

La Malmaison

Natur | Menschen | Prozesse



SPAGYROS

Magazin N° 5 | 2023

«Die Natur –
ein wertvoller Lehrmeister.»

La Malmaison

Änderungen gehören zum Alltag. Unsere Aufgabe ist es, diese anzunehmen.



Nelly Stoll
Drogistin HF
Leiterin Arzneimittel-Manufaktur



Liebe Leserinnen und Leser

Wir kommen aus einer besonderen Winterperiode und beobachten, wie die Natur wieder zum Leben erwacht. In diesem Jahr können wir sagen, dass wir alle vier Jahreszeiten im selben Monat erlebt haben. Die Vegetation spriesst in diesem Frühling, um uns in Richtung der schönen Jahreszeit zu führen, wie wir alle hoffen.

Die Thematik der globalen Erwärmung wird in allen Medien behandelt, das ist nichts Neues. Es ist nur so, dass sie mittlerweile unseren Alltag auf sichtbare oder unsichtbare Weise über einen längeren oder kürzeren Zeitraum beeinflusst. Da wir in Kontakt mit der Pflanzenwelt arbeiten und für unsere Produktion und die Wildsammlung von ihr abhängig sind, müssen wir eine Eigenschaft, die der lebenden Welt eigen ist, noch weiterentwickeln: die Anpassungsfähigkeit. Diese Anpassungsfähigkeit war das Schlüsselwort der letzten zwei Jahre und wird sicherlich die Herausforderung für die kommenden Generationen sein.

Die Natur teilt uns ihre Lektionen in Sachen Widerstandsfähigkeit mit, wenn wir sie zu beobachten, zu interpretieren und uns an sie anzupassen wissen, damit sie uns das Beste von sich geben kann. Denn ein Neuanfang ist immer möglich, egal was passiert. Die Natur ist ein wertvoller Lehrmeister, wenn wir es verstehen, sie zu betrachten und ihr zuzuhören.

Tauchen Sie auf den nächsten Seiten in unsere Welt ein und entdecken Sie die Natur rundum La Malmaison und den vier Jahreszeiten.

Viel Vergnügen beim Lesen.

Nelly Stoll

Die 4 Jahreszeiten in La Malmaison

Das Team von «La Malmaison» lädt Sie ein, an seiner Seite den Zyklus der vier Jahreszeiten an diesem abgelegenen Ort im Jura-Massiv zu verfolgen. Es liegt auf einer Höhe von 783 m am Nordhang im Clos du Doubs, nicht weit von Saint-Ursanne entfernt.



Der Winter:

Zeit der Ruhe und Erholung

Wir beginnen unser Abenteuer im Winter, dem Moment, in dem sich die Natur normalerweise für eine Zeit der Ruhe und Stille unter einer weissen Schneedecke zurückzieht, um sich zu regenerieren. La Malmaison fällt für lange Monate in einen tiefen Schlaf.

Um diesen Übergang vorzubereiten und den Garten zu begleiten, überwintert Yanick, unser Gärtner, diesen. Dazu schneidet er alle Pflanzen, Bäume und Sträucher, die dies erfordern. Er bereitet die Stecklinge zur Pflanzung vor und sät die Samen in Beete, damit sie ihre Keimruhe aufheben können. Wenn die Kälte ausbleibt, werden sie nicht aus ihrer Lethargie erwachen. Kälte ist für viele Sorten notwendig, das Gleiche gilt für viele Knospen. Ohne Kälte keine Ernte.

Die Nordlage könnte als Nachteil für die Kulturen angesehen werden, da der kalte Wind über den Ort fegt und die 70 cm Schnee und Eis unsere Bewegungsfreiheit im Winter einschränken.

Sie ist aber auch ein Vorteil, um Knospen und Samen vor zu kalten Temperaturen zu schützen, da der Schnee die Pflanzen schützt, und vor zu milden Temperaturen, die in den Ebenen zu beobachten sind, was ein Risiko für Spätfröste mit sich bringt. Im Winter 2022 haben wir an Neujahr in höheren Lagen immerhin 21 °C gemessen, was viel zu warm und zu früh ist. Birken, Feigen, Haselnusssträucher, Holunder und Weiden trieben aus. Die anderen Baumarten blieben aufgrund der Höhenlage und der Exposition erhalten. Die Kälte, die in der folgenden Woche einsetzte, «verbrannte» alle Knospen und jungen Blätter dieser Unvorsichtigen. Die Bäume können einen solchen Wettereinbruch überstehen. In manchen Jahren hatten wir jedoch bereits drei Wärmeeinbrüche, was die Entwicklung und den Fortbestand der Flora stark beeinträchtigt.



Der Frühling: eine Explosion von Grün und Farben

Der Frühling beginnt bei uns später. Wir können den schneefreien Nachbarhang beobachten, während bei uns alles noch bis März schläft.

