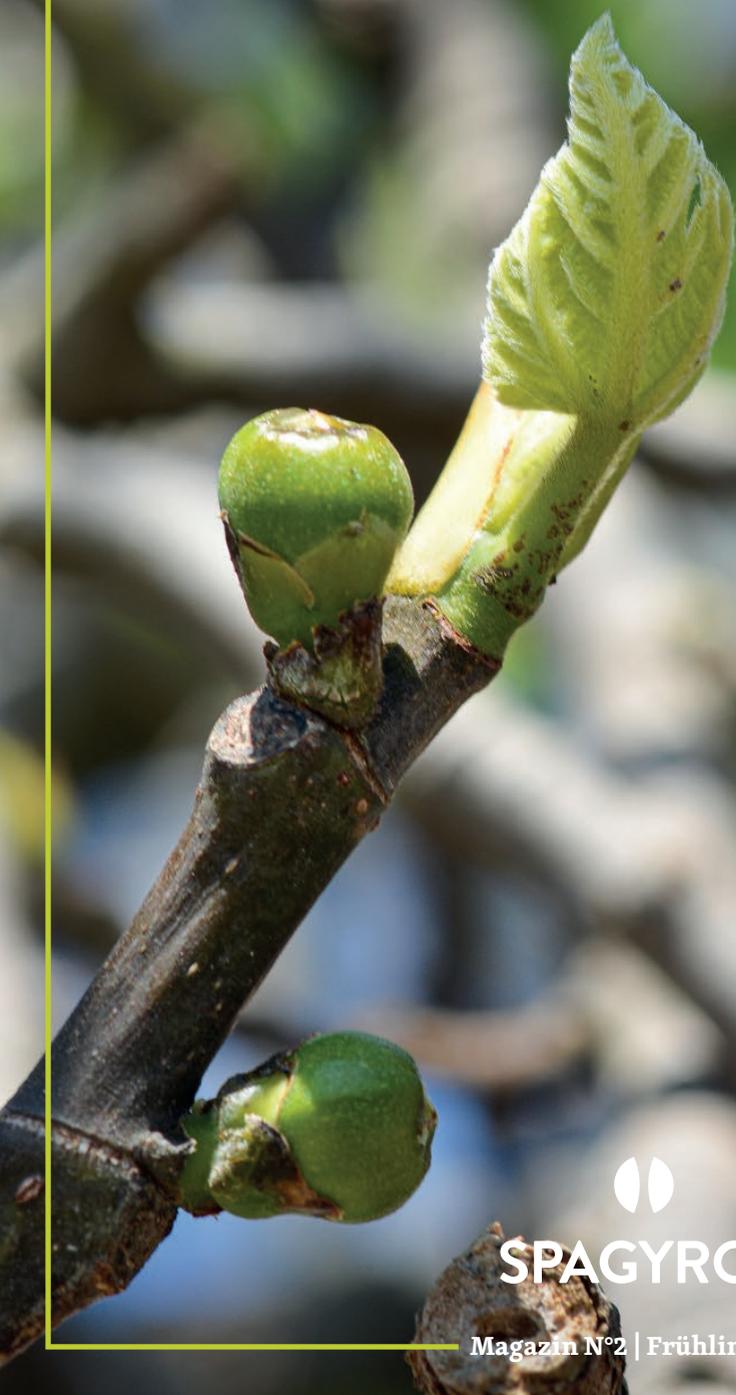


La Malmaison

Natur | Menschen | Prozesse



SPAGYROS

Magazin N°2 | Frühling 2021



«Die ganze Lebenskraft
steckt in der Knospe.»

La Malmaison

«Auf zu Neuem»



Hans-Ruedi Schweizer
Leiter Marketing & Vertrieb



Liebe Leserinnen und Leser

Die Natur zu erleben, war in den letzten Monaten zwar möglich, persönliche Kontakte jedoch eingeschränkt, gemütliche Begegnungen oder ein feines Essen im Restaurant leider unmöglich. Unsere Geduld wurde immer wieder auf die Probe gestellt.

Unter anderen Vorzeichen wird auch die Geduld unserer Pflanzenwelt gefordert. Sie hält sich im Winter zurück, der Kälte ausgesetzt. Sträucher und Bäume retten sich über diese Zeit mit eng umschlossenen Knospen und durch Herunterfahren ihrer Energie. Und dann, der erste Hoffnungsschimmer: Schon früh im Februar kletterten die Temperaturen über die 15 Grad-Marke. Los jetzt! Doch manche der sich vordrängenden Pflanzen wurden bestraft. Auf und ab. Warten. Warten, bis nach dem kurzen Frühlingschimmer nachhaltige Wärme kommt. Nun ist es Zeit, die verborgene geballte Kraft nach aussen zu tragen. Die Welt zuerst in frische, zarte, dann in leuchtend intensive Farben zu verzaubern.

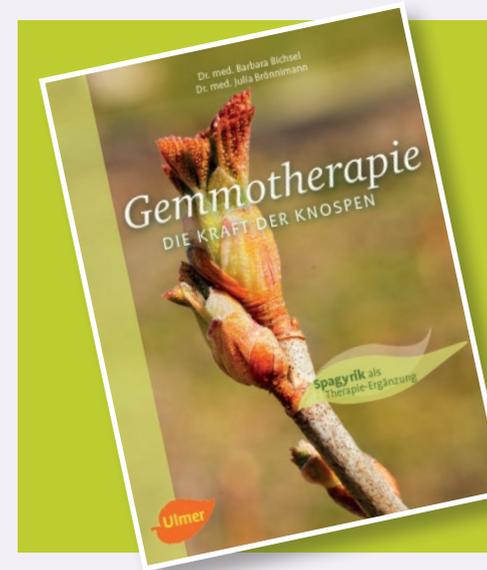
Diese Geduld, die die Natur aufbringen muss, wünschen wir Ihnen. Auf verschiedene Weise möchten wir Ihnen den Aufbruch zu Neuem näher bringen. Wie aus jungen Pflanzenknospen und -trieben Arzneimittel werden, was Besucher in unserer Arzneimittel-Manufaktur «La Malmaison» erleben oder welche Zeichen der Frühling in unseren Heilpflanzengarten zaubert, sind einige der Überraschungen, die wir für Sie bereit gemacht haben.

