitteln aus Metallen beschäftigt. Der Alchimist ordnete die sieben Hauptmetalle jeweils einem der ursprünglich sieben Planeten zu und diese dann bestimmten menschlichen Organen.

In alter Zeit brachte man vieles mit den Planeten in Verbindung, etwa die Wochentage, bestimmte Pflanzen, Farben – und eben auch Metalle.

Der Planet Mars beispielsweise funkelt unübersehbar rot vom nächtlichen Firmament, seine Farbe verdankt er Eisenoxid-Staub (also Rost) an seiner Oberfläche. Naheliegend, dass man mit ihm das Metall Eisen in Zusammenhang brachte, das auch wichtig für gesundes Blut ist. Mit Eisen verbindet man Abwehr und Stärke. Dem Mars zugeordnete Pflanzen wiederum haben häufig rote Blüten, schmecken feurig, haben Dornen und Stacheln oder können die Haut verbrennen wie eine Brennnessel. Die Brennnessel etwa gilt als sehr eisenhaltig und blutreinigend. In Rezepturen, die die Abwehrkraft stärken, sollte Eisen nicht fehlen.

Der Sonne als Quelle des Lichts wird – wie könnte es anders sein – das Gold zugeordnet. Sonnenorgan ist das Herz, der Sitz der Seele. Gold galt als Wundermittel gegen alle möglichen Krankheiten, besonders aber sollte es gegen trübe Gedanken und bei Herz-Kreislauf-Beschwerden helfen.

In der einfachen mittelalterlichen Volksheilkunde wurden gegen Eisenmangel Nägel in einen Apfel gedrückt, um diesen zu essen, sobald die Apfelsäure das Eisen zu lösen begann. Für die großen Alchimisten waren jedoch viel aufwendigere Kunstgriffe nötig, um an die kosmische Kraft eines Metalls zu gelangen. Sie begannen, Metalle in ihren geheimen Labors zu destillieren, und stellten daraus Essensen her. Diese wurden über Wochen bearbeitet und energetisch aufgeladen.

Auf diese Weise wird heute noch kolloidales Gold oder Silber hergestellt, also derart fein aufgelöstes Edelmetall, dass es dauerhaft in der Flüssigkeit schwebt und nicht als Partikel zu Boden sinkt. Metalle werden zu Heilzwecken lediglich in ganz geringen Dosen angewandt, wie man

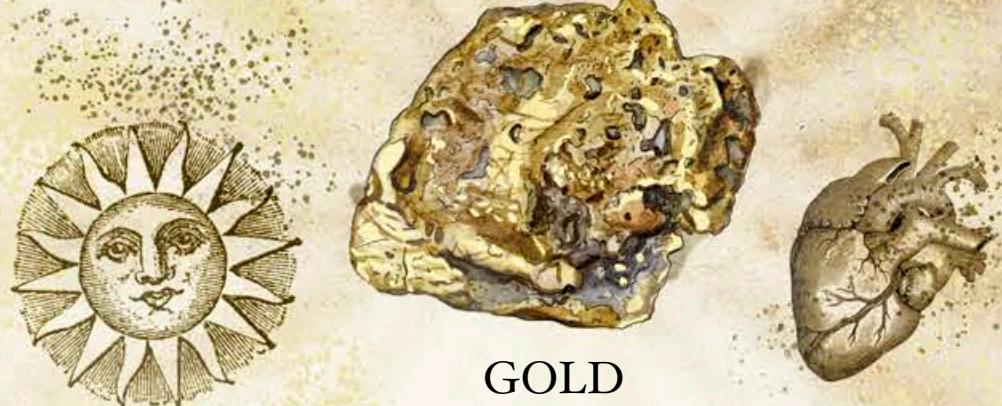
sie auch aus der Homöopathie oder von spagyrischen Esszenen kennt. Denn eine zu stoffliche Anwendung von Metallen könnte den menschlichen Organismus schädigen.

In der heutigen Medizin spielen Metalle keine große Rolle mehr, in der homöopathischen oder der anthroposophischen Heilkunde aber sehr wohl. „Metalle sprechen das Individuelle im Menschen an“, sagt der Wiener Internist Thomas Meisermann. Er ist Vorsitzender der Gesellschaft für anthroposophische Medizin in Österreich. Metalle wirken auf die Persönlichkeit. Und diese ist neben dem Körperlichen ganz zentral in der anthroposophischen Medizin.

#### METALLDÜNGER FÜR PFLANZEN

Eine besondere Form der Arzneimittelherstellung in der anthroposophischen Medizin ist es, Pflanzen mit Metallen zu düngen und daraus Esszenen herzustellen. Man düngt beispielsweise Brennesseln mit Eisen, erntet und kompostiert die Pflanzen und setzt sie dann wieder als Dünger ein. Erst aus der dritten derart gezüchteten Pflanzen-Generation wird ein Arzneimittel gemacht. Zu Heilzwecken verabreichte Metalle gibt es auch als Tabletten, Salben oder Pflasterfolien. Mediziner Meisermann empfiehlt Metalle jedenfalls nicht zur Selbstmedikation: „Metalltherapie erfordert viel Wissen.“

Und vielleicht auch ein wenig Glauben.



## GOLD

### *Licht und Leben*

Gold galt als das **Lebenselixier**. Das Metall ist mit Wärme, Licht und der Sonne assoziiert. Es war immer etwas Heiliges und nahm dort eine besondere Rolle ein, wo sich der Mensch mit dem Himmel und dem Göttlichen zu verbinden versuchte. Gold-Arzneien sollten tiefe **Erschöpfungszustände bessern**, die Schwere heben und Lebenskraft spenden.

Der kosmische Bezug von Gold ist die **Sonne**; im menschlichen Inneren ist es dem **Herzen** zugeordnet, dem Sitz der **Seele**. „In der anthroposophischen Medizin werden feinste Goldverbindungen wegen ihrer antidepressiven Wirkung eingesetzt“, sagt der anthroposophische Mediziner Thomas Meisermann. Und auch bei Herzerkrankungen oder bei Beschwerden der Gelenke findet es Anwendung. Gold ist nach alter Überzeugung mit der Überwindung der Schwere verknüpft. Esszenen aus Gold wirken entgiftend und sollen zu **innerem Gleichgewicht** verhelfen.



## SILBER

### *Regeneration und Heilung*

Das Edelmetall vermag Krankheitserreger unschädlich zu machen und wirkt **antibakteriell**. Paracelsus ordnete Silber dem weiblichen Prinzip und damit dem **Mond** zu, der die Flüssigkeiten im menschlichen Körper regiert. Silber wirkt entzündungshemmend, **beruhigend** und kührend, es fördert die Regeneration, die Empfänglichkeit und Fruchtbarkeit.

Das Metall wird heute noch zur Konservierung von Salben verwendet. Mit Silber beschichtete **Wundauflagen** fördern nach wie vor die Heilung infizierter Wunden und der Schleimhäute.



\* Bis zur allgemeinen Anerkennung des heliozentrischen Weltbilds – mit der Sonne im Zentrum unseres Planetensystems – zählte man Sonne und Mond zu den Planeten.

# KOSMISCHES ZUSAMMENSPIEL

*Was Urmetalle im menschlichen Körper bewirken können.*



## KUPFER

*Sinnlichkeit und Hingabe*

Kupfer gilt als das **Venusmetall**, und es verkörpert Schönheit, Sanftmut und Lebendigkeit.

Es wirkt krampflösend, entspannend und harmonisierend. Kupfer wird auch mit **Schwangerschaft und Geburt** in Verbindung gebracht. So soll eine Behandlung mit Kupfer helfen, wenn es mit dem Nachwuchs nicht klappen will. Albträume und nächtliche Wadenkrämpfe hat man traditionell mit Kupfer behandelt – im Fall der Waden bis heute etwa mit **Kupfersalbe**. Einreibungen damit oder das Auflegen von Kupferfolien erzeugen wärmende Eigenschaften und wirken entspannend.

Ein typisches Anwendungsgebiet dafür ist auch die Nierenregion. Kupfer soll auch der Seele beim Verarbeiten von Traumata helfen oder dann, wenn einem etwas „an die Nieren geht“. Im menschlichen Körper dient Kupfer als **Spurenelement** für lebenswichtige Vorgänge in unseren Zellen. Es gelangt über Nahrungsmittel wie Nüsse, Fleisch, Bohnen oder Getreide in den Dünndarm.

## EISEN

*Willenskraft und Aktivität*

Eisen wird dem **Mars** zugeordnet. Es vermittelt **Lebenskraft**, es macht durchsetzungsstark, es weckt auf, hilft, Schwäche und Müdigkeit zu überwinden, und es **wärmt**. Fehlt uns Eisen, leiden wir an Schwächegefühl oder mangelnder Tatkraft. Seelisch kann sich das über Lustlosigkeit ausdrücken.

Aus Eisen hergestellten Arzneien sagt man nach, dass sie **stark und prompt** wirken. Menschen fühlen sich dadurch rasch besser und gestärkt. Eisen in Kombination mit Brennessel soll das Haarwachstum verbessern und **Haut** und Schleimhaut regenerieren, etwa bei eingerissenen Mundwinkeln oder einer brennenden Zunge.





## BLEI

### *Abgrenzung und Wärme*

Sagt man, dass ein Mensch von Bleikräften bestimmt wird, meint man, dass er der **Schwere** und der **Langsamkeit** verfällt. Das verbindet das Metall auch charakterlich mit dem **Saturn**, der ihm als Planet zugeordnet wird.

Dieser bewegt sich relativ langsam um die Sonne – für einen Umlauf benötigt er fast 30 Jahre.

Blei gilt als sehr biegsam und warm. Es neigt zum Verhüllen, und es grenzt ab (Blei schützt uns etwa vor Röntgenstrahlung). In der Homöopathie hat sich gezeigt, dass potenziertes Blei entgiftend bei Bleivergiftungen wirken kann.

Anthroposophische Ärzte setzen potenziertes Blei mit guten Erfolgen etwa zur **Schmerzlinderung** und bei **Knochenbrüchen** ein.

## QUECKSILBER

### *Flexibilität und Wandlung*

Quecksilber wird dem Planeten **Merkur** zugeordnet, der in der Mythologie auch als Götterbote und großer **Meister der Alchemie** galt. Er kann als einzige Gottheit zwischen den Welten wandeln. Diese Wandlungsfähigkeit trifft auch auf das Quecksilber zu: Bei Erschütterung zersprüht es zu kugelförmigen Tröpfchen – die ebenso leicht wieder zusammenfließen können –, und es steigt als unsichtbarer Dampf auf.

Quecksilber ist **giftig**, unser Nervensystem ist dafür besonders anfällig. So paradox es klingt, kann das giftige Quecksilber in geeigneter Form und Dosierung zum Heilmittel werden.

In der Homöopathie wird es verabreicht, um seelische Zustände wie **Rastlosigkeit** oder Angespanntheit zu behandeln. In der anthroposophischen Medizin werden **Mandelentzündungen** damit kuriert.

## ZINN

### *Bewegung und Weitblick*

Das **Jupitermetall** ist **kälteempfindlich** und kann schon unterhalb von plus 13,2 Grad Celsius zu Staub zerfallen. In der Heilkunst geht es um genau diese Qualität, nämlich Festgewordenes wieder flüssig werden zu lassen. Im menschlichen Körper neigen etwa Gelenkknorpel dazu, im Laufe des Lebens fest und spröde zu werden. Auch Bandscheiben verlieren Wasser, sinken dadurch ein und verursachen Schmerzen. In der anthroposophischen Medizin soll Zinn bei Gelenkproblemen helfen, „unlebendig“ gewordene Flüssigkeiten wieder **geschmeidig** zu machen.

Auf der Seelenebene fördert Zinn **Offenheit**, Toleranz und Selbstverwirklichung. **Zinngedüngeter Löwenzahn** wird bei Hauterkrankungen wie Schuppenflechte, aber auch zur Förderung der Leberfunktion eingesetzt. Er gilt auch als Mittel bei Erschöpfung und Antriebslosigkeit.

### \* Zum Nachlesen

Markus Sommer: „Metalle und Mineralien als Heilmittel“, Verlag aethera, Stuttgart

PENNINGER

HAUSBRENNEREI SEIT 1905

# Echt brennbar.

Penninger Blutwurz – der zum Flambieren!





# IM REICH DER WURZELN

Hoch oben, geschultert vom Gipfel der Kanisfluh im Bregenzerwald in Vorarlberg, verbirgt sich ein Paradies, das eigentlich unter der Erde liegt. Es ist das Reich der Pflanzenwurzeln, aus denen Margot Fuchs heilsame Medizin bereitet.

TEXT: MARGRET HANDLER FOTOS: PETRA RAINER

UNSERE  
KRÄUTERFRAUEN  
**TEIL XXIV**

*Ihr Leben, ihre Weisheiten,  
ihre Rezepte*



**Geballte Heilkraft.** Gleich nach dem Graben wäscht und bürstet Margot die Wurzeln der Bibernelle unter frischem Quellwasser. Rund um den Neumond soll die meiste Wirkung in ihnen stecken.

Rucksack, Trinkflasche, feste Schnürschuhe – mehr braucht es nicht, wenn sich Margot frühmorgens aufmacht. Im Tal gehen die ersten Lichter an. Da steuert die Kräuterfrau ihren Wagen bereits die schmale Asphaltstraße hinauf auf 1.495 Meter zur Alpe Oberle im Bregenzerwald.

Die beiden Hände sicher am Steuer, lässt sie ihren Blick entlang des Weges schweifen und zählt auf, was sie draußen alles entdeckt: den giftigen Blauen Eisenhut etwa, der so eine magische Anziehung auf sie hat, dass sie an ihm nicht vorbeikommt, ohne stehen zu bleiben; oder den üppigen

Wasserdost, auf dessen rosa Doldenblüten Bienen im Sommer Landeübungen machen.

Kaum hat sie ihren Wagen sicher geparkt, hüpfst Margot raus, schnappt sich ihre Utensilien und marschiert los. Der Morgen ist frisch. Die 39-Jährige nimmt einen tiefen Atemzug und blickt zufrieden in Richtung der umliegenden Gipfel. Einer schöner als der andere. An der schroffen Wand der mehr als 2.000 Meter hohen Kanisfluh bleibt ihr Blick hängen. Margot hält inne. „Hier am Grat sieht man oft Steinböcke“, sagt sie. Wir stehen schweigend, verhalten uns ruhig. Aus der Ferne pfeift

ein Tier. Nicht einmal zwei Stunden Wegzeit von hier und man stünde am Gipfel.

Doch auch wenn es da heroben so viel Schönheit zu bestaunen gibt, heute geht es um die Welt darunter – um das, was sich unter der Erde abspielt, um die Welt der Wurzeln. Denn selbst die ist voller Faszination.

#### **UNTERIRDISCHE KRÄFTE**

„Der Oktober ist die perfekte Zeit, um nach Wurzeln zu graben“, sagt die Kräuterexpertin. Denn davor, im Sommer, steckt die Kraft der Pflanzen noch in ihren Blättern ➔



**Handarbeit.** Die Meisterwurz (links) findet man nur noch sehr selten. Beim Verarbeiten von Wurzeln nimmt sich Margot Zeit. Sie achtet dabei auf gute Gedanken, denn ihre Energie überträgt sich auch auf das Heilmittel, ist sie überzeugt.

oder in den Blüten. Während Margot den Alpboden inspiziert, der dieser Tage nach und nach sein sattes Grün verliert, erzählt sie von den besonderen Kräften, die in den Pflanzenwurzeln schlummern. Wurzeln verankern die Pflanze im Boden, sie geben ihr Halt, nähren und stärken sie. Und genau deshalb steckt in ihnen auch eine besondere Heilkraft. Wurzeln gräbt man auch nicht einfach nur so aus. Nach ihnen zu graben galt einst als nahezu heiliges Ritual. „Wenn ich etwas Heilsames von der Natur holen will, muss ich mich entsprechend darauf einstellen und achtsam sein“, sagt Margot,

während ihre Hand die Pflanzen hin und her wiegt und sie mit den Fingern den Boden inspiziert.

#### VERWURZELT IM BREGENZERWALD

Margot stammt aus Langenegg. Sie ist geboren, aufgewachsen und tief verwurzelt im Bregenzerwald. Die Leidenschaft zu den Kräutern hat sie erst vor rund acht Jahren gepackt. Ein Zeitungsartikel fiel ihr damals in die Hände. Darin stand: „Alles, was der kranke Mensch für seine Gesundheit braucht, wächst vor seiner Haustür.“ „Und ich lese das und denke mir: „Mein Gott,

schreiben die einen Schmarrn“, sagt Margot lachend. Aber losgelassen hat sie der Artikel dennoch nicht. Sie fuhr heim zu ihrer Mama und fiel gleich mit der Tür ins Haus: „Gibt's bei uns irgendwas im Garten, was vorher noch nicht da war?“ Ihre Mutter beklagte daraufhin den vielen Giersch, der sie rund ums Haus beinahe in den Wahnsinn trieb.

Und wie sich für Margot beim Studium ihrer alten Bücher herausstellte, galt der Giersch in der Pflanzenmedizin stets als allererste Wahl bei Abnutzung von Gelenken, bei Arthrose und bei Arthritis.

# Margots Wurzelmedizin

## ALPENBITTER

stärkt das Immunsystem, entgiftet die Leber, sorgt für eine gute Verdauung, wirkt antiviral und antibakteriell

### Zutaten für 500 ml

15 g rote Sonnenhutwurzel  
jeweils 10 g frische Wurzel von  
Bibernelle (*Pimpinella saxifraga* oder *P. major*),  
Gartenalant (*Inula helenium*),  
Meisterwurz (*Peucedanum ostruthium*)  
und Engelwurz (*Angelica sylvestris*  
oder *Angelica archangelica*)  
(Wenn getrocknete Wurzeln verwendet werden, kann man die Pflanzenmenge halbieren.)  
½ Zimtrinde  
20 g Hagebuttenfrüchte (*Rosa canina*)  
500 ml mindestens 40-prozentiger Alkohol  
1-2 EL heimischer Bienenhonig

### Zubereitung

Wurzeln waschen, klein schneiden und in ein großes Weißglas füllen. Zimtrinde und klein geschnittene Hagebutten (Kerne dürfen bleiben) dazugeben. Mit Alkohol übergießen und 3 Wochen bei Zimmertemperatur stehen lassen. Täglich einmal schwenken. Gegen Ende den Bienenhonig zugeben, um ihn schmelzen zu lassen. Dann sauber filtern und in schöne Flaschen abfüllen.

### Anwendung

Für ein Immunspray die Mischung in eine kleine Sprühflasche füllen und 2-mal täglich

3 Sprühstöße in die Mundhöhle sprühen.  
Im Idealfall ein paar Minuten vor dem Essen.  
Oder: in Gripzezeiten täglich ein halbes Stamperl vor dem Essen trinken. Nur kurzzeitig anwenden – nicht über das ganze Jahr!  
Der Alpenbitter ist fast unbegrenzt haltbar.

## WURZELWEIN

bei Husten und Heiserkeit

### Zutaten für 500 ml

1 Flasche guter Portwein (Portwein oder Sherry können durch den höheren Alkoholgehalt die Inhaltsstoffe besser lösen.)  
je 1 EL frische klein geschnittene Wurzeln von Gartenalant (*Inula helenium*) und Bibernelle (*Pimpinella saxifraga* oder *Pimpinella major*)  
(Bei getrockneten Wurzeln kann man die Menge halbieren.)  
1 EL getrocknete Süßholzwurzel (*Glycyrrhiza glabra*) aus der Apotheke  
½ EL frischer Thymian (*Thymus vulgaris*)  
2 EL heimischer Bienenhonig

### Zubereitung & Anwendung

Alle Zutaten in ein großes Weißglas geben. Mit dem Portwein übergießen und 2 Wochen stehen lassen. Täglich einmal schwenken. Dann filtern und in saubere Flaschen füllen. Falls es schneller gehen muss: die Pflanzenteile im Wein etwa 15 Minuten köcheln.



**Gesundes Stamperl.**  
Süßholz und Bibernelle stärken die Atemwege.

Danach vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Erst unter 40 Grad den Bienenhonig dazugeben und schmelzen. In Flaschen abfüllen und 2-mal täglich ½ Stamperl vor dem Essen genießen. 3 Monate haltbar.

„Deutlicher ging es für mich nicht“, sagt sie. Denn die Mama hatte akute Arthrose, und der Vater litt an abgenützten Kniegelenken. Mittlerweile isst die Familie fleißig Giersch, und er darf im Garten bleiben.

„Früher“, erzählt Margot, „hatten die Älpler immer ein Stückchen Meisterwurz im Hosensack. Ihre Wurzel ist reich an ätherischen Ölen und richtig scharf.“ Bei Zahnschmerzen steckte man sie einfach in den Mund, und ihre betäubende Wirkung versprach Linderung. Gleichzeitig wirkt sie entzündungshemmend und antibakteriell. Meisterwurz, so sagt man heute noch, kön-

ne die Lebensgeister wecken, besonders beim Mann. Da ist sie auch als potenzsteigerndes Mittel bekannt. Das alte Allheilkraut ist heute nur mehr selten zu finden und darf ohne Genehmigung auch nicht ausgegraben werden. Gleichermaßen gilt für den Gelben Enzian, eine mittlerweile geschützte Alpenpflanze. Im Bregenzerwald entscheidet auf manchen Alpen das Los, welches Genossenschaftsmitglied im aktuellen Jahr nach der besonderen Wurzel graben darf.

Margots Gesicht beginnt mit der Mittagssonne um die Wette zu strahlen. Sie bleibt selig stehen, denn sie hat etwas entdeckt:

schöne Bibernellen. „Das Kraut der Redner und Sänger“, wie sie sagt. „Iss Kranebutt und Bibernell, dann stirbst du nicht so schnell“, zitiert sie aus dem Volksmund. Mit Kranebutt ist der heilkräftige Wacholder gemeint, und Bibernelle „hilft bei allem, was mit Husten und Heiserkeit zu tun hat“, weiß Margot. Bibernelle ist zuletzt in Vergessenheit geraten. Das wollen wir heute ändern.

Mit einem kleinen Ast, der in der Nähe der Heilpflanze liegt, beginnt sie, sanft die Erde zu lockern. „Früher hat man das mit einem Horn gemacht oder mit einer



**Die Expertin.** Margot entwickelt ihre heilkraftigen Rezepturen gerne selbst und gibt ihr großes Kräuterwissen bei Bergkräuter-Spaziergängen weiter.

**Der Hausberg.** Die 2.044 Meter hohe Kanisfluh ist die Heimat ganz besonderer Kräuter. Hier heroben findet man noch den geschützten Gelben Enzian, das Schmalblättrige Weidenröschen oder den Silbermantel.

„WO NUR EINE PFLANZE STEHT, WIRD NICHT GEGRABEN UND AUCH NICHT GEPFLÜCKT. SIE WIRD BELASSEN, WIE SIE IST.“

Kräuterfrau Margot Fuchs

kleinen Geweihstange. Ich mache es mit den Händen, so bin ich achtsamer.“ Margot erklärt: „Man nimmt von der Wurzel bestenfalls nur Seitentriebe, nie alles. Ein Stück der Wurzel soll immer im Boden bleiben, damit die Pflanze wieder austreiben kann.“ Bei den meisten Kräutern ist es nicht angebracht, die Wurzeln auszugraben, weil ihre Heilkräfte in den Blättern stecken – wie beim Thymian zum Beispiel.

Als Margot wenig später vor dem Alpengasthof Edelweiß ihre frisch gegrabenen Wurzeln wäscht und verarbeitet, wird sie in eine herrliche Duftwolke gehüllt.

Am Tisch breitet sie die lange Pfahlwurzel des kumarinhältigen Alant aus, die einen lieblich zarten Duft verströmt. Alant ist eine ganz große Lungenheilpflanze und für die Kräuterkundige allererste Wahl, wenn es um Husten und Bronchien geht. Sie wirkt schleimlösend und antiviral. Überdies erfrischt die Engelwurz die Luft mit ihrer sanften Würze. „Überall wo ‚Wurz‘ schon im Namen der Pflanze steckt, befindet sich der Hauptinhaltsstoff in der Wurzel der Pflanze“, sagt Margot und schneidet die Meisterwurz der Länge nach durch. Nun werden auch ihre starken ätherischen Öle frei, und sie duftet mit Süßholzwurzel, Thymian und Zimt um die Wette. Dass Margot einen Exoten wie Süßholz extra aus der



Apotheke holt und hier mit raufbringt, ist schnell erklärt: „Süßholz verstärkt unsere Hustenkräuter und harmoniert mit allem, besonders wenn es um Husten und um die Atemwege geht. Es hemmt Pilze und Bakterien und legt sich schützend über die Schleimhäute“, zählt die Vorarlbergerin begeistert auf.

Wurzeln waren traditionell auch wichtiger Bestandteil im Räucherwerk – besonders zum Desinfizieren in Krankenzimmern. Bei Margot ist das heute noch so. „Den Alant liebe ich besonders.“ Er gilt als Lichtbringer, als Herzensöffner und kommt damit wie gerufen in der finsternen Jahreszeit.

#### KRAFTORT AM ÖBERLE

Der Ort hier rund um das Gasthaus Edelweiß gilt als Kraftplatz, eingebettet in eine besondere Landschaft, umgeben von den Gipfeln des Üntschen, des Diedamskopfs und des Widdersteins. Die Kräuter besitzen hier mehr Heilkräfte als unten im Tal, ist Margot überzeugt. „Die Blätter der Pflanzen sind wie kleine Lungen. Hier heroben sind die Pflanzen unbelastet von Jauche, Spritzmitteln und Verkehr. Und der Boden ist völlig unbehandelt.“ Die Vegetationszeit ist am Berg kürzer als im Tal, daher müssen Kräuter in dieser Zeit viel mehr leisten und sich emsiger entwickeln. Abgesehen von den klimatisch widrigeren Umständen sind sie der Sonne „näher“ und erleben Stürme und Gewitter. „Sie machen viel mehr mit, daher bilden sie ein Vielfaches an Wirkstoffen aus. Denn sie brauchen mehr ätherisches Öl oder Bitterstoffe als Fraßschutz“, erklärt Margot.

Ein letzter Blick hinüber zu den Gipfeln und dann in Richtung Tal – als Zeichen des Aufbruchs. Eine Erkenntnis brachte der Tag mit Margot ganz gewiss: Auch unter der Erde muss es unglaublich gut duften.

---

\* **Margot Fuchs** ist FNL-Referentin in Vorarlberg und im Allgäu. Neue Kurse starten 2021. Infos unter [fnl-kraeuterakademie.at](http://fnl-kraeuterakademie.at)



# Hepar-Pasc® Leberschutz aus der Natur

- pflanzliches Arzneimittel aus Mariendistelfrüchten
- regt die Regenerationsfähigkeit der Leberzellen an
- schützt die Leberzellen vor der Wirkung von Giftstoffen

Hepar-Pasc® Filmtabletten Wirkstoff: Mariendistelfrüchte-Trockenextrakt. Zur unterstützenden Behandlung bei chronisch-entzündlichen Lebererkrankungen, Leberzirrhose und toxischen (durch Lebergifte verursachten) Leberschäden. Nicht zur Behandlung von akuten Vergiftungen bestimmt. Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH, D-35383 Gießen

Karin Buchart

## DIE NATUR-APOTHEKE



# EINER FÜR ALLES

Er beruhigt die Gedanken und das Herz, regt die Verdauung an und hilft bei Muskelkrämpfen und Schmerzen: Welch ein Glück, dass vor rund 200 Jahren in einem Kloster ein wahres Allheilmittel entstand – der Melissengeist.

ILLUSTRATIONEN: KERSTIN LUTTENFELDNER

Melissengeist? Über ihn braucht man nicht viel zu reden, denn ihn hat sowieso jeder zu Hause. Für alle Fälle, etwa wenn die Verdauung nicht so arbeitet, wie sie soll, die Muskeln krampfen oder man vor innerer Unruhe nicht einschlafen kann. Melissengeist vermag fast alle Beschwerden des Alters zu lindern, zudem sorgt er für klaren Verstand – Letzteres ist sogar wissenschaftlich erwiesen.

Die wichtigste Zutat des hochprozentigen Geists ist, wie der Name schon sagt, die Zitronenmelisse. Im selbst gemachten Ansatz werden die wertvollen Wirkstoffe aus frischen oder getrockneten Pflanzen mithilfe von Alkohol gelöst.

Das ätherische Öl der Zitronenmelisse wirkt gefäßregulierend und gegen Viren. Es lindert Migräne, Magenkrämpfe und rheumatische Schmerzen. Seine gemütsverhellende Wirkung spürt man, sobald der zitronige Duft die Nase erreicht.

Als der Melissengeist vor mehr als 200 Jahren im Kloster entstand, waren noch viel mehr Bitterstoffe in Kräutern enthalten.

Damals versuchte man sie durch Wässern etwas zu verdünnen. Heute ist das nicht mehr nötig, im Gegenteil: Man versucht so viel Bitterstoffe wie möglich aus den Pflanzen zu ziehen. Daher wird in unserem Rezept bis auf die Kerne die gesamte Zitrone verwendet. Die weiße Schicht der Schale schenkt dem Auszug eine bitterherbe Note und verstärkt zugleich seine Wirkung.

### ZIMT FÜR DIE LAUNE, MELISSE FÜRS HERZ

Melissengeist bringt auch die Durchblutung in Schwung. Im Herz regt er die ganz feinen Blutgefäße an, die über seine Schlagkraft entscheiden. Schon Paracelsus meinte, Melisse sei von allen Dingen, die die Erde hervorbringt, das beste Kraut fürs Herz.

Vom Zimt kommt die Sorte Cassia in die Rezeptur, weil sie wesentlich mehr Cumarine enthält als Ceylon-Zimt. Dieser natürliche Aromastoff hebt die Stimmung und verstärkt die positive Wirkung auf das Gemüt. Der enthaltene Alkohol macht Haut und Schleimhaut durchlässiger, so können die Pflanzenwirkstoffe der Zutaten schnell

aufgenommen werden. Das funktioniert nicht nur äußerlich (ein bis drei Einreibungen pro Tag sind ausreichend), sondern auch über die Atemwege – wo der Duft seine Wirkung entfaltet – und innerlich über die Verdauung: Zur Einnahme werden ein bis drei Teelöffel pro Tag empfohlen.

Im Jahre 1611 sollen barfüßige Karmeliter erstmals Geist mit Melisse (daher auch die Bezeichnung Karmelitergeist) gebrannt haben. Benediktinermönche brachten das Heilkraut einst aus dem Süden zu uns. Karl der Große ließ es dann per Verordnung in jedem Klostergarten anbauen. Seither stimmt uns Melissengeist fröhlich; im Alter bringt er zudem angenehme Bewegung in Körper und Geist.

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



**Ingwer**

regt Verdauung und Kreislauf an



**Zitronenmelisse**

regt die Denkleistung an und beruhigt

## MELISSENGEIST-REZEPT



### ZUTATEN

- ½ Zitrone
- 20 g frische Zitronenmelisse (oder 10 g getrocknete Zitronenmelisse)
- 1 TL Angelikawurzel, geschnitten
- 20 g Ingwer, in Scheiben geschnitten
- 1 kleines Stück Muskatnuss
- 1 TL Korianderkörner, angequetscht
- 1 TL Anis, angequetscht
- 1 Cassia-Zimtstange
- 10 Nelken, angequetscht
- 1 Vanilleschote, der Länge nach halbiert
- 0,8 Liter Korn oder Wodka (40 Vol.-%)
- 1 leere Milchflasche (oder 1 Schraubglas) mit 1 Liter Volumen

### ZUBEREITUNG

Die halbe Zitrone entkernen und in Würfel schneiden (Fruchtfleisch und Schale kommen in den Auszug). Kräuter, Wurzeln, Zitronenwürfel und Gewürze in das Gefäß geben und mit Alkohol übergießen. Fest verschließen und einen Monat ziehen lassen. Die Temperatur soll nicht über 30 °C erreichen. Danach abseihen und in einer dunklen Flasche lagern.

### ANWENDUNG

Traditionellträufelt man Melissengeist auf ein Stück Zucker. Honig eignet sich noch besser, auch Traubenzucker fördert die Aufnahme vieler Pflanzenwirkstoffe. Ein- bis dreimal pro Tag einige Tropfen werden kurmäßig für einen Monat empfohlen.



**Angelikawurzel**

macht uns psychisch belastbarer



**Cassia-Zimt**

erhellte die Gedanken



# SCHÖNE AUGEN MACHEN

Weil die zarte Haut unserer Augenpartie besonders empfindlich ist, benötigt sie sanfte Pflege. Wir haben aus Augentrost und Efeu ein feines Gel gerührt, das abschwellend wirkt und unseren Blick wach und strahlend macht.

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

Schon seit uralten Zeiten schreibt man dem weiß bis blasslila blühenden Augentrost ganz besondere Fähigkeiten zu. Er könne, so heißt es, Augen zum Glänzen bringen und sogar die Einsicht fördern. In jedem Fall aber wirken seine wundersamen pflanzlichen Inhaltsstoffe entzündungshemmend und regenerierend und sorgen für einen strahlenden Blick. Gemeinsam mit Efeu, der die empfindliche Haut entspannt, strafft und dank zusätz-

licher Feuchtigkeit erfrischt, haben wir ein natürliches Gel gerührt, das kleine Lachfältchen, Tränensäcke und Schwellungen lindert. Die wohltuende Pflege empfiehlt sich auch nach einer längeren Bildschirmarbeit und bei überanstrennten oder von Zugluft geröteten Augen. Eine Waschung mit Augentrost-Tee galt in der Volksmedizin stets als wirksames Hilfsmittel, um die Sehkraft zu stärken.

Nicht umsonst heißt der Augentrost auch Augentrost.

## Rezept

### Glättende Augenpflege

#### ZUTATEN

 für einen 50-ml-Tiegel

**50 ml Rosenwasser**  
**½ Messlöffel (ML) Gelbildner wie**  
z. B. Guarkernmehl oder Xanthan  
**½ ML Augentrostextrakt**  
**½ ML Efeuextrakt**  
**½ ML Vitamin-A-Fluid**  
**½ ML D-Panthenol**  
(½ ML entspricht 1,25 ml)



#### ZUBEREITUNG

1. In ein Schraubglas Rosenwasser und Gelbildner geben und gut schütteln (Achtung: Guarkernmehl braucht etwas länger, um zu verdicken). So lange stehen lassen, bis ein dickes Gel entstanden ist – bei Bedarf noch etwas dazugeben und wieder warten.
2. Kräftig mit einem Holzspatel umrühren, dann die Wirkstoffe wie Augentrost- und Efeuextrakt sowie Vitamin A und D-Panthenol hinzugeben.
3. Schön glatt verrühren und in ein passendes Gefäß einfüllen.

Guarkernmehl und Xanthan sind beide natürlichen Ursprungs.  
Sie erzeugen ein glasklares Gel.



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



# Ferientipps

## Für eine kleine Auszeit vom Alltag



### Rogner Bad Blumau

#### Märchenhafte Wasserwelten

Wenn Umrisse goldener Kuppeln, bunter Säulen und Fassaden aus dem Dampf heißer Quellen auftauchen, ist man angekommen. Ruhe und Entspannung im größten bewohnbaren Gesamtkunstwerk, gestaltet von Friedensreich Hundertwasser finden. Abtauchen in märchenhafte Wasserwelten. Weitläufige Bade-, Thermal- und Saunalandschaft mit Wassertemperaturen von 21°C bis 37°C. Schweben im natürlich solehaltigen Vulkania® Heilsee, der stärksten Heilquelle im Thermen- & Vulkanland Steiermark. Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah.

**Kugelrot** ab € 124,- p.P./Nacht inkl. HP

**Unser Tipp:** Schenken Sie einen Ausbruch an Lebensfreude. Überraschen Sie Ihre Liebsten mit wertvollen Momenten. Gutscheine und Wertkarten liebevoll ausgesucht und stilvoll präsentiert. Informationen unter [shop.blumau.com](http://shop.blumau.com).