Das hat einen Vorteil, wenn wir ihn zu nutzen wissen und aufmerksam sind. Wir können weiter unten bereits die ersten Knospen und Pflanzen ernten und so unsere Pflückungen staffeln. Denn die Damen nehmen keine Rücksicht auf unseren Kalender und gehen nicht nacheinander aus dem Haus. Es ist eine Explosion von Grün und Farben, die uns erwartet. Der Garten lässt nicht lange auf sich warten. Yanick muss umpflanzen, pflanzen, Unkraut jäten... Er versucht auch, Pflanzen zusammenzubringen, die sich untereinander verstehen, denn wenn das nicht der Fall wäre, würden einige beschliessen, aus ihren Beeten zu fliehen.

Es liegt an uns, uns an ihre Wünsche anzupassen. Die Lindenknospe beschloss also, am Osterwochen-

ende 2022 zu «schlüpfen» und geerntet zu werden. Einen Tag vorher war es zu früh, vier Tage später zu spät. Unser Team ist also auf der Hut, beobachtet täglich und wartet auf die Wettervorhersage. Bereits im Herbst des Vorjahres hatte es sich nach unseren Produktionsplänen umgesehen, um je nach Höhenlage und Temperaturen für die Ernte der wertvollen Lebensmittel bereit zu sein. Wir ernten nicht, wenn es regnet. Für die Spagyrik berücksichtigen wir den Planetenkalender, was unsere potenziellen Erntefenster weiter einschränkt.

Das Wetter wird immer launischer und unberechenbarer. Wenn die Ernte in einem Jahr nicht durchgeführt werden kann, verschieben wir sie um ein Jahr. Das bedeutet, dass wir die Ernten langfristig über einen Zeitraum von mindestens drei bis fünf Jahren planen müssen. Einige zweijährige Pflanzen entwickeln sich über 2 Jahre. Wir müssen daher ihre Anbauweise und mögliche klimatische Unwägbarkeiten berücksichtigen.



Der Sommer: Es ist Hochsaison!

Die Ernten folgen aufeinander, die so genannten «Unkräuter» lassen Yanick keine Ruhe. Diese werden entweder für die Produktion oder für den biodynamischen Kompost geerntet, da es keine «schlechten» Pflanzen gibt. Sie haben alle therapeutischen Eigenschaften, sie wachsen für uns nur nicht am richtigen Ort. Biodynamischer Kompost besteht aus einer Kombination von fragmentiertem Zweigholz (FZH), das im Winter von den umliegenden Hecken geerntet wird, aus spätem Wiesenschnitt und aus sogenannten Eindringlingen aus dem Garten. Diese organische Zufuhr soll den Boden mit lokal produziertem Material versorgen. Wir versuchen, völlig unabhängig zu werden, um nicht unnötig Mulch oder Blumenerde zu importieren und kilometerweit zu transportieren.

Der Kreislauf schliesst sich, nichts geht verloren, alles wird umgewandelt. Das Mähgut dient auch als Mulch auf den Kulturen, um die Verdunstung des Bodens wie durch einen Sonnenhut zu verhindern. Der recht arme und kalkhaltige Boden wird so genährt und vor dem Sonnenbrand geschützt. Wir dürfen das kostbare Wasser im Boden nicht verlieren, denn wenn die Regenfälle immer seltener werden, ruft uns die Quelle zur Ordnung. Kein Wasser, kein Leben, keine Produktion. Wir bewässern nur die empfindlichsten Kulturen und die im Gewächshaus. Die anderen Pflanzen passen sich an. Wir müssen ihre Bedürfnisse kennen, um sie in geeigneten Umgebungen anzusiedeln, die ihr Wachstum mit einem Minimum an menschlichen Eingriffen fördern, z. B. im Schatten einer Hecke, an einem feuchten Ort. Hier spielen die Lage und die Höhe wieder zu unseren Gunsten. Wir haben nie die extremen Sommertemperaturen erreicht, die in Basel oder Genf gemessen wurden, und unsere Wiesen bleiben das ganze Jahr über grün.



Ein verregneter und zu kalter Sommer hingegen ist für uns ungünstig und führt zu Pilz- und anderen Pflanzenkrankheiten. Diese Prozesse können sich sehr schnell entwickeln und die Ernte im Garten und in der freien Natur gefährden. Wir ernten zum Beispiel kein Johanniskraut, das die Sonne nicht gesehen hat. Wie kann es seine Sonnenkraft in unsere Heilmittel übertragen, wenn es sie selbst nie gesehen hat?

Der Sommer ist, wie gesagt, eine Zeit der Extreme, Hitze und Trockenheit, aber es gibt noch ein anderes Klimaphänomen, das auf uns lauert: Hagel. Dieser kann in 30 Minuten die Arbeit eines ganzen Jahres in Stücke reißen.