Viel Freude beim Lesen.

Hans-Ruedi

Die Kraft aus Pflanzenknospen

In den vergangenen Wochen ist die Natur zu neuem Leben erwacht. Aus dem ersten zarten Grün wurde in kurzer Zeit ein frisches und buntes Meer von Blüten. Aus unscheinbaren, fast tot wirkenden Bäumen schälten sich die jungen Blätter. Zarte Triebspitzen verwandeln karge Sträucher zu leuchtenden Kunstwerken der Natur. Faszinierend.



Gemmotherapie Die Kraft der Knospen

Barbara Bichsel, Julia Brönnimann. 2015.
160 Seiten, 80 Farbfotos

ISBN 978-3-8001-1261-6

Porträts von 24 Knospenarten zeigen deren Eigenschaften und Anwendungsgebiete. Im Selbsthilfe-Kapitel wird detailliert auf die Beschwerden und ihre Behandlung eingegangen. Als Plus finden Sie hier Spagyrik als Therapieergänzung.

Die Autorinnen sind erfahrene Ärztinnen und arbeiten seit Jahren erfolgreich mit Gemmotherapie.



Die Kraft aus jungen Knospen und Triebspitzen kann die Gemmotherapie für uns Menschen als Arzneimittel nutzbar machen. Darin befinden sich alle Informationen, die später das Wesen der Pflanze ausmachen. Schon der Entdecker der Gemmotherapie, Dr. Pol Henry aus Belgien, zeigte vor mehr als 70 Jahren, dass eine Pflanze in dieser jungen Phase die höchste Vitalität erreicht.

Auf den richtigen Ernte-Zeitpunkt kommt es an!

Bäume und Sträucher, deren Knospen für die Arzneimittel zur Gemmotherapie verwendet werden, sollen im natürlichen Umfeld auf ihren ursprünglichen Böden wachsen. Wichtig ist das Stadium der Knospen: Sind sie noch geschlossen und kompakt, ist deren Wirkstoffgehalt noch eingeschränkt, sind die jedoch schon weit ausgetrieben, entwickeln sich bereits die sekundären, teils giftigen Pflanzenstoffe. Es braucht Fingerspitzengefühl für die Ernte, im wahrsten Sinne der Worte, wehren sich doch bestimmte Sträucher wie beispielsweise die Hundsrose (Hagebutte) mit ihren spitzen Stacheln oder Bäume tragen ihre Triebspitzen in schwindelerregender Höhe. Unser Team zieht nur bei trockener Witterung zu ihrer anspruchsvollen Arbeit los. Um die Pflanze nachhaltig zu schützen,

werden keine Endknospen, nur Seitentriebe gesammelt. Es dauert Stunden, sogar Tage, bis ein Kilo des wertvollen Materials in den Sammelkörben liegt. Umso wertvoller sind aber deren Wirkstoffe, welche in einem Gemisch von Alkohol und Glycerin gewonnen werden.

Einfache und sichere Einnahme

Die Mittel sind als praktische Mundsprays in Apotheken und Drogerien erhältlich. Sie können überall und zu jeder Zeit eingenommen werden, wenn möglich jedoch nicht direkt vor oder nach Mahlzeiten. Fachpersonen empfehlen für Erwachsene in der Regel 3mal 3 Sprühstöße pro Tag als Standard. In akuten Phasen kann die Anzahl der Anwendungen über kurze Zeit auch erhöht werden. Auch wenn der Alkoholgehalt auf den ersten Blick hoch erscheint, so entspricht die Einnahme von 10 Sprühstößen dem natürlichen Alkoholgehalt einer reifen Banane und kann somit problemlos auch von Kindern und Jugendlichen eingenommen werden.

«Eine Pflanze in dieser jungen Phase erreicht die höchste Vitalität.»

Aus Erfahrung wird Passion

Ihre Erfahrungen mit der Therapieform und den Knospen-Mazeraten haben zwei Schweizer Hausärztinnen vor wenigen Jahren in Form eines handlichen und einfach verständlichen Ratgebers publiziert. Frau Dr. med. Barbara Bichsel und Frau Dr. med. Julia Brönnimann beantworten einige Fragen zu ihrer offensichtlichen Passion.



Dr. med. Barbara Bichsel

Fachärztin für allgemeine innere Medizin FMH
Klassische Homöopathie SVHA, Schiers und Sargans



Dr. med. Julia Brönnimann

Fachärztin Allgemeine Innere Medizin FMH
und Homöopathie, Liebefeld

Wie sind Sie zur Gemmotherapie gestossen?

Von der Idee aus einheimischen Bäumen Knospen-Mazerate herzustellen, war ich sofort begeistert, da ich durch den Beruf meines Mannes als Forstingenieur und Ökologe schon lange eine intensive Beziehung zu Bäumen und Sträuchern habe und es immer etwas schade fand, dass ihre Kräfte so wenig therapeutisch genutzt werden.

Während meiner homöopathischen Ausbildung, vor mehr als 20 Jahren, hörte ich zum ersten Mal von der Gemmotherapie. Faszinierend finde ich, dass das Kleinste und Jüngste an den Bäumen und Sträuchern, nämlich die Knospen, eine hohe Konzentration an Inhaltsstoffen haben, welche wir in der Gemmotherapie nutzen.

