

La Malmaison

Natur | Menschen | Prozesse



SPAGYROS

Magazin N° 1 | Herbst 2020



«La Malmaison –
Wo Arzneimittel von Natur geschaffen
und Hand vollendet werden.»

La Malmaison

«Was zählt, sind die Werte»



Jacqueline Ryffel
Apothekerin und Geschäftsführerin Spagyros AG



Liebe Leserinnen und Leser

Überschaubarkeit, Vertrauen und Verlässlichkeit erhalten in der aktuellen Krise eine neue Bedeutung. Gefragt sind regionale Produkte, Menschen, die für deren Qualität stehen und transparente Wege.

Die Arzneimittelmanufaktur «La Malmaison» verkörpert seit zehn Jahren genau diese Werte. «Mitten in der Natur» sollte sie sein, das war das Ziel vom Spagyriker Patrick Baumann. Als Kraftort hat sich der frühere Bauernhof im jurassischen Saint-Brais mittlerweile bewiesen, wunderschön über dem Doubs gelegen, gelegentlich wild und garstig, dann wieder sanft und ruhig.

Erfahren Sie in diesem Heft, was dahinter steckt, wie man mit grossem Respekt vor der Natur in «La Malmaison» arbeitet, was in der Umgebung erlebbar ist und wer Patrick Baumann ist. Darf ich Sie auf diese Reise einladen?

Viel Freude beim Lesen.
Jacqueline



Ein Kraftort.

Gespräch mit Patrick Baumann

Am früheren Bauernhaus «La Malmaison» – hoch über dem Doubs gelegen – kommt man nicht einfach vorbei, da muss man schon hin wollen. Die letzten paar hundert Meter Anfahrt führen durch einen zauberhaften Wald über eine Schotterstrasse, so dass man meint, man habe sich sicherlich verfahren. Schwer vorstellbar, dass sich inmitten dieser Abgeschiedenheit «La Malmaison» befindet: Ein Kraftort und zugleich Heilmittelmanufaktur, in welcher sämtliche spagyrischen Essenzen

für die Firma Spagyros AG hergestellt werden. Die Abgeschiedenheit inmitten der Natur war ein zentrales Argument für den Standort im jurassischen Saint-Brais. Zu Mittsommer 2010, vor also ziemlich genau zehn Jahren, nahm die Spagyros AG den Betrieb ihrer einzigartigen Arzneimittelmanufaktur auf. Was ihn damals an diesem Ort fasziniert hat und heute noch überzeugt, möchten wir von Patrick Baumann, dem Spagyriker und Hausherrn von «La Malmaison», wissen.

«Man muss aufpassen, dass man die Natur nicht ausbeutet, sondern nachhaltig mit ihr umgeht.»

Es mutet schon etwas speziell an, dass man einen Betrieb zur Herstellung von Arzneimitteln sozusagen «abseits der Zivilisation» baut und betreibt. Was waren Ihre Gründe, sich für diesen Ort zu entscheiden?

In der Welt, in der wir heute leben, gibt es sehr viele Störfaktoren: Stress, Hektik, Lärm- und Lichtbelastung, Umweltverschmutzung, Elektrosmog usw. Das sind teils Belastungen durch Stoffe, die eigentlich nicht in die Natur gehören (Düngemittel, Pestizide, Herbizide, Abgase), zu einem grossen Teil aber auch energetische Störungen.

In der Spagyrik geht es ganz bewusst nicht in erster Linie darum, Wirkstoffe aus den Pflanzen zu extrahieren, sondern wir versuchen, ihre Eigenart, ihr Wesen herauszuarbeiten, also etwas, das nicht auf der materiellen, sondern eher auf der Ebene der Kräfte, der Energien liegt. Das ist eine sehr subtile Arbeit, die natürlich in einer möglichst unbelasteten Umgebung stattfinden sollte. Denn sowohl stoffliche wie auch energetische Belastungen haben negative Auswirkungen auf die Pflanzen und die aus ihnen hergestellten Essenzen. Malmaison ist – soweit überhaupt möglich – frei von solchen Belastungen. Dazu kommt, dass wir hier einen Kraftort gefunden haben, und diese positive Energie fliesst natürlich ebenfalls in unsere Produkte ein.

Heisst «Mitten in der Natur» auch, dass die Rohstoffe, welche Sie verarbeiten, aus der Region stammen?

Ja, zum weitaus grössten Teil, ausser den wenigen Exoten, die wir zum Abrunden des Sortimentes auch verarbeiten. Aber lieber sind uns die einheimischen Pflanzen. Schon Paracelsus* sagte, dass man das Heilmittel stets in der Nähe der Krankheit suchen soll, und das meinte er durchaus auch geografisch.

