

# La Malmaison

Natur | Menschen | Prozesse



SPAGYROS

Magazin N°3 | Herbst 2021



«Herbstsonne im  
Heilpflanzengarten.»

# La Malmaison

Handwerk und Denkerwerk



**Stefan Wälti**  
CEO Spagyros AG



## Liebe Leserinnen und Leser

«Nichts ist mehr so wie es war. Nichts ist so wie es scheint.»

Setzt man diese Worte in den Kontext der aktuellen Herausforderungen unserer Gesellschaft, so enthalten sie ein gewisses Mass an Resignation, sogar von Traurigkeit. Gelingt es uns aber unseren Standpunkt zu verschieben, die Sicht zu drehen, enthalten diese Sätze eine überraschend positive Bedeutung.

«Nichts ist mehr so wie es war.» klagen jene, die in den letzten Monaten rasch wieder ihre Freiheiten zurück haben wollten. Sie wurden enttäuscht, sind gar frustriert. Nie zuvor wurden jedoch so viele neue Ideen umgesetzt, wurden Unternehmen gegründet, um aus der Sackgasse zu entfliehen.

«Nichts ist so wie es scheint.» könnte als tiefgreifender Vertrauensverlust gedeutet werden. Es ist jedoch auch Ansporn, genauer hinzusehen, Neues zu entdecken. In einer entschleunigten Welt fanden viele von uns einen Weg, Fragen nachzugehen und sich damit neu zu orientieren.

Umbruch heisst Altes zurücklassen, Neues zu ermöglichen. Der Bauer muss seinen Acker «umbrechen», um der Saat fruchtbaren Boden zu bieten. Veränderung bedeutet immer auch, Abschied vom Gewohnten zu nehmen. Erkenntnis und Transformation, zu lernen und etwas Neues, Wertvolleres zu schaffen, das ist auch Ziel der Spagyrik. Die Pflanzen genau zu kennen, sie in umfassender Art zu betrachten und daraus in einem aufwändigen Prozess zu Heilmitteln zu verarbeiten, ist Handwerk und Denkerwerk in einem. Wir nehmen Sie in diesem Heft mit auf einen Rundgang durch die Spagyros Arzneimittelmanufaktur «La Malmaison».

*Lassen Sie sich inspirieren.*

**Stefan Wälti**

# Am Ende wird es Eins.

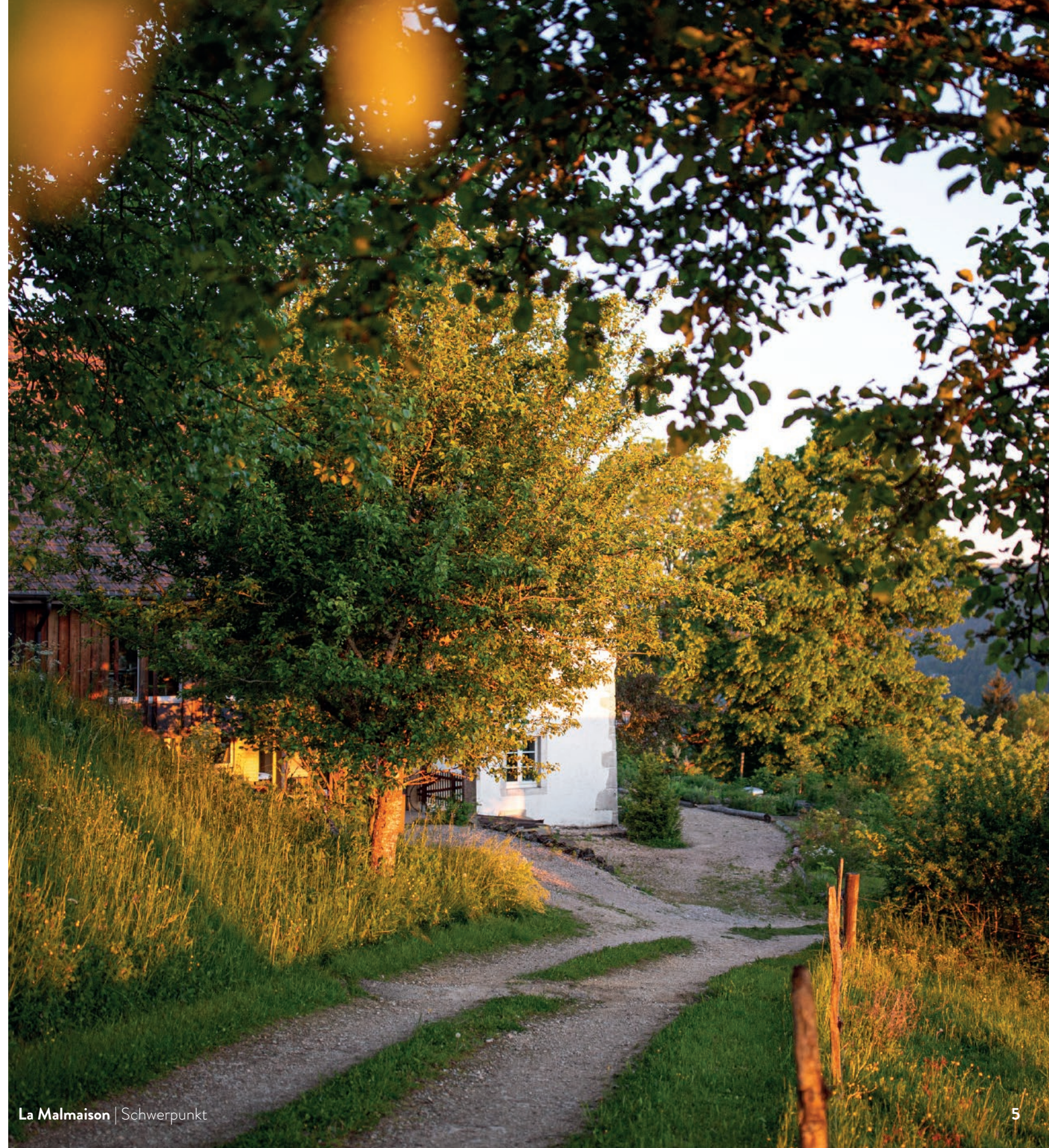
Auf dem Weg zur Spagyros Arzneimittel-manufaktur «La Malmaison» im jurassischen Saint-Brais wird schon klar: Da kommt man nicht einfach vorbei, sondern da muss man hin. Meist werden die Gäste beim Bahnhof in Bass-court abgeholt und es wundert sie nicht, dass man von Haupt- auf Nebenstrassen kommt, später nur noch auf einer schmalen Hofzufahrt und zum Schluss nach einem Waldstück auf einer holprigen Kiesstrasse durch eine Allee zum Ort des Geschehens kommt. Einige die mit dem Auto unterwegs waren, wollten schon umdrehen. Was ihnen aber dabei entgangen wäre, wird erst nach einem Rundgang bewusst. Begleiten Sie uns dabei?