In welchen Fällen greifen Sie zu Gemmo-Mazeraten?

Ich versuche den Menschen, die bei mir Rat suchen, bei der Anregung ihrer Selbstheilungskräfte zu helfen. Gemmo-Mazerate können diese wunderbar unterstützen, indem sie gestörte Funktionen sanft regulieren. Dadurch werden Beschwerden gelindert und Kräfte für tieferliegende Krankheitsprozesse freigesetzt.

Ich setze sie sehr unterschiedlich ein. Während der aktuellen Pandemie haben drei Gemmo-Mazerate gute Erfolge gezeigt: Ribes nigrum um die Infektanfälligkeit zu reduzieren und das Immunsystem zu unterstützen. Rubus fruticosus zur Stärkung der Lunge und Sequoia gigantea für die nötige Energie danach.

Welche Vorteile sehen Sie in der Anwendung?

Gemmo-Mazerate sind einfach in der Handhabung: sie werden in den Mund gesprüht und ihr Geschmack ist angenehm. Dadurch können sie bereits bei Säuglingen und Kleinkindern angewendet werden. Da sie im Organismus eine regulative Wirkung entfalten, sind keine negativen Nebenwirkungen bekannt.

Mit der Gemmotherapie haben wir eine wirkungsvolle Therapieform, welche aus pflanzlichen Frischzellen besteht. Die Wirkung ist sanft und zielgerichtet. Einige meiner Patienten helfen sich auch selbstständig mit der Zuhilfenahme des Buches.

Lassen sich Gemmo-Mazerate mit anderen Arzneimitteln kombinieren?

Gerne kombiniere ich die Gemmo-Mazerate mit anderen regulativen Therapieformen wie der klassischen Homöopathie. Die Kombination mit chemischen Medikamenten zeigt keine schädlichen Interaktionen. Meine Praxiserfahrung zeigt, dass auch Krebspatienten unter Chemo- oder Bestrahlungstherapie darin eine ideale Ergänzung und Hilfe finden.

Die Gemmotherapie lässt sich bestens mit chemischen und pflanzlichen Mitteln kombinieren. In meiner Praxis kombiniere ich Homöopathie häufig mit einem Gemmomittel, gelegentlich sogar mehreren. Es gibt auch gute vorgefertigte Komplexmittel mit 2–4 unterschiedlichen Gemmo-Mazeraten. Je nach Bedarf kann man auch einzelne unterschiedliche Gemmo-Mazerate gleichzeitig einnehmen.

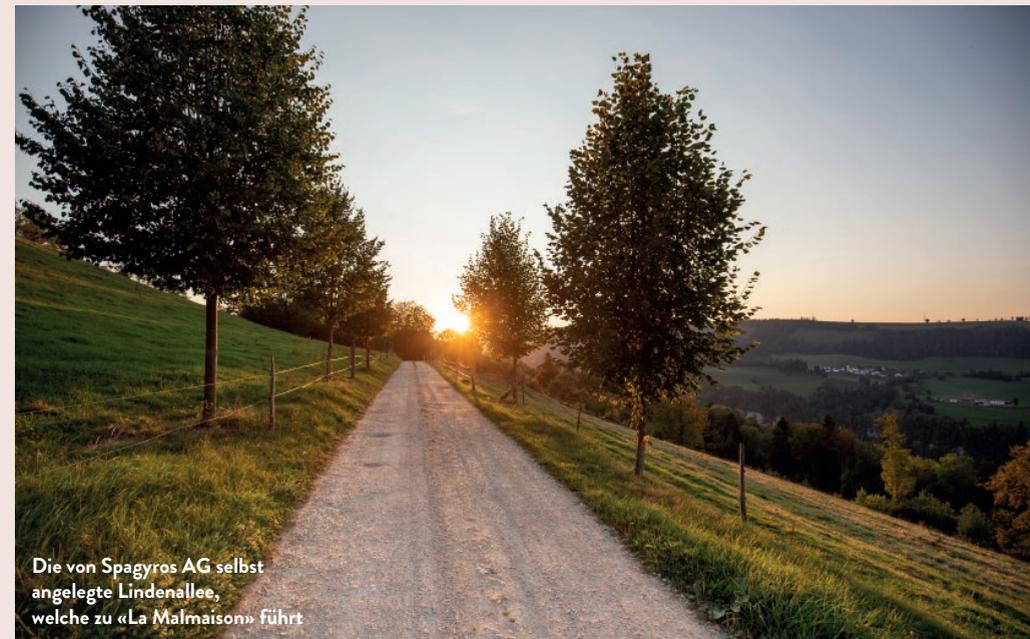
Welches sind Ihre «Lieblingsknospen»?

Das ist eine schwierige Frage! Viele Knospenpräparate sind mir sehr ans Herz gewachsen. Einige Knospen haben mich mit ihrer Wirkung aber ausserordentlich erstaunt. Neben der zuverlässigen entzündungshemmenden Wirkung der Schwarzen Johannisbeere ist dies sicherlich die Schlaf anstossende und entspannende Silberlinde. Auch die Knospen des Mammutbaumes haben mehrfach eine unglaubliche Wirkung bei Problemen der Wirbelsäule, insbesondere der Halswirbelsäule, gezeigt. Die Himbeerknospe hat mancher Frau in den Wechseljahren zu innerem Gleichgewicht verholfen und bei einigen jungen Frauen mitgeholfen, die langersehnte Schwangerschaft Wirklichkeit werden zu lassen.