Welche grössten Herausforderungen stellen sich für Sie, wenn Sie «mit der Natur» arbeiten?

Man muss aufpassen, dass man die Natur nicht ausbeutet, sondern nachhaltig mit ihr umgeht. Das bedeutet, immer wieder neue Sammelorte zu suchen, um Pflanzen nicht zu gefährden. Aber fast noch mehr zu schaffen machen uns die Klimaveränderungen. Wir kämpfen mit denselben Problemen wie die Bauern.

Die Rohstoffe für die Spagyros Arzneimittel stammen zum grössten Teil aus dem Demeter- sowie Bio Suisse zertifizierten Heilpflanzengarten von «La Malmaison». Was sonst noch zeichnet die Spagyros Arzneimittel aus?

Das stimmt nicht ganz. Der grösste Teil unserer Pflanzen stammt aus Wildsammlung, wir bauen nur an, was bei uns wild nicht

* Paracelsus war ein Schweizer Arzt, Naturphilosoph, Alchemist, Laientheologe und Sozialethiker und ist seit der zweiten Hälfte des 16. Jahrhunderts einer der berühmtesten europäischen Ärzte überhaupt.



Patrick Baumann
→ Spagyriker und Leiter der
Arzneimittelmanufaktur «La Malmaison»

wächst. Das sind die ganzen mediterranen Kräuter wie Rosmarin, Salbei und Thymian, aber auch Echinacea. Und wir legen grössten Wert auf den respektvollen Umgang mit Pflanzen, die wir nicht einfach als Rohstofflieferanten sehen, sondern als Lebewesen. Daneben beachten wir beim Ernten auch nicht nur Entwicklungsstand und Witterungseinflüsse, sondern auch die Zeitqualitäten, also astrologische Einflüsse.

Die Firma Spagyros AG beliefert Apotheken und Drogerien sowie Therapeuten in der ganzen Schweiz. Braucht es für so viele Arzneimittel nicht eine Unmenge an Pflanzen? Ist das nachhaltig und reicht dafür ein so kleiner Heilpflanzengarten?

Wir haben genügend Landreserven und können den Garten bei Bedarf erweitern. Aber man darf nicht vergessen, dass wir ein Sortiment von ca. 200 verschiedenen Essenzen anbieten und nur ganz wenige so stark nachgefragt sind, dass es wirklich grosse Mengen von Pflanzen braucht.

Die hier entstandenen spagyrischen Essenzen, tragen Ihren Namen. Was macht ihr Verfahren «nach Baumann» so besonders?

Unser Verfahren folgt den Vorstellungen der alten Alchemisten viel konsequenter als die meisten anderen Verfahren. Die Alchemisten benutzten eine sehr bildhafte, symbolische Sprache. Diese Bilder und Symbole haben wir so genau wie möglich in Geräte und Prozesse «übersetzt». Interessant ist, dass wir durch Analysen unserer Produkte zeigen können, dass unser Verfahren den-

noch effizienter ist als jene, die sich an moderner Wissenschaft orientieren.

Von A bis Z werden bei Ihnen alle Arbeitsschritte von Hand gemacht. Ist das noch zeitgemäss? Oder was ist die Motivation dazu?

Handarbeit hat mit Respekt und Demut zu tun, beides Werte, an denen es uns heute mangelt. Handarbeit stellt aber auch den Kontakt zwischen der Pflanze und dem Menschen her, und der ist in der Spagyrik von ganz zentraler Bedeutung.

«Meiner Ansicht nach würden diese alten Erkenntnisse viele der heutigen Probleme lösen.»

Wie passen die Erkenntnisse aus früheren Zeiten in die moderne Welt?

Hervorragend! Meiner Ansicht nach würden diese alten Erkenntnisse viele der heutigen Probleme lösen können, würden sie denn die gebührende Beachtung finden.

Nun arbeiten Sie schon zehn Jahre an diesem besonderen Ort. Was würden Sie heute anders machen?

Wir haben nicht viel falsch gemacht, und das, was ich heute gern anders hätte, stand schon damals zur Diskussion, war aber leider aus Kostengründen nicht realisierbar.

Die Natur als wichtigster Rohstoff-Lieferant

Die tägliche Arbeit in «La Malmaison».