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



### Granpanorama Hotel StephansHof \*\*\*\*

#### Südtirol für Genießer

In schönster Panoramalage auf dem Sonnenplateau von Villanders gelegen, bietet das das 4-Sterne-Grandpanorama Hotel StephansHof seinen seinen Gästen kulinarischen Hochgenuss vor der Traumkulisse der Dolomiten. Im Angesicht der mächtigen Spitzen der Dolomiten, die sich von jedem Zimmer aus zeigen, gedeihen hier berühmte Weißweine. Gemeinsam mit der traditionellen Südtiroler Küche, der sich das Küchenteam vom StephansHof verschrieben hat, sorgen sie für unverfälschten Berggenuss. Berühmt ist das Eisacktal besonders für seinen bunten Herbst, wenn die Bauernhöfe zum Törggelen einladen. Das ist die Zeit zum Verkosten des neuen Weines und der reichen Ernte des Jahres, die bei Musik und in geselliger Runde genossen wird. Durch geeignete Sicherheitsvorkehrungen wird diese uralte Eisacktaler Tradition auch in diesem Jahr weitergeführt werden können.

### Granpanorama Hotel StephansHof \*\*\*\*

Fam. Egger, St. Stefan 12, 39040 Villanders, Italien, Südtirol  
[www.stephanshof.com](http://www.stephanshof.com), [info@stephanshof.com](mailto:info@stephanshof.com)  
 Tel.: +39 0472 843 150, Fax: +39 0472 843 348



## UNSER GARTEN IM OKTOBER

von ELKE PAPOUSCHEK

### POLSTER AUS ASTERN

Was wäre der Herbstgarten ohne späte Blüte der Astern? Doch die weit verbreiteten hochwüchsigen **Glattblatt-Astern** (*Aster novi-belgii*) können einen ganz schön auf Trab halten, wenn man sie vor dem Umfallen bewahren will. Ihre kleinen Schwestern, die **Kissenastern** (*Aster dumosus*; im Bild die Sorte „Prof. Anton Kippenberg“), sind eine **pflegeleichte Alternative** und können jetzt noch gepflanzt werden. Sie sind so schön wie die großen, bleiben allerdings bei **weniger als 50 cm Wuchshöhe**. Damit sie wie dichte Blütenkissen wirken, pflanzt man Gruppen von **mindestens 3 bis 5 Stück** an sonnigen, windgeschützten Standorten in lockeren und feuchten Boden.



## BELEBTE HÖLZCHEN

Egal ob Pfeifenstrauch, Deutzie, Weigelie, Forsythie, Sommerflieder, Blutjohannisbeere oder Hartriegel - viele **Ziersträucher** lassen sich unkompliziert durch **Steckhölzer** vermehren. Dazu schneidet man im Spätherbst noch vor dem Frost **einjährige, bleistiftstarke Stücke** von 15 bis 20 cm Länge, die mindestens **zwei, besser drei bis fünf Augenpaare** besitzen, und steckt sie **einzelnd oder in Bündeln** in Töpfe mit lockerem Gemisch aus **Sand und Gartenerde** so tief, dass maximal ein Drittel heraus schaut. In einem **hellen, frostfreien, aber kühlen Raum** bei leicht feucht gehaltener Erde und **ab dem Frühling im Freien** entwickeln sich bis zum nächsten Herbst bewurzelte Jungpflanzen für den Garten.



## SCHEINT DIE OKTOBERPERSONNE IN VOLLER PRACHT, RECHNE MIT BODENFROST IN DER NACHT.

Bauernregel

## FESCHE KOHLKÖPFE

Wenn der Winter ins Land zieht, haben die bunten Krausköpfe des **Zierkohls** ihren spektakulären Auftritt als Garten- und Balkonpflanzen. Von **Grün** über **Cremeweiß** und **Rosa** bis **Violett** reicht die Farbpalette; oft sind sie auch mehrfarbig. Jetzt wird gepflanzt, und je kälter es wird, desto intensiver färben die Blätter am **sonnigen Standort** aus. Für die leuchtenden Farben ist außerdem wichtig, dass die Pflanzen **keine nassen Füße** haben. **Fröste bis zu -10 °C** vertragen die feschen Kohlköpfe problemlos. Sinken die Temperaturen noch weiter, ist ein Schutz aus **Reisig, Stroh oder Laub** notwendig. Nach überstandenem Winter kommt es im Frühling zur gelben Blüte.

## WAS JETZT ZU TUN IST

- **Quitten** erntet man je nach Sorte ab Anfang Oktober bis in den November, sobald die Farbe von Grün nach Gelb wechselt.
- Von grünen Schalenresten befreite **Walnüsse** legt man zum Trocknen für mehrere Wochen einlagig auf ein Gitter und wendet sie immer wieder.
- Im Herbst gepflanzte **Anemonen** brauchen im ersten Winter den Schutz einer Abdeckung mit Laub.
- **Winterharte Kübelpflanzen** stellt man im Freien eng zusammen ohne Untersetter auf ca. 3 cm hohe Holzlatten und füllt die Zwischenräume mit Stroh oder Laub.
- Wer **Knoblauch** im Oktober steckt, erntet im nächsten Jahr frühere und dickere Knollen.
- **Birnen** werden einige Tage vor ihrer Vollreife gepflückt, sonst wird das Fruchtfleisch teigig. Dabei wird die Frucht nicht abgerissen, sondern vom Holz gedreht, sodass der Stiel an der Frucht bleibt.



**Kleines Paradies.** Monika Pral zwischen lila Herbstastern und einer großen formgeschnittenen Zypresse. Auf die alte Marmorsäule hat sie eine schwarze Keramikkugel gelegt.

# EIN KLEINER MÄRCHENWALD

Es sind die stillen Päte, die Monika Pral in ihrem Garten besonders liebt. Kugeln und Kreise geben ihm seine raffinierte Form. In den Beeten spielen Immergrüne und Farne die Hauptrolle.

TEXT: JULIA KOSPACH FOTOS: PETRA KAMENAR



**Im Gartenzimmer.** Die Funkie im Vordergrund wächst in einem Kupferkessel, den Monika Pral auf das metallene Zifferblatt einer alten Turmuhr gestellt hat. Von dort fällt der Blick auf den Sitzplatz mit historischen Gartenmöbeln.



**Geschwungene Wege.** Rote Blütendolden der Fetthenne und eine Mahonienbusch-Kugel flankieren den runden Gartenteich, den alte Granitpflastersteine und -säulen umranden. Der Blick Richtung Haus zeigt die schönen S-förmigen Kieswege und kreisförmigen Beetinseln und -buchten.

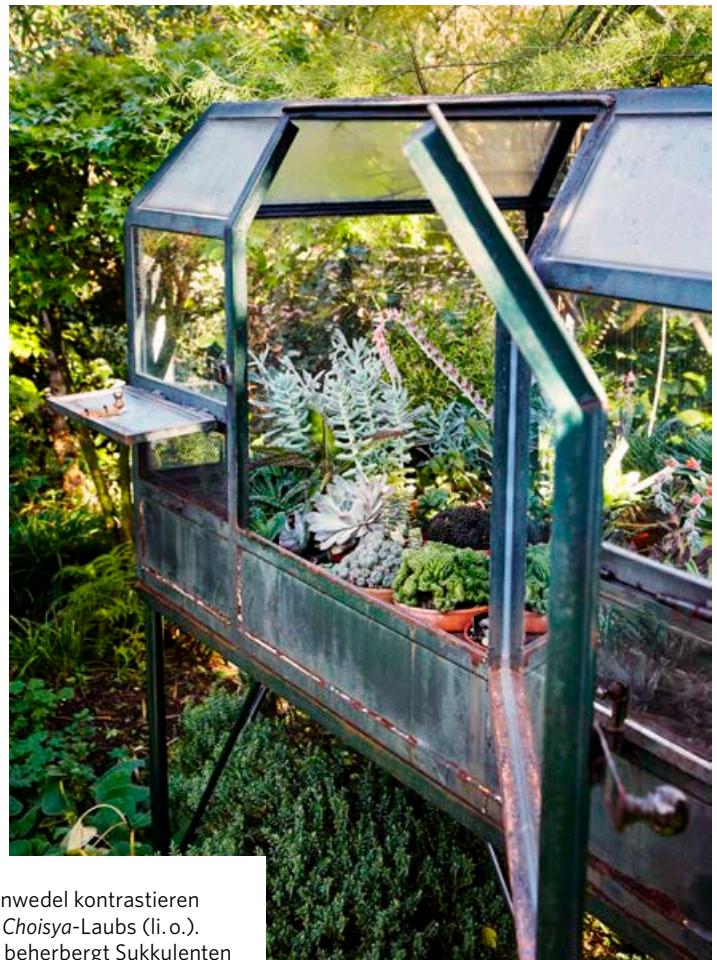
Die meisten Menschen träumen von kunterbunten Blumenwiesen, licht-durchfluteten Staudenbeeten oder üppigen Blütenkaskaden, wenn man sie nach ihrem idealen Garten fragt. Nicht so Monika Pral. Sie liebt im Garten die hintergründige Schönheit schattiger Winkel, die abgestuften Grüntöne unterschiedlichster Laubblätter sowie Blüten, die weniger die Hauptrollen im Beet übernehmen, denn als Statistinnen das Blattlaub fein sprenkeln und punktieren. Zu Kugeln geschnittene

Sträucher, immergrüne Gehölze wie Zypressen und Eiben und niedrige Formschnitthecken hat sie ebenfalls liebgewonnen.

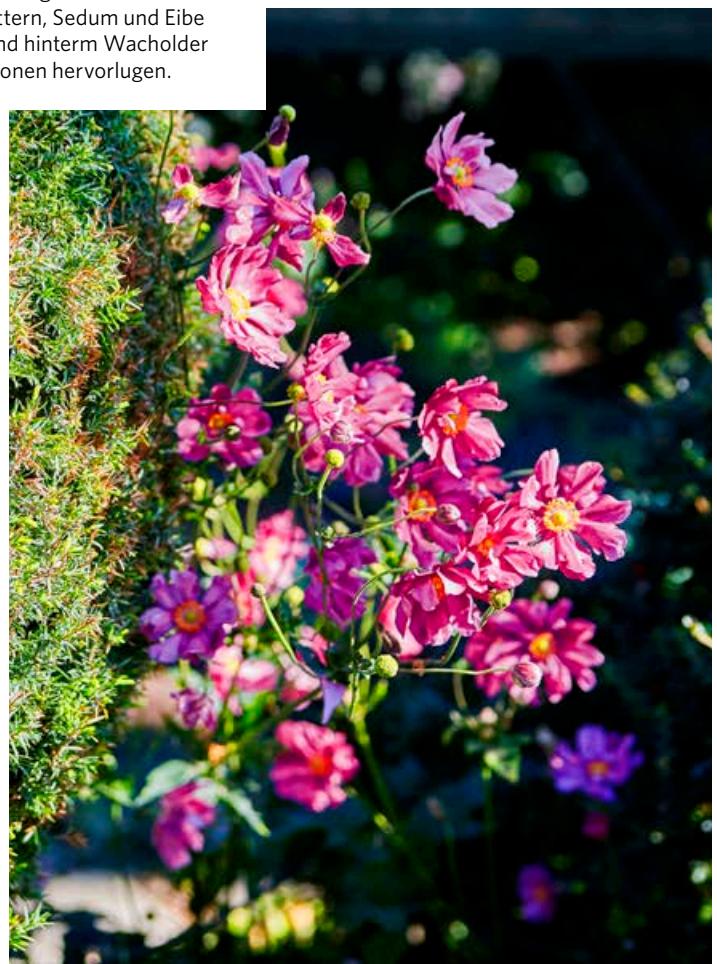
So kommt es, dass Monika Pral in ihrem Hausgarten in Wien-Hietzing, wo sie seit 1962 lebt, ein Kunststück gelungen ist, das nur selten ein Gartenbesitzer für sich beanspruchen kann: „Im Winter habe ich fast denselben Gartenblick wie im Sommer.“

Etwa von dem Raum ihres Hauses aus, den sie das „Gartenzimmer“ nennt und der hinausführt zu einem tief schattigen, nord-

seitigen Garteneck. „Hierher kommt keine Sonne“, erklärt Monika Pral an diesem klaren Oktobermorgen und deutet auf die Pflanzen, die entlang der Hauswand gediehen und das Dunkel im Lauf der Jahre in ein dichtes, sorgsam komponiertes Gefüge aus verschiedenen Blattformen und Grünnuancen verwandelt haben: die länglich-zähnnten, gelb-grün getupften Blätter des Aucuba-Strauchs neben dem gold-grün panaschiertem Spindelstrauch, beide immergrün, darunter Farnbüschel und ➤



**Grün in grün.** Baumfarnwedel kontrastieren mit dem Gelbgrün des *Choisya*-Laubs (li. o.). Das historische Terrarium beherbergt Sukkulanten (re. o.). In der Beetinsel (li. u.) gehen die Grüntöne von Salbei, Taglilienblättern, Sedum und Eibe ineinander über, während hinterm Wacholder (re. u.) Herbstanemonen hervorlugen.





**Unter der Birke.** Der Sitzplatz beim Haus liegt unter dem luftigen Geäst der Hängebirke. Die braun gewordenen Goldrutenblüten dahinter sind auch im Herbst noch schön. Eine hohe Efeuwand bildet die Abgrenzung zum Nachbargrundstück hin.

die bodendeckenden grün-gelben Blattrosetten der Porzellanblümchen (*Saxifraga × urbium*), die auch winters, vom Raureif überhaucht, beste Figur machen und im Frühjahr filigrane Blütenstile mit rosa Glöckchen entwickeln. „Die Porzellanblümchen brauchen wirklich Schatten und sind gleichzeitig trockenheitsresistent, was sehr selten ist.“

Wer Monika Pral in ihrem nur 450 Quadratmeter großen Garten besucht, taucht ein in eine Welt der Immergrünen und Blattschmuckpflanzen, der Farne und Boden-

decker und der langen botanischen Namen von umsichtig gewählten Arten, die über besonders dekoratives Blattlaub verfügen, wintergrün sind oder beides: *Lonicera nitida*, *Euonymus japonicus* oder der Kleinstrauch *Choisya ternata* mit seinen kleinen weißen Blüten, die einen intensiven Orangenduft verströmen.

Und natürlich sind da die Farne, große und kleine, metallisch schimmernde und quastelige, leuchtend grasgrüne und dunkel umbragrüne. Neben der neugotischen

Metallwendeltreppe, die auf die Terrasse im oberen Stock des Hauses führt, steht sogar ein Topf mit einem fast zwei Meter hohen Baumfarn mit ausladenden Wedeln.

„20 bis 25 verschiedene Farne werden es schon sein“, erzählt Monika Pral. „Ich bin in einem schattigen Waldgarten in Niederösterreich aufgewachsen. Farne, viel Grün und die Ruhe waren die mir vertraute Grundstimmung.“ Ein Garten, sagt sie, müsse für sie vor allem Ruhe und Abgeschlossenheit ausstrahlen. „Ich mag nichts Grelles und ➔

## Der Garten von Monika Pral

Immergrüne Sträucher, Blattschmuckpflanzen, Farne und Bodendecker lassen das ausgeklügelt gestaltete, 450 Quadratmeter große Gartenreich mit den tollen Schattenecken rund ums Jahr gut aussehen.



### GARTENMÖBEL

Die Gartenbank aus Gusseisen ist eine Rarität aus dem Jahr 1873. Auch Sessel und Stockerl stammen aus dem 19. Jahrhundert.

### TEICH

Im Teich leben Molche und neuerdings auch Kröten, für deren Züchtung sich Monika Pral extra Krötenlaich besorgt hat.

### BAUMFARN

Monika Pral brachte ihren Baumfarn vor Jahren von der Chelsea Flower Show mit. Damals 30 Zentimeter hoch, erreicht er im Topf bereits 2 Meter Höhe.

### GLYZINIE

Die Glyzinie vorm Haus ist fast 100 Jahre alt. Sie wurde zur Zeit des Hausbaus gesetzt und rankt zum Balkon hinauf. „Sie wird immer beschnitten, sonst hätte sie schon das ganze Haus eingenommen.“

### SUKKULENTENHAUS

Die Sukkulentsammlung ist in einem historischen Terrarium untergebracht. „In der wahnsinnig schweren Eisen-Glas-Konstruktion mit Panzerglas waren einst angeblich giftige Schlangen untergebracht, die nicht entkommen sollten.“

### PORZELLANBLÜMCHEN

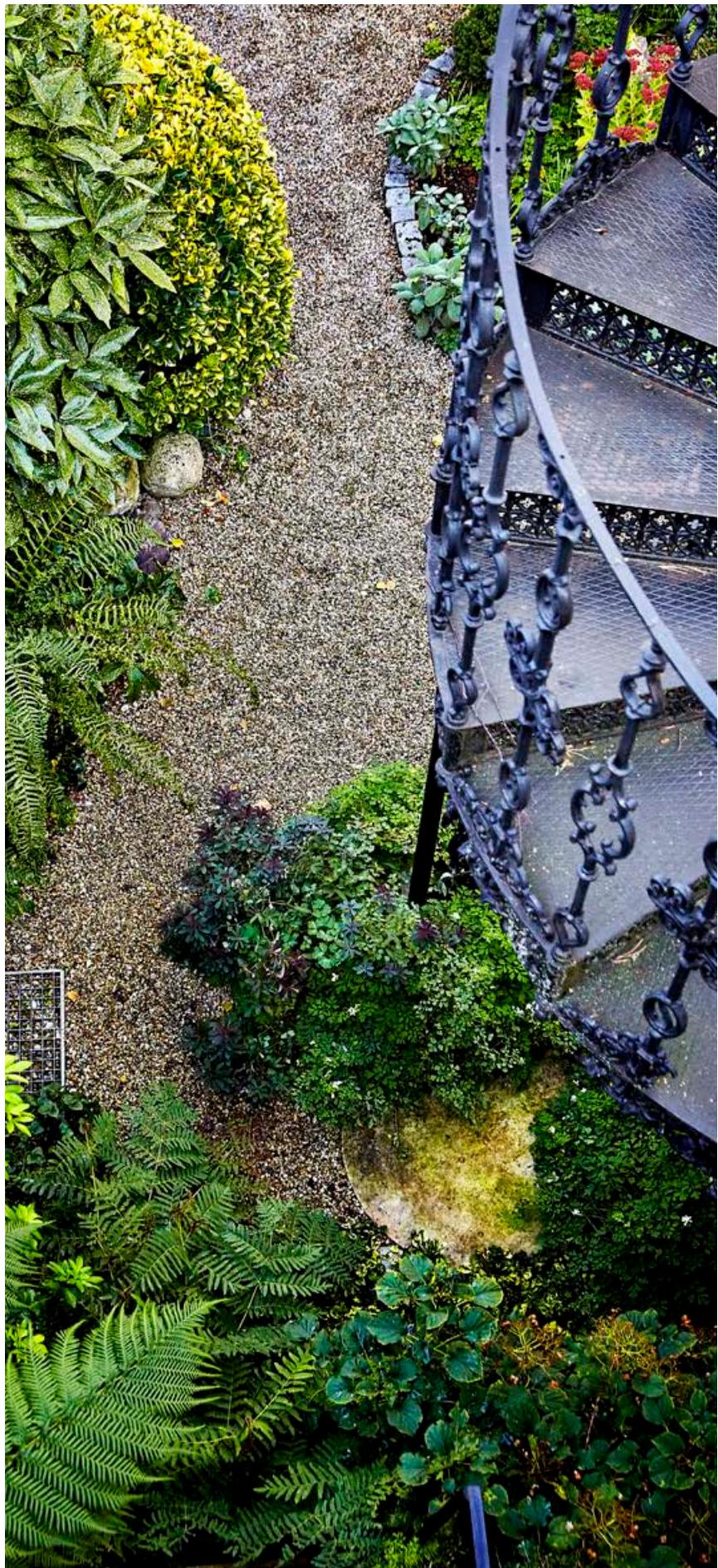
Im späten Frühjahr blühen hier Monika Prals Lieblinge: die Porzellanblümchen (*Saxifraga × urbium*). „Sie sind schatten- und trockenheitsresistent, was wirklich selten ist.“

### WENDELTREPPE MIT KLETTERHORTENSIE

Die neugotische Wendeltreppe stammt aus einem alten Wiener Haus und gibt der großen Kletterhortensie Halt.

### KLEINE TERRASSE

Von diesem erhöhten Platz mit alter Gartenbank und Tischerl hat man einen optimalen Blick über den Garten und erkennt die angelegten Kreise.



**Malen mit Pflanzen.** Die gelb-grüne Spindelstrauch-Kugel harmoniert mit dem gesprengelten Aucuba-Laub. Am Fuß der Wendeltreppe blüht fast ganzjährig eine hellgelbe Lerchensporn-Art.

„keine nackte Beeterde. Am liebsten habe ich es, wenn der Boden zugewachsen ist und eins ins andere übergeht und zur Einheit wird.“ Das gilt auch für Altmodisches wie den Essigbaum oder die guten alten Bergenieien aus den Gärten früherer Generationen.

#### ZWISCHEN LUFTIGEM UND SCHWEREM

„Das Einzige, was ich nie im Garten machen wollte, war Rasenmähen. Das war mir immer verhasst.“ Also besteht Monika Prals Garten – zur Gänze rasenfrei – aus Beetbuchten und -inseln, die durch Kieswege miteinander verbunden sind.

Steigt man die Wendeltreppe ein paar Stufen hinauf, gewinnt man einen Überblick über die ausgefeilte, kunstvolle Struktur dieses Gartens, dem Kugeln und Kreise sein Grundgerüst verleihen: ein geplastertes Rondeau, kugelige Sträucher, schlängelförmig geführte Kieswege, metallene Kreissägeblätter als Bodenbelag oder ein kleiner runder Teich.

Ebenso wichtig ist Monika Pral die Spannung zwischen Luftigem und Schwerem: Luftiges Hängebirken- und Ebereschengeäst etwa dient als Gegenpol zu den schweren Kugelbüschchen. Dazwischen hat sie Skulpturen ihres verstorbenen Ehemanns, des Bildhauers Stephan Pral, platziert und auch zu Skulpturen umfunktionierte Fundstücke: alte hölzerne Stegpfähle mit Metallspitze, bepflanzte Kupferkessel oder ein historisches Terrarium, das nun im hinteren Gartenteil als ungewöhnliche Heimstatt für ihre Sukkulentsammlung dient.

„Ich lebe heraußen im Garten. Er ist ein zweites Wohnzimmer für mich“, sagt sie. Und am liebsten hat es Monika Pral, wenn dieses Wohnzimmer in wohligen Schatten liegt.

René Freund

## DER GARTENFREUND



# DIE FEINE KLINGE

Warum die Nachbarin so entsetzt ist, wohin all die Zucchini verschwinden und weshalb es so schön ist, wenn das Geradeschneiden schiefgeht.

**D**ie Erntezeit ist vorbei. Im Garten stehen noch ein paar Endiviensalate. Das Frühbeet wird zum Spätbeet und beherbergt frostgeschützt Basilikum, Rucola und Rosmarin, auf dass wir noch einen Hauch von Süden in die Pasta, auf die Pizza oder in die Ratatouille zaubern können. Wir haben heuer so viele Zucchini geerntet, dass wir seit Mitte Juli im Prinzip nichts anderes machen, als Ratatouille zu kochen, die Nachbarin und ich. Wir haben sogar Dutzende Einmachgläser dafür gekauft und erwarten einen kulinarisch wunderbar südfranzösischen Winter. Wie viele Tomaten, Paprika, Auberginen, Zwiebeln und Knoblauchzehen in die Ratatouille kommen, entscheiden wir flexibel. Hauptsache, die Zucchini kommen weg. Da sind wir uns einig.

Nur beim Schneiden geraten wir einander in die Haare, auch wenn ich nicht viele davon habe. Die Nachbarin nämlich zerschnipselt alle Zutaten in akkurat gleich winzige Würfelchen, was ich ein bisschen bieder, vielleicht sogar zwänglerisch finde. Wenn wir gemeinsam kochen, muss ich meine Ratatouille in einem eigenen Topf machen, da ich die Schneidetechnik meiner Mutter übernommen habe. Meine Mutter ist bei allen feinmotorischen Tätigkeiten so ungeduldig, dass sie wegen des Fachs „Handarbeiten“ im Jahr 1954 fast die Schule geschmissen hätte, weil der Faden partout nicht ins Nadelöhr wollte. So perfekt, wie sie näht, schneidet meine Mutter Gemüse. Zwiebeln viertelt sie, das muss reichen. Knoblauchzehen werden halbiert, am besten ungeschält. Zucchini schneidet sie in fingerdicke Scheiben, Karotten

bleiben überhaupt ganz. So etwas prägt. Ich hab für die feine Klinge auch nichts übrig. Wenn die Nachbarin mit ungläubigem Entsetzen die asymmetrischen Trümmer auf meinem Schneidbrett sieht, zucke ich nur mit den Schultern und sage: „Ich möchte ja noch erkennen, was ich esse.“

Meine Mutter schneidet zum Beispiel auch Schnitzel in zwei Zentimeter dicke Scheiben, die sie niemals klopft. Den Hauch von Fleisch, der so dünn ist wie die Panier, verachtet sie. Ob sie diese dicken Stücke schneidet, weil sie es so mag oder weil sie es nicht anders kann, sei dahingestellt. Aber wenn man als Heranwachsender immer Schnitzel in Tischplattendicke bekommen hat, will man die dünnen sein Leben lang nicht. Frühkindlich geprägt wurde ich auch von der Tradition des „Geradeschneidens“, dem die vom Mahl übrig gebliebenen Schnitzel anheimfielen. Einer fängt damit an, ein kleines Stück muss noch sein. Meine Mutter betrachtet daraufhin das angeschnittenen Schnitzel, Messer und Gabel schon in der Hand: „Schaut schief aus, sollte man gradschneiden.“ Weg ist das nächste Stück. Und weil sie natürlich nicht gerade geschnitten hat, muss der Nächste korrigieren. Das geht so lange, bis es nichts mehr zu schneiden gibt. Süße Jugenderinnerungen! Wir aber essen jetzt bis Weihnachten – Ratatouille.

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

# KOST UND LOGIS

Auch wenn es still wird im Garten: Die Tierwelt lebt – unter Laub und zwischen Steinen, im Igelhaus und in verwaisten Nistkästen. Nur die Vogelschar, die gibt keine Ruh. Mit Futter und Quartier helfen wir den Nützlingen durch die kalte und karge Jahreszeit.

TEXT: VERONIKA SCHUBERT

FOTO: MAURITUS IMAGES  
ILLUSTRATION: JULIA ZOTT



**Stachelige Gesellen.** Zwei Arten von Igeln, der weiß- und der braunbrüstige, freuen sich in heimischen Gärten über Futter und Schlafplatz. Aber welcher raschelt hier? Schwer zu sagen, sie ähneln einander so sehr, dass oft nur Experten sie unterscheiden können.

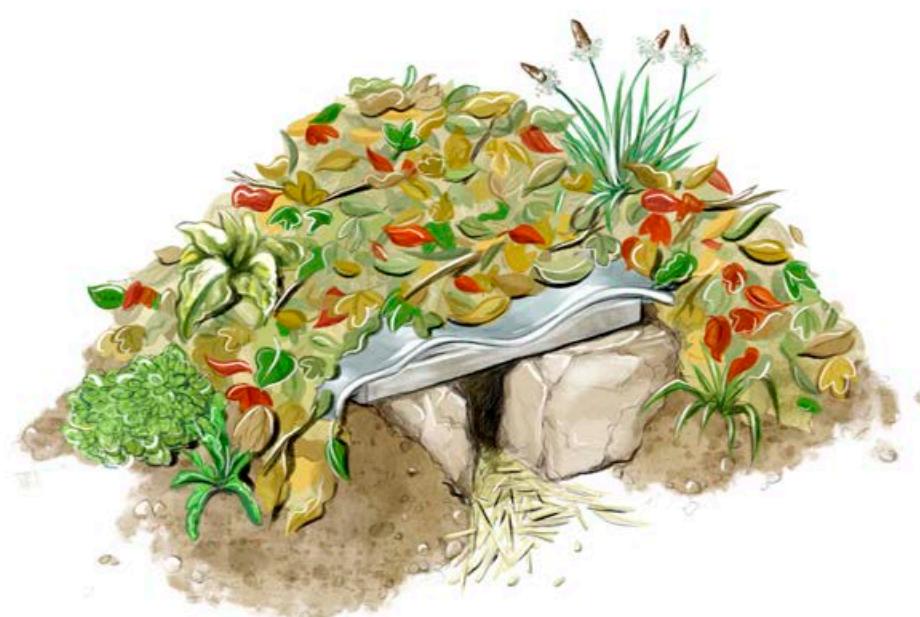
**I**m Gebüsch raschelt es, und dann sind sogleich schmatzende und schnaufende Geräusche zu hören. Kaum hat die Dämmerung eingesetzt, begibt sich der Igel auf Futtersuche; in diesen Tagen hält er dabei aber auch schon Ausschau nach einem geeigneten Winterquartier. Sein ausgeprägter Orientierungssinn ist ihm dabei enorm nützlich: Er kann sich Futterstellen und Schlafplätze genauso hervorragend merken wie Wege und Durchschlupfe.

Als sympathischer Nützling des Gartens hat es der Igel auch zum Wappentier auf der Plakette der Öko-Initiative „Natur im Garten“ gebracht, der sich der Verband Wohn-eigentum des Landesverbands Bayern angeschlossen hat. Dort, wo der Igel am Zaun prangt, wird garantiert umweltfreundlich gegartelt – ohne Einsatz von Spritzmitteln, Mineraldünger und Torf; nur an solchen

Orten finden die stacheligen Säuger einen artgerechten und unbedenklichen Lebensraum. Und damit er sich das ganze Jahr wohlfühlt und gerne bleibt, braucht er im Winter verlässlichen Schutz.

Nähern sich die Temperaturen dem Gefrierpunkt, baut sich *Erinaceus* – von dem es hierzulande zwei Arten gibt, nämlich den Weißbrust- und den Braunbrustigel – in Hohlräumen, unter Hecken, in Laub- und Komposthaufen ein Nest, das er mit Gras und Laub auspolstert. In solch natürlichen Verschlägen findet sich übrigens auch allerlei anderes Kleingetier ein, um zu überwintern.

Der Mensch kann den Igel ganz leicht unterstützen. Etwa indem er nicht jedes Blatt wegräumt, sondern genug Laub unter Sträuchern und Bäumen oder in Beeten liegen lässt. Auch ein locker



#### DAS WINTERSCHLAFZIMMER

Aus **großen Steinen** schlichtet man auf ebenem Boden (Wiesenfläche mit dem Spaten abheben) einen Raum mit **30 x 30 x 30 cm**. Für den Eingang lässt man **10 x 10 cm** frei. **Lücken und Fugen** werden mit Lehm verschmiert. Dann wird der Boden mit **Stroh**

ausgelegt. Als Dach dient eine **Terrassenplatte** mit mindestens **35 x 35 cm**, die etwas vorsteht und den Eingang trocken hält, oben auf legt man ein Stück **Dachpappe**. Darüber wird ein **natürlich aussehender Hügel** aufgeschüttet und mit **Laub, Reisig** und dem zuvor entfernten Wiesenziegel bedeckt.



#### VOLLPENSION MIT HEIZUNG

Zumindest an einer Stelle sollte der **Komposter** nicht mit einer dicken Laubschicht – und über den Winter auch nicht mit Schnee – bedeckt sein. **Amseln** entdecken solche offenen Stellen rasch und finden dort auch bei Kälte **nahrhafte Regenwürmer**. Kompostbehälter, die nicht hermetisch abgeschlos-

sen sind, sondern am Boden Zugänge bieten, laden **Kröten zum Überwintern** ein. Große Haufen aus **Zweigen** und **Herbstlaub** sind, wie auch der Komposter, wahre **Wärmestuben**: Die Verrottung erzeugt so viel Wärme, dass es im Inneren **frostfrei** bleibt. Igel, Amphibien und anderes Kleingetier nehmen so ein Quartier dankbar an.

aufgeschichteter Laub- oder Reisighaufen mit mindestens 50 Zentimeter Höhe und etwa einem Meter im Durchmesser erregt die Aufmerksamkeit des Igels. Mit wenigen Handgriffen kann man auch eine sichere Igelburg aus Steinen errichten (siehe S. 45). Der Bau sollte in geschützter Heckennähe angelegt werden, und der Eingang sollte sich auf der wetterabgewandten Seite befinden.

Bevor die Igelfamilie ihren Winterschlaf beginnt, wobei immer die Männchen zuerst in den Schlummer gleiten, geht es bei den Jungtieren noch darum, sich ordentlich Speck anzufressen: Mindestens 500 Gramm müssen sie auf die Waage bringen.

Auch dabei können wir Nützlinge des Igels sein. Normalerweise stehen auf dem Speiseplan des Igels Schnecken, Insekten, Tausendfüßer, Asseln, Spinnen und Regen-

würmer. Wenn dieses Nahrungsangebot ausbleibt, kann es leicht ersetzt werden: Geeignet sind Katzenfutter, vermischt mit einem Esslöffel Haferflocken, gegartes Faschiertes, gekochtes Huhn oder gekochte Eier. Keinesfalls sollten Insekten oder Würmer, Obst und Gemüse, Nüsse oder Rosinen gefüttert werden. Und auch wenn Igel gerne Milch trinken: Sie bekommt ihnen nicht.

Wird das Futter unter einer umgedrehten Obstkiste mit einem zehn Zentimeter hohen Eingangsloch und einem Dach aus Pappe serviert, können sich die Jungtiere geschützt der überlebenswichtigen Mahlzeit widmen.

#### INSEKTENBUFFET ZWISCHEN HALMEN

Auch andere Gartenfauna wie etwa die heimischen Nattern, Reptilien wie Eidechsen, Blindschleichen und Feuersalamander,



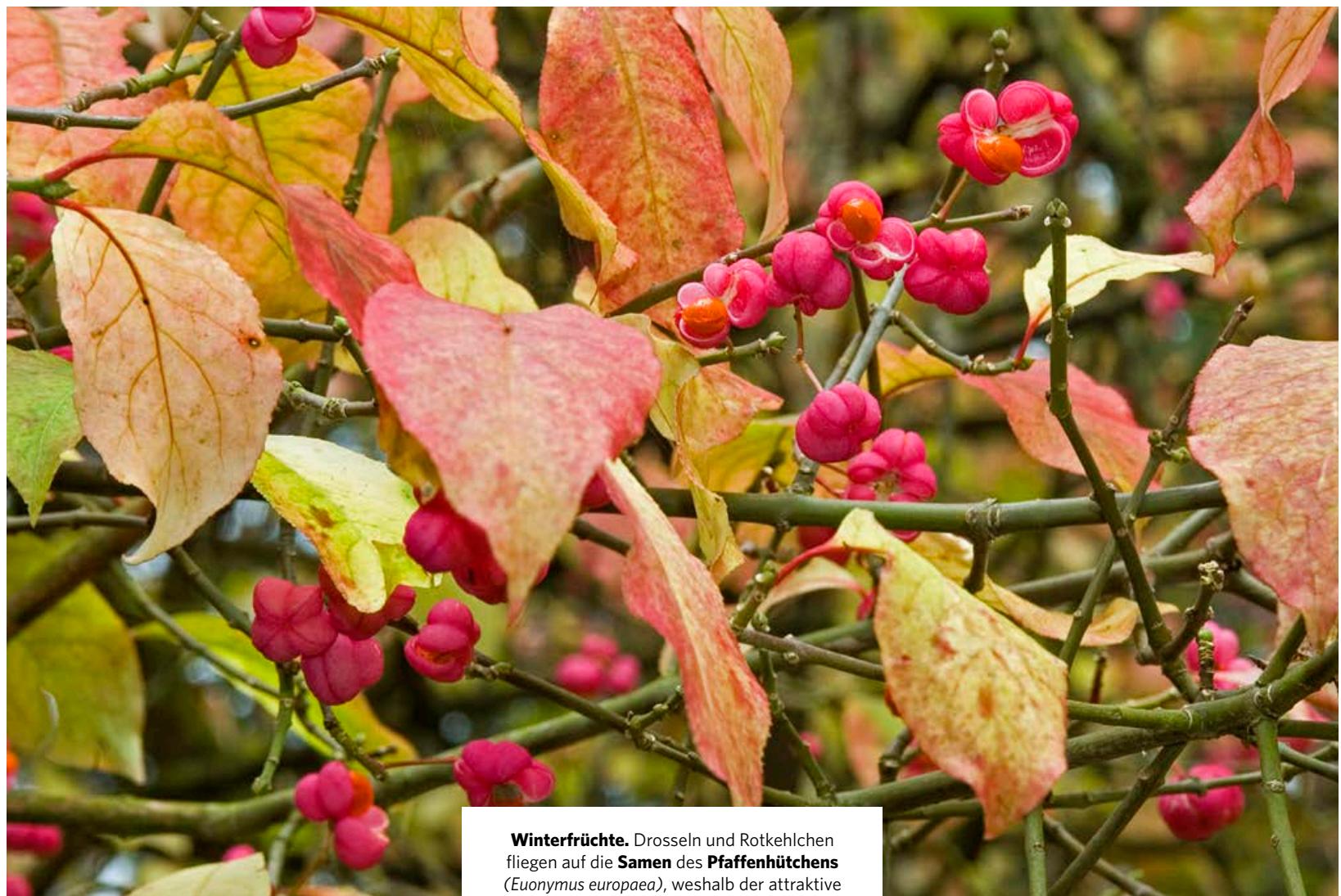
**Sicherer Unterschlupf.** Die geselligen Marienkäfer überwintern gruppenweise in hohlen Stängeln. Die Zauneidechse versteckt sich gerne in tiefen, warmen Nischen einer Trockensteinmauer.