Meine Lieblingsknospe ist die Ribes nigrum Knospe. Ich wohne auf einem Bauernhof in der Nähe von Bern. Mein Ehemann ist Chirurg und im Nebenerwerb Bio-Bauer. Wir haben im Jahr 2014 eine Ribes nigrum Plantage mit 1500 Sträuchern von Hand selbst gepflanzt. Ich ernte die Knospen selber und liefere diese an die Spagyros AG, zur Herstellung des Gemmomittels.

Eine faszinierende Welt

Besucher in der Spagyrik-Manufaktur «La Malmaison»



Die von Spagyros AG selbst angelegte Lindenallee, welche zu «La Malmaison» führt

«Den Ort haben wir ganz bewusst gewählt, weit weg von Stress, Hektik, Lärm- und Umweltbelastungen!», erklärte Patrick Baumann, der Leiter der Spagyros-Arzneimittel-Manufaktur im jurassischen Saint-Brais, in der letzten Ausgabe dieses Magazins. Allein der Weg dorthin, über die typischen Juraweiden, die langgezogenen Hügel, mal sanft und einladend, dann wieder schroff und abwehrend, bestätigt dies eindrücklich. Wir wollten von vier Besucherinnen und Besuchern stellvertretend wissen, was sie bei ihrem Einblick in die Tätigkeit von Baumann's Team besonders beeindruckt hat.

«Die wahren Schätze der Natur sind nicht für jeden sichtbar.»

Vertrauen gewinnen oder Vertrauen weitertragen

Mit dem eigenen Team der Drogerie oder Apotheke oder gleich mit einer Gruppe von Kunden waren sie in «La Malmaison». An offiziellen Besuchertagen für Fachpersonen

oder bei Gruppenführungen zeigt Spagyros Interessierten ihr Handwerk.

Seline Matter und Samuel Zumbühl von der Brunnmatt Drogerie aus Nebikon (LU) war es wichtig, sich selber zu überzeugen, ob der Entscheid, in ihrem Fachgeschäft auf die Essenzen von Spagyros zu vertrauen, richtig war. Hansruedi Durtschi, Besitzer und Geschäftsführer der Pedro Drogerie Durtschi, Wattenwil (BE) und Andrea Jenzer von der NatureFirst-Apotheke in Zürich war es dagegen ein Anliegen, ihr bereits gewonnenes Vertrauen an ihre eigenen Kunden weiter zu geben. Marina Scherrer, die junge Unternehmerin, die in Ebnat-Kappel (SG) die Toggenburg Drogerie führt, verband den Besuch gleich mit einem Team-Jubiläum.

Himmlische Ruhe nach einem abenteuerlichen Weg

«Die Anreise war ein Erlebnis. Wir reisten mit einem grossen Car aus Zürich an. Als kein Durchkommen mehr war, mussten wir die letzten Meter sogar zu Fuss zurücklegen. Wir wurden aber nach dem abenteuerlichen Fussmarsch entschädigt: Es war wie ein Eintauchen



Hansruedi Durtschi
Pedro Drogerie Durtschi
Wattwil (BE)

«Es beeindruckt mich vor Ort immer wieder, mit welcher Ruhe und Sensitivität die Menschen, die in «La Malmaison» arbeiten, mit der Natur um sie herum umgehen.»



Samuel Zumbühl & Seline Matter
Brunnmatt Drogerie
Nebikon (LU)

«Die wahren Schätze der Natur sind nicht für jeden sichtbar und oft verborgen. Doch wer sich Zeit nimmt und ihr seine Aufmerksamkeit schenkt, wird stets belohnt und entdeckt wunderbare Geschenke der Natur. So erlebt in La Malmaison.»



Andrea Jenzer
NatureFirst Apotheken
Zürich & Winterthur

«La Malmaison. Für mich ein Kraftort, mitten in der Natur. Umgeben von wertvollen Heilpflanzen, die mit Liebe zu wertvollen Essenzen verarbeitet werden.»



Marina Scherrer (stehend 2. von rechts)
Team Toggenburg Drogerie
Ebnet-Kappel

«Der Ort ist einfach magisch. Dort Ferien zu machen, wäre definitiv erholsam für Körper, Seele und Geist. Wie bei der Spagyrik. Toll, wie durchdacht das Ganze ist, von A-Z.»



Aussagen zur Führung

in eine andere Welt, die von der Natur regiert wird!» schwärmt Andrea Jenzer, die Geschäftsführerin der konsequent auf Natur ausgerichteten NatureFirst-Apotheke. Hansruedi Durtschi, durch und durch Drogist und Spezialist für Spagyrik, erinnert sich gerne an den grossen,

Mitten drin und nicht nur dabei

Offensichtlich sind alle Besucher gleichermaßen begeistert, wie man das Handwerk «Spagyrik» hier lebt. Sie alle begleiteten Schritt für Schritt den Prozess von der Pflanzenernte bis zur fertigen Essenz. Andrea Jenzer meint dazu: «Mich fasziniert, wie Patrick Baumann und sein Team mit jeder einzelnen Heilpflanze verbunden sind, zu jeder die Biografie erzählen und deren Wesen verständlich erklären können.»

«Wir waren überrascht, wie familiär und überschaubar das Ganze ist. Handarbeit ist an der Tagesordnung und die Mitarbeitenden leben für das was sie tun – genau wie wir. Das passt!», lächelt Marina Scherrer. Seline Matter ergänzt: «Besonders spannend war der Raum, wo die Maische destilliert wird. Es brennt immer eine Flamme. Die Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde werden in diesem Raum durch diese Flamme, das Kühlwasser der Destillations-Apparaturen, den grossen Raum und ein unter Glas liegender Erdboden, wo das Wasser wieder versinkt, dargestellt.» Hansruedi Durtschi bestätigt dies: «Die Räume strahlen eine innere Ruhe aus, die ich so noch selten erlebt habe.»