Der Herbst: Warten auf den Regen

Unsere Quellen füllen sich, wenn alles gut geht, mit der Rückkehr des lang ersehnten Regens, denn wenn es im Sommer nicht genug regnet, sinken die Wasserstände in den Reservoirs und es fehlt an Wasser für den menschlichen Konsum, die Herstellung von Spagyrik und für das Vieh. Der Wassermangel ist auch bei Tannenwäldern zu beobachten, die nicht mehr genügend Feuchtigkeit aufnehmen können und vertrocknet absterben, sodass sich orangerote Flecken in den schönen grünen Bergmassiven des Jura bilden. Nicht nur die Tannen leiden. Die Laubbäume haben 2022 beschlossen, ihren Wasserverlust zu verringern, indem sie im Sommer ihre Blätter opferten. Sie zeigten uns eine extreme Form der Widerstandsfähigkeit. Wir beobachteten das herbstliche Farbenfest im August. Wieder viel zu früh. Das bedeutet, dass der Baum keine Zeit hatte, seine Glukosereserven anzulegen, um den Winter zu überstehen, sodass im nächsten Frühjahr viel anfälliger sein wird. Der Frühling kam im Dezember mit 21°C, gefolgt von einer Frostperiode. Dies erfordert eine enorme Anstrengung der Anpassungsfähigkeit. Wir müssen sie auch respektieren und all diese Prüfungen bei unseren Ernten und Gartenarbeiten berücksichtigen, um sie nicht durch unser Handeln noch weiter zu schwächen. Wir müssen uns also auch anpassen.

Die Alten wussten es und zeigten einen gesunden Menschenverstand, den wir nach und nach durch die Kraft der Dinge wiederfinden. Jeder Baum, der am Tag der Heiligen Katharina gepflanzt wird, wird Wurzeln schlagen. Yanick wird im nächsten Herbst Hecken pflanzen, um uns vor den Nordwinden zu schützen und uns ein Observatorium mit verschiedenen Baumarten zu ermöglichen, um die Erntezeiten zu beurteilen. Sie werden auch die Biodiversität von Pflanzen und Tieren fördern. Wenn sie beschnitten werden müssen, bieten sie uns Äste und fragmentiertes Zweigholz für unse-

ren Kompost. Sie bieten ihre Früchte den Tieren auf der Durchreise, aber auch den Naschkatzen von Malmaison an, dienen als Schattenspender für andere Baumarten und ermöglichen es Ihnen, sich mit den Baumarten unserer Gegend vertraut zu machen. Sie werden auch den Nachwuchs für alle zukünftigen Bäume ermöglichen.

Unser Wunsch nach Unabhängigkeit am Ende der Welt verbindet uns mit der Natur, aber auch mit einer grossen Abhängigkeit von ihr und dem, was sie uns bieten kann.

Anpassungsfähigkeit, Respekt, Gleichgewicht und Antizipation drängen sich als Kompromiss auf, um noch viele Jahre in Harmonie zu leben. Unser Ziel ist es nicht, nur wild oder biodynamisch zu ernten, um Ihnen die beste Qualität zu bieten. Wir möchten diese Zusammenarbeit fortsetzen, indem wir unseren Partner, die grüne Schönheit, verstehen. Wir arbeiten nicht gegen die Natur, sondern mit ihr. Das spart wertvolle Zeit und Energie, ist aber auch eine wunderbare Lebensschule, die wir in unseren Alltag übertragen können.

Gehen Sie hin und beobachten Sie sie, sie wird es Ihnen hundertfach zurückzahlen.



↓
Désirée Schmid
Drogistin HF
Fachberaterin im Aussendienst

Malmaison, die Herstellungsmanufaktur für die Spagyrik ist für mich ein Ort der Heilkunst. Es freut mich, in dieser Ausgabe des gleichnamigen Magazins «La Malmaison» mein Tun und Wirken in der Firma Spagyros den Leser näher zu bringen.

Das Schöne an meinem Beruf ist, dass er nach Feierabend nicht aufhört. Auch wenn ich in der Stadt wohne, ist die Natur überall, direkt vor der Haustür. Grüne Insel mit bereits einer Vielfalt an Heilpflanzen zieht meine Aufmerksamkeit magisch an. Ich liebe es, die umliegende Natur während der Jahreszeiten zu beobachten und die Beobachtungen mit meinem Wissen als Drogistin HF zu verknüpfen. Ich bin überzeugt, wenn wir uns die Zeit nehmen, bewusst Pflanzen, Tiere und auch Steine zu beobachten, lernen wir am meisten. Nicht selten stellen sich mir danach Fragen, die ich zu Hause dann in den Büchern nachlese, so sammelt sich langsam das Wissen an.

Naturheilkunde und ihre Konzepte

Die Naturheilkunde bietet so viele spannende Konzepte, Denkweisen und Erklärungen unserer inneren und äusseren Natur, die mich begeistern. Alchemie zum Beispiel steht für mich auch für eine Weltanschauung und eine Betrachtungsweise, welche sich auf transformative Prozesse im Leben übertragen lässt. Alchemie begegnet uns tagtäglich, beispielsweise untersteht auch das Wetter mit dem Lauf des Wassers alchemistischen Gesetzen. Durch Erwärmung steigt das Wasser als Dampf zum Himmel empor. Dort verdichtet es sich zu Wolken, die als Regen auf die Erde niedergehen, um schliesslich, durch die Erde gefiltert, erneut als Quellwasser hervorzusprudeln. Durch diesen Vorgang vollzieht die Natur seit Jahrmillionen eine stete Erneuerung und Reinigung. Spannend finde ich auch die «inneren Prozesse» der Transformation, durch das Bewusstwerden von inneren Gedankenmustern können wir diese auflösen und zu einem «edleren» Menschen werden, auch das ist für mich Alchemie.