Frösche, Kröten, Marienkäfer und Schmetterlinge brauchen einen Platz für den Winter. Den bietet in erster Linie der unaufgeräumte Naturgarten mit seinen vielen Verstecken, die nicht dem Ordnungssinn zum Opfer fallen sollten.

Deshalb entfernt man im Herbst nur einen Teil des Laubes vom Gartenboden – um damit den Kompost zu füttern – und reicht den Rest zu Haufen. Gräser und Blütenstauden mit Samen- und Fruchtständen bleiben bis zum Frühjahr stehen. Halme, die durch Winternässe umzufallen drohen, werden zusammengebunden, was einerseits im verschneiten Garten gut aussieht, andererseits der Tierwelt nützt.

Die hohlen Pflanzenstängel sind Quartiere für Insekten und in der Folge auch Futterquelle für Vögel. Die Sechsfüßer und ihre Larven versorgen Singvögel



**Winterfrüchte.** Drosseln und Rotkehlchen fliegen auf die Samen des **Pfaffenhütchens** (*Euonymus europaea*), weshalb der attraktive Gartenstrauch auch **Rotkehlchenbrot** heißt. Der giftige immergrüne **Efeu** (*Hedera helix*; Bild unten) trägt erst **spät im Winter** reife **Beeren**, die für Vögel unbedenklich sind.



**Vogelfutterhaus**

## Gesund durch die kalte Zeit



Spätestens ab **Ende Oktober** werden Vogelhäuser aufgestellt, damit die Vögel ihre Futterstelle kennenlernen. Sie sollte freistehend errichtet werden und **mindestens 1,50 Meter hoch** montiert werden, damit sich Katzen, Mäuse und Ratten nicht unbemerkt anschleichen können. Sind **lockere Sträucher** und **Bäume** (kein Dickicht) in drei bis sechs Metern Nähe, kommen die Vögel von diesen Sitzwarten mit Ausblick gerne zum Häuschen.

Die **Fütterung beginnt jetzt**; im Frühjahr lässt man die Befüllung langsam ausklingen. Ein gutes Vogelhaus zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass das Futter **nicht nass** wird. Die Vogelschützer von BirdLife empfehlen für Körnerfutter spezielle **Silo-futterhäuser** (oben im Bild) oder **Futtersäulen**. **Rotkehlchen** oder **Amseln** picken das Futter jedoch lieber **vom Boden**, **Meisen** wiederum lieben die nach ihnen benannten frei schwebenden **Meisenknödel**.

Ein ausgewogenes Angebot besteht aus **geschälten und ungeschälten Sonnenblumenkernen**, kleinen Samen von **Hanf** und **Leinsamen**,

aus **Erdnüssen**, **Haselnüssen** oder **Walnüssen**, **Fettfutter** in Form von Meisenknödelen und -ringen, Weichfutter wie getrockneten **Beeren**, **Haferflocken** und fettgetränkter **Kleie**. Jede Vogelart hat andere Vorlieben, deshalb sollte der gesamte bunte Mix angeboten werden. Besonders geeignet sind Häuschen, bei denen man eine Futtermischung aus Kernen und Nüssen in einen Bereich schütten und zusätzlich Fettblöcke in die dafür vorgesehenen Fächer legen kann. So lockt man eine große flatternde Artenvielfalt an.

Beim Kauf oder Bau eines Vogelhäuschens für die Winterfütterung ist Folgendes zu beachten:

- › Das **Dach** des Häuschen sollte einen ausreichenden Überstand haben.
- › Bei Holzhäuschen sind **ökologisch unbedenkliche Imprägnierung** und schützende **Dachpappe** sinnvoll.
- › Das Material sollte **leicht zu reinigen** sein (offene Vogelhäuschen müssen mindestens einmal pro Woche geputzt werden, um Keime und Parasiten in Schach zu halten; Modelle mit **integriertem Futter-silo** sind etwas pflegeleichter).

mit wichtigem tierischem Eiweiß; auch Meisen, die eher als eifrige vegetarische Futterhausbesucher bekannt sind, benötigen Insekten ganzjährig auch für sich selbst und nicht nur zur Brutzeit für den Nachwuchs.

Besonders wichtig sind den ganzen Winter hindurch die späten Früchte. Ein für Vögel nützlicher und für Gartenmenschen höchst attraktiver Wildstrauch ist das Pfaffenföhnlchen mit seinen nahrhaften orangen Samen, die sich im Spätherbst ausbilden. „Besondere Bedeutung kommt auch dem Efeu zu“, sagt Eva Karner-Ranner von BirdLife Österreich. „Die für Menschen giftigen Früchte sind für Singvögel unbedenklich, und weil sie gegen Winterende ausreifen, stehen sie dann zur Verfügung, wenn alles andere längst abgeerntet ist.“

**MAUERRITZEN UND NISTKÄSTEN**

Spätherbstliche Gartenarbeiten werfen jetzt reichlich Baumaterial für Winterquartiere ab: Strauch- und Baumschnitt wird zu einem Unterschlupf gewährenden Haufen aufgetürmt; übereinandergeschlichtete Steine – am schönsten sind sie als bepflanzte Trockensteinmauer – bieten tiefe Nischen. Hier findet die durch den Schwund von Lebensraum bedrohte Zauneidechse frostfreie Bedingungen bis zum nächsten Frühjahr.

Auch Marienkäfer wohnen im Winter gerne in solchen Ritzen. Die nützlichen Blattlausvertilger versammeln sich in teils beachtlichen Schwärmen, um gemeinsam in Winterstarre zu gehen. Manchmal jedoch verirrt sich ein Marienkäfer ins Haus, wo er aber nicht überleben kann. Er muss unbedingt wieder ins Freie befördert werden, da er im Warmen zu viel Energie verbraucht. Im Freien hingegen kann er bis zu minus 15 Grad überstehen, in seinem Körper fließt eine Art biologisches Frostschutzmittel in Form von Glyzerin und anderen Zuckern.

Und nicht zuletzt sind jetzt vermeintlich verwaiste Nistkästen beliebte Winterquartiere für Siebenschläfer und Fledermäuse; in so manchem immer noch leer gebliebenen Häuschen übernachten verschiedene Meisenarten.

Deshalb sollten die Häuschen jetzt gründlich geputzt werden, um allfällige Parasiten aus der Brutzeit zu entfernen. Dann heißt es: Zimmer frei!



Bild: Elena Alger

# Auszeit Wochen

**09. bis 30. November 2020**

In Oberstdorf verlängern wir die Saison für Sie mit einem abwechslungsreichen Aktiv- und Gesundheitsprogramm. Bringt Sie in Ihrem Herbsturlaub Erlebnis und Entspannung in Einklang!

Das Wochenprogramm und weitere Programmpunkte finden Sie unter  
**[www.oberstdorf.de/auszeit](http://www.oberstdorf.de/auszeit)**

Geführte Wanderungen, Ortsführungen, zahlreiche Sonderöffnungen und Sonderfahrten, Yoga, Vorträge, Kurse und vieles mehr warten auf Sie.

Ihren passenden Gastgeber auf [www.oberstdorf.de](http://www.oberstdorf.de).

Tourismus Oberstdorf, Prinzregenten-Platz 1, 87561 Oberstdorf  
Tel. 08322 / 700-0, [info@oberstdorf.de](mailto:info@oberstdorf.de)

**OBERSTDORF**  
ALLGÄU

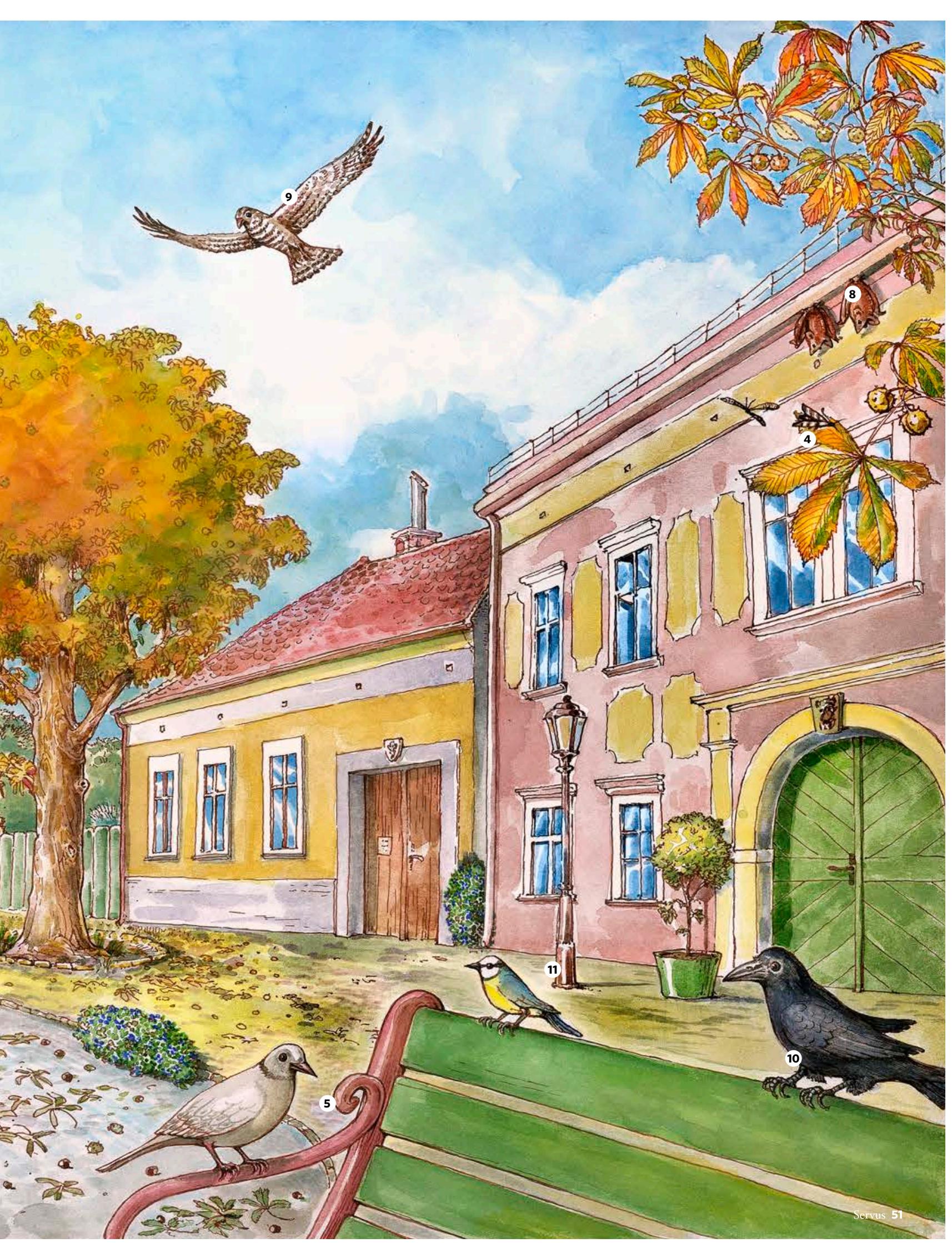
# WILDES LEBEN IN DER STADT

Zwischen Häuserfluchten und Straßen tummeln sich auch im Herbst viele Tiere, die sich perfekt an die Lebensbedingungen der Stadt angepasst haben.

TEXT: VERENA RANDOLF ILLUSTRATION: PETER JANI

1. Der **Steinmarder** kommt gut mit urbanen Lebensbedingungen zurecht. Das Raubtier ernährt sich von Mäusen und Ratten oder Speiseabfällen. Tagsüber versteckt es sich in den vielen Schlupfwinkeln der Stadt.
2. Parks und Friedhöfe mit altem Baumbestand braucht das **Eichhörnchen**, um sich in der Stadt wohlzufühlen. Es ist das einzige Säugetier im bewohnten Gebiet, das mehrheitlich tagaktiv ist.
3. **Gartenspitzmäuse** sind keine Mäuse, obwohl sie so aussehen und auch so heißen. Sie gehören zur Gattung der Insektenfresser und richten – im Gegensatz zu ihren Namensvettern – keinen Schaden an.
4. Die **Kastanienminiermotte** sieht mit ihren orangen Flügelchen hübsch aus, hat es aber in sich: Nistet sie sich in einem Baum ein, werden seine Blätter bereits im Frühsommer braun.
5. Sie sitzt gerne auf Schornsteinen und Fernsehanternen und ist einer der häufigsten Stadtbewohner: die **Türkentaube** mit ihrem charakteristischen schwarzen Nackenring.
6. **Rotkehlchen** werden in der Stadt oft zu Schreihälsen: Um den Lärm zu übertönen, singen sie zum Teil um 14 Dezibel lauter als ihre Artgenossen am Land.
7. Im Herbst suchen sich **Feuerwanzen** Verstecke unter Steinen, Rinden oder Laub, wo sie, in größeren Gruppen zusammengetrottet, überwintern.
8. Die **Graue Langohrfledermaus** sucht sich ihr Quartier gerne in Nischen an Fassaden und frisst – am liebsten kopfüber hängend – Insekten, wobei sie verhältnismäßig pingelig ist: Flügel und Beine spuckt sie nämlich aus.
9. Der häufigste Greifvogel der Stadt ist der **Turmfalke**. Er ist an die städtischen Bedingungen gut angepasst, allerdings stellten Forscher fest, dass das Gefieder von Stadt-Turmfalken heller als jenes von Land-Turmfalken ist: Zurückgeführt wird das auf den erhöhten Stress durch Umweltbelastung und Lärmpegel.
10. Die **Saatkrähe** ist unser Wintergast. Im Herbst legt sie, aus Russland kommend, rund 3.000 Flugkilometer zurück.
11. Wegen des Nahrungsangebots zieht es **Blaumeisen** immer öfter in bewohnte Gebiete. Einzelne Stadtmeisen beginnen im Herbst unter dem Neonlicht der Großstadt sogar zu brüten.







Johanna Paungger &amp; Thomas Poppe

# MONDKALENDER



## 1. Oktober DO. Fische

Füße • Blatt • Kohlenhydrate  
Vollmond 22.06 Uhr

An Vollmond ist Zurückhaltung beim Essen und beim Alkohol angebracht, besonders an Fische-Tagen.

## 2. Oktober FR. Widder

Kopfbereich • Frucht • Eiweiß

Ein idealer Tag für Fingernagel- und Fußpflege. Längere Kopf-massagen beleben den ganzen Körper. Viel trinken.

## 3. Oktober SA. Widder

Heute Früchte und Gemüse ernten, die zum Einlagern bestimmt sind. Auch zum Entsaften ist ein guter Tag.

## 4. Oktober SO. Stier

Kiefer, Halsbereich • Wurzel • Salz

Zugluft im Nacken und Halsbereich wirkt besonders belastend. Mit salzigen Speisen sparsam umgehen.

## 5. Oktober MO. Stier

Allergiker können an Stier-Tagen schneller herausfinden, wo-gegen sie empfindlich sind. Die Mandeln schwollen an.

## 6. Oktober DI. Stier

Verwelkte Blumen und Sträucher warten heute auf einen Rück-schnitt. Alle Reparaturarbeiten in Haus und Garten sind begünstigt.

## 7. Oktober MI. Zwillinge

Schultern, Arme • Blüte • Fett

Heute und morgen den Garten in Ruhe lassen. Vor allen Dingen nicht gießen und nicht düngen.

## 8. Oktober DO. Zwillinge

Gymnastik für Schulterbereich, Arme und Hände tut heute besonders gut. Massieren Sie fest die Hände.

## 9. Oktober FR. Krebs

Brustbereich, Lunge • Blatt • Kohlenhydrate

Alle Heckenzäune können heute zurückgeschnitten werden. Sie wachsen dann dichter.

## 10. Oktober SA. Krebs

Ein guter Tag für Atemübungen in frischer Luft, am besten im Wald.

## 11. Oktober SO. Krebs

Intensive Reinigungsarbeiten aller Art sind günstig. Holz-terrassen freuen sich über selbst gemachte Aschenlauge.

## 12. Oktober MO. Löwe

Herz, Kreislauf • Frucht • Eiweiß

Wer ab heute bis Freitag fastet oder viel Obst isst, hat gute Chancen, abzunehmen. Der Mond hilft mit.

## 13. Oktober DI. Löwe

Heute beginnt wieder der „rückläufige Merkur“ – eine ideale Zeit fürs Aufräumen in jeder Hinsicht (bis 3. November).

## 14. Oktober MI. Jungfrau

Verdauungsorgane • Wurzel • Salz

Vom Sommer strapaziertes Haar sollte heute oder morgen geschnitten werden. Es wächst an Jungfrau gesunder nach.

## 15. Oktober DO. Jungfrau

Pflanzarbeiten in jeder Form sind begünstigt. Das Pflanzgut fest einwässern und gut festtreten.

## 16. Oktober FR. Waage

Hüftbereich • Blüte • Fett  
Neumond 20.30 Uhr

Ein idealer Zeitpunkt fürs Abfüllen getrockneter Kräuter. Das ver-spricht lange Haltbarkeit, bleiben-des Aroma und hohe Wirksamkeit.

## 17. Oktober SA. Waage

Gymnastik für den Hüftbereich und viel Treppensteigen: eine ideale Kombination für die Beweglichkeit der Hüftregion.

## 18. Oktober SO. Skorpion

Geschlechtsorgane • Blatt • Kohlenhydrate

So mancher Kinderwunsch ist an Skorpion-Tagen bei zunehmendem Mond in Erfüllung gegangen.

## 19. Oktober MO. Skorpion

Verschiebbare medizinische Eingriffe im Unterleibs- bereich eher meiden.

## 20. Oktober DI. Schütze

Oberschenkel, Venen • Frucht • Eiweiß

Bis 31. Oktober ist die ideale Zeit, um Material für Herbstgestecke zu sammeln. Das verspricht gute Halt-barkeit, und später bröselt nichts.

## 21. Oktober MI. Schütze

Viel Obst und Gemüse an Schütze-Tagen wäre sinnvoll und beugt obendrein Cellulite vor. Milchprodukte meiden.

## 22. Oktober DO. Steinbock

Knie • Wurzel • Salz

Rote Rüben heute und morgen besser nicht einlagern, sie schmecken sonst sehr erdig. Obstlager mit Farn auslegen.

## 23. Oktober FR. Steinbock

Ein idealer Zeitpunkt für Mani- und Pediküre sowie für aufbauende Gesichtspackungen. Alles zieht gut ein.

## 24. Oktober SA. Wassermann

Unterschenkel, Venen • Blüte • Fett

Gönnen Sie sich einen Tag in der Hängematte und lassen Sie die Gartenarbeit ruhen. Beine am besten hochlagern.

## 25. Oktober SO. Wassermann

Wenn Sie heute den Garten gießen, werden die Pflanzen und Blumen geschwächt und anfällig für Läuse und Schädlinge.

## 26. Oktober MO. Fische

Füße • Blatt • Kohlenhydrate  
Nationalfeiertag

Süßigkeiten, Alkohol, Zigaretten und Medikamente haben heute eine stärkere Wirkung.

## 27. Oktober DI. Fische

Eine Fußreflexzonenmassage wirkt auf den ganzen Körper, und viele schmerzende Stellen können gelindert werden.

## 28. Oktober MI. Fische

Ein guter Zeitpunkt, um ein letztes Mal den Rasen oder die Wiese vor dem Winter zu mähen. Das Gras entwickelt sich robust.

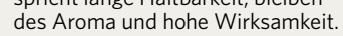
## 29. Oktober DO. Widder

Kopfbereich • Frucht • Eiweiß

Bestimmte Genussmittel, etwa Schokolade, können an Widder-Tagen Migräne auslösen.

## 30. Oktober FR. Widder

Kein idealer Tag für eine Zahnbearbeitung. Besonders Implantate sollten erst bei abnehmendem Mond gemacht werden.



### 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.

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

- Vollmond
- abnehmender Mond
- Neumond
- ▷ zunehmender Mond



# Gute Ideen für Ihre Gesundheit

Für alle Fälle bestens gerüstet



## **Basentabs pH-balance Pascoe®**

### Unterstützt den Säure-Basen-Haushalt

Müdigkeit durch hohe Temperaturen oder Sport? Mögliche Ursache: Durch Schwitzen verliert der Körper wichtige Elektrolyte, wie z.B. Magnesium. Magnesium in den Pascoe®-Basentabs ist wichtig für das Gleichgewicht des Elektrolythaushalts<sup>1</sup> und reduziert Müdigkeit.<sup>2</sup>

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



## **Salus® Passionsblumenkraut Bio**

### Zur Beruhigung der Nerven

Sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide und ätherische Öle des Salus® Passionsblumenkrauts wirken als Arzneitee zur Beruhigung der Nerven und zur unterstützenden Behandlung von nervösen Unruhezuständen. Wertvolle pflanzliche Inhaltsstoffe aus Bio-Anbau – sorgfältig geprüft nach Europäischem Arzneibuch.<sup>3</sup>

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



## **Bi-Oil® Hautpflege-Öl**

### Für schöne und gepflegte Haut

Ob Dehnungsstreifen, Narben, ungleichmäßiges Hautbild oder trockene Haut: Unser größtes Organ braucht die richtige Pflege. Bi-Oil® Hautpflege-Öl ist das bewährte Mittel bei Narben und Dehnungsstreifen, das dank des speziellen Inhaltsstoffs PurCellin Oil™ nachweislich besonders gute Wirkung zeigt.

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



## **Xenofit mineral light**

### Füllt den Mineralstoffspeicher

Wer sportlich aktiv ist, verliert Flüssigkeit und wichtige Mineralstoffe. Mit dem kalorienreduzierten Multimineralgetränk Xenofit mineral light können diese ganz einfach ersetzt werden. Das Getränkepulver enthält Magnesium, Kalium, Zink, Eisen, Calcium und L-Carnitin und füllt leere Speicher schnell wieder auf.<sup>4</sup>

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

<sup>1</sup> Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei.

<sup>2</sup> Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

<sup>3</sup> Anwendungsbereiche für Passionsblumenkraut: nervöse Unruhezustände. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsangabe und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

<sup>4</sup> Erhältlich ist das Getränkepulver zum Anmischen in der 10-Liter-Vorratsdose oder in der Packung mit 10 Einzelportionsbeuteln für je 500 ml Fertiggetränk.

# EINGESTECKT UND AUFGETISCHT

Kein Herbst ohne Kohlrüben! Es wird Zeit, die riesigen süßlichen Wurzelknollen kulinarisch wiederzuentdecken.

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

## KOHLRÜBE

*Brassica napus subsp. rapifera*

**Familie:** Kreuzblütler (*Brassicaceae*),  
auch: Steckrübe, Wrunke, Erdkohlrabi

› Kohlrüben werden oft aus Samen vorgezogen und dann ins Feld gesteckt - daher auch der Name Steckrübe.

Als ideale Pflanze gilt die zweite Juli-Hälfte, etwa als Nachfrucht nach Frühkartoffeln. Erntezeit ist von September bis in den Dezember.

› Kohlrüben schmecken süßlich-kohlartig, haben allerdings keinen sehr dominanten Eigengeschmack und passen sich geschmacklich anderen Gemüsen an: Mit ihnen kann man also beim Kochen ideal Masse auffüllen, ohne dass sie hervorstechen.

› In Trögen oder Töpfen kann man Kohlrüben nicht anbauen. Darin wird es den Wurzelknollen, die es gern kühl haben, buchstäblich zu heiß.





## STECKRÜBENMARMELADE für die Vorratskammer



**W**ie Kohlrüben schmecken? Halb nach Karotte, halb nach Kohlrabi.

In jedem Fall gilt eine Faustregel: Kohlrüben mit gelbem Fleisch sind schmackhafte als weißfleischige. So kommt es auch, dass es sich bei den weißen traditionell um jene Sorten handelt, die als Futterrüben fürs liebe Vieh angebaut wurden, während die gelbfleischigen den Weg in den Kochtopf fanden. Es ist so, wie Andrea Heistinger in ihrem „Handbuch Bio-Gemüse“ schreibt: „Die Kohlrübe ist eine der ‚alten‘ Rübenarten, die je nach Sorte sowohl als Futter- wie auch als Speiserübe verwendet werden kann.“

Faustregel Nummer zwei zum Geschmack der Steckrüben: Kleinere Exemplare mit immerhin noch 15 Zentimetern Durchmesser schmecken delikater als größere. Sie lassen sich auch besser lagern.

### SPRACHLICHE RÜBENVERWIRRUNG

Ob man sie nun Kohl- oder Steckrübe, Bodenkohlrabi, Wrucke oder – wie in Bayern und manchen Gegenden Österreichs – Dotschen nennt: Eineinhalb Kilo kann so eine voll ausgereifte Kohlrübe durchaus auf die Waage bringen.

Und auch wenn Kohlrübe nach Kohlrabi klingt und das Wienerische noch zusätzlich Verwirrung stiftet, weil es den Kohlrabi mitunter tatsächlich Kohlrübe nennt, haben die beiden Knollen nichts miteinander zu tun: Kohlrabi wächst klar über, die Kohlrübe, botanisch *Brassica napus subsp. rapifera*, zur Hälfte unter der Erde und ist erstaunlicherweise enger mit dem Raps verwandt als mit der Speiserübe (*Brassica rapa*).

Kohlrüben gehören wie Spinat zu jenen Gemüsen, die in kühleren Lagen besser gedeihen als in heißen. Das machte sie ehemals auch so wertvoll für den nördlichen und alpinen Raum. Doch nicht nur dort: ➤

### ZUTATEN FÜR 4 EINMACHGLÄSER MIT 500 ML INHALT

Zeitaufwand: 1 Stunde

**1kg Steckrüben**  
**1kg Gelierzucker 1:2**  
**2 Scheiben Ingwerwurzel**  
**1 kleine Stange Zimt**  
**Saft von 1 Bio-Zitrone**

### ZUBEREITUNG

1. Die Steckrüben schälen und fein raspeln. Mit Gelierzucker in einen Topf geben, mischen und 30 Minuten ziehen lassen.
2. Die Rüben erhitzen, Ingwer, Zimt und Zitronensaft zufügen und 10 Minuten stark kochen.
3. In steril gekochte Einmachgläser füllen und gut verschließen. An einem kühlen und dunklen Ort gelagert, ist die Steckrübenmarmelade ungefähr ein Jahr haltbar.

# STECKRÜBENGRATIN mit Rauchfleisch

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zeitaufwand: 1½ Stunden

**200g Wurzelgemüse**

**1 Zwiebel**

**250g geräucherter Schweinekamm**

**1 Lorbeerblatt**

**3 Zweige Liebstöckel**

**800g Steckrüben**

**200 ml Schlagsahne**

**2 Eier**

**Salz, Pfeffer, Muskatnuss**

**60g kräftiger Bergkäse**

**2 EL Schnittlauch**

## ZUBEREITUNG

**1.** Das Wurzelgemüse schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett dunkelbraun anrösten.

**2.** In einem Topf Wasser zustellen und zum Kochen bringen. Selchfleisch mit dem Gemüse, Zwiebel, Lorbeerblatt und Liebstöckel in den Topf geben und 40 Minuten köcheln.

**3.** Die Steckrüben schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben halbieren und in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen.

**4.** Sahne mit 100 ml Selchsuppe und Eiern verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken.

**5.** Das Backrohr auf 160 °C Umluft vorheizen.

**6.** Den Schweinekamm in 5 mm dicke Scheiben schneiden und wie die Rübe halbieren. Fleisch und Rübe abwechselnd mit der runden Seite nach oben in eine Auflaufform schichten und mit Eiersahne übergießen. Mit geriebenem Bergkäse bestreuen und im Ofen 45 Minuten gratinieren. Mit Schnittlauch bestreuen und heiß servieren.



## STECKRÜBENPÜREE auf geröstetem Brot

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zeitaufwand: 1 Stunde

**700 g Steckrüben**  
**½ TL Kardamom, gemahlen**  
**½ TL Ingwer, gemahlen**  
**1 Prise Zimt**  
**1 Prise Nelkenpulver**  
**40 g Butter**  
**125 ml Apfelsaft**  
**200 g mehlige Kartoffeln**  
**2 EL Apfelessig**  
**Salz, Pfeffer**  
**120 g Zwiebeln**  
**3 EL Olivenöl**  
**4 Scheiben Schwarzbrot**  
**2 EL Butter**  
**1 TL Sesam**  
**1 EL glatte Petersilie, gehackt**

### ZUBEREITUNG

1. Die Steckrüben schälen und in 2-3 cm große Würfel schneiden. Mit den Gewürzen in Butter anschwitzen, bis es kräftig zu duften beginnt. Mit Apfelsaft ablöschen, mit Wasser bedecken und zugedeckt auf kleiner Flamme köcheln.
2. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zu den Rüben geben und weich kochen.
3. Rüben und Kartoffeln fein pürieren und mit Apfelessig und Salz abschmecken.
4. Zwiebeln in Streifen schneiden und in Olivenöl langsam goldbraun anbraten.
5. Brotscheiben in Butter anrösten und dick mit Steckrübenpüree bestreichen. Mit Pfeffer, Sesam und Petersilie bestreuen.

Zwei alteingesessene gelbe Speisesorten aus Österreich tragen Namen aus dem Voralpenland: „Wilhelmsburger“ und „Pielachtaler“.

Die Kohlrübe ist ein klassisches Wintergemüse, geerntet zwischen September und Dezember. Den ganzen Winter über kann man sie als vitaminreiche Kost auf den Tisch bringen: in Form von Cremesuppen und Pürees, als Suppengemüse, als Gratin oder gemeinsam mit Fleisch, Kartoffeln, Zwiebeln und Karotten als Eintopf. Der kohlartig-erdige Geschmack ihres festen

Fruchtfleischs hat durch Traubenzucker eine so deutlich süße Note, dass man Kohlrüben auch für Marmeladen und – geraspelt wie Karotten – für Kuchen verwenden kann.

### VITAMINE IN KARGEN ZEITEN

Dass sie in deutschsprachigen Landen anders als etwa in Skandinavien, Frankreich oder England, wo die Kohlrübe ungebrochen populär ist, an einem Imageproblem laboriert und erst nach und nach wieder Einzug in die Küchen hält, mag auch am berühmten „Steckrübenwinter“ 1916 während

des Ersten Weltkrieges liegen. Als damals die Kartoffelernte fast zur Gänze ausfiel, dienten Kohlrüben in den Städten monatelang als Hauptnahrungsmittel – wie überhaupt immer wieder in Notzeiten. Sogar Dörrgemüse, Rübenmehl und Kaffeeersatz wurde daraus gemacht. So kam es, dass der Kohlrübe lange der Beigeschmack von Hunger und Not anhing und sie nach dem Krieg an Popularität einbüßte.

Verdient haben das die Knollen, die mit Vitaminen, Mineralstoffen und feiner Süße vollgestopft sind, aber gewiss nicht.

Dorli Muhr

## ÜBER DEN TELLERRAND



# VOM ESSEN IM DORF

Meine größte Sorge war nicht, ob ich so viel Stille ertragen oder meine Freunde vermissen würde. Kopfzerbrechen bereitete mir vielmehr, wo ich meine Lebensmittel herbekäme.

In der Stadt war es seit Jahren geliebtes Ritual. Früh am Samstagmorgen stapfte ich mit meinem Einkaufswagen zum Markt. Ich wusste, bei welchem Bauernstand ich die besten Erdäpfel bekam, wer feine Schalotten im Sortiment hatte, wo der frischeste Fisch und wo die ältesten Käse angeboten wurden. Jeder Samstagsvormittag ein Wiedersehen mit Gleichgesinnten.

Und dann zog ich in ein Dorf. Es ist wunderbar. Vorne blicke ich auf eine Straße, über die nur selten ein Fahrzeug rollt. Hintenraus schau ich auf Felder und auf meinen geliebten Spitzerberg. Es ist still, friedlich und beglückend. Nur meine Lebensmittellieferanten fehlen mir.

Zum Glück entdeckte ich bald Elisabeth und Gerhard Brandl. Beide Quereinsteiger, die ihre gut dotierten Jobs an den Nagel gehängt haben, um sich Ziegen zu widmen. Ihr Topfen ist genial. Seit Monaten dient er mir als Basis für Aufstriche, Nockerl und Kuchen.

Obst und Gemüse ziehe ich mittlerweile selbst. Koriander und Schnittlauch wachsen direkt vor der Küchentür, damit man sie auch in verschlafenem Zustand findet für die morgendliche Eierspeis. Für das Mittag- und Abendessen geh ich mit dem kleinen grünen Messer auf Jagd: Kopf- oder Vogersalat, Rucola oder Radicchio – frisch vom Beet in die Schüssel. Je nach Jahreszeit wählen wir auch zwischen Zucchini, Auberginen, Mangold, Spinat, Roten Beten, Süßkartoffeln, Erbsen. Es ist wie im Schlaraffenland. Die Gurken verarbeite ich zu einem wunderbaren Rahmgurkensalat im Gedenken an Jörg Wörther, bestreut mit schnittfrischem Dill. Ein Gedicht. Dazu gibt's selbst gemachtes Brot. Franz, mein Sauerteig, kam natürlich mit ins Dorf. Er fühlt sich sichtlich wohl hier.

Ungelöst war bis vor kurzem aber noch die Frage des Fleisches. Bis mir jemand hinter vorgehaltener Hand

einen Tipp zuraunte. In einem Nachbarort gäb's einen genialen Metzger. Ich erwarb einen Schopf, spickte ihn mit ein paar Knoblauchstückchen, rieb ihn mit Kümmel, Salz und Pfeffer ein und garte ihn langsam im Rohr.

Ein Rudel 16-Jähriger war zu Besuch, als ich den Schweinsbraten auf den Tisch stellte. Jugendliche sind das härteste Testpublikum, das können Sie mir glauben. Die loben nichts aus Höflichkeit. Sie probierten also vom Fleisch, blickten mich entgeistert an und fragten fast unisono: Wie urgut bitte schmeckt das?!?

Eine Woche lang musste ich warten, denn mein neuer Lieblingsmetzger verkauft seine Köstlichkeiten nur freitags. Ich versuchte, möglichst früh am Morgen da zu sein. Die Warteschlange im Hof wird mit vorrückender Stunde immer länger und die Auswahl in der kleinen Vitrine immer geringer. Auf meine Frage, ob es sich um ein Bio-Schwein handelte, lachte er: „Nein! Viel besser: Wir füttern die Schweine selbst. Sie wachsen ganz langsam, sind glücklich und stressfrei bis zum letzten Atemzug.“

Der Unterschied, das können Sie mir glauben, ist phänomenal. Das Fleisch ist saftig, mürbe und mit ganz viel Geschmack. Seit fast einem Jahr wohne ich nun hier im Dorf, zwischen den liebenswertesten Nachbarn der Welt, in friedlicher Stille, mit Blick auf die Weingärten. Und mit einem neuen Einkaufsritual.