«Eine Zauberwerkstatt. Kein gewöhnlicher Industriebetrieb.»

sehr gepflegten Heilpflanzengarten und er war beeindruckt von der Erhabenheit, die der Ort ausstrahlt. Diese «Erhabenheit» erfuhr Marina Scherrers Team auf eigene Art und Weise: «Wir sind gleich zu Fuss von der wildromantischen «Tariche», tief am Doubs gelegenen, rund 500 Höhenmeter hinauf zum Spagyros Betrieb gewandert.» Samuel Zumbühl ergänzt seinerseits: «Wir waren oft nicht sicher, ob wir auf dem richtigen Weg sind. Ohne Wegbeschreibung hätten wir diese «Zauberwerkstatt», ein wenig wie aus «Hänsel und Gretel», wohl nie gefunden.





Vegane Variante
 Statt Crème fraîche
 65 gr Cashewmus und
 150 ml Wasser zu einer
 Crème mixen

Grüne Spargeln mit Nudeln und Bärlauch

Zutaten für 2 Personen

- 1 **12 Stück grüne Spargel**
am unteren Drittel schälen, ganze Spargel schräg in 3 cm grosse Stücke schneiden und 15 Minuten in kaltes Wasser einlegen
- 2 **2 Stück Frühlingszwiebeln**
in feine Ringe schneiden
- 3 **1 Stück Knoblauchzehe**
schälen und in Scheiben, diese in Streifen schneiden
- 4 **4 l Wasser für die Nudeln**
aufsetzen und zum Kochen bringen, salzen
- 5 **250 gr Nudeln**
zum Salzwasser geben, nach Vorgabe kochen

derweil

- 1 **2 EL Erdnussöl**
in Pfanne oder WOK geben und erhitzen, den Knoblauch darin kurz anziehen, abgetropfte Spargelstücke und die Frühlingszwiebeln dazugeben und sofort mit einem Deckel verschliessen. Die Pfanne stets in Bewegung halten und bei geschlossenem Deckel den Inhalt hin und herschieben – nach 6 Minuten die Hitze reduzieren und den Deckel wegnehmen, mit Salz und einem Hauch Cayennepfeffer würzen
- 2 **2 EL Crème fraîche**
zu den Spargeln geben
- 3 **2 EL geschnittener Bärlauch**
dazu geben, kurz aufkochen, Geschmack testen, allenfalls nachwürzen und mit ein paar Tropfen Zitronen- oder Limettensaft abschmecken. Die heissen, gekochten Nudeln zur Sauce geben, umrühren, auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Bärlauch garnieren – sofort servieren.

Geniessen!



Jacqueline Ryffel
 Geschäftsführerin Spagyros AG und leidenschaftliche Köchin und Gastgeberin. Am liebsten kocht sie mit saisonalen und lokalen Bio-Zutaten frisch vom Bärner Märkt. Ganz im Gegensatz zu ihrem Beruf als Apothekerin, verwendet sie beim Kochen meist keine Waage.

Und so funktioniert's



Der Bärlauch: ein durchdringender Frühlingsbote



Sarah Müller Siczek
Drogistin EFZ
Spagyros Fachreferentin



Andrea Peng
Drogistin HF
Spagyros Fachberaterin

Sattes Grün im frühen Wald

Jedes Jahr, wenn der Bärlauch sich in grossen Beständen intensiv duftend im Wald verbreitet, scheint es, als ob der Winter ein Stück weit besiegt sei. Sein sattes Grün und sein durchdringender knoblauchähnlicher Duft erfüllen den ganzen Wald. Er wächst stark deckend besonders gerne auf feuchten, humusreichen Waldböden, wo er kaum Platz für andere Pflanzen mehr lässt, hat er sich erst mal ausgebreitet. Seine sattgrünen, lanzenähnlichen Blätter fühlen sich ganz fein in ihrer Textur an. Von April bis Mai blüht der Bärlauch und macht zwischen vier und zwanzig Blütenstand vereinen. Es sind helle, weisse, sternähnliche Blüten die aussehen, als würden Sterne den Waldboden überfluten.

Der Bärlauch begleitet die Menschen schon seit Urzeiten als Entgiftungsmittel und steht ihm als «Nahrungspflanze» zur Seite. Seinen Namen verdankt er tatsächlich dem Namensvetter aus dem Tierreich. Die Menschen beobachteten, dass sich der Bär nach seinem Winterschlaf als erstes genüsslich am Bärlauch verköstigte, um seinen Stoffwechsel und seine Verdauung in Schwung zu bringen.

Genauso verhält es sich auch im menschlichen Körper. Der Bärlauch küsst einen «eingeschlafenen» Stoffwechsel wach, sei es als Teil einer Frühjahrskur oder einer Darmsanierung. Er stabilisiert und regeneriert die Darmflora und mindert Fäulnisprozesse im Darmsystem.

Er fördert den Tatendrang

Sobald der Schnee schmilzt und die Temperaturen ansteigen, kommen auch im Beratungsalltag der Drogerie wieder die typischen Fragen auf: Heuschnupfen, träge Verdauung, Bikinifigur oder einfach «Frühlingsputz» für den Körper.

So suchte ein jüngerer Herr bei uns Rat: «Die Verdauung ist über den Winter etwas träge geworden, zwar ohne grösseren Beschwerden, aber im Moment bin ich antriebslos und mir fehlt die Energie. Sport zu treiben, verlangt Überwindung, auch wenn es mir danach besser geht.»

«Der Bärlauch küsst den schlafenden Stoffwechsel wach.»