Die Komplexität dieser universellen Gesetze zu begreifen und zu integrieren dauert Jahre, es ist eine «Lebensaufgabe». Als Fachperson kennen Sie dies bestimmt, auch nach dem x-ten Kurs zu einem Thema wie zum Beispiel der Spagyrik, gehen neue Lichter und Zusammenhänge auf. Ich bin sehr dankbar als Fachberaterin im Aussendienst Teil der Firma Spagyros zu sein, mein Wissen zu vermehren und es dem Fachhandel weiterzugeben. Ich fühle mich unter Gleichgesinnten und so können wir untereinander auch dementsprechend Wissen und Erfahrung austauschen.

Den Funken versprühen

Besonders freue ich mich, meine Begeisterung mit meinem Gegenüber in der Drogerie oder der Apotheke zu teilen und mich

über die verschiedenen Therapieformen auszutauschen und Aktivitäten zu planen. Die Naturheilkunde hat zum Teil in den Fachgeschäften noch immer einen schwierigen Stand, da sie anders funktioniert als das häufig vorhandene rationale Verständnis der klassischen Schulmedizin. Wünschenswert wäre ein Sowohl als auch. Ein Teil meiner Arbeit sehe ich auch darin, die Naturheilkunde kompetent und vertrauensvoll im Fachhandel zu vertreten und täglich neue «Funken» für sie zu sprühen.

«Wünschenswert wäre ein Sowohl als auch.»

Über die verschiedenen Therapieformen auszutauschen und Aktivitäten zu planen. Die Naturheilkunde hat zum Teil in den Fachgeschäften noch immer einen schwierigen Stand, da sie anders funktioniert als das häufig vorhandene rationale Verständnis der klassischen Schulmedizin. Wünschenswert wäre ein Sowohl als auch. Ein Teil meiner Arbeit sehe ich auch darin, die Naturheilkunde kompetent und vertrauensvoll im Fachhandel zu vertreten und täglich neue «Funken» für sie zu sprühen.

Aus Liebe zur Naturheilkunde sind eigene Projekte entstanden

In der Stadt Zürich wohnhaft, mag ich es am «Puls der Zeit» zu sein, viele kulturelle und abwechslungsreiche Angebote in nächster Nähe aufzufinden. Als Ausgleich bringe ich viel Zeit bei meinem Pferd, oder ich fahre zurück in die Ostschweiz nach Egnach TG, zum Elternhaus, auf dessen Land meine Geschwister und ich einen Heilpflanzengarten pflegen. Vor zwei Jahren kaufte ich zusammen mit meiner Schwester eine Kupferdestille, mit der wir verschiedene Kräuter aus dem Garten zu einem Hydrolat destillieren. Im Mai machen wir jeweils an einem oder zwei Wochenende die Türen zum Garten auf und bieten einen Workshop für Interessierte an, bei dem wir ein Hydrolat herstellen und Wissen über die Heilpflanzen weitergeben.



Noch während meines Studiums in Neuchâtel habe ich angefangen, mich mit den essbaren Wildkräutern zu beschäftigen. Daraus hat es sich ergeben, dass ich ein Instagram-Profil namens «Cosmosplants» erstellt habe, bei dem ich regelmässig selbst fotografierte Wildkräuter und Heilpflanzen aus der Umgebung mit einem passenden Text veröffentlichte. Dies habe ich bis heute weitergeführt. Es scheint mir wichtig, den Menschen die Natur zugänglicher zu machen, damit sie die Schätze der Natur besser erkennen und diese auch für sich nutzen können.



Dieses Jahr wird es das dritte Jahr sein, in dem ich im Frühjahr und Sommer Wildkräuter- und Heilpflanzenspaziergang in der Stadt Zürich anbiete. So bin ich für die Firma Spagyros aber auch in der Freizeit ganz für die Naturheilmittel im Einsatz. Ich freue mich Sie im Fachgeschäft, an einer Spagyros Weiterbildung oder einem von mir organisierten Event zu begrüssen.

Für mehr Informationen zu allen Events:
www.cosmosplants.ch

Zyklen und Rhythmen

Zyklen und Rhythmen finden wir überall in der Natur und auch in unserem persönlichen Leben statt. Der wohl kürzeste Zyklus ist der Atemrhythmus, unser Herzrhythmus oder etwas länger der weibliche Monatszyklus. Unser längster Zyklus ist der Verlauf des Lebens von unserer Geburt bis zu unserem Tod. In der Natur spiegelt sich dieser Kreislauf alljährlich in den Jahreszeiten wieder. Jede Jahreszeit hat ihre Grundthemen und bringt entsprechende Heilpflanzen hervor.



Frühling

Alles reckt und streckt sich im Frühling, die Natur explodiert förmlich um uns herum. Wenn das Grün langsam nach dem Grau und Braun des Winters wieder zurückkehrt, erfreut sich das Auge. Neben den typischen Frühlingspflanzen wie Löwenzahn oder Gänseblümchen gibt es auch ein paar weniger auffällige, aber nicht minder wertvolle Pflanzen. Eine davon ist die *Gundelrebe* – *Glechoma hederacea* L. Schon Hildegard von Bingen nannte die Pflanze «Kraft aus der Ewigkeit» und bis heute ist die Gundelrebe Teil der Gründonnerstagsuppe, die traditionell zur Kräftigung am Donnerstag vor Ostern genossen wird. Aber nicht nur deswegen passt die Pflanze hervorragend zum Frühling, sie scheint eine lösende Wärme in sich zu tragen, die den Stoffwechsel und unsere ureigenen Lebensprozesse wieder in Fluss bringt. Sie schiebt Festgefahrener wieder an und durchwärmt Kaltes.