Haben Sie eine ähnliche Erfahrung gemacht? Fleisch, das von glücklichen und gesunden Tieren kommt und daher viel besser schmeckt? Schreiben Sie uns an: [redaktion@servus.com](mailto:redaktion@servus.com)

\* Dorli Muhr stammt aus Rohrau in Niederösterreich, wo sie am Spitzerberg Winzerin ist. Außerdem ist sie Chef in der Agentur Wine+Partners.



# FEUER UND FLEISCH

Das Gulasch ist mehr als bloß ein pikanter Eintopf mit Paprika. Es ist eine Welt für sich – mit dutzenden Spielarten und einer jahrhundertelangen Geschichte. Und was noch dazukommt: Es schmeckt Tag und Nacht.

REDAKTION: KLAUS KAMOLZ & ALEXANDER RIEDER FOTOS: INGO EISENHUT

Eine Wirtshausküche im Jahr 1900. Was sieht man da? „Einen Berg von geschnittenen Zwiebeln und einen noch größeren Berg von in Stücke geschnittenem Fleisch“ und daneben „wagenradgroße Gefäße, in denen die Zubereitung des Gulyas vor sich gehen soll“. Da stellt sich doch unweigerlich die Frage, „wann denn diese kolossale Menge verzehrt werden soll“.

Anfang des 20. Jahrhunderts hat das Gulasch seinen unaufhaltsamen Siegeszug durch die Küchen der Habsburgermonarchie längst vollendet; es ist allgegenwärtig, wie dem zitierten Bericht einer zeitgenössischen Kochzeitschrift zu entnehmen ist: „Nicht nur in den größeren Städten hat dieses

Gericht eine Heimstätte gefunden, sondern es hat schon längst auch in den entlegenen Ortschaften, die noch keine Eisenbahn und keinen Telegraphen kennen, sein Bürgerrecht erworben.“

Ein Gulasch ist aber nicht bloß ein Gulasch, so wie ein Wiener Schnitzel ein Wiener Schnitzel ist und sonst gar nichts. Man ist beinahe geneigt, vom Archipel Gulasch zu sprechen, so groß ist die Vielfalt. Für ihre nur noch antiquarisch erhältliche Kulturgeschichte „Gulasch“ hat die anerkannte Historikerin und Chronistin der Wiener Küche Ingrid Haslinger 103 Rezepte aus alten Kochbüchern, Speisekarten, Küchenzeitschriften und handschriftlichen

Rezeptheften zusammengetragen; sechs davon haben wir für diese Ausgabe zu feurigem Leben erweckt.

Darüber hinaus gibt es noch ein eigenes Gulasch für Militärmanöver, ein Gänselebergulasch, diverse Varianten mit Fisch und Pilzen, regionale Abwandlungen wie das Schwäbische, das Schottische oder das Triestiner Gulasch und sogar Speisen, die der Aristokratie Österreichs gewidmet waren: das Maximiliangulasch des jüngeren Kaiserbruders, das Stephaniegulasch der Ehefrau von Kronprinz Rudolf, eines für den Grafen Andrassy, den Fürsten Esterházy und – damit niemand aus dem ungarischen Adel vergessen wird – ein Magnaten-





WIENER  
GABELFRÜHSTÜCK-GULASCH



gulasch, in dem auch noch der hinterletzte Pusztabaron mitgemeint ist.

Was alle Abwandlungen vereint: Sie enthalten fein gemahlenes Pulver aus getrockneten Paprikafrüchten – anfangs ziemlich scharfes; seit die magyarischen Brüder Pálfy um 1850 eine Methode entwickelt haben, die allzu feurigen Bestandteile der Schotemaschinell zu entfernen, auch mildes, edelsüßes, wie wir heute sagen.

Die Urform des Gulaschs aber, die kam ganz ohne Paprika aus. Noch im Mittelalter war das Gericht eine Art Kesselfleisch, das die nomadisierenden Rinderhirten des Ostens – auf Ungarisch hießen sie *gulyás* – auf den Weiden in einem *bográc*, einem Kessel, zubereiteten.

Im 16. Jahrhundert tauchten schließlich die ersten Paprikapflanzen nach einer langen Reise über Spanien, Italien und das Osmanische Reich im pannonischen Raum auf; 1604 wurde der Paprika in einer ungarischen Schrift erstmals als *Türkischer Pfeffer* erwähnt. Im Gegensatz zu echtem Pfeffer

aus fernen Ländern galten die Schoten aber als billig und minderwertig; das fortan paprizierte Kesselfleisch war ein Arme-Leute-Gericht, das dem Adel nicht mehr als ein Naserümpfen entlockte.

Doch das sollte sich unter der Regentschaft des habsburgischen Kaisers Joseph II. (1741–1790) gehörig ändern. Die ländlichen ungarischen Magnaten missbilligten die Modernisierungen des aufgeklärten Wiener Monarchen und fürchteten um ihre Unabhängigkeit. Sie reagierten zunehmend nationalistischer; dazu gehörte auch die plötzliche Wertschätzung des bäuerlichen Gulyas, das zum ungarischen Nationalgericht werden sollte, um es den Wienern zu vergällen. Aber weit gefehlt, „anstatt als nationales Symbol der rebellischen Ungarn einfach totgeschwiegen zu werden“, schreibt Ingrid Haslinger in ihrer Kulturgeschichte des Gulaschs, „wurde das neue Gericht von zahllosen Wiener Köchen übernommen und als ungarische Speise bekanntgemacht“.

#### TRILOGIE MIT BIER UND SEMMEL

Damit war der Weg für das Gulasch gegeben. Immer mehr Varianten entstanden – noble der Qualitätsstufe *Gulyas I* mit Lungenbraten, eher bürgerliche der Klasse *Gulyas II* aus Federspitz oder Schulterschwanz und bodenständige für das einfache Volk wie das *Gulyas III* aus Hals und Kragen sowie das *Gulyas IV* aus dem Wadschunken; heute ist Letzteres erstaunlicherweise das Maß aller Dinge.

In Ungarn ist das alles ein wenig

anders, wie der legendäre Budapester Koch Karóly Gundel 1948 dem alt-österreichischen Gastrosothen Joseph Wechsberg erzählte: „Die meisten Ausländer bezeichnen jedes Gericht, das Paprika enthält, als Gulasch. Wir Ungarn hingegen kennen vier verschiedene Paprikagerichte: *gulyás*, *pörkölt*, *tokány* und *paprikás*.“ Zum besseren Verständnis: Unsere Gulaschsuppe würde unter die Kategorie *gulyás* fallen, das berühmte Paprikahendl wäre bei den Magyaren ein *paprikás*.

Weltberühmt wurde jedoch das klassische Altwiener Saftgulasch, das für den adeligen, ehemaligen tschechischen Außenminister Karl Schwarzenberg auch ein Sinnbild des monarchistischen Vielvölkerstaates war: „Das ungarische Gulasch, das Pilsener Bier und die Wiener Kaisersemme sind eine gottgewollte Trilogie.“

Viele tausende Male wird diese Dreifaltigkeit seit weit mehr als hundert Jahren unvermindert in Gaststätten serviert. Das Gulasch ist die erste Mahlzeit nach einer langen Nacht und die letzte Mahlzeit nach einem langen Tag. Es schmeckt jederzeit und zwischendurch, manchmal groß, manchmal klein; es ist, in Partnerschaft mit dem Seidl Bier, wie Wolfgang Ambros singt, ein „Lebenselixier“.

Und es ist stets in aller Munde, vor allem in jenem des Volkes. Mit feinem Witz taufen die Leute die mobilen Feldküchen der k. u. k. Armee in Gulaschkanonen um. Und der trockene Wiener Schmäh quittiert jede Hoffnung auf das erneute Aufflockern einer gescheiterten Liebe mit dem lakonischen Satz: „Aufg'wärmt is nur a Gulasch guat.“



**GRATINIERTE  
GULASCHPFANNKUCHEN**





## LINSENGULASCH



## OCHSENSCHLEPP- GULASCH



POLNISCHES GULASCH





## GULASCHPFANNKUCHEN

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN Zeitaufwand: 3½ Stunden

*Für das Gulasch:*  
**800 g fein gehackte Zwiebeln**  
**4 EL Rapsöl oder Schmalz**  
**3 EL edelsüßes Paprikapulver**  
**2 TL scharfes Paprikapulver**  
**2 EL Tomatenmark**  
**1 TL gemahlener Kümmel**  
**1 TL getrockneter Majoran**  
**1 Stück Bio-Zitronenschale**  
**2 zerdrückte Knoblauchzehen**  
**Salz, Pfeffer, Essiggurkerlsatz**  
**1 kg Rinderwadsworthinken, in 5 cm große Würfel geschnitten**

*Für die Pfannkuchen:*  
**150 g glattes Mehl**  
**Salz, Muskatnuss**  
**200 ml Milch, 3 Eier**  
**30 g zerlassene Butter**  
**Butter zum Backen**  
  
*Außerdem:*  
**60 g geriebener Parmesan**  
**20 g Butterflocken**  
**250 ml Gulaschsaft**

### ZUBEREITUNG

1. In einem Schmortopf mit Deckel Öl oder Schmalz erhitzen und die Zwiebeln darin bei kleiner Hitze 15 Minuten goldgelb rösten. Paprikapulver einrühren, mit 1 Liter heißem Wasser aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen.
2. Tomatenmark, Kümmel, Majoran, Zitronenschale, Knoblauch und etwas Salz in den Ansatz rühren.
3. Fleisch zufügen und ca. 2 Stunden zugedeckt bei geringer Hitze schmoren. Mit Salz, Pfeffer und 2-3 EL Gurkerlsatz würzen.
4. Für die Pfannkuchen alle Zutaten verrühren. In einer beschichteten Pfanne je ein kleines Stück Butter schmelzen, Teig dünn eingleißen und 6-8 tellergroße Pfannkuchen ausbacken.
5. Vom Gulasch 250 ml Flüssigkeit für die Sauce abnehmen. Das Gulaschfleisch in knapp 1 cm große Stücke hacken und im restlichen Gulaschsaft cremig einkochen.
6. Die Grillfunktion des Backofens einschalten. Einen Pfannkuchen in eine feuerfeste, runde Form legen und mit Gulasch bestreichen. So lange weiterschlachten, bis das Gulasch verbraucht ist. Mit dem letzten Pfannkuchen bedecken, mit Parmesan bestreuen und mit Butterflocken belegen.
7. Im Backrohr auf der untersten Schiene goldbraun überbacken, in Tortenstücke schneiden und mit Gulaschsaft servieren.

## GABELFRÜHSTÜCK-GULASCH

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN Zeitaufwand: 50 Minuten

<b>750 g Rinderfilet</b>	<b>1 EL glattes Mehl</b>
<b>200 g Zwiebeln</b>	<b>500 ml klare Rindsuppe</b>
<b>150 g Räucherspeck</b>	<b>abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone</b>
<b>1 EL Butter</b>	<b>Salz</b>
<b>1 EL edelsüßes Paprikapulver</b>	

### ZUBEREITUNG

1. Rinderfilet in 3 cm große Stücke schneiden.
2. Zwiebeln schälen und mit dem Speck in 3 mm große Würfel schneiden.
3. Beides in Butter goldgelb anrösten und Paprikapulver kurz mitschwitzen. Mit Mehl stauben, kurz anrösten und mit heißer Suppe aufgießen. Mit einem Schneebesen gut verrühren und 5 Minuten köcheln lassen.
4. Fleisch zugeben und zugedeckt bei sehr wenig Hitze ca. 20 Minuten ziehen lassen. Bei Bedarf mit Salz und Zitronenschale abschmecken.
5. Das Wiener Gabelfrühstück-Gulasch wird mit Braterdäpfeln und Gebäck serviert.

► **So geht's auch:** Lässt man beim Rezept links die Pfannkuchen weg und hackt das Fleisch nicht klein, kann dieses Gulasch auch als klassisches Wiener Saftgulasch serviert werden.





## LINSENGULASCH

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zeitaufwand: 1 Stunde und 20 Minuten

<b>400 g Berglinsen (evtl. über Nacht in Wasser eingeweicht)</b>	<b>200 g speckige Kartoffeln</b>
<b>200 g rote Zwiebeln</b>	<b>80 g Karotten</b>
<b>2-3 Knoblauchzehen</b>	<b>80 g grüner Lauch</b>
<b>1EL Schweineschmalz</b>	<b>4 Wiener Würstel</b>
<b>2 TL gemahlener Kümmel</b>	<b>Salz, Pfeffer</b>
<b>1EL edelsüßes Paprikapulver</b>	<b>1-2 EL Apflessig</b>
<b>2 TL Tomatenmark</b>	<b>2 EL gehackte Petersilie und Liebstöckel</b>
<b>500 ml klare milde Hühnersuppe</b>	

### ZUBEREITUNG

1. Eingeweichte Linsen im Einweichwasser ca. 15 Minuten weich kochen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Werden die Linsen nicht eingeweicht, dauert die Garzeit ca. 45 Minuten.
2. Während die Linsen kochen, Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. Beides in Schweineschmalz glasig andünsten, Kümmel, Paprika und Tomatenmark kurz mitrösten und mit Hühnersuppe aufgießen. Den Ansatz bei geringer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.
4. Kartoffeln schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und in den Ansatz geben.
5. Karotten schälen und mit dem Lauch in 3 mm große Stücke schneiden. Würstel in dünne Scheibchen schneiden, mit Gemüse und Linsen in den Ansatz geben und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und das Linsengulasch zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen.
6. Linsengulasch erhitzen, anrichten und mit Kräutern bestreut servieren.

## OCHSENSCHLEPPGULASCH

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zeitaufwand: ca. 3½ Stunden

<b>300 g Zwiebeln</b>	<b>1,2 kg Ochsenschlepp, in einzelne Wirbel getrennt</b>
<b>1EL Schweineschmalz</b>	<b>3 gepresste Knoblauchzehen</b>
<b>1EL edelsüßes Paprikapulver</b>	<b>2 TL getrockneter Majoran</b>
<b>1TL scharfes Paprikapulver</b>	<b>Salz</b>
<b>3 EL Tomatenmark</b>	<b>Pfeffer</b>
<b>1l leichte klare Rindsuppe</b>	<b>1EL Rotweinessig</b>

### ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und in Schweineschmalz in einem schweren Schmortopf hell anrösten. Paprikapulver und Tomatenmark einrühren, kurz anrösten und mit der Suppe aufgießen.
2. Ochsenschleppstücke, Knoblauch und Majoran zufügen und zugedeckt bei geringer Hitze ca. 3-3½ Stunden schmoren. Das Fleisch sollte sich leicht vom Knochen lösen.
3. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und das Ochsenchleppgulasch mit Kartoffelpüree und gedünstetem Wurzelgemüse servieren.



## KALBSRAHMGULASCH





## POLNISCHES GULASCH

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zeitaufwand: 2 Stunden

500 g Schweinekamm	300 g Sauerkraut
300 g Rauchfleisch (Nacken oder Karree)	750 ml Wasser
125 ml Bier	300 g Zwiebeln
2 TL Tomatenmark	150 g Räucherspeck
1 EL edelsüßes Paprikapulver	2 gepresste Knoblauchzehen
1 TL gemahlener Kümmel	Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Schweinekamm in ca. 3 cm große Stücke, Rauchfleisch in 1 cm große Würfel schneiden.
2. In einem großen Topf Bier, Tomatenmark, Paprikapulver und Kümmel verrühren. Sauerkraut zugeben, mit Wasser aufgießen und zum Kochen bringen.
3. Fleisch zufügen und bei kleiner Hitze ca. 1 Stunde zugedeckt schmoren.
4. Inzwischen Zwiebeln schälen und gemeinsam mit dem Speck in kleine Würfel schneiden.
5. Speck und Zwiebeln in einer Pfanne gemeinsam goldbraun anrösten und mit dem Knoblauch zum Fleisch geben. Das Gulasch in 20–30 Minuten weich kochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Das Polnische Gulasch mit Semmelknödeln, Salzgurken und Sauerrahm servieren.



## KALBSRAHMGULASCH

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zeitaufwand: 2 Stunden und 15 Minuten

1kg ausgelöste Kalbsschulter	1 EL edelsüßes Paprikapulver
Salz, Pfeffer	125 ml Weißwein
4 EL Pflanzenöl oder Schweineschmalz	500 ml Kalbsfond
400 g weiße Zwiebeln	abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
2 Knoblauchzehen	Saft von ½ Zitrone
50 g Räucherspeck	150 g Sauerrahm
2 TL Tomatenmark	1 EL glattes Mehl

### ZUBEREITUNG

1. Das Kalbfleisch in 4–5 cm große Stücke schneiden und in einer Schüssel mit etwas Salz, Pfeffer und 2 EL Öl marinieren.
2. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und mit dem Speck fein würfeln.
3. Das Fleisch in einem schweren Schmortopf in drei Portionen bei großer Hitze in 2 EL Öl oder Schmalz rundum kräftig anbraten, aus dem Topf geben und beiseitestellen.
4. Zwiebeln, Knoblauch und Speck im Bratensatz anschwitzen, Tomatenmark und Paprika kurz mitrösten und mit Weißwein ablöschen. Kalbsfond angießen, aufkochen lassen und das Fleisch zufügen. Den Deckel aufsetzen, das Gulasch bei moderater Hitze ca. 1½ Stunden schmoren und mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken. Das Fleisch mit einem Siebschöpfer aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.
5. Sauerrahm und Mehl glatt rühren, mit einem Schneebesen in die kochende Sauce rühren und 5 Minuten köcheln lassen.
6. Das Kalbfleisch zurück in die Sauce geben und 5 Minuten lang ziehen lassen. Mit Bandnudeln oder Spätzle servieren.

# BAUKASTEN FÜR PAPRIZIERTE VIELFALT

Die kleinen Extras: Was gehört zu welchem Gulasch?



## Wiener Würstchen

Ein Klassiker der Wirtschafts- und Katerküche sind die paarweise servierten

**Wurstel mit Saft**; dieser kommt – ohne Fleisch – vom Wiener Rindsgulasch. Im sehr ähnlichen **Wurstgulasch** werden die Wiener in Scheiben geschnitten. Zur Garnitur des **Fiakergulaschs** gehört der **Einspanner**, ein einzelnes Würstel. Ebenfalls Würste, allerdings meist Debreziner, kann das **Kartoffelgulasch** enthalten. Auch das **Székely-Gulasch** wird mit einem Paar Wiener serviert.



## Pilze

Blättrig geschnittene Champignons verwandeln ein mit Speck gewürztes Kalbsgulasch in ein **Kaisergulasch**. Waldpilze nach Wahl, vor allem Pfifferlinge, sind entscheidende Zutaten, wenn aus dem Rindsgulasch ein **Jägergulasch** werden soll. Eine rare Sonderform des Gulaschs ist das **Galizische Gulasch** mit Gänsefleisch und Gänseblut sowie in Scheiben geschnittenen Steinpilzen.

## Sauerkraut

Das klassische Gulasch mit Sauerkraut ist das **Szegediner Gulasch**, das der Legende nach in Budapest aus Not erfunden wurde, weil der Koch im Gasthaus „Zur Spieluh“ schon heimgegangen war und der Kellner einem Gast namens Székely (was später zu Szegedin verballhornt wurde) die Zutaten Schweinspörköl, Kraut und Sauerrahm einfach auf einen Teller klatschte. Eine Abwandlung ist das **Polnische Gulasch** mit Sauerkraut und Rauchfleisch. Das **Prager Gulasch** enthält zusätzlich noch Kartoffeln.



## Essiggurkerl

Vor dem Servieren eingerührte Streifen oder Scheiben von Gewürzgurken machen ein Saftgulasch zum **Znaimer Gulasch**; die mährische Stadt Znaim ist nämlich eine weithin bekannte Einlegegurken-Metropole. Das fächerartig geschnittene Essiggurkerl gehört neben Spiegelei und Einspanner (siehe Wiener Würstel) zum **Fiakergulasch**, oft auch **Herregulasch** genannt. Gurkerl enthält auch das **Matrosengulasch**; mehr unter dem Stichwort Kartoffeln.

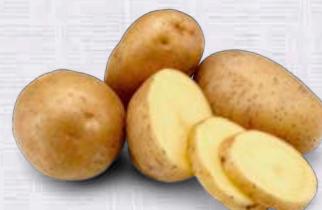
## Wurzelgemüse

Eine Julienne, in feine Streifen geschnittenes Wurzelwerk, krönt das **Esterházy-Gulasch**. Im **Páffy-Gulasch** werden Karotten, Gelbe Möhren, Sellerie und Petersilienwurzel gewürfelt. Das **Tegettöff-Gulasch** enthält hingegen eine etwas andere Gemüsemischung: Bohnen, Rüben und Sellerie.



## Kartoffeln

Der Klassiker unter den paprizierten Eintöpfen mit Kartoffeln ist natürlich das **Kartoffelgulasch**. Die Knollen kommen aber auch im **Manövergulasch** vor, gemeinsam mit Tomatenwürfeln im **Károly-Gulasch** und mit fein gehackten Gurkerln im **Matrosengulasch**. Für Letzteres werden kleine Salzkartoffeln im Ganzen verwendet.



## Schinkenfleckerl & Leberknödel

Es gibt auch eher seltsam anmutende Gulaschgerichte mit höchst ungewöhnlichen Zutaten und Beilagen. Vom **Concurrenz-gulasch** spricht man, wenn zum Rindsgulasch eine Portion **Schinkenfleckerl** gereicht wird. Eine Luxusvariante ist das **Filetgulasch mit Lendenbraten** vom Rind; es wurde einst dem Adel bei Jagdgesellschaften als zweites Frühstück serviert. Das **Maximilian-Gulasch**, ein nach Kaiser Franz Josephs Bruder benanntes Kalbsgulasch, kommt mit **Pommes frites** daher, die mit einem gezackten Chartreuse-Messer geschnitten werden müssen. Auf einem **Buren-Gulasch** thront ein gebackener **Leberknödel**. Interessante Spielarten sind der **Gulaschrostbraten** mit einem paprizierten Saftler und der **Gulasch-strudel**, der mit gehacktem Gulasch gefüllt und mit Gulaschsaft umgossen wird.

## Semmelknödel

Besonders hungrige Mäuler lassen sich zum ohnehin deftigen **Fiakergulasch** auch noch einen Semmelknödel servieren. Dieser wird auch zu den Waldgulaschen gereicht wie dem **Wildgulasch** mit Reh, Hirsch oder Wildschwein und dem **Schwammerlgulasch** mit Pfifferlingen oder Steinpilzen. Das **Bauern-gulasch**, ein einfaches Rindsgulasch, zeichnet sich durch besonders kleine Semmelknödel als Beilage aus.





Katharina Lehner

AUS OMAS KOCHBUCH

# GOLDENE ÄPFEL

Ob sie für die Großfamilie kochte oder nur für sich selbst:  
In der Küche meiner Oma roch es oft nach Apfelradln.

FOTO: INGO EISENHUT

**I**ch bin in einem Großfamilienhaus aufgewachsen. Meine Mama, meine Schwester und ich haben im Dachgeschoß gewohnt, meine Oma darunter in der rechten Haushälfte und mein Onkel in der linken. Zumindest zeitweise, denn in diesem Haus wurde ständig umgezogen. Genug Platz war da – mein Opa hatte es in den 1960er- und 1970er-Jahren so gebaut und erweitert, dass es Zimmer für sieben Kinder gab, ein paar weitere für eine Gästewohnung und eine große Küche mit viel Platz am Mittagstisch für alle Arbeiter seines Sägewerks.

Jahrzehnte später waren dann eben nur noch wir übrig: drei Erwachsene und zwei Kinder. Es war ein sehr unabhängiger Haushalt, wie man sich vorstellen kann, und gleichzeitig waren die Grenzen zwischen meiner Wohnung und den anderen fließend. Schon allein deshalb, weil alle schon einmal in jeder Ecke des Hauses gewohnt hatten.

Was unsere drei Parteien immer am stärksten verband, war Omas Küche. Ob sie nun im Erdgeschoß war oder zeitweise ganz oben unterm Dach, dort sind wir alle zusammengekommen: meine Schwester und ich nach der Schule, meine Mama und mein Onkel nach der Arbeit. Dort hat es immer was gegeben. Wenn gerade nichts zu essen, dann eben einen Platz zum Ausruhen, zum Erzählen oder zum Kreuzworträtseln.

Am besten waren die Tage, an denen uns der Duft nach Herausgebackenem schon beim Öffnen der Haustür begrüßte: Apfelradln! Die Vorfreude auf süße, warme Apfelscheiben mit goldgebackenem Teig drum herum, die Vorfreude auf das Knacken des Kristallzucker-Zimt-Gemischs zwischen den Zähnen, dem einzigen wahren süßen Belag.

Das Rezept für Apfelradln ist sehr einfach: Man schält Äpfel, sticht das Kerngehäuse aus und schneidet sie in dicke Scheiben. Dann tunkt man die Räder in den Teig und bängt sie im Fett heraus. Das geht recht schnell, bei kleinen und bei großen Mengen. Eine perfekte Speise also, wenn man für Leute kocht, die zu unterschiedlichen Zeiten kommen und gehen, oder auch nur für sich selbst.

Interessanterweise habe ich bis heute noch nie dran gedacht, selber Apfelradln zu machen. Nicht einmal, als ich in meiner ersten eigenen Wohnung gelebt habe. Aber wer weiß, vielleicht ist es irgendwann einmal meine Küche, in der alle zusammenkommen – da sehe ich mich dann schon am Herd stehen und Apfelscheiben tunken.

\* **Katharina Lehner** ist in Seefeld in Tirol groß geworden, arbeitet in Wien als Redakteurin bei „Bergwelten“ und hat eben ihre eigene Familie gegründet: Im September war Hochzeit.



## GEBACKENE APFELRADLN

**ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN**  
Zeitaufwand: 30 Minuten

**4 große Backäpfel wie etwa Boskoop**  
**Zitronensaft zum Beträufeln**  
**Butterschmalz zum Backen**

**Für den Backteig:**  
**3 Bauerneier**  
**1 EL Feinkristallzucker**  
**1 Prise Salz**  
**1 TL echter Vanillezucker**  
**225 ml Milch**  
**200 g griffiges Mehl**

**Außerdem:**  
**2 EL Kristallzucker**  
**3 TL Zimtpulver**

### ZUBEREITUNG

1. Äpfel schälen, in dicke Scheiben schneiden und das Kerngehäuse ausstechen. Apfelradeln mit Zitronensaft beträufeln.
2. Butterschmalz in einer breiten, tiefen Pfanne behutsam erhitzen.
3. Eier trennen und die Eiweiße mit Zucker und Salz zu einem geschmeidigen Schnee schlagen.
4. Dotter mit Vanillezucker, Milch und Mehl glatt rühren.

5. Eischnee luftig unter den Teig heben.
6. Die Apfelradeln mit einem Holzstabler durch den Backteig ziehen und in heißem Schmalz goldgelb backen.
7. Auf Küchenpapier entfetten und flott anrichten. Zucker und Zimt mischen und über die heißen Apfelradeln streuen. Mit einem Glas Milch servieren.

# FLINKER ALS DIE EICHHÖRNCHEN

Christoph Böckl ist Haselnussbauer im niederösterreichischen Marchfeld.

Im Oktober erntet er die goldbraunen Nüsse, damit sein Freund Gunnar Glinitzer daraus handgemachte Nougatcreme rühren kann.

TEXT: VERENA RANDOLF FOTOS: MICHAEL REIDINGER

**Die Guten ins Töpfchen.** Gunnar Glinitzer (links) und Christoph Böckl treffen sich im alten Kartoffellager des Bauern, um die guten von den schlechten Nüssen zu trennen sowie Schalen und Steinchen auszusortieren.



ZUSATZFOTO: DDP IMAGE



**Diches Blattwerk.** Der Haselnussstrauch ist widerstandsfähig und pflegeleicht. Seine Nüsse sind wichtige Vitaminlieferanten.

**D**ie Maschine rattert, ruckelt, poltert und spuckt am Ende eine ordentlich geschälte Haselnuss in einen braunen Korb aus Weiden. Landwirt Christoph Böckl nimmt die Nuss zwischen Daumen und Zeigefinger und hält sie skeptisch gegen die Sonne. „Sieht gut aus“, sagt er und wirft sich das Nüsschen in den Mund. Eines weniger. Gunnar Glintzlers „Wiener Salon Nougat“-Gläser werden am Ende trotzdem randvoll mit handgemachter Haselnuss-Creme sein. Nussanteil: Stolze 60 Prozent, der italienische Marktführer bringt es auf zarte 13.

Es ist sieben Jahre her, dass dem gebürtigen Kärntner in einem Wiener Kaffeehaus die Idee kam, Nougatcreme zu produzieren. Mit heimischen Haselnüssen von Christoph Böckls Plantage, zusammengeführt in Handarbeit.

Das Marchfeld ist keine klassische Haselnuss-Anbauregion. Erst vor fünf Jahren ist Christoph Böckl, in vierter Generation Land-

wirt, auf die Nuss gekommen. Während er anstelle von Rüben und Kartoffeln, die hier jahrelang gewachsen sind, Bäumchen in den Acker nahe der Hauptstraße pflanzte, blieben seine Nachbarn mit großen Augen am Straßenrand stehen. Mittlerweile sind aus den knapp 50 Zentimeter hohen Trieben kleine Bäume geworden. „Einsetzen, gießen, nicht viel herumtun“ – das simple Erfolgsrezept des Bauern. Böckl sieht mehrmals die Woche auf seinem Feld nach dem Rechten, schiebt den Zaun beiseite, der schief im Wind hängt und hungrigen Hasen und Rehen, die die zarten Knospen lieben, den Zugang verwehrt. Oder verwehren sollte. „So ein Mistviech!“, schimpft Böckl. Er hat ein Hänschen beim Mittagmahl aufgeschreckt, das nun die Beine in die Hand nimmt und durch ein Loch im Drahtzaun flüchtet.

Frisch vom Strauch geerntet schmecken Haselnüsse seifig. Deswegen baumeln sie am Bauernhof von Christoph Böckl im niederösterreichischen Deutsch-Wagram ➔



**Hängen lassen.** Nach der Ernte im Oktober baumeln die Nüsse ein gutes halbes Jahr in Netzsäcken von den Dachbalken, um nachzureifen.

nach der Ernte im Herbst gute sechs Monate vom Gebälk des alten Erdäpfellagers: Hier reifen sie, hellbraun, rund und glänzend, in Netzsäcken gut einen Meter über dem Boden – keine Maus kann so hoch springen. 70 bis 80 Säcke hängen nach der Ernte im Oktober im Holzschuppen. Einen Teil der Nüsse bekommt Gunnar Glinitzer. Runder Rohstoff für seine Haselnusscreme.

Der 45-Jährige steht neben Bauer Böckl und sieht zu, wie seine Haseln durch die selbst gebaute Nussknacker-Maschine klimpern. Wenn alle Nüsse geschält im Korb liegen, beginnt das Sortieren. Der lustige Teil der Erntearbeit – oder der anstrengen-

de, das kommt ganz darauf an, welches Böckl'sche Familienmitglied man fragt. Während die Älteren das Beisammensein schätzen, wird den Jungen gern langweilig.

#### **FLINKE FINGER UND EIN WACHER BLICK**

Am großen Holztisch in der lichtdurchfluteten Bauernstube treffen sich jedes Jahr drei Generationen: Oma Böckl, Christoph, seine Frau und die beiden Kinder. Der mechanische Nussknacker im Holzschuppen arbeitet gut, aber ein bisschen schlampig – an manchen Nüsschen hängt noch Schale, mal rutschen Steine in den Korb. Die Maschine stößt an ihre Grenzen, es erfordert flinke

Finger und einen wachen Blick, um ihre Fehler zu korrigieren. Weil der alte Holztisch in der Stube vor seiner Restaurierung viele Monate lang bei Wind und Wetter auf der Terrasse gestanden hat, krümmt sich seine Platte – die Mitte liegt höher als der Rand, das Möbelstück ist schief. „Wenn wir die Nüsse sortieren, verbringen wir viel Zeit unter dem Tisch“, erzählt Christophs Frau Sonja lachend. Die Nüsschen holen in der Tischmitte Schwung und springen dann munter über die Kante, um auf den Boden zu kullern.

Gunnar Glinitzer, der Nougatcreme-Produzent, holt die Nüsse, wenn sie ➤



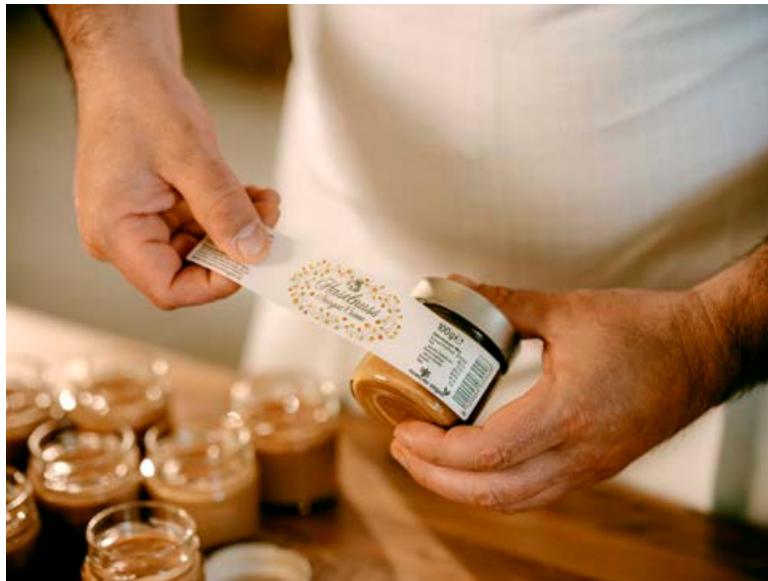
**Eigenbau.** Der Nussknacker von Christoph Böckl ist ein eigener Entwurf. Weil es keine passende Maschine zu kaufen gab, ließ sich der Landwirt einfach eine bauen. Über ein Förderband kullern die Nüsse in den Knacker (oben), der sie geschält wieder ausspuckt (unten).





**Geheimrezept.** Gunnar Glinitzer hat monatelang an seiner Haselnusscreme getüftelt, bis er mit dem Rezept zufrieden war. Seine Kollegin Angelika röhrt die Zutaten in Handarbeit zusammen und füllt jedes Glas einzeln mit dem Dressiersack ab (unten).





**Letzter Handgriff.** Bevor Gunnar Glintzers Nougatcreme in ausgewählten Läden verkauft wird, bringt der Chef die Etiketten an den Gläsern an.

fertig geputzt sind. Dann röstet er die Haselnüsse und lässt sie zu feinem Nussmark ver mahlen. Alles, was hier passiert, ist gesund. Haselnüsse verbessern die Gedächtnisleistung, schützen vor Bluthochdruck und Gefäß erkrankungen, sie sind Mineralstoffbomben und gut für die Nerven. Eine Handvoll Nüsse pro Tag stärkt das Immunsystem und schützt vor Übergewicht. Wenn Gunnar allerdings mit dem Nussmark fertig ist, nimmt man es besser nur noch löffelchenweise zu sich.

#### MIT MUSKELN STATT MASCHINEN

Wie aus dem ungesüßten Rohstoff zarte Nougatcreme wird, die im Dressiersack in 100-Gramm-Gläschen gefüllt wird, diesen Wissensschatz hüttet der Kärntner besonnen: Ein Jahr lang hat der Ernährungswissenschaftler an seinem Rezept gefeilt: „Ich habe lange experimentiert, hundert unterschiedliche Rezepturen probiert, um eine schöne, runde Süße in die Creme zu bekommen.“

Die richtige Süße: nur ein Element im Geheimrezept, das andere: die richtige Konsistenz. Es ist keine große Mischmaschine, die Glintzers „Wiener Salon Nougat“ röhrt, sondern Gunnars Freundin Angelika, die mit ihrer Handwaage Nussmark, Zucker, Vanille, Kakaopulver und Fett in den richtigen Mengen zusammenmischt und sie in einem Kraftakt zu einer cremigen Masse verröhrt.

Die Ärmel der Niederösterreicherin spannen an den Oberarmen, wenn sie zum Schneebesen greift. Das Röhren ist die eine Herausforderung – die andere: die Temperatur. Ist sie zu hoch, fängt der Zucker an, karamellig zu schmecken. Das Nougat verliert an Farbe, die Creme schmeckt nicht. „Ein Fehler, den man nur einmal macht!“, sagt die gelernte Konditorin und lacht.