Aus meiner langjährigen Erfahrung wurde rasch klar: Bärlauch passt in seinem Fall geradezu ideal. Als typische Frühlingspflanze kurbelt er den trägen Darm an, hilft die Entgiftung anzuregen und unterstützt die Schleimhäute des Darms aktiv in ihrer Funktion. Er fördert aber auch den Tatendrang, steigert die Willenskraft und versorgt mit neuer Energie. Der Bärlauch wird idealerweise mit weiteren spagyrischen Essenzen aus Frühlingspflanzen gemeinsam eingesetzt wie z.B. Löwenzahn und Brennnessel. Die Bewegung wieder etwas zu steigern hilft definitiv auch dabei, dem Darm wieder zu neuem Schwung zu verhelfen.



Mehr:



DAS LEBEN IST SCHON KOMPLIZIERT GENUG!

Wechseljahresbeschwerden. Hitzewallungen.

«Gemmo® Menopause» kann helfen.


SPAGYROS

Gemmo® Menopause ist ein zugelassenes Arzneimittel. • Lesen Sie die Packungsbeilage
Zulassungsinhaber: Spagyros AG • 3076 Worb

Frühling – wenn die Natur erwacht



Wenn die eisigen Nächte milder werden, der gefrorene Tau am Morgen seltener liegt, dann beginnen die ersten Pflanzen zu «erwachen» und spriessen. Géraldine Provost, die Gärtnerin des Spagyros Heilpflanzengartens in «La Malmaison», führt uns durch ihre anstehenden Frühlingsarbeiten.

Mit der Rückkehr des Frühlings beginne ich zuerst damit, wieder Kontakt mit dem Garten aufzunehmen. Zu beobachten, hören, fühlen, berühren... Ich bin darum besorgt, dass die Pflanzen, welche ich im Herbst zuvor gesetzt oder umgepflanzt habe, weiterhin gut gedeihen und zu blühen beginnen. Bei den mehrjährigen Pflanzen, den Bäumen und Sträuchern, mache ich einen Pflegechnitt. Alle abgestorbenen, gebrochenen und verworrenen Pflanzenteile und Äste werden entfernt, bevor der erste Saft im

Frühling die Vegetation wiederbelebt. In genauer Absprache mit der Produktion plane ich die Aussaat je nach Bedarfsmenge und plane die Parzellen entsprechend. Der Spagyros Heilpflanzengarten ist Demeter- sowie Bio Suisse zertifiziert. Gemäss der Demeter-Philosophie bereite ich eine Applikation von Hornmist 500 vor, die ich ausbringe, sobald die Erde erwärmt ist. Dies tue ich, um die Bodenstruktur aufzubauen, das mikrobielle Leben zu aktivieren und die Humusbildung zu fördern. Anschliessend

«Biodynamik ist eine wunderbare Verbindung zwischen Erde und Himmel.»



↓
Géraldine Provost
Gärtnerin im Heilpflanzengarten
«La Malmaison» der Spagyros AG

folgt die Pulverisierung mit dem Hornkieselpräparat 501, welches aus fein zerriebenem Bergkristall besteht und auch «Lichtspülung» genannt wird. Ein Begriff, der mir besonders gut gefällt, denn er symbolisiert das Vorgehen sehr schön.

In der Tat kann der Quarz die Resistenz von Pflanzen stimulieren. Dieses Präparat, welches auch 501 genannt wird, ist nützlich bei längeren heissen und feuchten Perioden und ist sehr wirksam gegen Pilzkrankheiten. Wird es in einem Gewächshaus oder im Schatten angewendet, kann es den Lichtmangel ausgleichen. Auch spielt das Hornkieselpräparat eine wichtige Rolle für den Geschmack und die Aromen von Pflanzen. Meiner Meinung nach ist die Biodynamik eine hervorragende Möglichkeit, den Pflanzen sowie dem Leben des Bodens Gutes zu tun. Es ist eine wunderbare Verbindung zwischen Erde und Himmel.

Schliesslich mache ich auch Ausflüge in die Natur, um Knospen für die Gemmotherapie zu sammeln, ein wahres Konzentrat der Lebenskraft. In meiner Tätigkeit fühle ich Erfüllung und die Arbeitszeit folgt einem schönen Zeitplan, im Herzen einer aussergewöhnlichen Umgebung, in der das Wort Natur seine volle Bedeutung erhält. Dies sind die groben Umrisse meiner Arbeit als Gärtnerin nach Winterende. Ich begleite den Garten und die Pflanzen zu einem sanften und wohlwollenden Erwachen.



Demeter – was ist das?



Demeter war die erste biologische Anbaumethode überhaupt. Das älteste Öko-Label verfügt über die strengsten Richtlinien. Wer Demeter einkauft weiss, dass dahinter eine konsequent naturnahe und nachhaltige Landwirtschaft und Verarbeitungsweise steht. Erste Priorität haben die Bodengesundheit und die Fruchtbarkeit der Böden, wichtig sind dabei standortangepasste Pflanzensorten. Mehr Informationen zu den im Text genannten Demeter Präparaten finden Sie online: demeter.ch/biodynamische-prepare-2



Der Heilpflanzengarten der Spagyros AG

Spagyros stellt komplementärmedizinische Arzneimittel her. Ihr Demeter-zertifizierter Garten in St-Brais (JU) ist Lehrgarten und «Rohstofflieferant» zugleich. Ein grosser Teil der Pflanzen für die spagyrischen Arzneimittel stammen zudem aus Wildsammlung, welche natürlich nicht Demeter-zertifiziert werden kann. Natur pur!

Auf zum Frauenlauf

Bewegung in der Natur tut gut! Die frische Luft sowie die körperliche Betätigung stärken das Immunsystem und steigern so die Abwehrkräfte. Ob die Bewegung Joggen oder Walken ist, spielt dabei keine zentrale Rolle. Tönt gut, aber Ihnen fehlt die Motivation? Wie wäre es dann damit, sich ein Ziel zu setzen? Zum Beispiel der Schweizer Frauenlauf in Bern!