Sommer

Der Sommer ist lebendig und aktiv. Die Tier- und auch die Pflanzenwelt sind emsig und arbeiten auf Hochtouren. In der Natur steht alles in vollster Pracht und wir geniessen und nutzen die langen und warmen Tage. Licht ist überpräsent, intensiv, und das Leben findet öfters draussen und in Gesellschaft statt. Kaum eine Pflanze hat einen grösseren Bezug zum Sommer als das *Johanniskraut* – *Hypericum perforatum* L. Sie blüht just um den 24. Juni, dem Johannistag, also rund um die Sommersonnenwende, dem längsten Tag im Jahr.

Seine durch und durch gelben Blüten, aus deren Mitte gelb(braune) Staubfäden wie Strahlen herausragen, zeigen ihren Bezug zur Sonne und dem Licht. Zerdrückt man die Blüten oder auch

Die ausdauernde Gundelrebe ist eine kriechende Pflanze, die sich häufig unter ihrer Umgebung durchschlängelt, um dann in der Blüte einzelne Blütenstängel hoch aufzurichten. Betrachtet man die Pflanze aus der Nähe, so fällt einem vor allem ihr harziger, warmer, aromatischer Geruch auf, der auf den hohen Gehalt an ätherischen Ölen zurückzuführen ist. In der Volksheilkunde wurde die Gundelrebe als Kraftpflanze und tiefgreifendes Stoffwechsellmittel eingesetzt. Zudem fand sie Anwendung bei langwierigen eitrigem und schlecht heilenden Zuständen, bei Atemwegserkrankungen wie zum Beispiel bei chronischem Schnupfen.

die Knospen, dann tritt ein intensiv roter Farbstoff aus, Hyperizin, eine photosensibilisierende Substanz.

Es scheint fast so, als stehe das Johanniskraut empfangend hier auf der Erde, um alles Licht einzusammeln und in sich zu vereinen, um es uns in dunklen Stimmungen oder bei Angstzuständen als Lichtkraft zu schenken.

Am bekanntesten ist sein Einsatz bei depressiven Verstimmungen und Angststörungen, was auch durch zahlreiche moderne klinische Untersuchungen bestätigt wurde.





Gandelrebe (*Glechoma hederacea L.*)
Frühling



Johanniskraut (*Hypericum perforatum L.*)
Sommer



Goldrute (*Solidago virgaurea L.*)
Herbst



Christrose (*Helleborus niger*)
Winter



Sarah Müller Siczek
Drogistin EFZ
Spagyros Fachreferentin



Herbst

Im Herbst ist nichts mehr grell. Man schwelgt nochmals in Üppigkeit, schöpft aus dem Vollen. Taucht in goldenes Licht und erfreut sich nochmals all den intensiven Farbenspielen. Langsam bereiten wir uns auf die Stille und die Ruhe des Winters vor. Legen Vorräte an und saugen nochmals alles in uns auf. Die Qualität des Herbstlichts spiegelt sich in der Goldrute wieder. Nichts an der Goldrute – *Solidago virgaurea L.* ist grell. Ihre goldgelben Blüten wirken wie kleine Sonnen, die ein sanftes, nachhaltig durchwärmendes Licht ausstrahlen, wie wir es im Spätsommer oder im Herbst erleben. Auch Herausforderungen scheint sie nicht zu scheuen und kann an schwierigen Standorten mit erhöhter Strahlung und stärkeren Reizen umgehen. Qualitäten, die uns unterstützen, wenn uns Dinge im wahren wie im übertragenen Sinne «an die Nieren» gehen. Die Echte

Goldrute gedeiht in lockeren Ansammlungen an Waldrändern oder Lichtungen und wird zwischen 40–100 cm hoch. Ihr gerillter Stängel verzweigt sich erst im letzten Drittel, und an seinem Ende sitzen die goldgelben Blütenkörbchen, die einen süßlichen, leichten und angenehmen Duft verströmen. In der Volksheilkunde erkannte man ihre heilsame, entzündungshemmende und harntreibende Wirkung auf die Nieren und die ableitenden Harnwege, weswegen sie bei Rheumatherapien und Blasenentzündungen zum Einsatz kam.