Text *Stefanie Reinhard*



Stefanie Reinhard

Drogistin EFZ

Studienabschluss als Umweltingenieurin BSc,
mit Vertiefung Naturmanagement
Lebt und arbeitet in «La Malmaison»

Dem Lauf der Natur folgen, achtsam die Jahreszeiten, Vegetation und das Wetter beobachten, sorgsam mit den Pflanzen und ihrem Potential arbeiten, um damit schliesslich die Kraft der Natur zu gewinnen und daraus kostbare Arzneimittel herzustellen: Das ist die wundervolle, einzigartige Aufgabe des Teams der Arzneimittelmanufaktur «La Malmaison». Alles in Handarbeit, mit grossem Respekt vor der Natur, vom Pflanzenanbau im biodynamisch geführten Heilkräutergarten bis zur fertigen Essenz.

Und dies geschieht nach den strengen Richtlinien der Arzneimittel-Behörde «Swissmedic», welche die Arbeit regelmässig kontrolliert.

Entscheidend für die Qualität der Endprodukte sind die Art und Weise, wie sie entstehen und natürlich die Wahl der eingesetzten Grundmaterialien. Um die richtigen Pflanzen zu finden und sie so zu verarbeiten, dass daraus am Ende ein wirkungsvolles Arzneimittel entstehen kann, bedarf es viel sorgfältiger Kleinarbeit.

Worauf wird bezüglich der verwendeten Pflanzen geachtet? Worauf wird besonderen Wert gelegt? Wann ziehen die Spagyros-Mitarbeiter los, um die gesuchten Pflanzen zu ernten? Dies erklärt hier Stefanie Reinhard, ursprünglich Drogistin, mit einem Studienabschluss als Umweltingenieurin, mit Vertiefung Naturmanagement, sehr naturverbunden und seit etwas mehr als einem Jahr Teammitglied von «La Malmaison».

Wenn die Natur erwacht, beginnt die Erntezeit

«Nach einem ruhigen Winter, in dem alles hier oben etwas gemächlicher zu und her geht, starten wir im Frühjahr, wenn die Natur zu erwachen scheint, mit der ersten Ernte.» Mit grosser Geduld und Fingerspitzengefühl suchen wir die jungen Knospen und Triebspitzen von Sträuchern und Bäumen. Aus den jeweiligen frischen Pflanzenknospen, dem jungen Gewebe, das sich im Wachstum befindet und damit reich an pflanzlichen Wachstumsfaktoren ist, stellen wir Arzneimittel der Gemmotherapie* her.

Kurz darauf, schon im Frühling, beginnt die Ernte von ganzen Frischpflanzen für die Herstellung spagyrischer Essenzen. Eine Zeit, welche arbeitsintensiv ist und auch viel Gespür für die Umwelt abverlangt. Es geht darum, die Pflanzen zum

«Es braucht viel Gespür für die Umwelt.»

* Gemmotherapie macht das «Lebendigste» der Pflanzen – nämlich die Knospen – als Heilmittel für den Menschen nutzbar.

richtigen Zeitpunkt zu ernten und dabei die Nachhaltigkeit sicherzustellen. Dieses Jahr haben wir in «La Malmaison» vierzig verschiedene Frischpflanzen verarbeitet.

Wildsammlung bedeutet, besondere Verantwortung zu tragen

Die Natur ist unser wichtigster Rohstoff-Lieferant. Wer sich daraus bedienen darf, übernimmt eine besondere Verantwortung. Um Heilpflanzen in der freien Natur zu gewinnen, braucht es einerseits umfassende Kenntnisse der Pflanzen und Zusammenhänge der Natur und andererseits eine behördliche Bewilligung. Unsere Wildsammlung wird vom Umweltamt des Kantons Jura überprüft und darauf jedes Jahr aufs Neue eine Bewilligung ausgestellt. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist, dass wir eine nachhaltige Ernte gewährleisten. Dies ist umso wichtiger, da wir oft die ganze Pflanze samt den Wurzeln sammeln. Die Gebiete werden nach der Ernte über einige Jahre hinweg beobachtet, damit die Regenerationsfähigkeit eines Standortes beurteilt werden kann und der Ausgangs-Bestand gesichert ist. Die Plätze für eine Wildsammlung werden entsprechend sorgfältig ausgesucht. Störungen wie Hauptverkehrs-Strassen, Eisenbahnliesen, Hochspannungsleitungen oder Standorte mit angrenzender intensiver landwirtschaftlicher Bewirtschaftung vermeiden wir bewusst.

Auf den richtigen Zeitpunkt kommt es an

Die Planung der Ernte ist, «sehr dynamisch». Bevor wir losziehen, beobachten wir das Wachstum und die Reife der Pflanzen über Wochen. Sind sie im gewünschten Stadium, muss das Wetter stimmen, denn die Pflanzen müssen bei der Ernte in trockenem Zustand sein. Im Weiteren beachten wir, wenn immer möglich, die Konstellation der Planeten. Der ideale Zeitpunkt wird deshalb zuvor bei jeder Pflanze berechnet, ausgehend von der Zugehörig-

keit einer Pflanze zu einem bestimmten Planeten.