Der Schweizer Frauenlauf in Kürze

Der Schweizer Frauenlauf ist der grösste Frauensportanlass und die fünftgrösste Laufveranstaltung der Schweiz. Im Jahr 1987 riefen Verena Weibel und Jacqueline Ryffel (Geschäftsführerin Spagyros AG) den Lauf im Herzen von Bern ins Leben. Beim 30-Jahr-Jubiläum im Jahr 2017 waren mehr als 16000 Frauen mit von der Partie! Der einmalige Sportanlass wird vom ehemaligen Schweizer Spitzenläufer Markus Ryffel organisiert. Eine Teilnahme ist in zahlreichen Kategorien möglich. Die Distanzen variieren dabei – Sie selbst wählen die Kategorie und Distanz aus, welche für Sie passt.

Weil grosse Ziele gar nicht mehr so unerreichbar erscheinen

«Aber ich bin nicht fit genug!» gilt nicht! Der 12-Wochen Trainingsplan von Markus Ryffel bringt jede Fitness auf ein Level, welches für eine Teilnahme am Frauenlauf ausreicht. In nur 12 Wochen können Sie Ihre Ausdauer, Kraft sowie Lauftechnik,

Koordination und Beweglichkeit merklich verbessern. Zusammen mit einer ausgewogenen Ernährung können Sie Ihren sportlichen Zielen einen grossen Schritt näher kommen: www.frauenlauf.ch/vorbereitung

Motivationssteigerung

Gemeinsam zu trainieren, kann die Motivation ungemein steigern! Zudem hilft die zeitliche Fixierung und terminliche Vereinbarung, Regelmässigkeit ins Training zu bringen und sich dadurch selbst weniger durch Ausreden zu demotivieren.

Frauenlauf 2021

Die 35. Durchführung ist vom 26. – 29. August 2021 geplant. Aufgrund der aktuellen COVID-19-Situation kann der Schweizer Frauenlauf Bern nicht in der bisherigen Form in der Innenstadt (Ziel Bundesplatz) durchgeführt werden. Eine alternative Strecke durch den Wald wird ein neues sportliches Naturerlebnis bieten, welches ganz sicher unvergessen bleibt! Zudem wird der

«Unsere Körper sind unsere Gärten – unsere Willen sind unsere Gärtner.»

William Shakespeare



Hier 10 triftige Gründe, beim Frauenlauf 2021 dabei zu sein:

1. Das Wichtigste gleich zuerst: Es ist nie zu spät, die eigene Premiere zu feiern – auch bei der 35. Austragung nicht.
2. Weil es unter den zahlreichen Startkategorien auch eine für Sie gibt – ob joggend oder walkend.
3. Weil Mitmachen ohnehin wichtiger ist als Sekunden zählen.
4. Weil auch die Schweizer Rekordläuferinnen diesen Anlass nicht missen möchten.
5. Weil ein lang geträumter Traum mit vielen Gleichgesinnten leichter zur Wirklichkeit ist.
6. Weil man nach dem Geleisteten kaum weiss, wohin mit der Freude und den Emotionen.
7. Weil die Atmosphäre immer eine motivierende und nie eine verbissene ist.
8. Weil «davon gehört» interessant, «dabei mitgemacht» aber spannender und faszinierender ist.
9. Weil oft das, was am Frauenlauf begann, an den Halbmarathon vom Greifenseelauf, und weiter an die Marathons nach Berlin und New York führte.
10. Weil letztlich alle Gestarteten Siegerinnen sind.

bisher 1-tägige Event ausgedehnt auf 4 Tage. Es stehen ihnen – gemäss den aktuellen Vorgaben des Bundes – verschiedene Startlots zur Verfügung. Pro Viertelstunde dürfen ca. 25 Personen starten, einzeln oder in kleinen Gruppen bis max. 5 Personen.

Brauchen Sie noch Argumente dafür?

Die haben wir! —>

Ob Hobbyläuferin oder Spitzensportlerin, ob Girlie oder Grosi: Der Schweizer Frauenlauf bietet allen eine Bühne: Sei es zum Einsteigen oder Durchstarten.

Hier geht's zum Frauenlauf:
www.frauenlauf.ch



Gemmomazerate in der Kinderheilkunde



In der Begleitung kranker Kinder ist es sehr wichtig, ihre Krankheitsprozesse zu unterstützen, so dass sich Körper, Seele und Geist des Kindes entwickeln und damit die Grundsteine für ein individuelles und eigenständiges Leben gelegt werden können. Gemmomazerate haben sich dafür sehr bewährt, da sie Krankheitsprozesse nicht blockieren, sondern das Kind durch die Krankheit begleiten und in seinen Entwicklungskräften unterstützen.

«Erstens nicht schaden!»

Grundhaltung bei kranken Kindern

Aus der hippokratischen Heilkunde ist das Zitat «Primum non nocere, secundum cavere, tertium sanare» («Erstens nicht schaden, zweitens achtgeben und drittens heilen.») überliefert, das gerade in der Behandlung von kranken Kindern bedeutsam ist. Denn bei vielen Krankheiten weiss der Körper selber genau, was zu tun ist. Der Mensch «macht» Fieber, fühlt sich müde oder verliert den Appetit. Im kindlichen Organismus

sind diese Mechanismen noch besonders gut ausgeprägt. Darum gilt es, vor dem ersten Behandlungsschritt inne zu halten, nachzudenken und erst dann zu handeln. Die Idee, wir könnten das Kranksein mit medizinischen Massnahmen ausmerzen, widerspricht allen Gesetzen der Natur. Es ist zwar gut nachvollziehbar, dass Eltern ihren Kindern Krankheit ersparen wollen. Krankheit ist jedoch für die Entwicklung des Kindes von immenser Bedeutung. Wichtig dabei ist jedoch, das kranke Kind in seinen