Große Maschinen sucht man in Angelikas Küche vergebens. „Die sind zu ungenau und machen zu viel Dreck“, meint die 42-Jährige. Deshalb wird der „Salon Nougat“ per Hand abgefüllt. Ein weiterer Vorteil der Hand-

arbeit: „Ich kann besser abschätzen, ob die Konsistenz richtig ist.“ Wenn sie mit der Hand zur Probe durch die Rührschüssel fährt und sich der Nougat wie eine Hautcreme um ihre Finger legt, dann stimmt die Beschaffenheit.

Sind die Gläser voll und die Haselnusslager leer, steht im Herbst die nächste Ernte an. Hier gilt es für den Bauern und seinen Freund flinker zu sein als die Eichhörnchen: Während die beiden Männer nämlich warten müssen, bis die Nüsse goldbraun aus den Zweigen fallen, hat die Ernte der Eichhörnchen längst begonnen – die Nager pflücken die Nüsschen auch unreif, sie haben keine Zeit zu verlieren. Bevor die Erde hart und die Nächte frostig werden, muss die Vorratskammer für die kalte Winterzeit gefüllt sein.

---

\* **Erhältlich** ist die Wiener Haselnuss-Nougat-Creme am Servus Marktplatz: [servusmarktplatz.com](http://servusmarktplatz.com)



TANJAS  
TIERLEBEN

VON TIERÄRZTIN TANJA WARTER

# IMMER DER NASE NACH

Hunde erschnuppern Geld in Koffern oder die Richtung, in die das Kaninchen davongehoppelt ist. Ihren feinen Riecher machte sich der Mensch stets zunutze.

Wenn Menschen Kontakt mit einem Hund aufnehmen, gibt es eine weit verbreitete Geste. Bevor sie den Vierbeiner streicheln, halten sie ihm ihre Hand vor die Nase. Die Idee dahinter: Der Hund soll zunächst schnuppern, damit er weiß, mit wem er es zu tun hat.

Eine interessante Angewohnheit, die vor allem zeigt, dass wir Menschen unsere eigene Wahrnehmung gern auf Tiere übertragen. Hunde können mit ihrer Nase Geldscheine in Koffern erschnuppern. Sie finden Trüffeln, die 20 Zentimeter unter der Erde wachsen. Sie riechen, in welche Richtung ein Kaninchen davongehoppelt ist. Nein, damit ein Hund den Duft eines Menschen mitbekommt, muss man ihm keinesfalls die

Hand vor die Nase halten. Den erkennt er mit seinen 220 Millionen Riechzellen (zehnmal mehr als beim Menschen), mit denen selbst feinste Duftnuancen an die zugehörige Auswertungszentrale im Gehirn, das Riechhirn, weitergeleitet werden. Hier werden alle Duftdaten verarbeitet, räumlich abgespeichert, zeitlich analysiert und auf Informationen geprüft.

Das wirkt sich überall im Hundealltag aus. Man stelle sich einen kleinen Terrier vor, der an einer Mauerecke sein Bein hebt. Wahrscheinlich wird er sich strecken, um die Markierung so hoch wie möglich zu setzen. Das ist reine Angeberei. Der kleine Terrier will für den nächsten Hund an der Mauerecke einfach größer erscheinen, als

er in Wahrheit ist. Darüber hinaus erfährt der schnuppernde Nachfolger viel Wahres: ob der Vorgänger zum Bekanntenkreis gehört oder nicht, wie lang dessen Besuch her ist, ob er gesund und gut gelaunt ist.

## GESTE DES VERTRAUENS

Seit der Mensch mit Hunden zusammenlebt, nutzt er die Riechfähigkeiten des Vierbeiners zum eigenen Vorteil, unter anderem bei der Jagd. Dabei gibt es verschiedene Riechtypen, die unterschiedlich eingesetzt werden. Sogenannte Vorstehhunde halten ihre Nase in den Wind. Riechen sie Wild, bleiben sie regungslos stehen, strecken den Kopf in Richtung des Wilds und winkeln einen Vorderfuß an. Dann weiß der Jäger



**Schnüffelmeister.** Der Magyar Vizsla hat eine hervorragende Spürnase. Das macht ihn zu einem beliebten Jagdhund, aber auch im Rettungsdienst kommt er gerne zum Einsatz.

Bescheid, in welche Richtung er seine Pirsch fortsetzen muss. Anders die Schweißhunde. Sie nehmen Fährten auf und bleiben mit der Nase dicht am Boden. Experten sprechen bei diesen beiden Kategorien von Hochwindsuchern und Spürhunden. Damit sie ihre Aufgaben souverän erledigen, ist eine Ausbildung hilfreich.

Zwei Dinge bewirkt die ausgestreckte Hand aber doch: Zum einen kann der Hund intensiver schnuppern. So kann er noch viel mehr Botenstoffe abfragen. Noch wichtiger aber: Die Hand wirkt einladend und signalisiert dem Hund körpersprachlich, dass man sich gern nähern möchte. Es ist wie die höfliche Frage: Darf ich dich streicheln? Das schafft Vertrauen und Sicherheit.



## PFERD ODER PONY?

1,48 Meter: Dieses Maß macht den Unterschied.

**D**enken Sie beim Anblick eines Ponys auch, das ist im Grunde ein geschrumpftes Pferd? Dann haben Sie recht – und auch nicht. Denn Ponys unterscheiden sich nicht nur in der Größe von ihrer langbeinigen Verwandtschaft, auch charakterlich haben sie ihre Eigenheiten.

Grundsätzlich gilt die Regel: Jedes Pferd, das kleiner ist als 1,48 Meter, ist ein Pony. Gemessen wird dabei aber nicht an den Ohrspitzen. Ausschlaggebend ist die Höhe des Widerrists, des Übergangs zwischen Hals und Rücken. Senkt ein Pferd den Kopf, ist der Widerrist die höchste Stelle.

Die Unterteilung ist vor allem für den Pferdesport wichtig, denn ein kleines gegen ein großes Pferd antreten zu lassen, ob beim Springen oder bei Rennen, wäre nicht wirklich gerecht. Dafür wird innerhalb der Ponys nochmals unterschieden, denn manche sind keine 80 Zentimeter groß.

Paradebeispiel für eine klassische Ponyrasse ist das Shetlandpony, meist „Shetty“ genannt. Im Verhältnis zur Körpergröße zählt es zu den stärksten Pferden überhaupt. Früher wurden Shetlys sogar für die Arbeit im Bergbau eingesetzt. Abseits ihrer Stärke sind sie unerschrocken und nervenstark, teilweise recht stur, ziemlich listig und häufig verfressen.

Wenn es um Leckerlis geht, können Ponys extrem aufdringlich sein. Sie betteln, indem sie stupsen und sogar rempeln; und sie stibitzen aus Taschen, wann immer sich die Gelegenheit bietet. Derart hartnäckige Pferde sind selten zu finden.



**Klein, aber stark.** Shetlandponys stammen ursprünglich aus dem hohen Norden, sind unglaublich gutmütig und gelten als robuste Überlebenskünstler. Sie können 40 Jahre und älter werden.

## ENTDECKEN SIE SERVUS.COM



Über  
**1.000**  
Rezepte zum  
Nachkochen

Altbewährte Heilmittel und wertvolles Pflanzenwissen aus der Natur-Apotheke, inspirierende Ideen für Ihr Zuhause oder den nächsten Ausflug, Brauchtum und fast vergessenes Handwerk sowie über 1.000 Rezepte aus dem Alpenraum – all das finden Sie auf: **servus.com**

### MITMACHEN & GEWINNEN



#### Tirol-Woche bei servus.com

Von **5. bis 11. 10. 2020** machen wir gemeinsam mit **Handl Tyrol** und Christoph Zangerl eine kulinarische Reise durch Tirol und stellen jeden Tag ein typisches Gericht mit Tiroler Speck vor. Begleiten Sie uns – und mit etwas Glück gewinnen Sie einen **Speckkorb**, gefüllt mit **Spezialitäten von Handl Tyrol**.

[servus.com/tirol](http://servus.com/tirol)

**servus.com**

Besuchen und folgen Sie uns auch auf: [f](#) [i](#) [p](#) [y](#)

# Servus MEINDAHEIM

• EINFACH · GUT · WOHNEN •

OFENBANK  
& LESESESSEL  
*Fünf heimelige  
Sitzecken*

## WEIL ES DRINNEN SO SCHÖN IST

Herbstlich aufgeputzt: Dekorieren mit Kürbissen • Rund um die alte Stube:  
Hausbesuch in Südtirol • Fleckerlteppiche: Wie sich alles zum Ganzen webt





**Gut gelaunt.** Wer in Südtirol am Berg Ritten sein Zuhause hat, kann sich glücklich schätzen. Veronika und Alois tun das auch.

## DAS HERZ DES HAUSES

Was macht man mit einer gotischen Bauernstube, die man aus einem verfallenen Hof gerettet hat? Der Großonkel von Veronika Riz-Lageder baute einfach ein Haus drum herum. Heute wohnt sie dort mit ihrem Mann Alois.

TEXT & FOTOS: YVONNE OSWALD

**U**rig. Kaum zu glauben, dass der Walther-Ammonn-Hof erst in den späten 1960er-Jahren erbaut wurde, so gut fügt er sich in die Landschaft der Sarntaler Alpen ein.

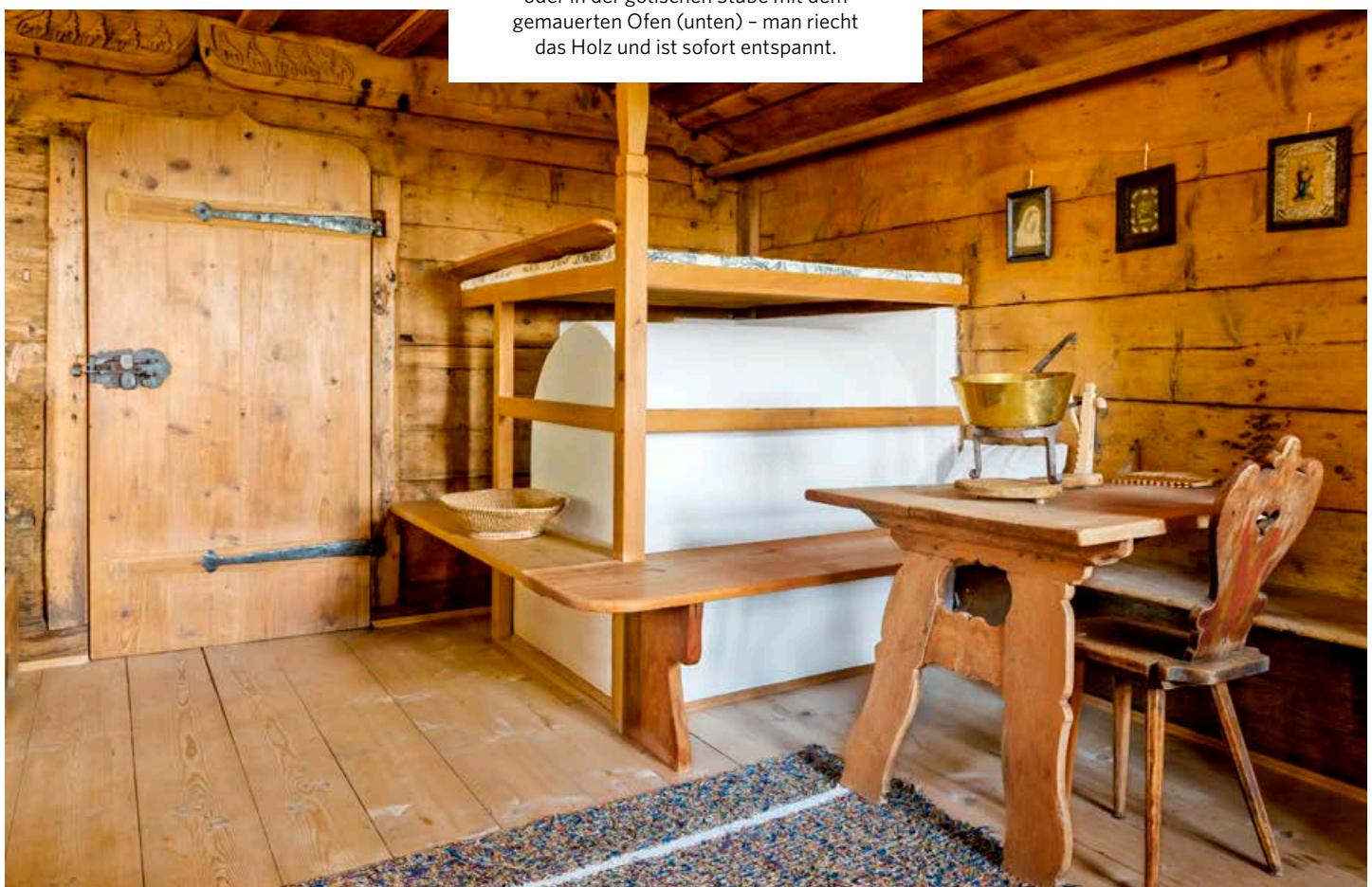




**Schlicht und funktionell.** Der Ziegelboden, ein Bauernschrank aus dem Sarntal, zwei Holzfiguren und eine alte Renaissancetruhe dominieren den Eingangsbereich.



**Der Duft von Holz.** Ob auf dem Balkon mit den geflochtenen Stühlen aus den 1960er-Jahren oder in der gotischen Stube mit dem gemauerten Ofen (unten) – man riecht das Holz und ist sofort entspannt.



**D**as Hochplateau des Ritten. Es bietet nicht nur einen sagenhaften Panoramablick auf die Dolomiten, es ist überhaupt ein paradiesischer Ort – reizvoll zu jeder Jahreszeit. Wanderer, die jetzt hier ihre Wege gehen und die berühmten Erdpyramiden bestaunen, schwärmen von der Farbenpracht der Wälder und dem speziellen Licht des Herbstanfangs. Ziemlich frisch kann es dort oben allerdings auch schon sein. Zumal es selbst im Sommer, wenn man unten in Bozen unter der Hitze stöhnt, angenehm kühl ist.

Veronika Riz-Lageder und ihr Mann Alois, die hier, auf einer Seehöhe von etwa 1.000 Metern, bereits ihre Kindheit verbracht haben, können sich noch gut daran erinnern. Immer im Juni wurde der gesamte Haushalt auf den Berg übersiedelt, und erst im September, wenn die Temperaturen in der Stadt angenehmer wurden, ging es zurück ins Tal.

Leider. Denn viel lieber wären die beiden noch auf dem Hochplateau geblieben. Kein Wunder also, dass sie – mittlerweile erwachsen und verheiratet – nach einem Heim auf dem Ritten suchten.

Sie sollten es finden. Wie das Leben so spielt, wollte Veronikas Großonkel eines Tages sein Haus dort oben verkaufen, und so überlegten die beiden nicht lange und griffen zu. Glücklicherweise halsten sie sich damit nicht noch mehr Arbeit auf. Schließlich betreibt Alois biodynamischen Weinbau und das dazugehörige edle Restaurant „Paradies“, und auch Veronika hat als Tänzerin, Choreografin und Filmemacherin jede Menge zu tun.

#### ALTE FOTOS ALS INSPIRATION

„Viel mussten wir eigentlich nicht renovieren“, sagt Veronika. Das Haus, der Ende der 1960er-Jahre erbaute Walther-Amonn-Hof, war gut in Schuss. „Wir haben ➤

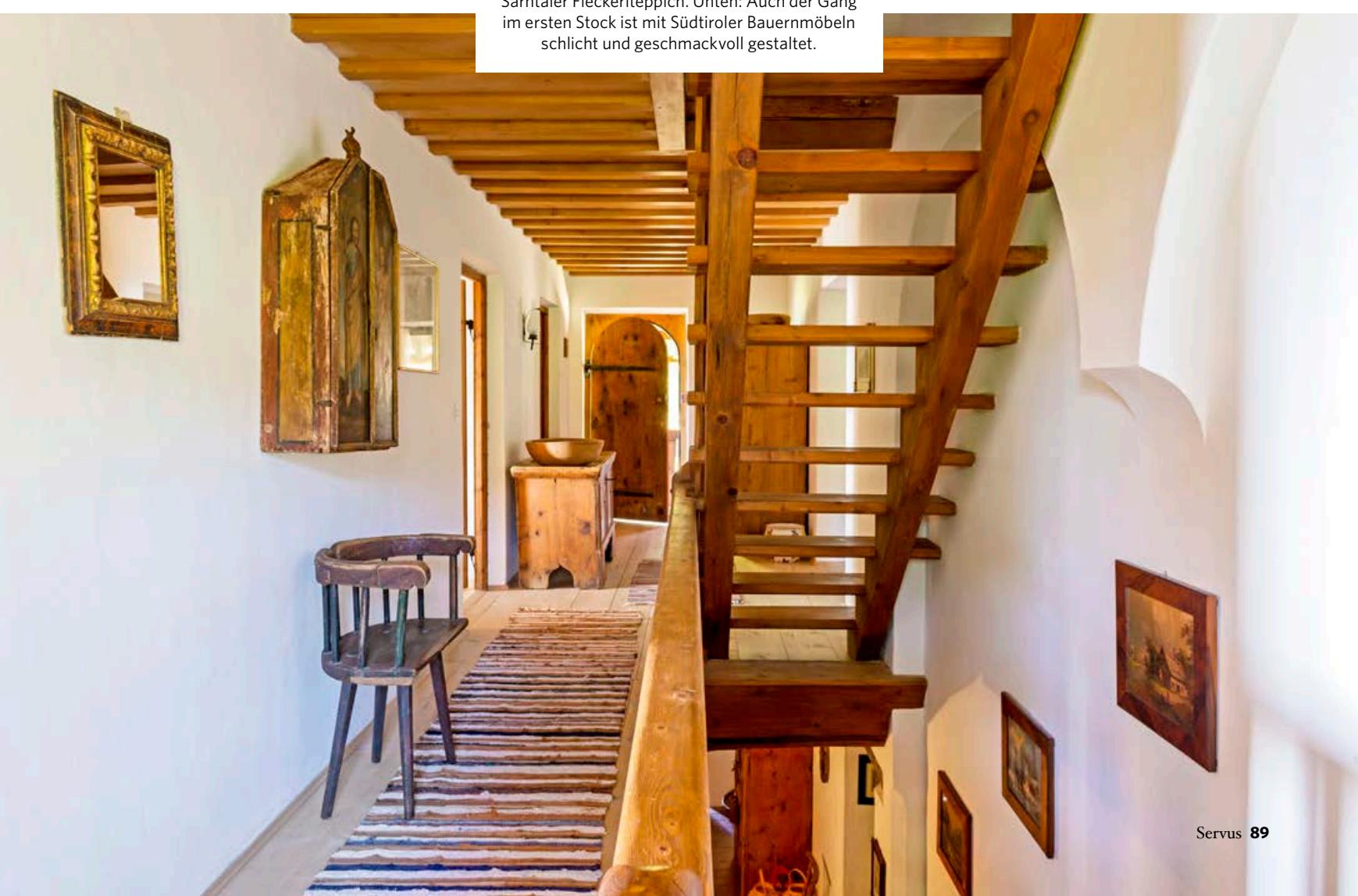


**Hell und freundlich.** Das handbemalte Bozener Porzellanwaschbecken im Eingang wird nach wie vor verwendet.  
Unten: Im historischen Südtiroler Himmelbett schlält man wie ein Baby.





**Harmonisch.** Die modernen Möbel im Wohnzimmer passen perfekt zum handgeknüpften Sartaler Fleckerlteppich. Unten: Auch der Gang im ersten Stock ist mit Südtiroler Bauernmöbeln schlicht und geschmackvoll gestaltet.





**Herzstück.** Das Haus wurde um die gotische Bauernstube herum errichtet.

Unten: Die Küche ist zwar winzig klein, Veronika hat sie aber mit allem ausgestattet, was nötig ist.



nur den Keller ausgebaut, sonst war alles bestens erhalten“, ergänzt Alois. Auch vieles von der Einrichtung. Neue Betten wurden vom Tischler nach dem Muster der alten angefertigt; die Möblierung hielt Veronika so schlicht und praktisch wie möglich. „Ich hab mich dabei auch von den alten Fotoalben des Großonkels inspirieren lassen“, sagt sie.

„Mein Großonkel hielt auf Qualität. Er hatte aus dem Abbruch eines Pustertaler Hofs eine gotische Stube gerettet und ließ diese, nach altem Vorbild und wie damals in Südtirol üblich, auf das fertige Fundament aufsetzen und erst dann das gesamte Haus drum herum errichten“, erzählt Veronika. Darin erhalten blieb der große gemauerte Ofen, der handgemachte Fleckerlteppich aus dem Sarntal und das uralte Heiligen-Geist-Symbol an der Decke. Heute wird hier gelesen, gearbeitet, entspannt und mit der Familie und Freunden gegessen und Wein vom eigenen Gut getrunken.

Man gibt sich ganz dem Genuss hin – und erholt sich schnell von der Hektik im Tal.

# Die Schönheit der Natur entdecken

**Jahresabo**

**8 Ausgaben inklusive Buch  
„Unsere schönsten Hütten“  
für nur € 39\***



**„Unsere schönsten Hütten“**

50 Porträts aus dem Alpenraum.  
Gebundene Ausgabe, 21x 26 cm, 256 Seiten.

**Jetzt Abo bestellen:**

**[bergwelten.com/abo](http://bergwelten.com/abo)**

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

Christian Seiler

ESSAY



# DIE SCHÖNSTE GEGEND

Ein Esstisch kann nicht einfach so gekauft werden, er muss umkreist, verführt und eingebraten werden. Eine Anleitung für den Umgang mit einem wichtigen Familienmitglied.

Der Esstisch ist kein Möbel, sondern ein Familienmitglied. Der Esstisch kennt unsere Vorlieben, und er kennt unsere Launen. Er ist stiller Zeuge, wenn wir schweigend unser Abendessen in uns hineinschaufeln, und er sorgt für das heitere gemeinsame Familienessen am Sonntag, wenn sich ausnahmsweise alle vertragen.

Der Esstisch sieht zu, wie wir ihn leichtfertig beschmutzen (Bohnensuppe! Rote Rüben!! Milchkaffee!!!), und lässt sich gern scheuern, bis wir ihn endlich wieder sauber haben. Manchmal – Weihnachten? Ostern? – ist er einverstanden, dass wir ein weißes Tischtuch aus der Lade holen, es entfalten und anmutig über ihn sinken lassen, weil uns das so feierlich stimmt wie sonst höchstens das Läuten der Pummerin des Wiener Stephansdoms.

An den unfeierlichen Tagen, von denen es bekanntlich sehr viel mehr gibt als von den hohen Festen, freut er sich über unsere Anwesenheit, selbst wenn gerade keine Essenszeit ist. Hat keine Einwände, wenn wir die Zeitung von gestern auf seiner Oberfläche ausbreiten oder die Kinder die Schachtel mit dem „Mensch ärgere dich nicht!“ öffnen.

Dabei ist der Esstisch niemals gleichgültig. Er ist ein emotionaler Typ. Er hört uns vor Freude winseln, wenn die Pavlova, die es zur Nachspeise gibt, perfekt gelungen ist – und er wendet sich selbst dann nicht von uns ab, wenn wir wegen irgendeiner Kleinigkeit die Nerven verlieren, aufbrausen und vielleicht sogar

einmal mit der Faust auf den Tisch hauen – nicht auf irgendeinen Tisch, nein. Auf das mit Abstand freundlichste Mitglied der Familie.

Aber ein guter Esstisch ist auch nachsichtig. Er verzeiht. Er lässt es gerne zu, dass wir an Tagen, an denen wir schwer an der Welt tragen, mit den Fingern in seinen Scharten bohren oder den Jahresringen nachspüren, die das Holz, aus dem er getischert wurde, in all den Jahren im Hochwald angelegt hat.

Er tröstet. Er erinnert an die guten Momente, denen er beigewohnt hat, und er weist schweigend darauf hin, dass die nächsten guten Momente zweifellos im Anmarsch sind.

Manchmal höre ich ihn flüstern: „Geh in die Küche. Stell eine Hühnersuppe auf. Und ruf zwei, drei Leute an, sie sollen heute Abend auf einen Sprung vorbeikommen.“

Dann nicke ich. Sage: „Gute Idee.“ Stelle die Hühnersuppe auf, rufe zwei, drei Leute an, und der Abend wird garantiert warm und lang.

Was ich mit dieser etwas metaphysischen Einleitung sagen möchte: Augen auf bei der Wahl des richtigen Tisches. Ein Esstisch soll umkreist, verführt, eingebraten werden, nicht einfach gekauft. Er muss nicht nur die perfekten Abmessungen haben – niemals zu klein, auf keinen Fall, sondern mindestens eine Nummer zu groß, damit die zwei, drei Gäste von heute Abend



auch noch wen mitbringen können, ohne dass für deren Ellenbogen kein Platz mehr ist –, sondern auch von einer Beschaffenheit sein, die von seinem guten Charakter zeugt.

Warm empfehle ich die Tischplatte aus massivem Holz. Holz verströmt Wärme und Anmut, Eigenschaften, an denen es Tischplatten aus Kunststoff, Metall oder gar Glas spektakulär fehlt.

Auf Holz hätten wir uns also geeinigt. Über die Beine können wir meinetwegen diskutieren (die meines Essstuchs stammen aus einem befreundeten Nachbarland, wo die Wirtshäusische auf geschwungenen gusseisernen Füßen stehen; zwei davon hab ich vor Jahren über die Grenze gelotst, wo sie mir die schönste Tischplatte von allen in der Waagrechten halten).

Der Anblick eines Tischblatts, wenn es neu ist, wärmt das Herz. Er lässt uns vorsichtig sein, wenn wir heiße Pfannen und kalte Teller darauf verteilen oder den Salat mit Kernöl anmachen, wir wollen ja die Unverschrtheit der Oberfläche nicht stören. Aber die erste Scharte kommt so gewiss wie das nächste Lachfältchen in unserem Augenwinkel, dann kommt die zweite Scharte, der dritte Fleck, und spätestens, wenn auch wir erwachsen geworden sind, hat der Tisch eine kleine, große Geschichte, die nämlich unsere Geschichte ist.

Dieser Tisch zwinkert uns zu. Er lächelt uns an. Er erinnert uns an besondere Momente. Er fordert uns

dazu auf, die nächsten besonderen Momente gemeinsam mit ihm in Angriff zu nehmen, ganz egal, ob sie jetzt Spuren hinterlassen oder nicht.

Der Wiener Dramatiker Johann Nestroy sagte: „Die schönste Gegend ist ein gedeckter Tisch“, und wie immer hat er recht. Die Teller und Platten und die Gläser und die Flaschen und die Farben und der Duft ...

Aber mir ist mein Tisch eine genauso schöne Gegend, bevor er noch gedeckt wird. Und wenn er später abgeräumt und abgewischt ist, dann wissen wir beide, dass nach dem Essen vor dem Essen ist und dass jedem Abschied ein Anfang innenwohnt.

Weil ihr fragt: Niemals würde ich meinen Esstisch gegen einen anderen tauschen, der schicker, größer oder eleganter wäre. Mein Tisch ist, mehr als jeder andere Wohnungsbestandteil, ein Teil meines Lebens – und würde ich einen Teil von mir selbst gegen etwas Schickeres, Größeres, Eleganteres tauschen? Der Gang ins Möbelhaus wäre mir so unheimlich wie ein Besuch beim Schönheitschirurgen.

Aber der Esstisch ist ja bekanntlich kein Möbel.

---

\* **Christian Seiler** verfasst im österreichischen Magazin „Kurier-Freizeit“ eine Kolumne über das Gehen und im Schweizer „Das Magazin“ über Kochen und Essen. Er ist Autor zahlreicher Bücher, zuletzt erschien „Alles Gute. Die Welt als Speisekarte“ (Echtzeit Verlag).

# HERBSTLICH AUFGEPUTZT

Im goldenen Oktober dürfen Kürbisbeim Dekorieren nicht fehlen. Wir schmücken den Tisch, das Fensterbrett und unseren Hauseingang mit besonders hübschen Vertretern ihrer Art. Und als Extra servieren wir ein köstliches Kürbissuppen-Rezept.

TEXT: ALICE FERNAU FOTOS: DORIS HIMMELBAUER STYLING: ANNA SCHOBER



## FARBENFROHER TISCHSCHMUCK



Sie heißen Kamo Kamo, Flat Striped, Mandarin, Festival, Jack be Little und Hokkaido. Ihre Schale fühlt sich glatt, gerippt, noppig oder rau an. Ihre

**Farben** reichen von hellem **Gelb** über sattes **Orange** bis zu dunklem **Grün**.

Sie sind einfärbig, gesprenkelt, gestreift oder bunt gemustert. Und auch in Größe und Wuchs ist die Vielfalt von Kürbissen kaum zu übertreffen.

Grundsätzlich ist es wichtig, zwischen **Speise- und Zierkürbissen** zu unterscheiden. Letztere sind beim Verzehr nämlich alles andere als bekömmlich und sollten ausschließlich zu Dekorationszwecken verwendet werden; zu ihnen gehören der Flat Striped, der birnenförmige Pear Bicolor und der Autumn Wings.



## ÜPPIGES ERNTEKISTERL



Frisch vom Feld kommen der **orange** Jack be Little, der **weiße** Baby Boo, der **grün gesprenkelte** Kamo Kamo und der dunkle Flat Striped mit seinen **hellen Streifen** zu uns nach Hause.

Damit **kleine Kürbisse** einige Wochen halten, sollte man sie auf etwaige Verletzungen untersuchen und anschließend vorsichtig **mit Seifenlauge** abwaschen, sofern die **Schale intakt** ist. Danach gut abtrocknen. So lässt sich das Fruchtgemüse **länger zur Zierde** verwenden.

## BUNTE HOCHSTAPELEI



Ein **herbstlicher Turm** aus verschiedenen Kürbissorten ist schnell gebaut: Wir haben einfach eine **3-stöckige Etagere** mit Kamo Kamo, Jack be Little, Hokkaido, Bischofs-mütze, Baby Boo, Ungarischen Blauen und Sweet Mama bestückt. Der kleine geflügelte Zierkürbis in Gelb ganz unten heißt Autumn Wings.





### FEURIGER BLICKFANG



Wir haben die schönsten **Farben des Herbstes** vereint und **Lampionblumen, Pampasgras** sowie **Wilden Wein** zu einem großen **Strauß** gebunden. In ein großes **Gurkenglas** stellen, Kürbisse in **Orangetönen** und **Grün** davor platziert – und fertig ist das eindrucksvolle Stillleben.



## KÜRBISCREMESUPPE

**ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN**  
*Zeitaufwand: 50 Minuten*

**500 g Kürbisfleisch  
1 Zwiebel  
2 EL Pflanzenöl  
1 EL Mehl  
500 ml Gemüsesuppe  
150 ml Schlagsahne  
Salz, weißer Pfeffer  
1 Prise geriebene Muskatnuss  
2 EL Kürbiskerne  
Petersilie für die Garnitur**

### ZUBEREITUNG

1. Kürbis schälen, putzen und von Kernen befreien. Dann in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und klein hacken.
2. In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebel darin hell anrösten. Die Kürbiswürfel zugeben und ein paar Minuten durchrösten. Mit Mehlstäuben und gut durchrühren.
3. Suppe und Schlagsahne zugießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nochmals gut durchmischen und zugedeckt eine  $\frac{1}{2}$  Stunde köcheln lassen.
4. Die Suppe durch ein Sieb passieren oder mit dem Stabmixer pürieren. Nach Bedarf noch etwas Gemüsesuppe zugießen. Langsam wieder erhitzen, mit einer Prise Muskatnuss abschmecken und schön sämig einkochen.
5. In der Zwischenzeit die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne am Herd oder auf einem Blech im Backofen langsam rösten.
6. Die fertige Suppe in Tellern verteilen, mit je  $\frac{1}{2}$  EL gerösteten Kürbiskernen bestreuen und mit ganzen Petersilienblättern garnieren.

## DEKORATIVE VERSAMMLUNG



Schöne Arrangements am Fensterbrett sind nicht umsonst sehr gefragt. Je nach Lust und Laune oder **saisonal** im Handumdrehen bestückt, wird der **Mauervorsprung** zur schlchten Ausstellungsfläche.

**Umrahmt** von der Fensterlaibung wirken unsere Kürbisse und der **Wilde Wein** besonders **malerisch** und lassen die Grenze zwischen Innen und Außen ein wenig verschwimmen.



## RUNDE SCHMUCKSTÜCKE



Ein **Kranz** am Fenster oder an der Eingangstür ist ein wunderbarer **Willkommensgruß**. Den **Kranz** haben wir aus Buchsbauzmweigen, grünen Johanniskrautbeeren, kleinen **Zierkürbissen** und Flechten gebunden und am Fenstergitter montiert.

Das Regal daneben sieht sehr hübsch aus – außerdem ist es ein dekorativer Lagerplatz für größere **Speisekürbisse** wie den dunkelgrünen Sweet Mama, den orangen Hokkaido und den Blauen Ungarn.

# WIE SICH ALLES ZUM GANZEN WEBT

Wo ein Fleckerlteppich den Raum verschönert, macht sich Gemütlichkeit breit. Annelies und Schorsch Huber stellen die fröhlich-bunten Bodenbeläge noch auf alten Webstühlen her.

TEXT: TRISTAN BERGER FOTOS: SEBASTIAN GABRIEL

In schöner voralpiner Landschaft, in der Gemeinde Saaldorf, Ortsteil Berg, da wohnt der Huber-Bauer mit seiner Frau, der Annelies. Die beiden – er reife 58, sie junge 55 – bewirtschaften mit ihren fleißigen Händen nicht nur einen zweihundert Jahre alten Bauernhof, sie gehören auch zu den ganz wenigen, die hier im Rupertiwinkel noch auf wunderbar traditionelle Weise originale „Flickerlteppiche“ herstellen.

Vier Webstühle, sie sind zwischen 60 und 75 Jahre alt, stehen in der Werkstatt „beim Bauern z'Berg“, wie der Hofname lautet, einer davon ist ein reiner Handwebstuhl, der schaut uns mit einem rätselhaft anmutenden Gewirr aus Hunderten von Fäden an. „Des wirkt nur so“, sagt der Schorsch lachend. „Weil die Kettfäden – so heißen die – sind genau geordnet.“

Seit bald fünfzig Jahren gibt's die Weberei Huber schon, Schorsch's Bruder Hans hat damit in einem kleinen Kammerl angefangen, den ersten Webstuhl gekauft, „und uns später zoagt, wie's geht, wie mir a zwoat's Standbein braucht ham“.