Oft werden wir gefragt, wie viel Tonnen an Pflanzenmaterial wir verarbeiten. Im Kontext der beschriebenen Wildsammlung und unserem Anspruch, sorgsam mit den Ressourcen umzugehen, eine berechnete Frage. Nein: Es sind niemals Tonnen. Pro Gäransatz werden ungefähr 5 Kilogramm Pflanzenmaterial verwendet. Bei häufig verlangten Produkten sind das natürlich mehr, aber wir können die beanspruchten Mengen in einem respektvollen Einklang mit der Natur beschränken.

Die Erfahrung macht den Meister

Stellt man sich selber so hohe Anforderungen, wird auch offensichtlich, dass die Arbeit nicht irgendjemandem überlassen werden kann. Es ist sozusagen «Chefsache». Patrick Baumann, der jetzt schon über zehn Jahre in «La Malmaison» lebt, kennt die Umgebung mittlerweile sehr gut. Er kann aus seiner über dreissig jährigen Erfahrung auch viele Zeichen der Natur lesen. Damit die Verantwortung nicht allein bei ihm liegt, bezieht er das ganze Team mit ein, das dann auch bereit sein muss, mit Schaufel und Pickel auszuziehen. Es versteht sich von selbst, dass dies kein Job mit geregelter Arbeitszeit sein kann. Es braucht einen gehörigen Schuss Passion für diese Aufgabe. Die letzten beiden Jahre waren für mich in vieler Hinsicht Lehrzeit. Die differenzierte Sicht gegenüber der Natur, der besondere Umgang mit dem Rohstoff «Pflanze» verlangt nicht nur theoretisches Wissen, sondern ganz viel persönliche Erfahrung. Der durchaus komplexe Herstellungsprozess einer spagyrischen Essenz, der unmittelbar auf die Ernte folgt, wird Ihnen in den kommenden Ausgaben dieses Magazins erklärt. Eines dürfte schon jetzt sichtbar sein: Es ist ein spannendes, vielschichtiges Handwerk.

Vier Pflanzen von vielen in «La Malmaison»

1 Ribes nigrum

Schwarze Johannisbeere – Der Johannisbeerstrauch wird bis zu zwei Meter hoch. Er ist nicht nur wegen seiner wohlschmeckenden, Vitamin-C-haltigen Früchte sehr beliebt. Bereits im Mittelalter wurde er in Klostersgärten als Heilpflanze kultiviert und wird im Einsatz als Arzneimittel u.a. bei allen Formen akuter Entzündungen eingesetzt.

3 Echinacea purpurea

Purpursonnenhut – Eine attraktive Pflanze mit leuchtenden, einladenden Farben. Verwendung zur Steigerung der körpereigenen Abwehrkräfte, bei Infektionskrankheiten sowie grippalen Infekten. Eine «moderne» Heilpflanze, deren besondere Wirkung jedoch schon die Ur-Einwohner Amerikas kannten.

2 Glechoma hederacea

Gundelrebe – Eine alte Heilpflanze, die auch im Winter ihre grünen Blätter behält. Sie enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe, welche ihre volle Wirkung als Arzneimittel entfalten. Medizinische Anwendung findet sie unter anderem bei Erkrankungen der Atmungsorgane, Asthma bronchiale sowie bei Nierenbeschwerden und wirkt stark ausleitend.

4 Hypericum perforatum

Johanniskraut – Ein leuchtend blühendes Wildkraut, welches bis zu 60cm hoch ist und das man in unseren Breiten häufig antrifft. Einen Teil der medizinischen Wirkung des Krautes offenbaren die fröhlich gelben Blüten: Als Gemüspflanze mit Bezug zur Psyche, gilt es als pflanzliches Anti-Depressivum. Als Notfallmittel ist es das Mittel der Wahl bei Schnittwunden und unterstützt die Wundheilung.






Grösse
Wird bis zu 3 Meter hoch


Wurzeln
kräftige, rübenförmige


Blüten
20 bis 40 Strahlen



Eine Heilpflanze des Mittelalters. Aktueller denn je.

Angelica archangelica / Engelwurz

Sichtweise von Sarah Müller Siczek und Patrick Baumann

Es sind wohl über 200 unterschiedliche Heilpflanzen, die man im Garten vor der Arzneimittelmanufaktur «La Malmaison» zählen kann. Sie sind nach Einsatzgebieten der traditionellen Heilkunde angeordnet. In Kursen für medizinische Fachpersonen bilden sie reales Anschauungsmaterial. Nicht wenige kennen die Pflanzen zwar aus Büchern, aber in der Natur werden sie ganz anders erlebbar.