Winter

Im Winter legt sich die Natur zur Ruhe, stirbt fast ab und zieht sich in sich und in die Erde zurück. Alles ruht und reduziert sich. Natürlich denkt man bei Winterpflanzen als Erstes an Erkältungspflanzen wie zum Beispiel *Echinacea angustifolia / purpurea* (roter Sonnenhut), welcher unsere Abwehrkräfte stärkt und uns bei hartnäckigen Erkältungen unterstützt. Oder der *Salbei*, der in der Volksheilkunde vor allem im Bereich des übermäßigen Schwitzens und bei Halsschmerzen und lokalen Entzündungen im Mund-Rachen-Raum eingesetzt wird. Jedoch gibt es im Winter auch einige Pflanzen, welche gegen die Rhythmen angehen und sogar im Winter blühen wie zum Beispiel die *Christrose* (*Helleborus niger*). Diese Pflanzen, scheinen über enorme innere Kräfte zu verfügen, um gegen den Zyklus anzugehen. Eine davon ist der *Efeu* – *Hedera helix*. Der Efeu blüht im Spätherbst und trägt Früchte im Frühling, also er verschiebt die

gängigen Rhythmen und Regeln. Eine Pflanze zwischen Himmelsstürmung und Anhaftung. Efeu windet sich an allem empor und kann einmal angehaftet kaum noch von seinem Partner getrennt werden.

Er lässt sich Zeit mit Wachsen, man kann fast sagen, er ist still und beständig in seinem Wirken, wie er ganze Mauern und Fassaden bedecken kann. Schon immer wurde ihm ein Hang zum Dunkeln und Düsternen nachgesagt. Wahrscheinlich unter anderem wegen seinem Grenzgängertum zwischen Heilmittel und Giftpflanze. Die Blätter werden gängig in Form von spagyrischen Mitteln oder Tinkturen eingenommen, während die Früchte giftig sind. In der Volksheilkunde wird der Efeu als Heilmittel bei starker Verschleimung der Luftwege, Reiz- und Krampfhusten sowie bei Bronchialhusten eingesetzt.



Risotto mit Portulak

Zutaten für 4 Personen

- 1 **Zwiebel** gehackt
- 1 **Karotte** fein geschnitten
- 1 **Selleriestange** fein geschnitten
- 1 **EL Olivenöl**

1

Das Gemüse im heissen Öl lang und langsam anbraten, bis es karamellisiert.

- 600 ml **kaltes Wasser**
- 300 g **Vollkornreis**
- 1 **Messerspitze Nelkenpfeffer**
- 2 **Lorbeerblätter**

2

Alles zum Gemüse geben und auf kleinem Feuer kochen, bis die Reiskörner aufgeschlossen sind (je nach Reissorte 30–50 Minuten); eventuell noch heisses Wasser nachgiessen.

- 1–2 **Zucchini** in feine Scheiben geschnitten
- 1 **EL Olivenöl**

3

Inzwischen in einer heissen Bratpfanne die Zucchini im Öl 2–3 Minuten scharf anbraten; beiseite stellen.

- 1 **EL Gemüsebrühepulver**
- 100 ml **Weisswein**
- 1 **TL Majoran**

4

Zum Reis geben und nochmals 3 Minuten kochen, dabei öfter umrühren.

- 4 **Handvoll Portulak**
- 2 **EL Sherry**
- wenig Tamari**

5

Mit den gebratenen Zucchini zum Risotto geben, noch einmal aufkochen.

- 1–2 **Tomaten** sehr klein gewürfelt

6

Zuletzt darunterrühren und sofort servieren.

Gemüse-Portulak

Portulaca oleracea

Portulakgewächse

Habitat

Gemüse-Portulak ist ein typisches «Sommerunkraut», das erst ab Juni erscheint und Gärten, Rebberge und Wegränder regelrecht mit einem dichten Teppich überzieht. Er überlebt auch in trockenen Lagen.

Erkennungsmerkmale

Die kleinen, länglichen, glänzenden und zarten Blätter und die oft rötlichen, langen Stiele haben eine fleischige, beim Brechen etwas gallertartige Konsistenz; ähnlich wie bei den Sukkulenten ist der Saft schleimig.

Pflücken und kochen

Man pflückt die junge Pflanze bis zur Blüte; danach sind die Samen zu hart und störend. Portulak hat einen eher neutralen, leicht säuerlichen, salzigen, erfrischenden Geschmack, und eine knackige und zugleich saftige Konsistenz.

Verwechslungsgefahr

Bei Berücksichtigung der obigen Merkmale besteht keine Verwechslungsgefahr.



Meret Bissegger

Das Kochen mit selbst gesammelten Wildpflanzen ist eine meiner Leidenschaften. Für mich ist der Frühling immer mehr zur Kräuterkurs-Saison geworden: An verschiedenen Orten im Tessin und in der deutschen Schweiz führe ich meist mehrmalige oder mehrtägige Kurse durch.



Das Buch ist online erhältlich:



Autorin Meret Bissegger | Fotos Hans-Peter Siffert
Verlag AT Verlag, www.at-verlag.ch



«Kanufahrten zwischen Goumois und Saint-Ursanne – ein idyllisches und erholsames Erlebnis»

© Sébastien Staub

Der Jura: Kanutour auf dem Doubs

Die grüne Grenze Schweiz–Frankreich: Einerseits ist der Doubs tatsächlich Grenzfluss, andererseits eine zauberhafte und grüne Flusslandschaft, die in ihrer Ursprünglichkeit einzigartig ist in der Schweiz. Unser Tipp für Naturliebhaber: Geniessen Sie eine Kanufahrt zwischen Goumois und Saint-Ursanne, unweit von der Spagyros Arzneimittel-Manufaktur «La Malmaison» entfernt.