Um der Wahrheit die Ehre zu geben: Gezeigt hat's Bruder Hans erst mal nur der Annelies. Jahrelang hat sie nebenbei gewebt, der Schorsch hat gesagt: „Ich hab Bauer g'lernernt, ich bin Bauer wie viele Generationen vor mir!“ Erst als die Annelies einmal länger krank war, musste der Schorsch ran an den Webstuhl, „und jetzt

krieg ich ihn gar nicht mehr davon weg“, seufzt die Annelies und wirkt dabei kein bissel traurig. „Weben entspannt“, versucht der Schorsch eine Erklärung für seine Passion: „Schon allein das Geräusch ist beruhigend. Ich denk an das, was war, was ist, was sein wird.“ „Man kommt ins Sinnieren“, pflichtet Annelies ihrem seit 29 Jahren Angetrauten bei. „Man wird nicht abgelenkt, man denkt an nichts, dann kommen die Gedanken ...“

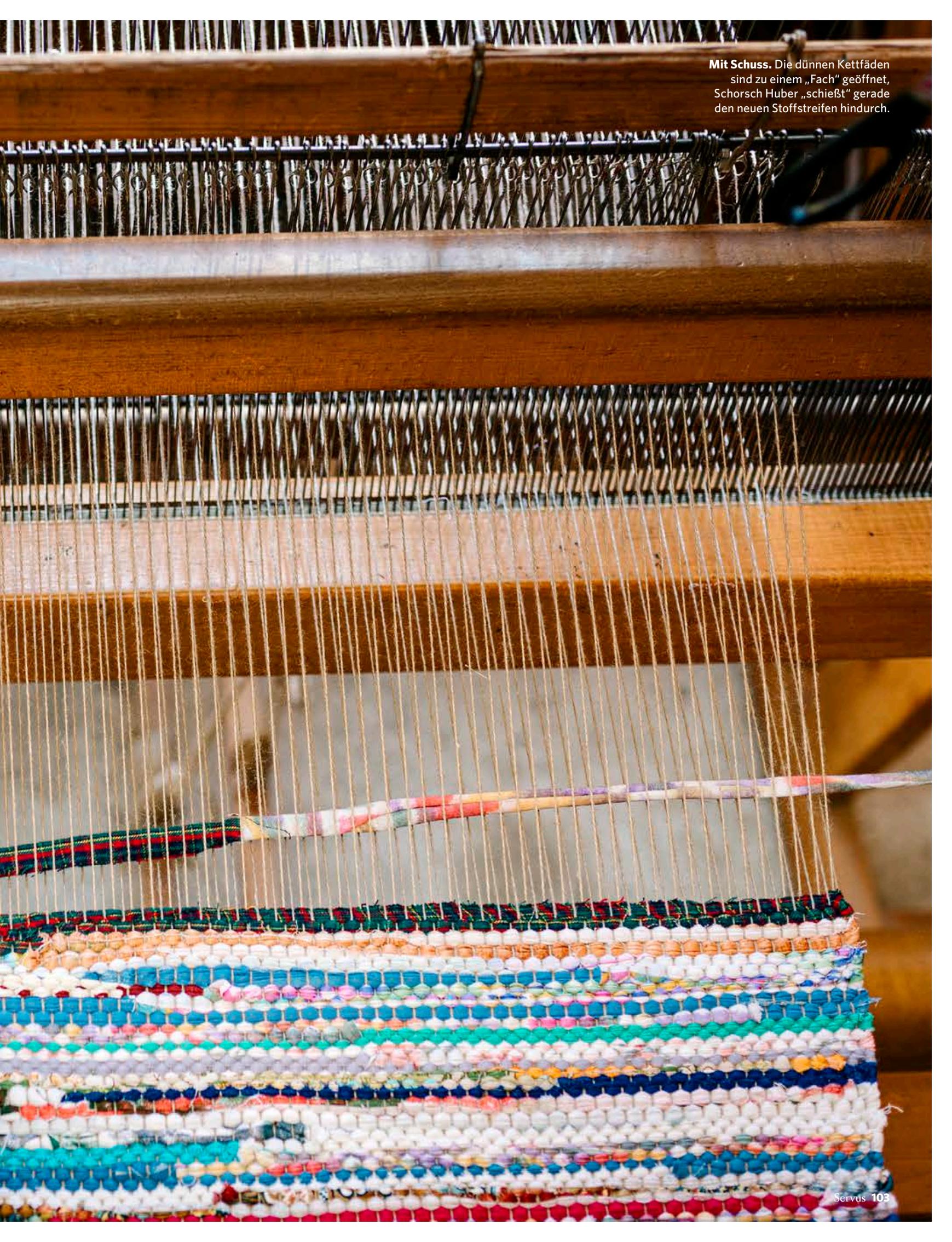
## DIESE FÄDEN ZERREISST KEINER

Weil wir noch immer fasziniert vor dem scheinbar so wirren Fadenrätsel stehen, sagt der Schorsch: „Ich erklär euch mal, wie so ein Webstuhl funktioniert.“

Da sind zunächst die Kettfäden, auch Kette genannt. Sie bilden sozusagen das Gerüst des späteren Teppichs, und weil sie aufgeraut und mehrfach gewirkt sind, haben sie eine solche Festigkeit, dass selbst der Schorsch mit seinen starken Händen sie nie und nimmer auseinanderreißen könnte. „Ja, freilich“, sagt er amüsiert, „sie müssen das Gewebte später ja zusammenhalten.“ Abgerollt wird die Kette vom waagrecht liegenden Kettbaum wie von einer überdimensionalen Zwirnrolle. Allerdings ist auf dem Kettbaum nicht nur ein Faden aufgerollt, sondern es sind derer 240 – pro Meter!

Damit die Fäden brav nebeneinander liegen bleiben, werden sie durch Litzen ➤





**Mit Schuss.** Die dünnen Kettfäden sind zu einem „Fach“ geöffnet, Schorsch Huber „schießt“ gerade den neuen Stoffstreifen hindurch.



**Resteverwertung.** Mit der Schere werden Streifen vom Stoff geschnitten. Annelies näht sie zusammen undwickelt das Ausgangsmaterial der „Flickerlteppiche“ auf hölzerne Weberschiffchen (unten).



auf die andere Seite des Webstuhls geführt, wo der Schorsch am Brustbaum steht. Die sogenannten Litzen sind an zwei Querbalken befestigt, „wir Weber nennen sie Schäfte“. Tritt Schorsch nun auf das hölzerne Pedal, senkt sich ein Schaft, gleichzeitig hebt sich der andere – und mit ihm jeder zweite Faden. So einfach, so genial, denn nun ist in der Kette ein „Fach“ entstanden, durch das Schorsch das Schiffchen – „wir sagen dazu Gabel“ – mit dem daran befestigten Stoffstreifen schießen kann.

Im nächsten Moment tritt Schorsch wieder aufs Pedal, der andere Schaft hebt, der erste senkt sich, schwupppdiwupp ist erneut ein Fach entstanden, durch das, nun von der anderen Seite, die Gabel mit dem Stoffstreifen fliegt.

#### OHNE KRAFT GEHT'S NICHT

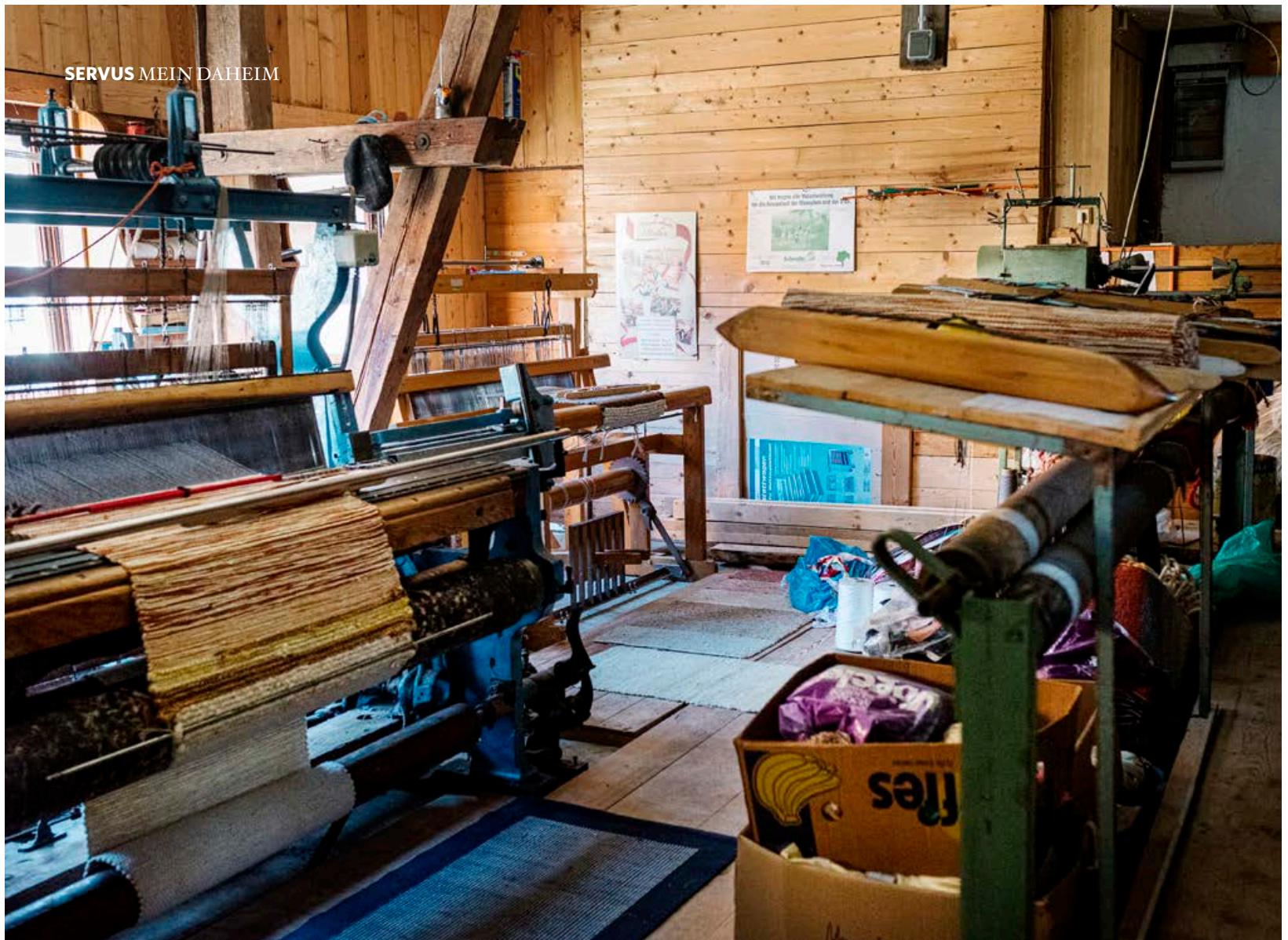
So geht das im Sekundentakt, und jedes Mal schlägt Schorsch den durchgeschossenen Faden mit dem Schlag- an den Brustbaum. „Am Handwebstuhl braucht's eine Kraft“, sagt Schorsch, denn je stärker er den Schlagbaum heranzieht, desto dichter wird der Teppich. Einen Meter schafft er davon am Handwebstuhl pro Stunde, am halbmaschinellen rund die Hälfte mehr, je nachdem, wie breit der Teppich werden soll. „Weben an sich ist nicht schwer“, da sind sich die beiden einig. Wenn nur das Material nicht wäre, denn jedes reagiert anders, „da braucht's Erfahrung“.

Ein „Flickerlteppich“ zum Beispiel geht in der Länge praktisch nicht ein, in der Breite hingegen „springt“ er um bis zu zehn bis fünfzehn Zentimeter zurück, „man muss wissen: Je lappiger ein Stoff ist, desto mehr springt er ein“, erklärt Annelies.

Das „Material“ sind alte, in Streifen geschnittene Stoffe, die Annelies an einer sechzig Jahre alten Dürkop Adler an den Enden aneinandernäht. Das geht ganz fix, zwei, drei Stiche, dann kommt schon der nächste Streifen.



**Maß halten.** Schorsch Huber fertigt am halbmaschinellen Webstuhl ein neues Stück aus reiner Schafwolle. Der rote Breitspanner verhindert, dass der Teppich „einspringt“.



**In der Weberwerkstatt.** Vorn der halbmaschinelle, hinten der Handwebstuhl, beide sind über 60 Jahre alt. Mit den 60 Zentimeter langen hölzernen Gabeln (rechts) kann Schorsch vier Meter breite Teppiche weben.

Aber halt! Die Streifen werden nicht einfach nur zusammengenäht – wer das tut, muss sich nämlich darauf gefasst machen, dass aus dem Teppich Dutzende Stofffitzelchen ragen. „Das schaagt ziemlich windig aus“, meint Annelies, „drum schlag ich die Enden der Stoffstreifen übereinander, bevor ich sie zusammennäh.“ Viele Meter ist so ein Stoffstreifen am Ende lang, er wird zu einem Knäuel gerollt, das von unseren fleißigen Handwebern einfach und sinnigerweise als „Knödel“ bezeichnet wird – geht es doch hier wie in der Küche um raffinierte Resteverwertung.

„Manche Kunden bringen ihre Flickerl selber mit“, erzählt Annelies. „Wenn die dann im Teppich die Schürzn von der Oma oder das Hemmad vom Kind entdecken,

---

## „WENN SIE IM TEPPICH DIE SCHÜRZN VON DER OMA ENTDECKEN, FREUN SIE SICH NARRISCH.“

---

Annelies Huber

freuen die sich ganz narrisch.“ Da fällt einem doch das schöne Goethe-Zitat aus „Faust 1“ ein: „Wie alles sich zum Ganzen webt, / Eins in dem andern wirkt und lebt!“.

Aber zurück zur Sprache unserer fleißigen Teppichweber. Da gibt es „Kurzg’nahte“, so heißen die kleinen bunten Stoffstreifen,

und „Langg’nahte“. Da türmen sich Stoffe, Stoffbahnen, Fäden und Knäuel, dünn gesponnene und gezwirnte, in Kisten und auf Stapeln, sie quellen aus vollen Regalen, es wirkt wie ein wildes Durcheinander, aber Schorsch und Annelies wissen genau, wo sie was suchen müssen.

Dort hängen Spindeln voll mit dicken und dünnen Fäden, daneben alle Arten an Weberschiffchen, kleine wie lange; hier warten Schafwollknäuel in Hell-, Grau-, Dunkelblau und allen nur denkbaren Rotönen nur darauf, zu einem einzigartigen Muster verarbeitet zu werden, denn jeder Teppich ist ein Unikat. Neben ihren „Flickertepichen“ aus Stoffresten weben Annelies und Schorsch auch solche aus Baum- und Schafwolle, dafür hat die Bäuerin extra ➡

# Lesen, lernen, lachen



[servuskinder.de/abo](http://servuskinder.de/abo)



**Harmonisch.** Annelies und Schorsch Huber weben nicht nur gemeinsam, die beiden bewirtschaften auch einen Hof. Unten: Fixfertige Teppiche hängen zur Ansicht überm Gartentürl ihres schönen alten Hauses.



das Verspinnen von Wolffäden gelernt. „Ich spinn, er webt“, sagt sie lachend, und dass es das früher häufig auf den Höfen gab.

Nicht nur im Chiemgau, nicht nur in Bayern und nicht überall auf die gleiche Art und Weise. Während zum Beispiel die Fleckerlteppiche aus dem oberösterreichischen Mühlviertel als besonders strapazierfähig gelten, ist der Allgäuer Bändelteppich dafür bekannt, dass die Flicken zum Zopfmuster miteinander verflochten werden.

#### KILOMETERWEISE DURCHS ALTE G'WAND

„Das Weben“, erzählt Schorsch, „ist mehr eine Winterarbeit.“ Seit jeher ist das so, denn sommers ist ein Bauer ja mit der Landwirtschaft gut beschäftigt, gesponnen und gewebt wurde in der kalten Jahreszeit. Am Kachelofen bei schlechtem Licht fraß sich die gut geschärzte Schere der Großmutter kilometerweise durch Lumpen und altes Gewand.

„Wenn der Winter vor der Tür steht, dann denken die Leut mehr darüber nach, wie man sich daheim gemütlich einrichtet“, sagt Annelies. Natürlich erfüllen unsere Weber ihrer Kundschaft auch individuelle Wünsche, manch einer, erzählen die beiden, hat ganz genau im Kopf, wie viele halbe Zentimeter an Blau, wie viele Dreiviertelzentimeter an Rot sein Teppich haben soll.

„Wenn wir zusammen weben, dann red ich viel, er sagt ‚Ja‘ und hört nicht zu“, verrät Annelies. „Weil der Webstuhl so laut ist“, erwidert Schorsch entschuldigend. „Ausgerechnet das hast jetzt g'hört!“, sagt Annelies und lacht. Da muss auch der Schorsch lachen, und dann lachen sie zusammen so fröhlich, wie es auf deren Art auch ihre bunten Teppiche tun, wenn sie unsere Stuben in ein behagliches Zuhause verwandeln.

---

\* **Handweberei Huber**, Berg 5, 83416 Saaldorf-Surheim, Tel.: 08654/3223, [handweberei-huber.de](http://handweberei-huber.de)



# Tipps fürs Daheim

**Qualität und Handwerkskunst, mit Liebe gemacht und für Sie ausgesucht.**

## **Landhausmöbel neu kombiniert**

**Was tun mit dem geerbten  
Bauernschrank?**

Gutes Handwerk wird immer beliebter. Menschen legen wieder mehr Wert auf naturnahe Materialien und solide Herstellung, am besten nachhaltig. Die Handwerkskunst, die für echte massive Bauernschränke schon vor einigen Jahrhunderten zum Einsatz gekommen ist, wird auch heute noch weitergeführt – zum Beispiel in der Werkstatt von Familie Gröbner.

Warum also nicht den alten Bauernschrank mit in das neue Zuhause einladen? Ein traditionelles Möbelstück ist zeitlos und stellt in Kombination mit modernen Möbeln oft ein besonderes Highlight dar. Stellen Sie sich nur vor, was dieser Schrank schon erlebt hat und welche Geschichten er zu erzählen hat! Und falls Sie keinen Schrank vererbt bekommen haben, beginnen Sie doch einfach eine neue Tradition mit einem Möbelstück, das Generationen überdauert.

Tel.: +49/(0)8686/85 88, [groebner-landhausmoebel.de](http://groebner-landhausmoebel.de)



FOTOS: DRECHSLEREI NEUHOFER, GRÖBNER LANDHAUSMÖBEL

## **Wohnen mit der Natur**

**Unser Licht hat Tradition**

Mit den Leuchten der Drechslerei Neuhofer bringen Sie den Charme und die Wärme der Natur in Ihr Zuhause.

Die Hölzer stammen aus der Region und werden mit Liebe und Sorgfalt ausgesucht und verarbeitet.

Dadurch ist jedes Stück ein Unikat.

Der Stil der Holz- und Landhausleuchten vereint Tradition mit modernem Design. Qualität und Nachhaltigkeit stehen bei der gesamten Fertigung im Vordergrund: Für die Oberflächenbehandlung werden biologische Öle und Wachse verwendet.

Diese einzigartigen, von Hand gefertigten Produkte können Sie in Ruhpolding besichtigen, aber auch telefonisch oder online bestellen und bequem nach Hause liefern lassen. Der Familienbetrieb Drechslerei Neuhofer freut sich auf Sie!

**D-83324 Ruhpolding, Zell 11a, Tel.: +49/(0)8663/12 95**

[drechslerei-neuhofer.de](http://drechslerei-neuhofer.de)



## FEIN IN DER FENSTERNISCHE

Eine **Fensterbank** ist wie geschaffen für stille Momente. Hier können wir den **Blick in die Ferne** schweifen lassen, in die Natur schauen und dabei zur Ruhe kommen. Die vielen **Polster** dienen uns nicht nur zum Kuscheln und als **Nackenstütze**, sie halten auch die Kälte ab, die von den Fensterscheiben abstrahlen kann.

# DIE HEIMELIGEN FÜNF

Wenn es draußen herbstelt, ziehen wir uns gern in die gute Stube zurück und kuscheln uns in Polster, Decken und Felle. Wir zeigen schöne Plätze für Momente der Geborgenheit.

REDAKTION: ALICE FERNAU



### KUSCHELIG AM KANAPEE

Die Oma hat darauf ihren Enkeln Geschichten vorgelesen, ein **kurzes Nickerchen** gemacht und in ihrem Groschenroman geshmökert. Ja, über ihren **Divan** hat sie nichts kommen lassen. Er war einer ihrer Lieblingsplätze. Wir haben unser **Tagesbett** mit einem **weichen Überwurf** „bezogen“, der sich auch gut waschen lässt. Polster und eine **Woldecke** dürfen natürlich auch nicht fehlen. Zum Beistelltisch umgedreht, erinnert ein alter Schlitten an fröhliche Tage im Schnee.



### WOHLIG AUF DER OFENBANK

Es ist eine ganz **besondere Wärme**, die so ein **Kachelofen** abgibt. Wie gern lehnt man sich doch an ihn an, wenn es einen fröstelt oder man kalte Füße hat! Sofort spürt man eine tiefe **Behaglichkeit** und **Entspannung**. Die **holzerne Wandverkleidung** macht die Ecke hinter dem Ofenbett besonders heimelig.

## ENTSPANNT IM SCHAUKELSESSEL

Leise Musik, ein gutes Buch, immer wieder ein **Blick in die Landschaft** – und das auch noch bei **sanftem Schaukeln**. So erholen sich Körper und Seele im Nu. Wer einen **Schaukelsessel** zu Hause aufhängen möchte, sollte in erster Linie einen Platz wählen, der genügend **Schwungfreiheit** bietet, und natürlich auch die **Tragfähigkeit** der Decke überprüfen. Am besten für die Montage eignet sich wohl ein **Balken**; man kann die Ankerhaken für die Aufhängung aber auch direkt an der Decke montieren.





### LAUSCHIG IM LESESESSEL

Eine **gemütliche Lesecke** kann ein kleines Paradies sein, wenn man einiges beachtet: Erst einmal braucht es einen **Lesesessel**, in dem man bequem sitzt. Am besten sollte er in der Nähe der **Bücherwand** und eines **Fensters** stehen. Wer am liebsten in seinen Büchern schmökert, wenn es draußen schon finster ist, dem sei eine schwenkbare **Klemm-** oder eine **Stehleuchte** ans Herz gelegt. Und ein Beistelltischchen für den Tee, die Brille oder was Bücherwürmer sonst noch brauchen darf auch nicht fehlen.

# MEIN SERVUS FÜR DAHEIM

**Kombi-Abo**

**12 Ausgaben Servus + 2 Ausgaben Servus Gute Küche**  
für nur **€ 49,90**



**Hier bestellen:**

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



## SCHÖNES FÜR DRINNEN

REDAKTION: ALICE FERNAU



### FUNDSTÜCK

#### *Saubere Sache*

Sie landen oft auf dem Dachboden oder werden ganz hinten im Keller verräumt. Wer einen alten **Nähmaschinentisch** findet, kann sich auf jeden Fall glücklich schätzen – und ihn zum hübschen **Waschtisch** ummodeln.

Wir haben beim Entrümpeln ein besonders schönes Stück entdeckt und dessen guss-eisernes **Gestell** und die Holzteile sofort von Staub und Spinnweben befreit. Selbst die hölzerne Abdeckung war noch **gut in Schuss** und musste nur vorsichtig abgeschliffen und mit wasserfestem Lack (am besten Boots-lack) gestrichen werden. Ein **Loch** für das Abflussrohr war schnell mit einer Stichsäge in die Abdeckung geschnitten und das mittig aufgesetzte Waschbecken mit Silikonkleber fest auf der Platte montiert.



▲ **SAUBERMACHER AUS DEM BAYERISCHEN WALD**

Die Naturseifenmanufaktur der Familie Wühr stellt Seifen und **Badezusätze** in wertvoller Handarbeit her - und zwar ohne Zusatz von synthetischen Tensiden, Farb- oder Konservierungsstoffen. Von **Hand gesiedet**, soll die schwarze Peelingseife tiefenreinigend wirken und für ein feineres Hautbild sorgen. Ätherisches Minzöl im „Schwoazen Beda“ wirkt antiseptisch und hinterlässt ein erfrischtes Gefühl auf der Haut. Um 9 Euro bei [servusmarktplatz.com](http://servusmarktplatz.com)



▲ **FLAUSCHIGES AUS DEM WALDVIERTEL**

Herrlich weich sind diese Hand- und Duschtücher der Serie „Organic Nature“ von Framsohn. Das 1908 im Waldviertel gegründete Familienunternehmen verwendet dafür nur **Bio-Baumwolle**. Natürlich wurde die Kollektion auch umweltfreundlich hergestellt. Handtuch 14,99 Euro, Duschtuch 25 Euro, [shop.framsohn.at](http://shop.framsohn.at), Tel.: +43/2862/524 55

*„Schaue vorwärts, nicht zurück,  
neuer Mut ist Lebensglück.“*

Sprichwort



◀ **BORSTIGES AUS DEM BURGENLAND**

Mit Bürsten kennt sich Melanie Eckhardt aus. Schon in dritter Generation werden diese im **Familienbetrieb** in Mattersburg hergestellt. Von der Gesichtsbürste über den Rasierpinsel bis hin zur Zahnbürste aus Holz und Naturborsten bleiben hier keine Wünsche offen. [buerstenerzeuger.at](http://buerstenerzeuger.at), Tel.: +43/2626/645 96



◀ **PONGAUER WASCHSCHÜSSEL**

Schiefer, Marmor oder Granit? Die Familie Herzsell weiß um die Vorzüge von heimischem **Naturstein** und dessen Verarbeitung. Schließlich können Vater und Sohn hier in Altenmarkt aus dem Erfahrungsschatz der vergangenen vier Jahrzehnte schöpfen und einzigartige Lösungen für das **Badezimmer** oder die **Küche** finden. Das Waschbecken „Alva“ aus Untersberger Marmor misst 50 Zentimeter im Durchmesser und ist 13 Zentimeter hoch. Ab 1.600 Euro bei [herzsell.at](http://herzsell.at), Tel.: +43/6452/732 20

# TRÄUME IM GRÜNEN

Sie filtern Schadstoffe, sorgen für gute Luftfeuchtigkeit und bestes Raumklima:

Seit es auch wissenschaftlich erwiesen ist, dass Pflanzen uns im Schlaf  
keineswegs Sauerstoff rauben, grünt es rund um alle Betten.

TEXT: CAROLIN GIERMINDL



**Augen zu.** Grünpflanzen wie die Forellenbegonie (großer Topf), Ufopflanze (kleiner Topf) und die Begonie „Bettina Rothschild“ sind robust, pflegeleicht, gute Luftfeuchter und wahre Ruhepole.

Unglaublich, aber wahr: Etwa 25 Jahre unseres Lebens verbringen wir – zumindest statistisch betrachtet – im Bett. Sage und schreibe ein ganzes Drittel unseres gesamten irdischen Daseins verschlafen wir also. Und warum? Weil sich unser Körper nachts regenerieren muss, weil unser Gehirn in dieser Zeit die Eindrücke des Tages verarbeitet, weil auch die Seele Zeit braucht. Ohne Ausnahme nämlich gilt: Nur wer nachts gut schläft,

kann morgens frisch und kraftvoll in den neuen Tag starten. Daher liegt es nahe, dass wir uns unsere Schlafräume so angenehm und behaglich wie möglich gestalten, zum Beispiel mit Grünpflanzen.

Bis vor gar nicht allzu langer Zeit war es allerdings so, dass sich manche mit dem Zeigefinger auf die Stirn tippten, sobald die Rede auf Topfpflanzen im Schlafräum kam. „Grünzeug ja, aber doch bitte nicht dort, wo man sich zur Ruhe bettet“, hieß es. Das

Zimmergrün stellt schließlich am Abend, ohne Sonnenlicht, die Photosynthese ein und verbraucht daher Sauerstoff anstatt welchen zu produzieren, so der Tenor. Mittlerweile gilt aber als erwiesen: Im Vergleich zu Menschen, mit denen wir unser Bett teilen, ist der Sauerstoffbedarf von Zimmerpflanzen verschwindend gering. Ein Mensch verbraucht im Durchschnitt etwa 200 Liter Sauerstoff pro Nacht, eine Pflanze begnügt sich mit zirka 50 Milliliter. Zudem hat ➤



## GUTE BETTNACHBARN

*Welche Topfpflanzen unser Schlafverhalten positiv beeinflussen*

Grundsätzlich gilt: Große Pflanzen mit vielen Blättern sind gute Luftbefeuchter und schaffen ein gesundes Klima, vor allem während der Heizperiode. Wichtig: Blätter ab und zu mit einem feuchten Tuch entstauben, damit die Poren ihren Dienst tun.

**Bogenhanf:** Pflegeleicht, immergrün – er ist die klare Nummer eins der idealen Schlafzimmerngenossen. Bogenhanf **produziert sogar nachts Sauerstoff**, filtert Formaldehyd (z. B. in Holzmöbeln), Trichlorethylen (in Lösungs- und Reinigungsmitteln), Benzol und Xylole (in Kleb- und Kunststoffen) aus der Luft und nimmt selbst im Dunkeln Kohlendioxid auf.

**Monstera:** Sie ist die absolute Trendpflanze und derzeit überall zu finden: auf Tapeten, Decken, Hemden, Kleidern. Doch nirgendwo hin passt der **Philodendron** so gut wie in die Nähe eines Bettes. Seine großen Blättern **befeuchten den Raum, mindern Lärm** und produzieren tagsüber so viel Sauerstoff, dass auch nachts noch genug davon in der Luft ist.

**Anthurium:** Die Leute von der Weltraumbehörde NASA waren angeblich ganz begeistert von der Wirkkraft der sogenannten Flamingoblume: Sie filtert neben Formaldehyd auch Ammoniak (in Haarfärbemitteln), Toluol (im Straßenverkehr) und Xylol (in Farblacken) aus der Luft, braucht wenig Pflege und **eignet sich perfekt für Hydrokultur**.

**Glückskastanie:** Sie reguliert das Raumklima, muss nur wenig gegossen werden, weil sie in ihrem geflochtenen Stamm Wasser speichern kann – und das Beste: Laut chinesischer Harmonielehre Feng-Shui („Wind und Wasser“) verheißt sie sogar Reichtum. Ihre fünffingrigen Blätter sollen eine geöffnete Hand symbolisieren.



## RUHE FINDEN MIT DEM DUFT DER NATUR

### So wirken Lavendel, Zirbenspäne und Kräuter

Warum bestimmte Duftstoffe für gesunden Schlaf sorgen? Weil sie **Rezeptoren im unse-rem Gehirn aktivieren**, die dann ihrerseits unsere körperliche Entspannung einleiten. Klingt einfach, ist es auch. Drei beliebte Schlafmittel, allesamt rezeptfrei aus der Apotheke der Natur:

**Kräutersackerl:** Ein Mix aus getrockneter **Melisse, Baldrian und Kamille** unterm Kopfkissen kann Wunder wirken. Denn die Stoffe Citral und Citronellal in der Melisse fördern Schläfrigkeit, das ätherische Öl des **Echten Baldrians** beruhigt, die **Echte Kamille** (Bild oben) steigert mit ihrem Inhaltsstoff Chamazulen unser gesamtes Wohlbefinden.

**Lavendel:** Die wohlriechenden, zarten Blüten der lila Heilpflanze wirken nicht nur beruhigend, man sagt ihnen sogar angst-lösende und **stimmungsaufhellende** Eigenschaften nach. In kleine Baumwollsäckchen gepackt, entfaltet das **natürliche Schlafmittel** monatlang seine Wirkung.

**Zirbenkissen:** Würzig-frisch nach Harz und Gebirge riechen die Späne des Baumes, der hoch droben in den Bergen wächst. Viele schwören: Mit dem Duft der Zirbe in der Nase sei Schlaf weitaus erholssamer. Auch Studien beweisen: Zirbenholz **redu-ziert die Herzfrequenz** (bis zu 3.500 Herzschläge pro Nacht weniger), wirkt antibakteriell und stabilisiert den Kreislauf. Also: ab ins Kissen mit den Holzlocken der **Königin der Alpen**.



DIE FARBE GRÜN BERUHIGT, STEHT FÜR SICHERHEIT UND HARMONIE. GRÜN SOLL SOGAR DAS IMMUNSYSTEM STÄRKEN.

Wer trotz seriöser Studien an der luft-reinigende Wirkung bestimmter Zierpflanzen dennoch leisen Zweifel hegt, dem sei zumindest diese Alltagsweisheit ans Herz gelegt: Grün beruhigt, Grün entspannt, Grün steht für Sicherheit und Harmonie. Wer sich sicher und geborgen fühlt, findet nachweislich schneller ins Reich der Träume. Sogar unser Immunsystem soll beim Blick ins Grüne gestärkt werden. Selbst wenn es sich dabei nur um das bescheide-ne Grüne im Topf handelt.

#### HISTORISCHE STATUSSYMBOLE

Zierpflanzen gab es übrigens zu allen Zeiten. Schon im alten China und Ägypten sollen die Menschen Pflanzen ohne vordergrün-digen Nutzen, lediglich um ihrer Schönheit willen, kultiviert haben.

Im 15. bis 18. Jahrhundert, zur Zeit der großen Seefahrer, befand sich stets auch ein Botaniker an Bord. Seine ausgegrabenen grünen Entdeckungen überlebten allerdings den langen, strapaziösen Rückweg auf hoher See nicht. Erst vor rund 200 Jahren, mit der Erfindung einer Art Minigewächshaus, gelangten die ersten exotischen Grünpflanzen gesund nach Europa. Sie blieben jedoch lange Zeit nur dem Adel vorbehalten, der seine Zitrusbäume, Palmen und Efeus in prachtvollen Orangerien zur Schau stellte.

Ja, der gute alte Philodendron und unser Bogenhanf waren einst Statussymbole. Grund genug, sie wie Schätze zu hüten und auch nachts nicht auszuquartieren.

die amerikanische Weltraumbehörde schon vor Jahren in einer Studie nachgewiesen, dass es Pflanzen gibt, die selbst in finsterer Nacht Sauerstoff produzieren. Wer etwa Bogenhanf, Echte Aloe vera oder Efeutute in Bettnähe stehen hat, kann beruhigt die Augen schließen, während sich seine grünen Mitbewohner still und leise um die nächtliche Sauerstoffzufuhr kümmern. Gewächse wie Flamingoblume, Blattschmuckgeranie, Glückskastanie oder

Philodendron überwachen zusätzlich den Luftraum unserer Privatzone. Sie filtern Schadstoffe wie Formaldehyd, Benzol, Trichlorethylen, Toluol oder Xylol, die in Kunst- und Klebstoffen, Möbeln und Teppichen vorkommen, aus der Luft und zerlegen die-sie mithilfe von Enzymen bis zur Unschädlichkeit. Natürlich darf man sich von solch zarten Gewächsen nicht zu viel erwarten. Man kann ungefähr mit einer Pflanze für neun Quadratmeter Luftraum kalkulieren.



# ZEIT FÜR EIN GUTES LEBEN

ZEIT FÜR EIN NEUES MAGAZIN

## Ernährung

Gesund genießen.

## Bewegung

Den Körper spüren.

## Erholung

Durchatmen, loslassen.

## Bewusstsein

Dir selbst vertrauen.



Im Zeitschriftenhandel und im Abo:  
**carpediem.life/abo**

# Die Heimat des Handwerks



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

KLEMENS MAIRER & FLORIAN RAGG,  
SCHLAFEXPERTEN AUS INNSBRUCK



## DAS ZIRBENBETT SERVUS

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

# HIMMELSSTÜRMER

Er ist kunterbunt, federleicht und steigt hoch in die Lüfte.

Mit einem selbst gemachten Flugdrachen  
ist uns der Herbstwind herzlich willkommen.

REDAKTION: ALICE FERNAU FOTOS: MICHAELA GABLER



**Segel im Wind.** Die Freude ist groß,  
wenn unser gelber Freund zum  
ersten Tanz in den Himmel abhebt.  
Hat der Drachen seine Flugbahn  
gefunden, steht einem lustigen  
Wettlauf nichts mehr im Weg.

Wenn er einmal oben ist, dann hat man den schwierigsten Teil schon hinter sich gebracht. Denn so einfach ist es gar nicht, einen Drachen in den Himmel zu hieven. Viel hängt dabei vom Wind ab. Kommt er nur als laues Lüfterl daher, muss man ganz schön laufen. Tritt er als wütender Sturm auf, dann kann er den Drachen wild herumwirbeln und ihn zu Boden drücken. Kurz und gut, es ist eine Kunst, einen Drachen steigen zu lassen.

Das behaupten zumindest die Erwachsenen – meist die Väter oder Großväter. Aber nur, weil sie selber wieder Kind und glücklich sein wollen.

Und so zeigen sie ihren lieben Kleinen immer – ja, immer –, wie es geht. Und lassen, wenn sie es geschafft haben, die straff gespannte Schnur nur ungern aus, um das in der Luft zappelnde Ungetüm weiterzureichen an Töchterlein, Sohnemann oder Enkelkind.

Die gönnen den Alten aber gern die Freude – zumindest eine Weile. Denn sie können's ja mindestens genauso gut. Und sollte sich der Drachen doch einmal in einem Baum oder sonst wo verheddern, dann dürfen Papa oder Opa ohnehin wieder übernehmen.

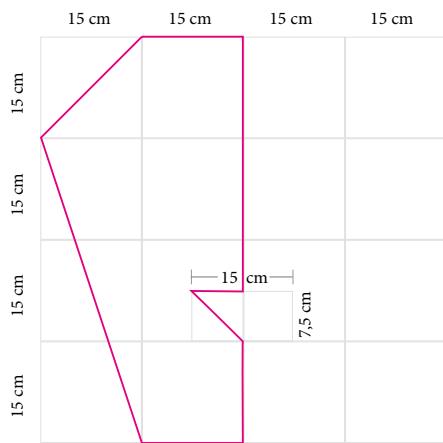
So, genug geplaudert – jetzt wird umgeblättert und endlich ein Drachen selbst gebastelt.