Eine ganz eigentümliche Pflanze fällt zwischen dem Betriebsgebäude und dem Wohnhaus von Patrick Baumann auf. Die «Engelwurz» oder lateinisch «Angelica archangelica». Sie überragt die meisten anderen Heilkräuter. Wir wollten von Patrick Baumann als Spagyriker und Sarah Müller als Drogistin und Fachreferentin wissen, welchen Zugang sie zu diesem fast baumartigen Gewächs finden.

«Sie hilft den Menschen, Harmonie zu finden.»

Die ursprünglich aus dem nördlichen Europa stammende Engelwurz (*Angelica archangelica*) ist ein stattliches Gewächs aus der weitläufigen Verwandtschaft der Doldenblütler. Sie ist meist zweijährig und erreicht Wuchshöhen von bis zu 3 Metern. Im ersten Jahr bildet sie eine kräftige, rübenförmige Wurzel, aber nur eine recht unscheinbare und bescheidene Blattrosette. Aus diesem massiven Wachsen in die Erde hinein schießt im zweiten Jahr ein armdicker, kerzengerader Stengel in die Höhe, die zwei- bis dreifach fiederschnittigen Grundblätter erreichen bis zu einem Meter Länge und Breite, den Stiel nicht mit eingerechnet. Weiter oben werden die Blätter schnell kleiner und einfacher, aber der Stiel umfasst den Stengel und bläst sich zu ballonförmigen, auffallend hellgrün gefärbten Gebilden auf, welche die Blütenknospen umhüllen. Die Blüte selber besteht

aus einer doppelten Dolde, d.h., der Stengel spaltet sich in 20 bis 40 Strahlen auf, von denen jede sich ein weiteres Mal vielfach aufteilt, um von winzigen, gelbgrünen Blütchen gekrönt zu werden.

Was als massives Wachsen im Erdhaften begonnen hat, verströmt sich in die Luft, in den Himmel hinein. Im Gegenzug atmet die Pflanze diesen Himmel in sich hinein: sie ist hohl, luftgefüllt bis in die Wurzel hinein. Das ist aufrichtende Kraft, ausgleichend-harmonisierend in der Vertikalen. Angelica hilft dem Menschen, Harmonie zu finden, aber vor allem auch, sich aufzurichten.

Als die Pest über Europa zog, schätzte Paracelsus die Kraft der Engelwurz als Mittel gegen die Ansteckung. Heute kennt man ihre antimikrobiellen Eigenschaften. Für Paracelsus ging es um die Stärkung der «inneren Abwehrkräfte» gegenüber der Selbstaufgabe angesichts der massiven Bedrohung durch die Seuche.

Heute bedroht uns zwar nicht die Pest, aber die Bedrohung ist ebenso real wie auch unfassbar, wie es damals die Pest gewesen sein muss. Paracelsus würde wohl auch dieser Bedrohung mit der Stärkung der inneren und äusseren Abwehrkräfte entgegengetreten. Angelica, eine der grossen Heilpflanzen des Mittelalters ist so aktuell wie je.

Patrick Baumann
Spagyriker und Leiter der
Arzneittelmanufaktur «La Malmaison»



Die Blüte der stattlichen, bis drei Meter hohen Pflanze, welche von Juli bis August zu bestaunen ist.



«Oben und unten verbinden.»

Während Schulungen für Fachpersonen aus Apotheken und Drogerien, erhalte ich als Referentin häufig Anfragen der Teilnehmenden, sei es für spezifische Kunden oder für sich selbst. In der aktuellen Zeit häufen sich Fragen zu nervlichen und erschöpften Zuständen besonders. Eine dieser Fragen blieb mir besonders hängen:

Die besagte Person fühlte sich durch die ganze Gesundheitskrise enorm aus der Bahn geworfen und der Situation und dem Leben ohnmächtig

ausgeliefert. Sie war es gewohnt zu planen und mag Verlässlichkeit. Da dies nicht möglich ist, hat sie das Gefühl, durch die herrschende Unsicherheit den Boden unter den Füßen zu verlieren. Sie fühlt sich oft erschöpft, müde und so, als ob sie ihre eigene Mitte verloren hat. Sie ängstigt sich vor der Zukunft, in beruflicher als auch in gesellschaftlicher Hinsicht. Sie kämpft mit Appetitlosigkeit sowie krampfartigen Verdauungsbeschwerden.