Unsere Favoriten

- 1** **Start- & Zielort:**
Goumois – Soubey

Distanz:
14 km

Zeit:
rund 4 Std.

Kondition:
Einfach bis mässig schwierig.
- 2** **Start- & Zielort:**
Soubey – Saint-Ursanne

Distanz:
14 km

Zeit:
rund 5 Std.

Kondition:
Zum Starten anspruchsvoll.
2. Teil einfach bis mässig schwierig.
- 3** **Start- & Zielort:**
Tariche – Saint-Ursanne

Distanz:
7 km

Zeit:
rund 2 Std.

Kondition:
Einfach bis mässig schwierig.



Haben Sie Interesse an einer Kanu- oder Kayak-Vermietung oder einer möglichen Begleitung? Dann finden Sie hier den passenden Kontakt:



Informationen zum Wasserstand/Schiffbarkeit der Doubs:



Komplementärmedizin – auch für künftige Generationen

Eine komplementärmedizinische Behandlung oder Beratung ist immer individuell und auf den aktuellen Patienten/Kunden zugeschnitten.



→ **Jacqueline Ryffel**
Ehemalige
Geschäftsführerin
von Spagyros AG
und VPR

Jeder Mensch zeigt sehr individuelle Symptome, so äussert sich eine Migräne beim einen mit einem pochenden Kopfschmerz in der Stirn und dem Bedürfnis nach frischer Luft, der andere hat ein Stechen im Hinterkopf und verträgt kein Licht, beim dritten

«Eine fundierte Weiterbildung ist vonnöten.»

hämmerts, mit grosser Übelkeit und Neigung zum Erbrechen. Die genaue Betrachtung bringt dann für jeden Einzelnen auch einen individuellen Therapievorschlag – der Mensch wird ganzheitlich betrachtet – Zusammenhänge des chronischen und immer wieder kehrenden Kopfschmerzes werden

gesucht und evtl. bei der Überbelastung der Leber, bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit oder bei belastenden Sorgen gefunden. Eine Diagnose «Migräne» kann zig individuelle Ursachen haben und sich sehr vielfältig manifestieren. Darum ist eine fundierte Weiterbildung vonnöten, nur so kann dem Geschehen auf den Grund gegangen werden.

Es scheint auf der Hand zu liegen, dass für solch differenzierte Betrachtungsweisen und für die letztliche Entscheidung, welche Arzneien nun individuell verordnet werden sollen, auch eine entsprechende hochwertige Qualifikation der behandelnden Ärzt/-innen und beratenden Apotheker/-innen bzw. Drogist/-innen HF Voraussetzung ist. Diese eignen sich das nötige Wissen in entsprechenden Weiter- und Fortbildungen an. Die Spagyros AG, aber auch die Akademische Gesellschaft für Homöopathie und Komplementärmedizin (AGHK) leisten hierbei einen wertvollen Beitrag zur Stärkung der ärztlichen und pharmazeutischen Kompetenzen zum Wohle der Patient/-innen, indem sie fundierte Kurse in Gemmotherapie, Biochemie nach Dr. Schüssler, Spagyrik und Homöopathie anbieten sich auch zukünftig für eine fundierte Ausbildung im Bereich Komplementärmedizin einsetzen.



Was bedeutet dies für die künftige Generation?

Bevor Weiterbildungskurse besucht werden können, müssen Apotheker/-innen ein 5-jähriges Studium absolvieren. Es besteht aus einem dreijährigen Bachelorstudium und einem darauf aufbauenden zweijährigen Masterstudium mit einer 30-wöchigen Assistenzzeit in einer öffentlichen Apotheke, auch Offizin genannt. Nach Abschluss des Masterstudiums folgt die Eidgenössische Prüfung in Pharmazie. Die Absolvent/-innen erhalten den Mastertitel der Hochschule sowie das eidgenössische Diplom für Apotheker/-innen. Wer künftig in einer Apotheke Verantwortung übernehmen will, eine Apotheke führen oder Stellvertretungen machen will, muss zusätzlich eine 2-jährige Weiterbildung (1000 Stunden) zur Erlangung des Titels Fachapotheker FPH in Offizinpharmazie absolvieren. Erst danach können die Apotheker/-innen sich in weiteren Gebieten spezialisieren, die zu einem Fähigkeitsausweis führen. Derzeit gibt es für die naturheilkundlich Interessierten je einen Fähigkeitsausweis in Anthroposophisch erweiterter Pharmazie, in Phytotherapie und einen in Homöopathie. Für jeden der drei

Fähigkeitsausweise werden je über 250 Ausbildungsstunden gefordert. Die pharmazeutische Fachgesellschaft für Homöopathie und Komplementärmedizin setzt sich beim Institut FPH dafür ein, dass es künftig auch einen Fähigkeitsausweis über alle 6 komplementärmedizinischen Fachrichtungen geben wird. Eine solche Ausbildung, welche alle Disziplinen unter einem Dach vereint, bietet neu die AGHK ab Herbst 2023 an. Gezielterweise sind weitere Bestrebungen auch an der Universität derzeit im Gange, um genau dem gerecht zu werden. Es soll beispielsweise zukünftig ein CAS (Certificate of Advanced Studies) in komplementärmedizinischen Methoden angeboten werden. Damit möchte man bereits die Studierenden (nach dem Bachelor) für die Komplementärmedizin begeistern, um so dem grossen Bedürfnis in der Bevölkerung gerecht zu werden, weil dann der Pharmaziestudent bzw. die Pharmaziestudentin bereits im Assistenzjahr komplementärmedizinisch beraten und mit der ganzen Klaviatur des komplementärmedizinischen Arzneimittelschatzes spielen kann.