**DAS BRAUCHT MAN:**

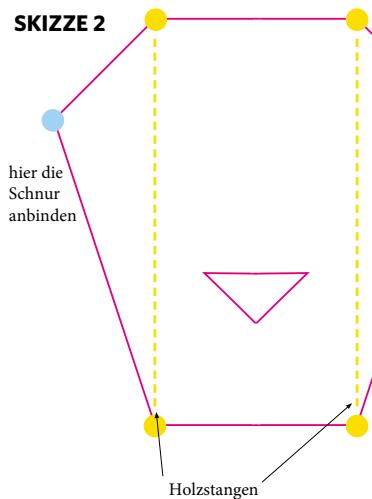
Spinnaker-Stoff (60 × 60 cm in Gelb für die Drachenhaut; je 1 Streifen von ca. 10 × 25 cm in Blau, Petrol und Violett für die Verzierung; je 2 Streifen von ca. 1,5 × 70 cm für die Drachenschwänze), Graupappe (60 × 30 cm), glasfaser-verstärktes Klebeband (GFK), Drachenschnur, 2 Rundleisten aus Buche (Ø 4 mm × 60 cm), Bleistift, Schere, langes Lineal, Textilkleber, Lochzange

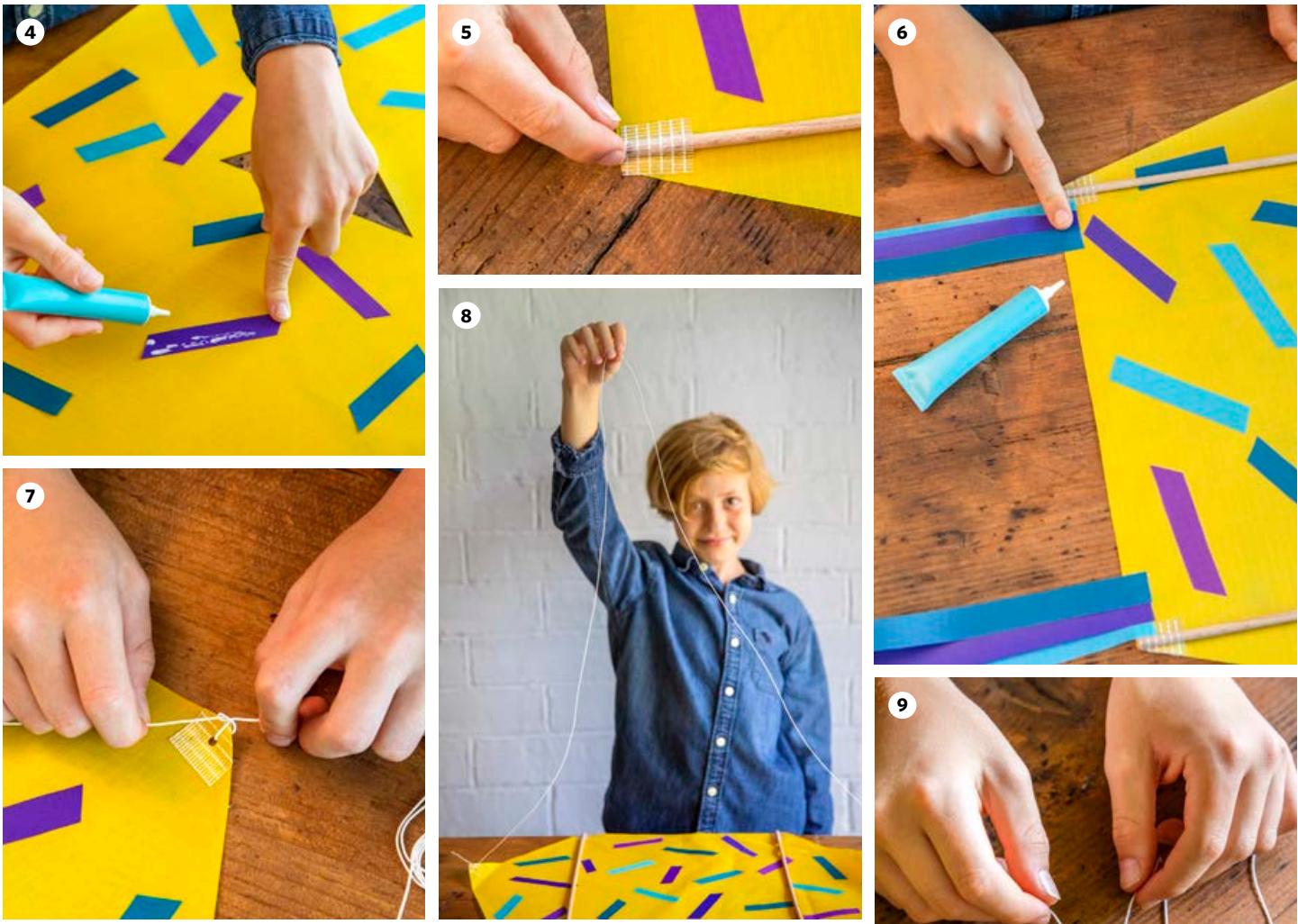


**SKIZZE 1**



**SKIZZE 2**





## Kleine Bastelanleitung

1. Für die Schablone auf der Graupappe den Umriss des halben Drachens (siehe Skizze 1) aufzeichnen und ausschneiden. Das gelingt am leichtesten, wenn du dir zur Orientierung einen 15-cm-Raster vorzeichnest. Dann das gelbe Spinnaker-Tuch mittig falten, die Schablone genau am Falz auflegen und nachzeichnen.
2. Jetzt die gespiegelte Drachenform aus dem gefalteten Tuch schneiden – dabei aufpassen, dass die beiden Stoffflaggen nicht verrutschen (eventuell mit Stecknadeln aneinander festmachen).
3. Die fertige Drachenhaut auseinanderfalten und plan auf die Arbeitsfläche legen.
4. Die bunten Textilstücke in 1,5-mal-10-cm-Streifen schneiden und mit Textilkleber bunt gemischt auf die Drachenhaut kleben.
5. Die Holzstäbe mit jeweils einem kleinen Stück Glasfaser-Klebeband an den vier Eckpunkten (siehe Skizze 2) befestigen.
6. Nun die Drachenschwänze (an jeder Seite drei) an der unteren waagrechten Linie innen neben den Holzstangen festkleben.
7. Die äußereren Ecken jeweils mit GFK-Band bekleben, zurechtschneiden und mit der Lochzange ca. 1 cm vom Eckpunkt lochen. Die Waageleine (180 cm von der Drachenschnur) an beiden Seiten festknoten.
8. Die Waageschnur nach oben ziehen und genau in der Hälfte eine Schlinge knoten.
9. Jetzt nur noch die Drachenschnur – wir haben ca. 40 m besorgt – mit der Waageleine am Drachen mit einem Knoten befestigen.
10. Je kürzer man die Drachenschnur hält, umso leichter hebt sich das gelbe Segel in die Luft. Erst nach und nach Leine lassen, dann kann nichts mehr schiefgehen.

**\* Gut zu wissen:** Mehr Bastelanleitungen und spannende Themen für Kinder finden Sie im druckfrischen Magazin **Servus Kinder**.  
**Und neu:** Jeden Samstag ab 11 Uhr zeigt Bastel-expertin Anna Schober live auf Facebook, wie man tolle Dinge selber machen kann. Mehr dazu: [servus.com/kinder](http://servus.com/kinder)



# ALLES IM FLUSS

Von der Quelle bis zur tschechischen Grenze:  
Wir wandern entlang der Eger, die Oberfranken prägt  
und an ihren Ufern für Wohlstand sorgt.

TEXT: MARTIN FRAAS FOTOS: ENNO KAPITZA



**Egerquelle.** Der Fluss entspringt im Fichtelgebirge im Nordosten Bayerns und fließt 53 Kilometer durch Oberfranken, bevor er die Grenze zum Nachbarland Tschechien passiert.



**Markant.** Von den ursprünglich 200 alten Felsenkellern in Weissenstadt sind 130 noch gut erhalten. Sie stehen heute unter Denkmalschutz.

**Märchenhaft.** Die idyllisch gelegene Quelle der Eger am Nordwesthang des Schneebergs im Fichtelgebirge ist mit zwölf großen Granitblöcken gefasst (links).

**Engagiert.** Kerstin Olga Hirschmann (unten) setzt sich dafür ein, dass die einzigartigen Felsenkeller von Weissenstadt restauriert und für Kulturveranstaltungen genutzt werden.



## W

ird der Tropfen, ja genau dieser Tropfen, der hier gerade von der Quelle geboren wird, als Teil des Flusses Eger nach 316 Kilometern wirklich in die Elbe münden? Wird er später irgendwann einmal in der Nordsee ankommen? Übersteht er die weite Reise? Oder stillt unterwegs ein Vogel seinen Durst mit diesem Tropfen? Wird er an einer Stromschnelle auf einen Stein gespritzt und vertrocknet dort?

Die Egerquelle, mit zwölf Granitblöcken gefasst und von Buchen umrahmt, ist der ideale Ort, um solchen Überlegungen nachzuhängen. Sie sieht aus wie eine Quelle aus dem Märchen. Idyllisch, erhaben und ein bisschen mystisch. In Stein sind einige Stationen gemeißelt, die an der Eger liegen: Marktleuthen, Weissenstadt, Königsberg und Karlsbad, die größte Stadt an der Eger.

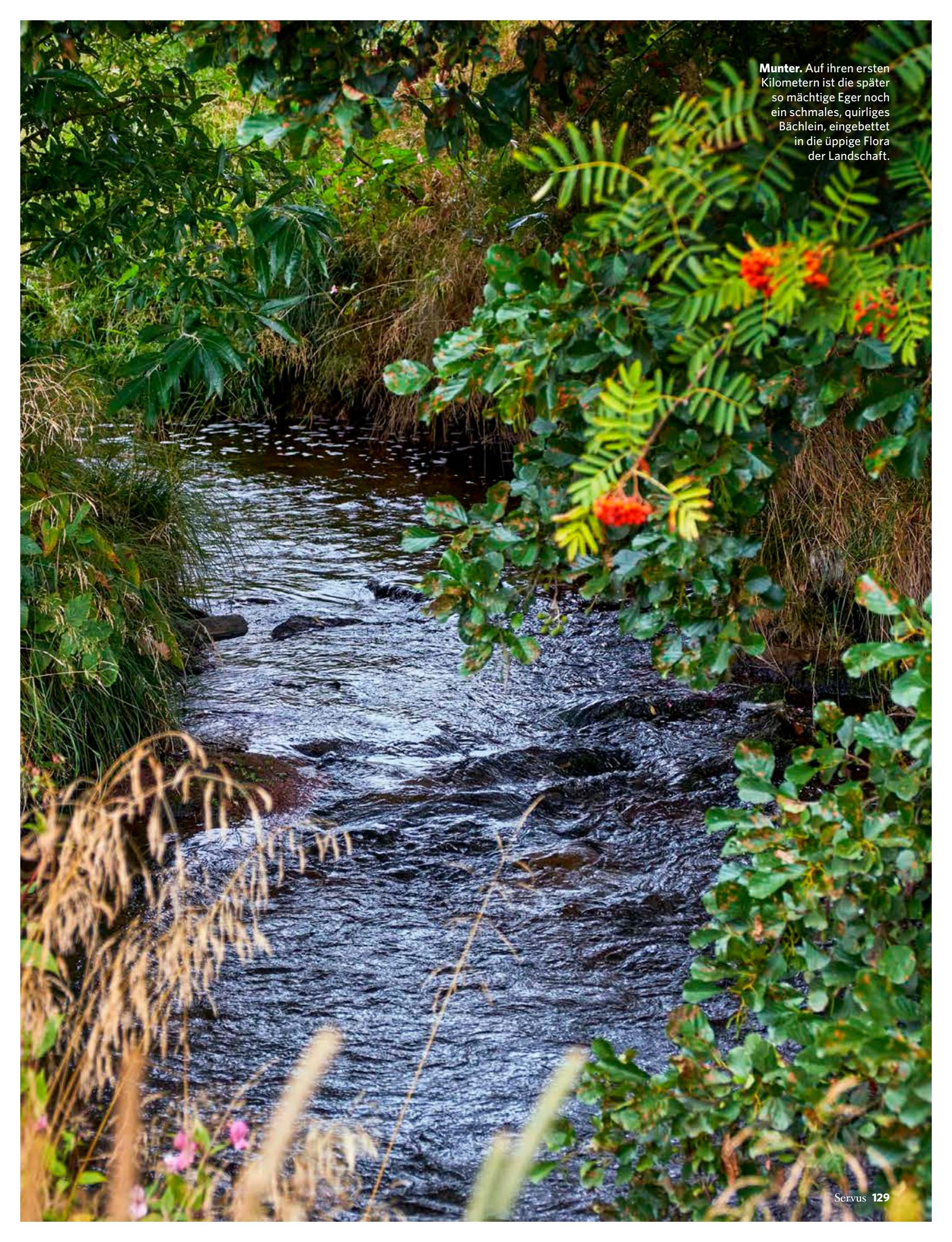
Ganz so weit werden wir ihr nicht folgen. Wir beschränken uns auf den Flusslauf in Oberfranken. 53 Kilometer liegen vor uns und der Eger, bevor sie die Grenze nach Tschechien passieren wird, wo sie sogar den Namen einer ganzen Region geprägt hat: das Egerland.

### AM ANFANG DURCH DIE HÖLLE

Ein schwarzes „E“ auf gelbem Rechteck markiert den zunächst schmalen Wanderweg, der die ersten Kilometer nach der Quelle durch dichten Hochwald führt. Wir sehen Bergeidechsen und Baumstümpfe mit gräulich-grünen Becherflechten, wahre Kunstwerke der Natur. Das Fichtelgebirge ist auch ein Vogelparadies. Mit etwas Glück trifft man hier auf Sperlingskauz und Raufußkauz, auf Eisvogel und Dreizehenspecht.

Die junge Eger hat auch gleich ihr erstes Abenteuer vor sich. Sie fließt in die Torfmoorhölle, ein Quellmoor. Wir müssen einen kleinen Umweg machen und treffen in Voitsumra wieder auf den Fluss, der immer noch eher einem Bach gleicht. Gesäumt von Weidenröschen und Drüsigem Springkraut, früher Bauernorchidee genannt, schlängelt sich die Eger bis zum Weissenstädter See.

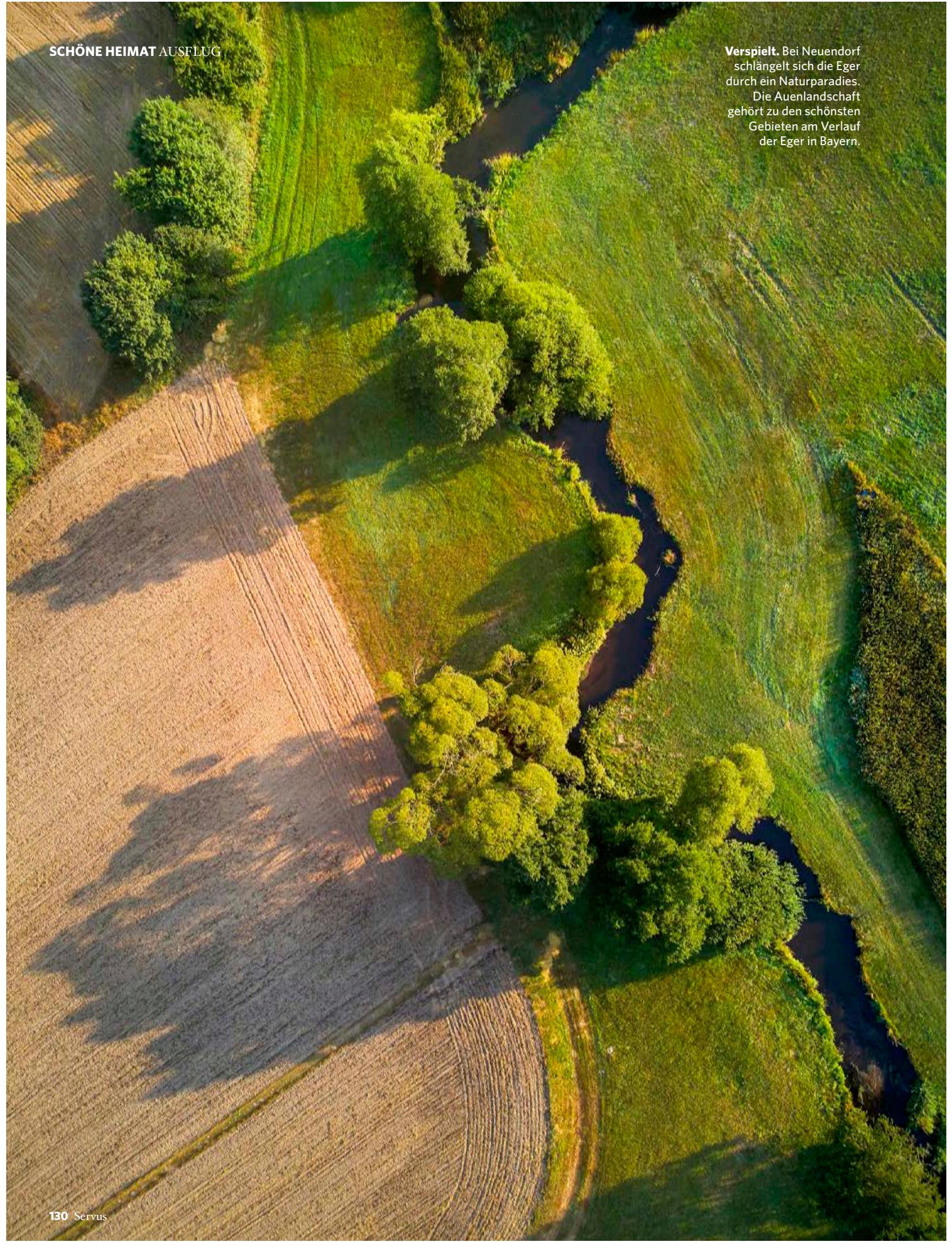
Mitte des 14. Jahrhunderts hat man diesen Stausee angelegt, er diente der Fischzucht. Bis zu 25 Fuhrten, vorwiegend Karpfen, konnten nach dem Abfischen jedes zweite Jahr zum Markgrafen nach Bayreuth gebracht werden. 1820 wurde der See dann trockengelegt, doch 1976 ließ die Stadt an der Stelle wieder einen 48 Hektar großen Stausee anlegen. Mit seiner geringen Tiefe von maximal 3,5 Metern erreicht er im Sommer angenehme Badetemperaturen. Dementsprechend beliebt ist der See heute als Naherholungsgebiet.



**Munter.** Auf ihren ersten Kilometern ist die später so mächtige Eger noch ein schmales, quirliges Bächlein, eingebettet in die üppige Flora der Landschaft.

**Verspielt.** Bei Neuendorf schlängelt sich die Eger durch ein Naturparadies.

Die Auenlandschaft gehört zu den schönsten Gebieten am Verlauf der Eger in Bayern.



In Weißenstadt treffen wir Kerstin Olga Hirschmann, die uns ein einzigartiges historisches Vermächtnis zeigt: Felsenkeller, die zum größten Teil im 18. Jahrhundert am Ortsrand neben dem Friedhof angelegt wurden. Von den 200 Kellern sind 130 noch erhalten und denkmalgeschützt. „Jeder Keller birgt ein spezielles Geheimnis“, erzählt uns die temperamentvolle 54-Jährige, die sich für deren Sanierung einsetzt. „Je reicher die Leute waren, desto weiter reichten die Kellergänge in den Berg hinein“, denn die Stollen in den Granit zu treiben war eine äußerst aufwendige Arbeit. Die Keller dienten als natürliche Vorratskammern besonders für Kartoffeln, aber auch für Rüben, Kraut und als Lagerräume für Bier. „Gekühlt wurde mit Eis aus dem See, das hielt bis in den August hinein“, sagt Kerstin.

Einige der Felsenkeller haben auch Bergkristalladern. Da in der Gegend bis 1791 Bergkristall abgebaut wurde, handelt es sich bei den Kellern ursprünglich vielleicht sogar um Bergbaustollen. Es kursieren sogar Geschichten, dass hier auch nach Gold gesucht wurde.

Ein paar Schritte weiter treffen wir wieder auf die Eger, die ihren Weg durch den Weißenstädter See genommen hat. Ihr Name hat übrigens indogermanische Wurzeln, er bedeutet „die Rauе, Wilde“. Den Fluss zu zähmen war über Jahrhunderte ein beharrlicher Kampf für die Anrainer an seinen Ufern. Mit der Wasserkraft wurden einst zahlreiche Mühlen und Hammerwerke betrieben, auch Säge- und Granitwerke profitierten über Generationen hinweg von ihrem Wassernutzungsrecht.

#### **DER FLUSS ERFINDET SICH NEU**

Heute aber darf die Eger in diesem Bereich wieder ihrem natürlichen Flussbett folgen, darf sich verspielt durch die Auen schlängeln. Umgestürzte Bäume verändern ihren Lauf, neue Kies- und Sandbänke bilden sich. Der Fluss erfindet sich immer wieder neu. Die Eger war stets für ihren Fischreichtum bekannt. Bis heute gibt es Bachforellen und Hechte, Schleien, Zander und sogar Aale. Entlang des Flusslaufs sind viele Teiche zu sehen, die aus Bächen gespeist werden, die in die Eger fließen.

Andreas Lochner, den wir in Reicholdsgrün treffen, ist seit elf Jahren Teichwirt. „Mein Vater hat die Teichwirtschaft neben der Landwirtschaft betrieben“, erzählt der 35-Jährige. Er macht das nun hauptberuflich und bewirtschaftet zusammen mit seinem Bruder Martin Teiche mit einer Gesamtfläche von 13 Hektar. „Spezialisiert sind wir auf Forellen“, sagt Andreas. Er zeigt uns einen Teich, der aus reinem Quellwasser des Lehstenbachs gespeist wird. „Es handelt sich hier um ein Langstrombecken“, erklärt er, „denn Forellen brauchen ständig Strömung.“ Stolz präsentiert Andreas ein paar seiner Prachtexemplare. Man spürt, dass ihn das, was er jeden Tag tut, glücklich macht.

Wir wandern weiter Richtung Neumühle. Der schattige Weg führt direkt am Wasser entlang, das hier verspielt ➡

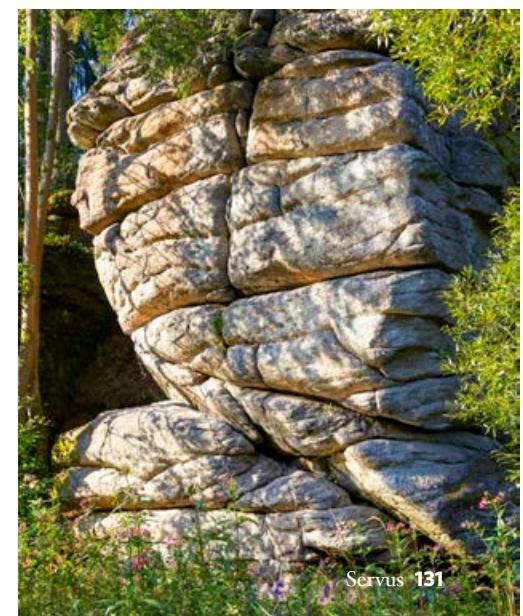


**Harmonisch.** Familie Tietz betreibt in Kaiserhammer das beliebte Café Egertal und einen Hofladen mit Produkten aus der eigenen Imkerei.

**Nützlich.** Das Kraftwerk Hirschsprung (rechts) im schönen Wellental wurde 1921 erbaut und liefert bis heute Strom.



**Imposant.** Im Wellental wird die Eger an beiden Ufern von mächtigen Granitfelsen (unten) flankiert.





**Kunstvoll.** Petra Werner, Hauptkuratorin des Museums Porzellanikon in Hohenberg, steht vor dem 1968 entstandenen Wandrelief aus Porzellan des bekannten Künstlers Victor Vasarely.

**Wertvoll.** Zu den 10.000 Exponaten, die im Porzellanikon gezeigt werden, gehören auch diese alten Porträttassen aus der Sammlung Heine.

**Zweisam.** Thomas Geiger und Anika Seidel (unten) führen den Traditionsgasthof zur Burg in Hohenberg. Er wurde bereits 1552 urkundlich erwähnt.



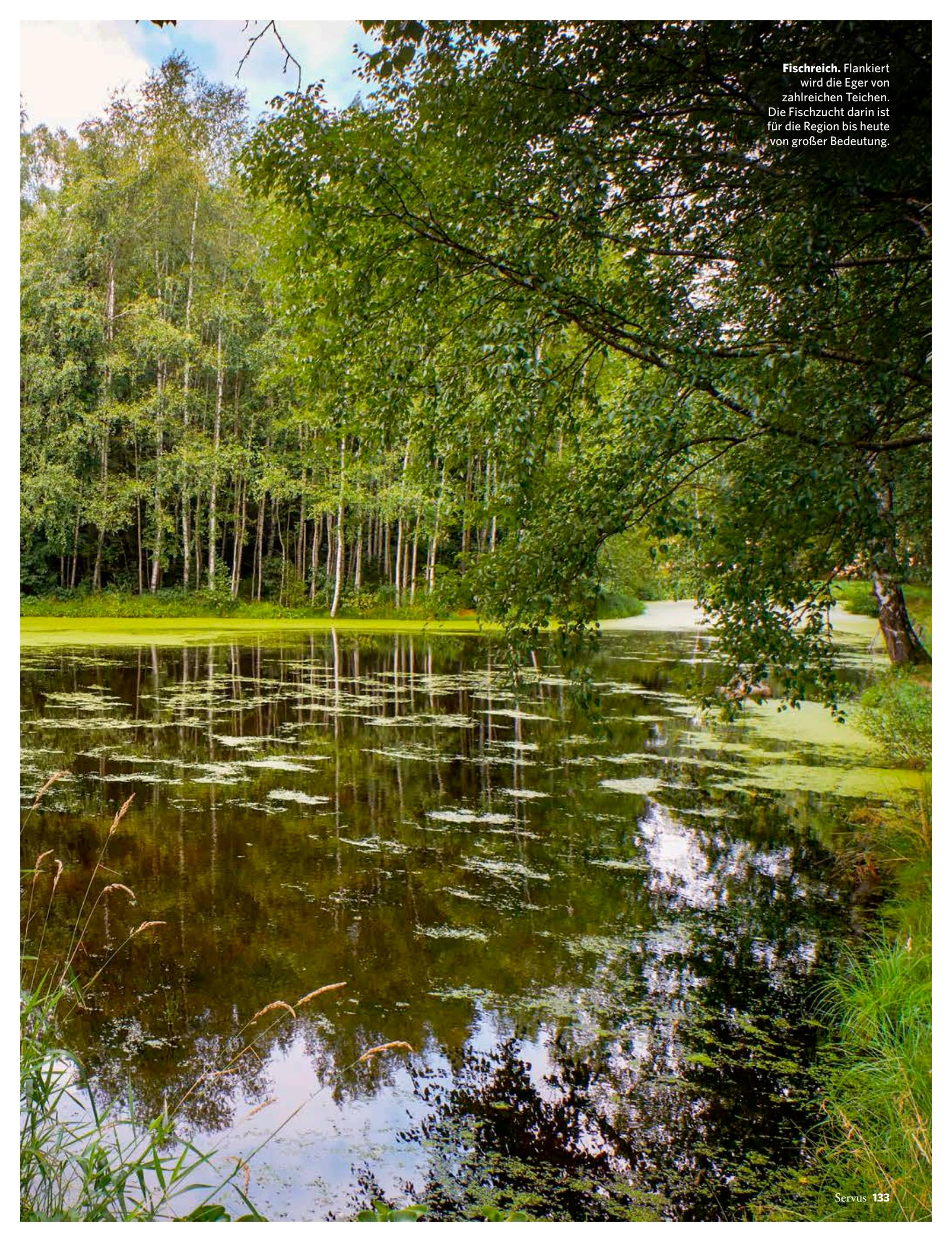
die großen Felsen im Wasser umtänzelt. Unser nächstes Ziel ist Kaiserhammer. Mit der alten Egerbrücke gibt es dort ein malerisches Fotomotiv. Und einige Schritte weiter betreibt Juliane Neuffer-Tietz das Café Egertal, das für seine selbstgebackenen Kuchen bekannt ist. In ihrem Wohnhaus, direkt gegenüber, führt Juliane auch das Ladengeschäft „Bienenschwarm“. Ehemann Helmut ist Imker, und so gibt es hier Waldhonig, Blütenhonig, Blütenbonbons und vieles mehr zu kaufen. „Die Bienen haben's hier in unserer Gegend gut, und das schmeckt man“, sagt Helmut. Obwohl unsere Rucksäcke schwer genug sind, können wir nicht widerstehen und packen noch ein Glas Honig hinein.

Weiter führt uns der Weg zum Stausee und Kraftwerk Leupoldshammer. Durch einen 3,5 Kilometer langen Werkskanal wird hier ein Teil des Egerwassers zum Kraftwerk Hirschsprung geleitet. Man nahm es 1921 in Betrieb, um den enormen Strombedarf der florierenden Porzellanindustrie in Selb sicherzustellen. Bis heute ist dieses Kraftwerk aktiv. Sein Name „Hirschsprung“ soll darauf zurückzuführen sein, dass 1670 unweit von hier ein Hirsch mit enormem Geweih einen Wolf in den Fluss geschleudert haben soll. Man mag sich diese sagenhafte Geschichte gut vorstellen, denn die Eger wird nun auf beiden Flusseiten von hohen und steilen, fast märchenhaft anmutenden Granitformationen flankiert.

#### DAS GEHEIMNIS DER UMGEDREHTEN TELLER

Gemächlich nähert sich die Eger nun dem Städtchen Hohenberg, hier gründete Carolus Magnus Hutschenreuther im Jahre 1814 die erste Porzellanfabrik im nordostbayerischen Raum. In der ehemaligen Hutschenreuther-Direktorenvilla ist seit 1982 das Museum Porzellanikon untergebracht. Aus dem Gesamtbestand von 250.000 Exponaten werden rund 10.000 in einer Dauerausstellung gezeigt. Petra Werner führt uns durch diese fragile Welt. „Ich drehe weltweit, egal wo ich hinkomme, die Teller um, damit ich sehe, woher das Geschirr stammt“, bekennt die 58-Jährige. „Daran erkennt man die Leute aus einer Porzellanregion.“ Ein besonders markantes Stück des Hauses ist ein 1730 gefertigtes Bourdalou, das die Damen der feinen Gesellschaft zur Blasenentleerung bei langen Predigten in der Kirche nutzten. Es gibt aber auch Barttassen mit einem horizontalen Steg, um den Oberlippenbart vor Wasserdampf zu schützen.

Man könnte hier stundenlang auf Entdeckungsreise gehen, doch auf uns warten die letzten drei Kilometer, auf denen wir die Eger begleiten. Das Beste hebt sich der Fluss für den Schluss auf. „Die rund einen Kilometer breite Auenlandschaft vor der Grenze zu Tschechien ist wohl das ökologisch interessanteste Gebiet entlang der Eger“, sagt Karl Paulus. Der 64-Jährige war jahrelang Geschäftsführer beim Bund Naturschutz Wunsiedel, der die Biotope-Fläche gekauft hat. „Ich hab meine halbe Jugend an der Eger ➤



**Fischreich.** Flankiert wird die Eger von zahlreichen Teichen. Die Fischzucht darin ist für die Region bis heute von großer Bedeutung.

## SCHÖNE HEIMAT AUSFLUG

**Beliebt.** Der Weißenstädter See wurde Mitte des 14. Jahrhunderts zur Fischzucht aufgestaut. Heute lockt er Segler und Schwimmer.



verbracht“, erzählt Karl. „Wir haben geangelt, gefischt und gebadet.“ Jetzt steht er wieder an seinem geliebten Fluss und zeigt uns botanische Schätze wie die Sumpfschlangenwurz, die Gelbe Schwertlilie, Buschnelken und Waldhyazinthen. Er leihst uns sein Fernglas, weil er gerade einen Eisvogel entdeckt hat. „Sogar Seeadler gibt es hier noch“, erzählt Karl. „Für mich ist das ein magischer Ort.“

Keine 100 Meter bevor die Eger über die Grenze fließt, mündet noch die Röslau in sie. „Ohře“ heißt die Eger im Nachbarland, was „Ochrsche“ ausgesprochen wird. Mehr als 260 Kilometer hat die Eger jetzt noch vor sich, bevor sie in die Elbe mündet. Ja, unser Tropfen aus der Quelle, wo wird er inzwischen sein? Wie wünschen ihm eine gute Reise.

### Unterwegs am Ufer der Eger

## STATIONEN AM FLUSS

#### 1. Quelle

Der Wanderparkplatz „Zur Egerquelle“ liegt an der Straße zwischen Bischofsgrün und Weißenstadt. Von hier aus sind es fünf Minuten zu Fuß bis zur Egerquelle. [tz-fichtelgebirge.de](http://tz-fichtelgebirge.de)

#### 2. Fisch

Im 100-Einwohner-Dorf Reicholdsgrün gibt es vorzügliche Forellen. Um telefonische Vorbestellung wird gebeten. *Andreas Lochner, Reicholdsgrün 10, 95158 Kirchenlamitz, Tel.: 09283/9772*

#### 3. Deko

In den weitläufigen Verkaufsräumen des familien-eigenen Bauernhofs, der 1790 erbaut wurde, könnte man Stunden verbringen. Inhaberin Susi Marth hat sich auf bäuerlich geprägte Stücke spezialisiert. *Hebanz 1, 95168 Markt- leuthen, Tel.: 09235/967, dekostueberl.de*

#### 4. Kuchen & Honig

Das Café Egertal der Familie Tietz ist berühmt für hausgemachten Kuchen und guten Service. Gegenüber, im Hofladen der Imkerei Bienenschwarm, gibt es vorzügliche Honigprodukte aller Art. *Schloßstraße 3, 95199 Thierstein, Tel.: 09235/981521*

#### 5. Museum

Das Porzellanikon ist Europas größtes Spezialmuseum für Keramik und Porzellan. Ausstellungen in Hohenberg und in der ehemalige Manufaktur Selb bieten interessante Einblicke in die Historie der Porzellanfertigung. [porzellanikon.org](http://porzellanikon.org)

#### 6. Essen & Schlafen

Gute Hausmannsküche, dazu sechs Gästezimmer. *Gasthof zur Burg, Burgplatz 5, 95691 Hohenberg an der Eger Tel.: 09233/9404, gasthof-zur-burg.com*



**Fröhlich.** Susi Marth und ihre Tochter Lea mit Hund Becks.

Die Mama ist Inhaberin eines Dekostüberls, das weit über die Region hinaus bekannt ist.

**Artenreich.** Eine einzigartige Botanik steht der Eger auf ihrem Weg durch Nordbayern Spalier. Hier ist es das Schmalblättrige Weidenröschen.

**Wegweisend.** Naturschützer Karl Paulus verabschiedet die Eger bei Hohenberg Richtung Tschechien. Dort hat sie noch mehr als 260 Kilometer vor sich, bevor sie in die Elbe mündet.



## MÄRCHEN & SAGEN

erzählt von Michael Köhlmeier



# DER MILCHIG-LÖFFEL UND ANDERES...

Welch weitreichende Folgen es haben kann, wenn man ein jüdisches Gesetz bricht, und warum Löffel die Komiker unter den Bestecken sind.