Dieses Beispiel weist wie kaum ein anderes auf Engelwurz hin. Die Pflanze ist stark im Boden verankert, aufrecht und stark, so dass sie «oben» und «unten» verbindet, den Boden wieder unter die Füße bringt und uns doch durch ihren aufrechten starken Stängel eine Art gelassenen Überblick verschafft. Engelwurz ist aufbauend und stärkend auf allen Ebenen unseres Seins, wird bei Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Ihre wohl wichtigsten Aspekte in diesem Fall sind die nervenstärkenden und angstlösenden Impulse.

Sarah Müller Siczek
Drogistin EFZ
Spagyros Fachreferentin

Patrick Baumann
praxis spagyrica.
EINE ALCHEMIE
DER HEILPFLANZEN.

ISBN 978-2-8399-2473-3
274 Seiten, farbig,
22 x 30,5 cm
über 200 Abbildungen
CHF 89.—

praxis spagyrica.

Eine umfassende Beschreibung der Spagyros-Essenzen.



Line's Tipp
Einen Teil der Butter mit Naturquark ersetzen – das macht den Teig leichter.

Tarte poire-ortie Birnen-Brennessel-Kuchen

Basisrezept Kuchenteig

- 1 **200g Mehl**
nach Belieben Weiss-, Ruch oder Vollkornmehl
- 2 **1/2TL Salz**
zusammen mischen
- 3 **100g Butter kalt, in kleinen Stückchen**
dazugeben, zu einer krümeligen Masse verreiben
- 4 **0.5dl Wasser**
Im Teig eine Mulde formen und das Wasser hineingießen. Alles rasch zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten (eher flach drücken). Teig ca. 30 Minuten kühl stellen.

Rezept Kuchen

- 1 **Kuchenteig** auswallen für ein Blech von 28 cm Ø
 - 2 **gemahlene Haselnüsse** leicht den Boden damit bedecken
 - 3 **1 Bund frische Brennesseln** frisch gepflückt (am einfachsten geht es, diese mit einer Küchenschere abzuschneiden) und grob zerschnitten (Stiele entfernt) über den gemahlene Nüssen verteilen
 - 4 **eine Hand voll Rosinen** darüber streuen
 - 5 **Birnen ca. 5 Stück** vierteln und auf dem Kuchen verteilen
 - 6 **1 Ei + 1.5dl Rahm** zusammen verrühren und über dem Kuchen verteilen
 - 7 **1 EL Zucker oder Birnenkonzentrat** über dem Kuchen verteilen
 - 8 **Backen bei 180°C, ca. 25 Minuten**
- Geniessen!



Line Cramatte
Sie kommt aus der Region und ist seit 2017 die gute Fee der «La Malmaison» Küche. Bei Besucheranlässen oder Seminaren zaubert sie jeweils leckere Menus mit natürlichen Zutaten aus dem Heilpflanzengarten auf den Tisch.

Und so funktioniert's



Christian's Wandertipp im Jura

1 Kanton

Jura - das sonnige Hochplateau der Schweiz. Da gibt es noch richtig was zu entdecken in den Weiten der Natur. Weit weg vom Alltagsstress und fernab von Menschenmassen findet man hier Ruhe. Christian, langjähriger Mitarbeiter in der Produktion sowie im Pflanzenanbau in «La Malmaison», verrät uns seine Lieblingsroute für unvergessliche Stunden im Wanderparadies Jura.

2 Wanderung

Von La Combe nach Glovelier - Diese gemütliche Wanderung im «Parc du Doubs» führt unter anderem auch durch ein Naturreservat, mit etlichen kleinen Teichen (z.B. Etang de Bollement) sowie durch eine malerische Schlucht. Ein grosser Teil liegt im Schatten, was besonders bei heissen Temperaturen sehr angenehm ist. Diese Route geht bis Glovelier nur bergab. Die Wanderzeit beträgt rund 3.5 Stunden und führt über eine Distanz von rund 17 Kilometern. Natürlich ist diese Wanderung auch in entgegengesetzter Richtung machbar: Bergauf, für diejenigen, die es sportlich mögen.