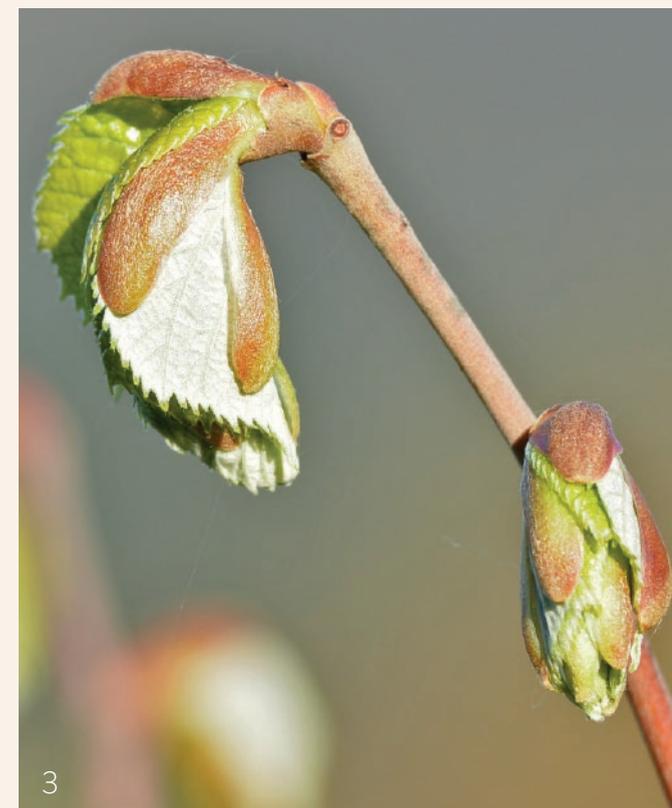
1 Rosa canina

Die **Heckenrosenknospe** hilft dem Kind, in dieser Welt Wurzeln zu fassen und fördert seine angemessene Entwicklung und Reifung. Das unspezifische Immunsystem (das beim Kind noch viel stärker im Vordergrund steht als beim Erwachsenen) wird angeregt und der kindliche Organismus sanft durchwärmt. Die Heckenrosenknospe ist darum ein beliebtes Mittel bei Schnupfen, Erkältung, Husten und Ohrenentzündungen.



2 Ribes nigrum

Die Knospe der **schwarzen Johannisbeere** wirkt entzündungshemmend, antiallergisch, immunstärkend und unterstützt das «innere Feuer» des Kindes. Es ist ein ausgezeichnetes Mittel bei allen beginnenden Erkrankungen, wird aber auch bei längeren Krankheitsprozessen eingesetzt. Ribes nigrum gilt als Geheimtipp bei Halsweh und Heuschnupfen.



3 Tilia tomentosa

Das **Silberlinden-Gemmomazerat** wirkt harmonisierend auf die Psyche und das Nervensystem des Kindes. Es wird bei allen Beschwerden eingesetzt, die durch Spannungszustände bedingt oder mit Spannungszuständen vergesellschaftet sind. Die Silberlindenknospe ist ein ausgezeichnetes Mittel bei allen seelischen Nöten des Kindes. Es wirkt beruhigend, spannungslösend, angstlösend und tröstend. Zusätzlich fördert es den Schlaf und die Regenerationskräfte.

Krankheitsprozessen zu unterstützen, die akuten Beschwerden zu lindern und ihm zu zeigen, dass es umsorgt und geborgen ist.

Gemmomazerate begleiten das Kind durch die Krankheit und lindern (überschiessende) Symptome, ohne die wichtigen Entwicklungskräfte, die in der Krankheitsüberwindung liegen, zu unterbinden. Drei Gemmomazerate, die sich bei Kindern besonders bewähren, stelle ich hier vor.



Chrischta Ganz

Eidg. dipl. Naturheilpraktikerin TEN,
Erwachsenenbildnerin, Fachbuchautorin*
www.chrischtaganz.ch

* «Gemmotherapie – Knospen in der Naturheilkunde», AT-Verlag 2015 und «Gemmotherapie in der Kinderheilkunde», AT-Verlag 2016



Mehr:
www.ribes-nigrum.ch



HEUSCHNUPFEN ADE!

Das Kraftpaket aus jungen Pflanzenknospen kann helfen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Zulassungsinhaberin:
Spagyros AG • 3076 Worb

Malspass mit Belohnung für kleine KünstlerInnen



Zeichne uns den Frühling. Ganz frei und so, wie du ihn siehst. Jede Teilnahme wird belohnt! Für dein eingeschicktes Bild erhältst du ein tolles Kinder-Springseil zugeschickt.

Viel Spass beim Malen!

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



Sämtliche Teilnehmende erhalten ein Kinder-Springseil (solange Vorrat). Es gibt keine Barauszahlung und keinen Umtausch des Preises. Für die Teilnahme am Wettbewerb besteht kein Kaufzwang. Einsendeschluss ist 30. September 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, Silvia Nolan — **Kontakt:** media@spagyros.ch — **Auflage dieser Ausgabe:** Dt. 15000, Frz. 5000 — **Texte:** Hans-Ruedi Schweizer, Chrischta Ganz, Sarah Müller, Andrea Peng, Géraldine Provost, Silvia Nolan, Jacqueline Ryffel — **Bilder:** Silvia Nolan, Patrick Baumann, Sandra Blaser, Rolf Weiss — **Konzept, Kreation & Realisation:** Luc Loosli — **Druck:** Vögeli AG, Marketingproduktion & Druck, Sägestrasse 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.