Jacqueline Ryffel

Man lernt fürs Leben

Wobei hilft Spitzwegerich? Tauchen Sie mit uns in die spannende Welt der Heilpflanzen ein. Denn Wissen hilft zu verstehen, wann eine Pflanze die Richtige ist.

Wie stelle ich eine Kompresse her? Wer sich und seine Familie mit Heilpflanzen behandelt, hat immer wieder spannende Fragen zu den Pflanzen. Kein Wunder, immerhin sind uns mehr als 4000 Heilpflanzen bekannt, die mehr oder weniger intensiv eingesetzt werden. Daneben gibt es bei Heilkräutern und Heilpflanzen eine grosse Vielfalt von Arzneiformen. Sei es, dass man Blüten, Blätter und Wurzeln frisch oder getrocknet nutzt oder damit einen Aufguss (Tee), Tinkturen oder Salben herstellt.

Damit Sie als Kundin in Ihrer Apotheke, Drogerie oder Praxis kompetent und umfassend beraten werden, investieren wir als Firma Spagyros viel in die Ausbildung von Fachpersonen, damit diese immer auf dem neuesten Stand sind. Wir bieten ein umfassendes Weiterbildungs- und Kursangebot an: von Grundkursen bis hin zu mehrtägigen Fachausbildungen in Spagyrik, Gemmo, Schüssler Salzen sowie der Darmgesundheit. Nebst den breiten Ausbildungsmöglichkeiten unterstützen wir Fachgeschäfte zudem mit verschiedenen Services und einem fachkompetenten Aussendienst.

Apropos Spitzwegerich:

Wenn man sich in der freien Natur verletzt hat und hat weder Pflaster noch Desinfektionsmittel dabei, hilft es, ein paar Spitzwegerichblätter zu zerkauen

und auf die Wunde aufzulegen. Mit einem unzerkauerten Blatt kann man das Ganze bedecken. Auch eine Kompresse herzustellen ist keine Hexerei: Tragen Sie die Wirksubstanz (z.B. klein gehackte Zwiebeln, warme, zerstampfte Kartoffeln) auf ein Baumwoll- oder Leinentuch in passender Grösse auf. Etwas einschlagen (damit nichts herausfällt), auf die betroffene Körperstelle legen und beispielsweise mit einer Mullbinde fixieren.



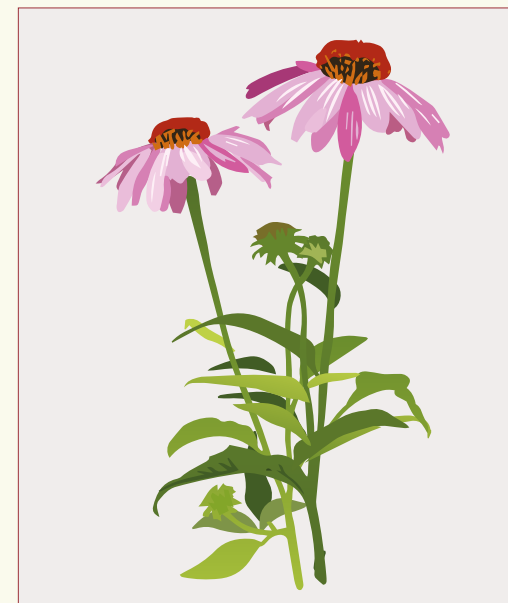
Wettbewerb

Wir verlosen 3 Exemplare vom Buch «SPAGYRIK - Die heilende Kraft von Pflanzenessenzen» von Sarah Müller Siczek und Andrea Peng. Das reich bebilderte Buch umfasst 224 Seiten.



Mitmachen und Gewinnen

Finden Sie die 10 Unterschiede?



Name & Vorname

Adresse

PLZ & Ort

Einsenden an:

Spagyros AG | Marketing | Neufeldstrasse 1 | 3076 Worb

Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Es gibt keine Barauszahlung und keinen Umtausch des Preises. Für die Teilnahme am Wettbewerb besteht kein Kaufzwang. Einsendeschluss: 30. September 2023



Lassen Sie sich von uns beraten.



SPAGYROS

Arzneimittel. Von der Natur geschaffen.
Von Hand vollendet.



Dieses Magazin wurde bei der Vögele AG nach dem Cradle-to-Cradle-Prinzip gedruckt, bei welchem ausschliesslich Substanzen verwendet werden, die sicher in den biologischen Kreislauf zurückgeführt werden können. Die Asche verbrannter Cradle-to-Cradle-Druckprodukte können Sie bedenkenlos in Ihrem Gemüsebeet verstreuen.