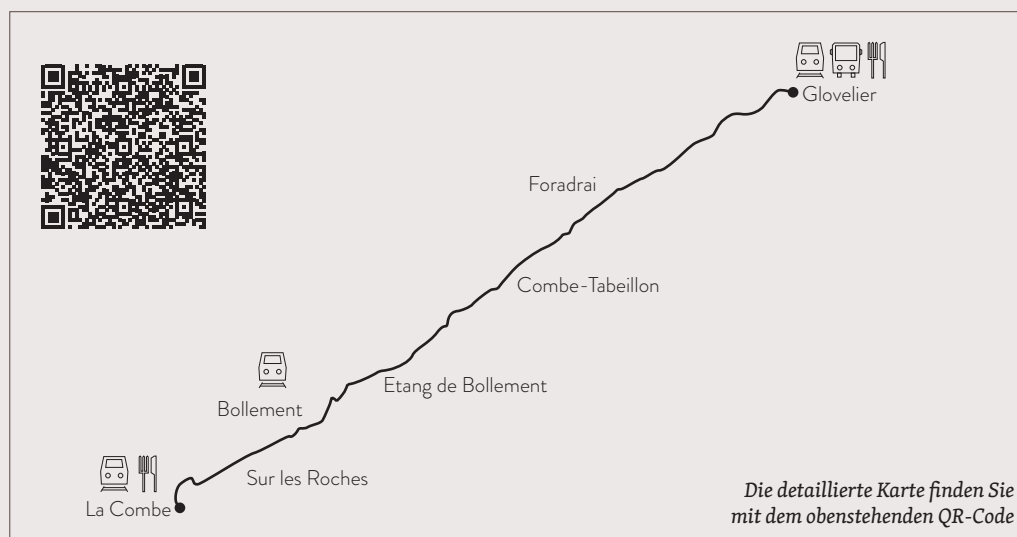
Es existieren aber auch sehr viele Möglichkeiten, die Wanderung anzupassen und allenfalls bis nach La Joux zu laufen, wo man versteinerte Fossilien begutachten kann.

3 Der Rückweg

Mit dem Zug - Er kann mit dem Zug gemacht werden, so kann man die Landschaften anders beobachten. Ein spezieller Tipp: An bestimmten Daten fährt auf dieser Strecke sogar ein Dampfzug. Konsultieren Sie hierfür folgende Webseite: www.les-cj.ch/Angebote/Freizeit/Dampfzug-der-Freiberge

4 Jura Tourisme

www.juratourisme.ch - Die Website bietet nützliche Prospekte und Karten an und hilft mit freundlicher Beratung gerne weiter. Im regionalen Naturpark «Parc du Doubs» (www.parcdoubs.ch) finden sich Flachmoore. Diese sind Überreste der ursprünglichen Natur- und Kulturlandschaft. Sie beherbergen hochangepasste Lebensgemeinschaften von Pflanzen und Tieren mit einer grossen Zahl gefährdeter Tier- und Pflanzenarten, welche stehende Kleingewässer wie Tümpel und Weiher bevorzugen.



TIPP VON



Christian Etique
Produktion/Pflanzenanbau
in «La Malmaison»

UMGANG MIT KOMPLEMENTÄRMEDIZIN IN DER

KRISE

Die Welt im Banne eines Virus.

Gespräch mit Dr. med. Clemens Dietrich, Anfang Oktober 2020

Bei einem Gespräch mit Dr. med. Clemens Dietrich, praktizierender Hausarzt in Wohlen (AG) mit Fähigkeitsausweis Homöopathie, wird offensichtlich, dass es im Umgang mit dem Corona-Virus nicht nur um Schutzmasken, Impfung oder Einschränkungen im täglichen Leben geht. Im Bewusstsein der Entstehung und Erhaltung der Gesundheit sieht er einen wichtigen Schlüssel im persönlichen Umgang mit der Krise.



Dr. med. Clemens Dietrich

Praxis in Wohlen (AG)

Innere Medizin und Fähigkeitsausweis in Homöopathie (SVHA)

Seit diesem Frühjahr hat das Corona-Virus die Welt in eine schwere Krise gestürzt. Neben den eigentlichen gesundheitlichen Aspekten zeigen sich wirtschaftliche und gesellschaftliche Auswirkungen. Wie erlebten Sie in ihrer Praxis die Auswirkungen auf die Menschen in dieser Situation?

Das Spektrum ist ausserordentlich breit. Neben sehr vielen Menschen, welche mehr oder weniger gut mit der Situation zurechtkommen, gibt es auf der einen Seite jene, die das Virus schlicht leugnen, sich in fanatischer Art und Weise in Verschwörungstheorien verstricken. Am andern Ende sind die Menschen zu beobachten, welche die Angst in eine regelrechte Lähmung treibt. Beide Extreme haben gemeinsam, dass ihnen die Fähigkeit abhandengekommen ist, eine differenzierte Sicht einzunehmen.