Für uns Juden“, erzählte der alte Mann seiner Urenkelin, „gibt es ein Gesetz, das regelt, dass die Milch eines Tieres strikt von dessen Fleisch getrennt werden muss. Und man darf auch nicht mit ein und demselben Löffel Milch und Fleisch essen. Der Jakob aber, von dem ich dir erzählen möchte, der naschte mit dem Milchig-Löffel aus dem Fleischtopf. Du willst jetzt sicher wissen, was der Jakob für Hosen angehabt hat. Das weiß ich aber nicht.“

„Ich denke“, sagte die Urenkelin, die Rosie hieß, „ich denke, er hat weiße Hosen angehabt.“

„Warum denkst du das?“

„Weil die Gedanken weiß sind, deshalb.“

Der Urgroßvater dachte lange nach, dann sagte er: „Du hast recht. Ja, du hast recht, Rosie. Jetzt bin ich schon fast neunzig Jahre alt, und zum ersten Mal fällt mir auf, dass die Gedanken weiß sind.“

„Erzähl bitte weiter, Urgroßvater!“

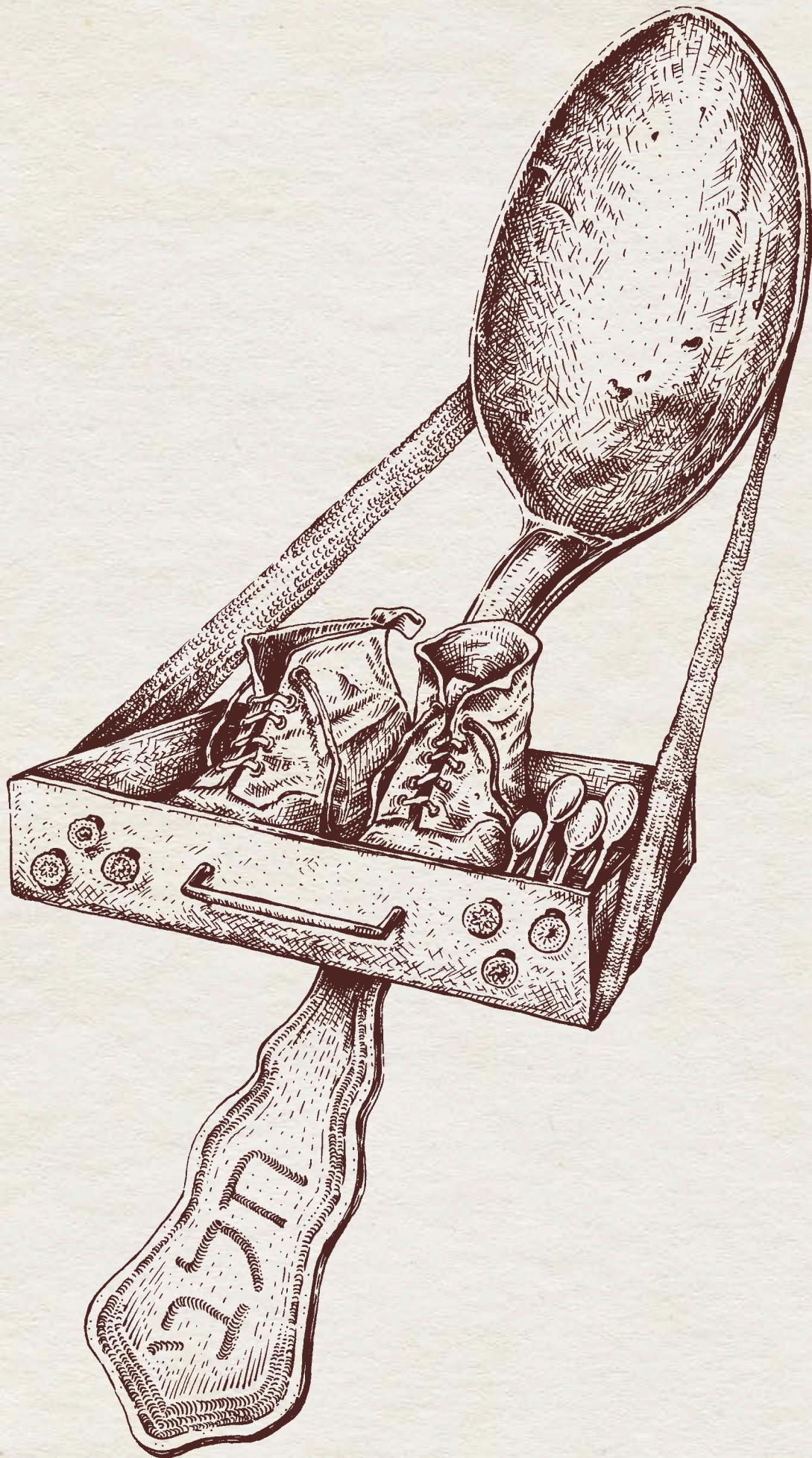
„Der Jakob, der wusste ganz genau, dass es eine Sünde war, mit dem Milchig-Löffel Fleisch zu essen. Er wollte

sehen, was geschieht, wenn man das Gesetz bricht. Ob wirklich ein Blitz vom Himmel fährt, wie seine Mutter sagte. Du glaubst das auch nicht, Rosie, das weiß ich schon. Aber es hat Zeiten gegeben, da sind tatsächlich Blitze vom Himmel heruntergefahren, wenn einer das Gesetz gebrochen hat, und wer weiß, vielleicht kommen diese Zeiten ja wieder, kann ja sein, dass auch die Zeiten ab und zu Urlaub machen wie die Dinge. Was meinst du, Rosie?“

„Machen die Dinge manchmal Urlaub? Ich dachte, nur die Menschen machen Urlaub, Urgroßvater.“

„Nein, Rosie, auch die Dinge machen manchmal Urlaub. Auf jeden Fall, an diesem Tag war kein Blitz vom Himmel gefahren, und da hat sich der Jakob gemütlich an den Tisch gesetzt und weiter mit dem Milchig-Löffel Fleisch gegessen und hat von einer Minute auf die nächste nicht mehr an die Gesetze und nicht mehr an unser ganzes Judentum geglaubt und hat in Kauf genommen, ein Chattes zu werden. Und das nur wegen seiner Enttäuschung, weil kein Blitz vom Himmel gefahren ist und ihn erschlagen hat! Rosie, weißt du, was ein Chattes ist?“

„Nein, das weiß ich wirklich nicht.“



*Aber ich sage euch, es ist nicht Nacht, nur die Schublade ist zu,  
und was sich wie Heulen und Zähnekirschen anhört,  
ist nichts weiter als der Staubsauger der Hausfrau.*

„Ein Chattes ist ein Lump, ein ungläubiger, ein schlechter Mensch. Aber das musst du nicht wissen. Und wie er gerade dabei war, der Jakob, ein neuer Mensch zu werden, ein Chattes eben, da kam sein Vater zur Tür herein und sah, was sich da am Küchentisch abspielte, von wo aus man – wie um das Ganze noch schlimmer zu machen – freie Sicht auf die Synagoge hatte.“

„Bist du blind, du törichter Unglücksrabe“, schimpfte der Vater. „Da steht doch mit heiligen Buchstaben auf den Löffel geschrieben, dass er nur für die Milch da ist, du unseliger Schafskopf, du saudummer Holzbock, du!“

Der Löffel war verdorben, und der Vater wollte den verdorbenen Löffel nicht mehr im Haus haben, weil darauf das Böse wächst wie der Schimmel auf einem Löffel, den man erst abschleckt und dann in die Marmelade steckt. Er lief hinüber zur Synagoge zum Rabbiner, damit er das Ding reinige und segne, und der Rabbi versprach, es zu tun.

„Ich kann das, glaub mir“, sagte der Rabbi. „Es gibt alte Methoden und neue Methoden, ich bevorzuge die alten...“

„Das ist mir gleich, welche Methoden du bevorzugst“, sagte der Vater vom Jakob. „Hauptsache, der Löffel wird wieder gesund!“

Genau so hat der Vater gesprochen.“

„Kann ein Löffel denn krank werden?“, fragte Rosie.

„Und wie ein Löffel krank werden kann!“

„Und hat der Rabbi die Löffel gesund machen können?“

„Er wollte es. Er wollte es. Aber dann passierten so viele andere Dinge. Die Schwester vom Jakob zum Beispiel, sie wurde schwanger. Das war ein Luder, das

Kind hätte ebenso gut von einem Christenburschen kommen können. Auch in diesem Fall musste gereinigt und gesegnet werden. Da rückt so ein Löffel rasch in die zweite Reihe. Dann ist der Mutter vom Jakob ein Geschwür am Hals gewachsen. Wieder reinigen und segnen. Der Vater vergaß den Löffel, und der Rabbi vergaß ihn auch. Was Wunder! Und der Milchig-Löffel lag irgendwo in der Synagoge herum und wurde erst grau und dann schwarz, und irgendwann nahm ihn jemand mit, nicht weil er ihn stehlen wollte, sondern weil er beim Aufräumen in eine Kiste gefallen war, und aus dieser Kiste fiel er irgendwo auf einen Küchenboden und wurde aufgehoben und geputzt, bis er blinkte wie ein neues Silberstück, und wurde verschenkt und wieder verschenkt und wanderte weiter von Küche zu Küche und in die Werkstatt eines Kerzenziehers und schließlich in den Mantelsack eines Hauseierers.“

„In den Mantelsack von dem Hauseierer Mendel, dem immer die Füße so wehtun?“, fragte Rosie.

„Ja, kann sein“, sagte der Urgroßvater und freute sich. „Ich freue mich, Rosie, dass du meine Geschichten nicht vergisst.“

„Die Geschichte von dem Hauseierer Mendel habe ich aber leider vergessen, Urgroßvater“, sagte Rosie, „grad seinen Namen habe ich mir gemerkt. Kannst du mir noch einmal erzählen, was das für eine Geschichte war?“

„Wenn du willst, erzähle ich sie dir später.“

„Nein, jetzt, Urgroßvater, sonst weiß ich ja nicht, wer der Hauseierer Mendel ist, in dessen Sack der Milchig-Löffel gelandet ist.“

„Also gut, Rosie. Aber diesmal hör gut zu! Mendel war ein armer Jude, und die Füße taten ihm weh. Grad so, wie mir der Rücken wehtut. Auf dem Rücken trug er die Kruke. Das ist so ein Ding, in das man Sachen hineintun kann, und sie war voll mit inter-

essanten Dingen wie Knöpfen aus Italien, Stickereien aus St. Gallen, Löffel aus Silber und Blech waren auch in der Kruke. Mendel jammerte, weil ihm die Schuhe zu eng waren.

„Mein lieber Mann, mein lieber Mann“, jammerte er, „mir tun die Füße weh! Mir tun die Füße weh!“

Genau so jammerte er. Kannst es mir glauben, Rosie. Ich weiß es, obwohl ich nicht dabei war. Aber der Urgroßvater von meinem Vater war dabei, und der sagte zu ihm: „Mendel, hast du denn nicht genug Geld, um dir neue Schuhe zu kaufen, die besser sitzen?“

„Hab ich wohl“, sagte Mendel. „Aber hör zu! Ich geh von Haus zu Haus, und die Leute sind unfreundlich zu mir. Die einen schimpfen mich, weil ich am Sonntag schaff, die anderen, weil ich am Sabbat nicht schaff. Dann übernacht ich in einer Herberge, wo einem alles gestohlen wird, was man nicht festhält, und wenn man alles festhält, beißen einen die Flöh' in den Hintern, und wenn man kratzen will und die Sach' dabei loslässt, ist sie im Moment schon geklaut. Und am nächsten Tag treff ich einen Kollegen, der bessere Geschäfte gemacht hat als ich, und da muss ich wohl oder übel neidisch sein, weil Gott den Menschen so gemacht hat. Das ist alles schlimm, schlimm, schlimm! Und dann, hör zu, komm ich heim und denk, jetzt ist Ruh, aber da ist keine Ruh, da schimpft und keift die Frau, und die Polizei klopft an, weil der Sohn ein Taugenichts ist, der in die Häuser einsteigt und Sachen mitnimmt und einen Furz zurücklässt, und die Tochter hockt am Ofen und heult, weil sie hässlich ist wie die Ziege vom Nachbarn und niemals, solange die Menschheit nicht völlig meschugge geworden ist, einen Mann kriegt. Das ist alles schlimm, schlimm, schlimm! Aber dann! Dann zieh ich meine Schuhe aus, die so eng sind und mir so wehtun, dass ich den ganzen Weg über gejammt habe! Und das tut so gut, das tut so gut, das tut so gut! Wenn ich mir, wie du mir vorschlägst, Schuhe kaufe, die besser sitzen, dann hab ich nicht einmal diesen Genuss mehr.“ So hat Mendel, der Hausierer, gesprochen.“

„Ja, jetzt erinnere ich mich wieder“, sagte Rosie. „Erzähl jetzt vom Milchig-Löffel weiter, Urgroßvater!“

„Also“, fuhr der Urgroßvater fort, „der Mendel, der hat also den Milchig-Löffel bekommen und hat ihn weiterverkauft, und nach vielen, vielen Jahren lag der Löffel endlich wieder auf dem Tisch einer jüdischen Familie. Der Bub von der Familie hieß Rudolf, was gar kein jüdischer Name ist. Er aß Fleischsuppe mit dem Milchig-Löffel. Alles schmeckte ihm, und um die Gesetze der Tora kümmerte er sich nicht. Auch seine Eltern kümmerten sich nicht darum. Nicht einmal

hebräisch schreiben konnten sie mehr. Da war der Urlaub von dem Löffel endlich zu Ende.“

„Das war der Urlaub vom Milchig-Löffel?“, fragte Rosie. „Dass er nur so herumgelegen ist?“

„Das war der Urlaub vom Milchig-Löffel, ja. Für die Dinge ist Urlaub, wenn sie einfach nur so herumliegen.“

„Wenn ich mit meiner Mama Urlaub mache“, sagte Rosie, „dann liegen wir auch nur so herum.“

„Unterbrich mich nicht dauernd!“, schimpfte der Urgroßvater. „Jedenfalls wurde der Milchig-Löffel in diesem Haushalt in dieselbe Schublade gelegt wie die anderen Löffel. Und weißt du, Rosie, was er zu den anderen Löffeln, auf denen nichts geschrieben stand, schon gar nicht etwas in hebräischen Buchstaben, und die neben ihm in der Schublade lagen, weißt du, was der alte Milchig-Löffel zu denen gesagt hat?“

„Sicher etwas Witziges. Ich finde Löffel nämlich witziger als Gabeln und viel witziger als Messer.“

„Ja, du hast recht, Rosie, der Löffel ist der Komiker unter den Bestecken.“

„Freunde, Brüder, Genossen“, sagte er. „Jetzt liegen wir hier, jüdische Löffel neben nichtjüdischen Löffeln, und es ist finstere Nacht um uns herum, und wir meinen, Heulen und Zähneknirschen zu hören, und wir fürchten, das Ende sei gekommen. Aber ich sage euch, es ist nicht Nacht, nur die Schublade ist zu, und was sich wie Heulen und Zähneknirschen anhört, ist nichts weiter als der Staubsauger der Hausfrau. Wartet, bis sie das Mittagessen fertig hat, dann wird sie die Schublade öffnen, und ein neuer Morgen beginnt für uns auf dieser Welt.“

Das sagte der Milchig-Löffel, genau das und nichts anderes. Was hältst du von der Rede des Milchig-Löffels, Rosie?“

„Jetzt noch nichts, Urgroßvater, aber in der Nacht vielleicht, wenn ich nicht schlafen kann, werde ich mich vor einem Löffel fürchten, der sprechen kann, und dann bist du schuld.“

„Damit kann ich leben, liebe Rosie. Wenn es weiter nichts ist! Damit kann ich leben.“

---

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

# Schaufenster

## Villa Anna Grundlsee

Elegante Privatsphäre im stilvollen Charme der Zeit

Direkt am malerischen Grundlsee im steirischen Salzkammergut gelegen, lädt die Villa Anna zum Ankommen und Bleiben ein. In herrlicher Ruhe und absoluter Ungestörtheit erlebt man hier eine besondere Auszeit und unvergessliche Momente in entspannter Privatsphäre. Ein beflügelnder Ort für höchste Ansprüche, der das Qualitätssiegel Tauroa trägt.

[villaanna-grndlsee.at](http://villaanna-grndlsee.at) | [tauroa.at](http://tauroa.at)



## Wieser

Kastenfenster aus eigener Erzeugung



Original aus feinjähriger Lärche mit dem Stil entsprechenden Beschlägen, hergestellt in der Holzwerkstatt und Beschläge-Manufaktur Wieser in Adlwang. Die Vorteile vom Kastenfenster erfahren Sie unter Tel.: +43/7258/5425.

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

## Stimmungsvoll & nachhaltig

Mit dem Schmelzfeuer® Kerzenreste recyceln



**DENK** +49 (0)9563 513320 | [www.denk-keramik.de](http://www.denk-keramik.de)

## Nahrungsergänzungsmittel

Für eine vegane oder vegetarische Lebensweise

Nicht nur, aber vor allem bei einer veganen Ernährung kann es zu einer unzureichenden Zufuhr von Vitaminen und anderen Nährstoffen kommen, und folglich können Mangelerscheinungen auftreten.

Wenn der Körper schreit und Symptome zeigt, gilt es, die Zeichen zu erkennen und ihn mit den richtigen Nährstoffen zu unterstützen.

Für Unterstützung aus der Natur steht der Name **natural aid®**. Nach eigener jahrelanger Erfahrung wurden Produkte speziell für einen veganen Lebensstil entwickelt, wie der Vitaminkomplex, bestehend aus den Vitaminen B12, K2, D3 und B2. Die ideale Ergänzung stellt Daily Vegan PLUS mit Eisen, Zink, Folsäure und anderen lebenswichtigen Spurenelementen dar.



**natural aid**

Unterstützung aus der Natur

Die Natur gibt uns alles, was wir für ein gesundes und zufriedenes Leben benötigen, und verlangt dabei so wenig zurück. Unter dieser Philosophie wurde die Marke **natural aid®** ins Leben gerufen, um Erfahrungen zu teilen und hochqualitative Produkte für einen erfüllenden und bewussten Lebensstil zu bieten.

Und so werden die Produkte von **natural aid®** hergestellt: frei von unnötigen Zusatzstoffen, künstlichen Aromen und Farbstoffen, laktosefrei, glutenfrei und ohne Gentechnik. Produziert wird nachhaltig und vegan, ohne dabei Tieren oder der Natur zu schaden.

[natural-aid.at](http://natural-aid.at)

**Sobedo Seifen****Eine Seife für alle Fälle**

Altbewährte Rezepte aus über 300 Jahren Erfahrung, regionale Inhaltsstoffe und eine traditionelle Arbeitsweise sorgen dafür, dass die Seifen von Sobedo so einzigartig sind.

**Seife ist nicht gleich Seife.**

Sobedo hat für alle Bereiche der täglichen Pflege die richtige Rezeptur. Dabei hat jede Zutat ihre besondere Aufgabe, abgestimmt auf individuelle Bedürfnisse: Mandel für die Haare, Salz fürs Gesicht, Kohle für den Körper, Kokos für die Rasur, Calendula für den Bart und Multi-talent „Allesköninger“ aus Zirbe, Thymian und Salbei als Allround-Pflegeprogramm für Haut & Haar.

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



**Der Eisvogel**  
HOTEL | SPA | GASTHOF

*Unser Tipp*

KURZE PAUSE  
3 Übernachtungen im DZ  
mit Faulenzer - oder Verwöhnpenzion  
ab 438,00€ pro Person



## Wasserglücksmomente in Passau

Erleben Sie in der DREI\_FLÜSSE\_STADT Ihren persönlichen Wasserglücksmoment. Donau, Inn und Ilz bilden hier ein Naturschauspiel, und die Flüsse versetzen die Stadt in eine bezaubernde Atmosphäre.

### ... am Ufer der Ilz:

Die Ilz – auch schwarze Schönheit genannt – entspringt im Bayerischen Wald und mündet in Passau in die Donau. Flussaufwärts, direkt angrenzend ans Stadtgebiet, entdeckt man ein wahres Naturparadies. Gemächliches Wasserplätschern, grüne Ufer, tiefhängende Äste und idyllische Wanderwege bieten Erholung pur.

**Wasserglücksmoment:** Wenn blau schillernd ein Eisvogel an einem vorbeiflattert. Es sind nur Sekundenbruchteile – der Eisvogel ist flink. Aber diese Momente sind etwas ganz Besonderes, ist dieser Vogel doch ein Indikator für gesunde Gewässer.

### ... oder bei einem Ausflug in den Süden:

An einem lauen Sommertag kann sich ein Spaziergang durch Passau tatsächlich anfühlen, als flaniere man durch eine mediterrane Stadt: die engen gewundenen Gassen, die vielen Straßencafés, die prächtigen barocken, pastellfarbenen Herrenhäuser in der Altstadt.

**Wasserglücksmoment:** In einer Eisdiele in der Altstadt eine Leckerei kaufen und sich damit auf eine Bank an der Innepromenade setzen. An dieser Flaniermeile kann man Spaziergänger beobachten und dem Inn beim Fließen zuschauen.

Lassen Sie sich begeistern von der Kraft des Elements Wasser.



PASSAU  
DIE\_DREI\_FLÜSSE\_STADT

Wo Kultur und Lebenslust zusammenfließen

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



## HOTEL SCHÄTZLHOF IN RUDERTING Ein Ort, den man schätzt!

Ruhige Ortsrandlage & besonders familienfreundlich  
Spezialitäten vom Ilztal-Schmankerlwirt  
Echte Bayerwald-Spezialitäten und Wildgerichte aus dem hauseigenen Rotwildgehege  
Edelbrände aus eigener Hausbrennerei vom Edelbrandsommelier Josef Schätzl, sowie hausgemachter Most  
Whirlpool, Sauna, im Sommer beheiztes Außenschwimmbad, Liegewiese

Schätzlhof OHG  
Josef & Christian Schätzl  
Petzlersberg 1, 94161 Ruderting  
Tel. 08509 / 90040  
E-Mail: info@schaetzhof.de  
[www.schaetzhof.de](http://www.schaetzhof.de)

**TAGESPREIS**  
pro Person im DZ  
inkl. Frühstück  
**ab 42 €**



HEIMAT IST KEIN ORT SONDERN EIN GEFÜHL

### Romantische Kuscheltage

- 3 Übernachtungen inkl. Halbpension
- 1x Wohlfühl-Rückenmassage
- Rösslwirt Inklusivleistungen

p.P. im DZ  
ab **199 €**



WANDER & AKTIVHOTEL RÖSSLWIRT • Inh. Robert Klingseisen  
Engelshütter Straße 1 • 93462 Lam  
Tel.: 09943 / 1275 • [info@roesslwirt.de](mailto:info@roesslwirt.de)  
[www.roesslwirt.de](http://www.roesslwirt.de)

Elisabeth Lerndorfer betreut Sie persönlich!

Klein, fein, individuell & persönlich...  
so ist's bei uns in der Bayerwald Residenz...

Aufatmen in der Natur – wir, das Team der Bayerwald-Residenz möchten Ihnen Alltag neue Perspektiven aufzeigen: Wanderungen in alle Richtungen direkt ab Hotel mit den besten Wandertipps der Chefin für Sie, viele Sehenswürdigkeiten der Umgebung, E-Bike-Verleih und vieles mehr

### Wellness – Wander – Wochen

Im Pauschalpreis pro Person enthalten:

- 7 x ÜN im harmonisch eingerichteten Doppelzimmer
- Zur Begrüßung ein Getränk nach Wahl
- 7 x vitaminreiches Frühstück vom Buffet
- 7 x 4-Gang Wahlmenu am Abend mit Salatbuffet
- täglich Kaffee und hausgemachte Kuchen
- Frei Nutzung des Wellnessbereiches
- Leihweise Saunatasche mit Bademantel, Saunatuch, Frotteeschuhe
- Fitnessraum mit TV durchgehend nutzbar
- 24 Minuten Magnetfeld-Anwendung
- 1 x Ganzkörpermassagetauf unserer Medi-Stream Massageliege (25 Min.)
- Alle Leistungen der Erlebnis-Card Plus kostenfrei im Aufenthaltszeitraum u.a.: Freier Eintritt zum grandiosen Waldwipfelweg,

**Sonderpreis ab 499,- € im DZ Komfort**

Und viele weitere Angebote unter: [www.hotel-bayerwaldresidenz.de](http://www.hotel-bayerwaldresidenz.de)



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

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

# SEHENSWERTES BEI SERVUS TV

## Terra Mater

### Biodiversität: Das Flechtwerk des Lebens

Sie gilt als unentbehrlich, Wissenschaftler bezeichnen sie als hohes Gut und äußerst schützenswert – doch was verbirgt sich eigentlich hinter dem Begriff Biodiversität? Und wozu brauchen wir sie? „Das Flechtwerk des Lebens“ wagt intensive und außergewöhnliche Einblicke in die Natur: von Borneo bis Brasilien, von Tasmanien über Kenia bis hinein in Norwegens Fjorde. So grundverschieden all diese Lebensräume und ihre

wilden Bewohner erscheinen, folgen sie doch alle – vom Orang-Utan bis zum Kolibri – demselben universellen Prinzip: Jedes Lebewesen auf diesem Planeten hat seinen ganz speziellen Platz in dem überaus komplexen Netzwerk der Natur. Und das Grundgerüst dieser Schöpfung beruht seit jeher auf Vielfalt, der Unterschiedlichkeit der Arten.

● Mittwoch, 7.10., 20.15 Uhr



## Bergwelten

### Emilio Comici - Pionier und Zauderer

Emilio Comici ist in den 1930er-Jahren der beste Kletterer Italiens. Die Erstbesteigung der Nordwand der Großen Zinne 1933 macht ihn weltberühmt. Original-Filmdokumente zeigen seinen bahnbrechenden Stil. Er ist ein Idol des Mussolini-Regimes und dennoch ein sensibler und verletzlicher Charakter. Sein früher tragischer Tod begründet den Mythos. Kletterlegende Peter Habeler (o.) und Comici-Experte Ivo Rabanser folgen den Spuren der italienischen Kletter-Ikone und wiederholen zwei seiner berühmtesten Touren.

● Montag, 19.10., 21.15 Uhr



## Letzter Kirtag

### Erster Altaussee-Krimi nach den Romanen von Herbert Dutzler

Ausgerechnet im Festzelt des Altausseer Kirtags findet Dorfpolizist Franz Gasperlmaier (Cornelius Obonya, o. re.) einen Erstochen in Tracht. Damit ist nicht nur der allseits beliebte Kirtag in Gefahr. Unterstützung bei den Ermittlungen erhält Gasperlmaier von seinem Postenkommandanten Friedrich Kahlß (Gerhard Ernst, o. li.) und der Ermittlerin Doktor Renate Kohlross (Lisa-Lena Tritscher). Spannende Verfilmung des ersten Romans des erfolgreichen österreichischen Krimiautors Herbert Dutzler.

● Samstag, 31.10., 20.15 Uhr

Harald Nachförg



# VOM KRATZEN UND ZWICKEN

Kannst dich noch erinnern? Joppe und Glockenhose!

**I**mmer im Herbst beginnt's mich überall zu jucken“, sagte mein Freund Max mit leicht gequältem Gesichtsausdruck. „Da musste ich in meiner Kindheit immer eine Jopp'n anziehen, und die hat derartig gekratzt, dass ich es heut' noch spür“, erklärte er. „Phantomschmerz quasi.“

Jaja, die hauptsächlich in Rot und Grün erhältlichen Janker waren tatsächlich nichts für Zartbesaitete. Nicht nur, dass sie aus der gröbsten Schafwolle der Welt geschniedert wurden, nein, sie waren auch noch so geschnitten, dass sie unter den Achseln zwicken. Und die Knöpfe, die alten Silbermünzen ähnelten, „waren äußerst schwergängig“, fügte der Max noch verdrießlich hinzu. Er dürfte da ein Trauma haben.

Mich biss und zwickte meine Joppe zwar auch, noch mehr hasste ich sie aber, weil sie so überhaupt nicht lässig war. Aber ich verdiente ja noch kein eigenes Geld, um mir zu kaufen, was ich wollte. Mein älterer Cousin zum Beispiel, der Norbert, hockte schon in einer Zottelfelljacke am Moped. Logisch, dass du da mehr angehimmelt wirst, als wenn du im Janker zum Flötenunterricht trottest.

Leider bekam ich die Jacke vom Norbert nie. Mein großes Vorbild schenkte mir zwar hin und wieder Sachen zum Auftragen, dieses Wunderteil aber behielt er. Ich malte mir lange aus, wie mörderisch gut ich darin gewirkt hätte – auch ein bissl unsere Formel-1-Legende Jochen Rindt vor Augen, der damals in einem fetten Pelzmantel für Gänsehaut sorgte.

Nun gut, hat nicht sollen sein. Dafür vermachte mir der Norbert später seine Glockenhose. Das muss so Mitte der 1970er-Jahre gewesen sein. Ich platzte vor Stolz. Die lila Hose mit dem psychedelischen Muster passte wie angegossen. Und vertrug sich auch farb-

lich bestens mit meinem orangen Spitzkragenhemd, unter dem ich meist einen grünen Rollkragenpullover zu tragen pflegte. Der kratzte zwar nicht, würgte mich aber – und hätte ich nicht modisch vorne mit dabei sein wollen, ich hätte ihn am liebsten verbrannt. Was bei der damaligen Polyesterqualität in einer Hundertstelsekunde erledigt gewesen wäre. Flusch und weg.

Doch zurück zur Hose. So großartig Glockenhosen auch waren, zwei gravierende Nachteile hatten sie. Erstens die Glocken. Waren sie von der Größe der Pummerin, musste man sehr breitbeinig gehen – vor allem langsam. Denn in der Stofflawine verhedderte man sich leicht, und der Axl lag nicht nur einmal mit gefesselten Beinen am Boden. Er war unbelehrbar. Hatte er es eilig, begann er zu laufen – und zack, schon streckte er sich wieder selber nieder.

Das zweite Manko der Glockenhose war ihre extreme Enge oberhalb der Knie, vor allem in Schritt und Hüfte. Da blieb einem ganz schön die Luft weg, wenn man sie endlich zugebracht hatte. Aufknöpfeln, wenn man sie nicht ganz ausziehen wollte, durfte man sie auf keinen Fall. Was da alles passieren kann, sahen wir ja am Erwin. Der war einmal der Allerletzte in der Disco, nur weil er aufs Klo musste. Sein Vater musste ihn um fünf Uhr früh abholen, direkt vom Aborte, wo der Bub mit heruntergelassener Hose darauf wartete, aus der peinlichen Situation befreit zu werden. Nach einem langen Vortrag durfte er dann mit einer Decke um den Bauch zu Papas VW zappeln.

Seitdem hat der Erwin nur mehr weite Jeans getragen. Und mit dem Aufkommen der Nato-Jacke auch ein bequemes Oberteil gefunden, das nicht nur Kriminalhauptkommissar Horst Schimanski gut zu Gesicht stand.

# Servus im November



## ERST KNACKEN, DANN BACKEN

Es ist wirklich kein Wunder, dass Tschaikowskis wunderschönes Ballett vom Nussknacker zur Weihnachtszeit spielt. **Nüsse und Kerne** aller Art sind in diesen Tagen aus keiner **Backstube** wegzudenken. Sie veredeln heuer unseren **Plätzchenteller** mit mürb-knusprigen Kreationen aus Walnüssen und Mandeln, Haselnüssen und Pistazien.



## DER ALPENKÖNIG

Türkisblau leuchtet er hinterm Karwendel hervor. Am **Achensee** in Tirol, nah an der Grenze zu Bayern, schnüren sich Wanderer gern die Schuhe und freuen sich auf zünftige Einkehr.

## EINE SAUBERE SACHE

Sie wäscht Hände und Wäsche und bringt Böden zum Glänzen: Wir widmen der **Seife** ein **Dossier**, erzählen ihre Geschichte und verraten Rezepte für die eigene Seifenküche.

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

**Die digitale SERVUS-WELT:** Alles, was das Leben schöner macht, ist auf unserer Website [servus.com](http://servus.com) zu finden. Folgen Sie uns auch auf Social Media – so sind Sie täglich über alle Neuigkeiten aus der Servus-Welt bestens informiert.

## IMPRESSUM

**Chefredakteur** Markus Honsig  
**Stv. Chefredakteure** Martin Fraas, Carolin Giermindl, Margaret Handler, Klaus Kamolz  
**Art Direction** Matthias Preindl (Ltg.), Verena Bartosch (Stv.), Tino Liebmann  
**Fotochefin** Sabina Dzinić  
**Fotoredaktion** Izabela Idziak, Martin Kreil, Kerstin White  
**Redaktion** Alice Fernau, Harald Nachförg, Verena Randolph, **Autoren** René Freund, Michael Köhlmeier, Uschi Korda, Dorli Muhr

**Freie Mitarbeiter** Tristan Berger, Karin Buchart, Julia Kospach, Yvonne Oswald, Elke Papouschek, Johanna Paungger, Silvia Pfaffenwimmer, Thomas Poppe, Alexander Rieder, Veronika Schubert, Nina Strasser, Tanja Warter, Ruth Wegerer, Andreas Wollinger

**Redaktionsmanagement** Martina Bozecsky

**Illustrationen** Bernd Ertl, Anna Frohmann, Kerstin Luttenfeldner, Andreas Posselt, Verena Schellander, Roland Vorläufer, 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**

Beatrix Hammerschmid (Ltg.), Luana Baumann-Fonseca, Chris Julia Helmerberger  
**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.), Sabine Zölf

**Anzeigenverkauf Österreich** Franz Fellner, Thomas Hutterer, Stefanie Krallinger, Alfred Minassian, Nicole Okasek-Lang, Britta Pucher, Jennifer Sabejew, Ellen Wittmann-Schohor; Kristina Krizmanic (Team Assistant); Manuela Brandstätter, Monika Spitaler (Anzeigenervice)

**Anzeigenverkauf Deutschland** Thomas Keihl (Ltg.), Clemens Dittrich, Daniela Güpner, Jennifer Heng, Martin Riedel, Constantin Röttger, Benedikt Schmid, Christian Wörndle

**Co-Publishing** Susanne Degn-Pfleger (Ltg.), Elisabeth Staber (Ltg.); Mathias Blaha, Raffael Fritz, Thomas Hammerschmid, 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 Knehl (Ltg.), Simone Fischer, Alexandra Hundsdorfer, Martina Maier, Julia Schinzel, Florian Solly

**Abo & Vertrieb** Peter Schiffer (Ltg.), Nicole Glaser (Vertrieb), Victoria Schwärzler, Yoldaş Yarar (Abo)

**Herstellung** Veronika Felder

**Produktion** Martin Brandofer, 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 Pleninger

**MIT** Christoph Kocisek, 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](http://servus.com/impressum)

**Druck** Vogel Druck und Mediendienst GmbH, D-97204 Höchberg (Kern und Endfertigung), Poly-Druck Dresden GmbH, D-01257 Dresden (Cover)

**Vertrieb** Deutschland: DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, dpv.de

**Servus Magazin-Aboservice**

Postfach 1326, 71003 Böblingen

**Abo-Hotline** 089/88 99 77-03

**Abo-Fax** 089/88 99 77-97

**Abo-Mail** [abo@servusmagazin.de](mailto:abo@servusmagazin.de)

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

**Redaktionsanschrift**

Heinrich-Collin-Straße 1/1, A-1140 Wien,

Tel.: +43/1/90 221-0, Fax-DW: 27930

**E-Mail** [redaktion@servus.com](mailto:redaktion@servus.com)

**Web** [servusmagazin.com](http://servusmagazin.com)

**Medieninhaber, Eigentümer & Verleger**

Red Bull Media House GmbH,  
Oberst-Leopoldinger-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

**Red Bull MEDIA HOUSE**

# MEIN SERVUS FÜR DAHEIM

Jahresabo

12 Ausgaben + Servus Duftkerze

für nur € 48,90

Die **Servus-Duftkerzen** werden im österreichischen Weinviertel in einer kleinen Manufaktur hergestellt. Alle Kerzen werden ausschließlich von Hand gegossen und sind mit natürlichem Bio-Rapswachs gefüllt und mit feinsten ätherischen Ölen (Zirbe, Lemongrass, Honigöl) veredelt. Die alten Weinfaschen werden gereinigt und zu einem Kerzenglas geschliffen, somit ist jede Kerze eine reine Handarbeit.

Brenndauer: ca. 65 Stunden



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

Carolina Kostner,  
Weltmeisterin,  
Vizeweltmeisterin,  
Olympiadritte,  
Grand Prix-Siegerin  
und fünfmalige  
Europameisterin.

# *Servus* in Paradise

*Mis Henke*

EIN TEIL VON MIR