Mich freut es, dass sich meine Patienten sehr gut anpassen konnten. Für mich ist es beeindruckend, wie sie die Krise als Prozess, als neue Zeit, als neue Welt akzeptieren. Sie scheinen sich ihrer eigenen Verantwortung bewusst zu sein und sich achtsam, ihren Ressourcen entsprechend, in eine neue Ordnung zu begeben. Themen wie: «Was kaufe ich?» oder «Was esse ich?», bekommen eine neue Bedeutung. Es entsteht ein Wandel, ein neues Bewusstsein. Ein Zurück zur «alten Normalität» gibt es nicht.

Die Verhaltensvorschriften und Empfehlungen sind völlig unüberschaubar geworden. Welchen Rat geben Sie Ihren Patienten, sich in dieser Krise zu «stärken»?

Der Begriff «Salutogenese» fasst in bezeichnender Art und Weise meine Haltung zusammen. Als Gegenstück zur «Pathogenese» (wie Krankheiten ent-

stehen) untersuchte der israelisch-amerikanische Medizinsoziologe Aron Antonovsky (1923–1994) die Gründe, die zur Entstehung und Erhaltung der Gesundheit beitragen. Zu verstehen, was und wie so etwas passiert, mit dieser Situation selbständig umzugehen, und darin einen sinnhaften Zusammenhang zu sehen, beschrieb er als sogenannten «Kohärenz-Sinn».

Krisen, wie wir sie heute erleben, sind sozusagen das Gegenstück dazu. Wir werden laufend von aus-

sen beeinflusst. Es ist kaum möglich, alles zu verstehen. Entsprechend schwierig ist es, damit umzugehen.

Ich rate meinen Patienten, selber zu entscheiden, wie sie sich in der jeweiligen Situation verhalten möchten. Abstand zu halten, auch eine Schutzmaske zu verwenden, wenn es beispielsweise eng wird in einem Ladenlokal oder sich dort aufzuhalten, wo man sich wohler fühlt. Ich erlebe sie als mündige Partner, die ich begleiten darf.

Und was heisst für Sie «begleiten»?

Ich betrachte die Zusammenarbeit mit meinen Patienten als besonderes Privileg, weil ich sie in den meisten Fällen nicht nur einmal im Leben, sondern regelmässig sehe und deren Entwicklung beobachten kann.

Grundsätzlich konzentriere ich mich bei meiner Arbeit nicht auf einzelne Krankheits-Symptome, sondern betrachte den Menschen als Ganzes. Beide Seiten, Arzt und Patient haben Beitrag zu leisten. Meinerseits habe ich eine Fülle von Instrumenten bzw. Therapieformen zur Verfügung, welche ich je nach Situation einsetzen kann, ob klassische Homöopathie, konventionelle Medizin, traditionelle pflanzliche Arzneimittel oder Spagyrik.

«Ich betrachte den Menschen als Ganzes.»

Sind Sie stark gegen Viren & Bakterien?



Zulassungsinhaberin: Spagyros AG • 3076 Worb

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Wettbewerb

Malspass für kleine Künstler!

**Wie farbig ist dein Pflanzengarten?
Wir freuen uns, dein bunt gestaltetes Kunstwerk zu sehen!**

Zu gewinnen gibt es:
Einen Familieneintritt für 4 Personen in den Zoo Zürich, Zoo Basel oder Dählhölzli Bern – je nach dem, in welcher Region du wohnst.

Viel Spass beim Ausmalen!

Einsenden an:
Spagyros AG | Marketing | Neufeldstrasse 1 | 3076 Worb



Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Es gibt keine Barauszahlung und keinen Umtausch des Preises. Für die Teilnahme am Wettbewerb besteht kein Kaufzwang. Einsendeschluss: 31. Mai 2021



Lassen Sie sich von uns beraten.



SPAGYROS

Arzneimittel. Von der Natur geschaffen.
Von Hand vollendet.

Herausgeberin: Spagyros AG, Neufeldstrasse 1, 3076 Worb — **Verantwortlich:** Hans-Ruedi Schweizer, Leiter Marketing & Vertrieb — **Kontakt:** media@spagyros.ch — **Auflage** dieser Ausgabe: 20000 Stück — **Texte:** Jacqueline Ryffel, Stefanie Reinhard, Patrick Baumann, Sarah Müller, Silvia Nolan, Hans-Ruedi Schweizer — **Bilder:** Silvia Nolan, Patrick Baumann, Sandra Blaser, Bilder 3 & 4, S. 19 → www.juratourisme.ch — **Konzept, Kreation & Realisation:** Luc Loosli — **Druck:** Vögeli AG, Marketingproduktion & Druck, Sägestr. 21-23, 3550 Langnau i.E., www.voegeli.ch



Dieses Magazin wurde bei der Vögeli 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.