## **Auf dem Weg zur «Essenz»**

In «La Malmaison» angekommen, erkennt man unzweifelhaft was «Mitten in der Natur» heisst: Weg von Verkehr sowie schädlichen Umwelteinflüssen und ganz nahe an der Welt der Pflanzen, die zu Arzneimittel werden sollen. So werden vor allem Pflanzen aus Wildsammlung oder dem eigenen bio-dynamisch bewirtschafteten Garten eingesetzt. Die ganze Pflanze – von den Wurzeln bis zu Blüten und Blättern – werden dafür verwendet. Dies folgt der Logik des Spagyrikers, dass nicht ein einzelner Wirkstoff, sondern das Wesen der ganzen Pflanze für die spätere Heilkraft verantwortlich ist.

## **Es geht darum, die Essenz zu gewinnen.**

Wer sich mit Spagyrik auseinandersetzt, wird immer wieder von neuem überrascht, welche tiefgreifenden Heilungsprozesse damit ausgelöst werden können. Vor welchem Hintergrund die schon von



## «Die Pflanzenwirkstoffe werden auf eine besondere Weise getrennt, bearbeitet und dann wieder zusammengeführt.»

Paracelsus\* beschriebene Arzneiform zu betrachten ist, und mit welchem Aufwand spagyrische Arzneimittel entstehen, möchten wir heute erfahren. Fragen wir den Spagyriker Patrick Baumann, nach dem die Essenzen von Spagyros benannt sind. Er erklärt er das Ziel seiner Arbeit fast wie selbstverständlich: «Es geht darum, die Essenz zu gewinnen». Wir müssen uns in die Zeit von Paracelsus zurück versetzen, um bestimmte Überlegungen zu verstehen. Dem berühmten Schweizer Arzt und Naturphilosoph standen noch keine modernen Methoden zur Verfügung, um



die Wirksamkeit von Pflanzenstoffen zu untersuchen. Es ging darum, die Natur aufgrund von Zeichen zu deuten und in ihrem Wesen zu erkennen. Er hielt die Spagyrik für die beste und wirksamste Art der Heilmittelzubereitung und er schrieb, dass nur der ein guter Arzt sein könne, der sich auch auf die Alchemie verstehe. Die Herstellung spagyrischer Arzneimittel hat nichts zu tun mit den mittelalterlichen Scharlatanen und wild anmutenden «Hexenküchen» jener Zeit, die glaubten, aus Blei Gold zu machen oder den Stein des Weisen zu finden. Vielmehr geht es in einem Transformationsprozess darum, die wertvollen Kräfte der Pflanzen für die Nutzung als Heilmittel zu erschliessen. Dabei bedient man sich bestimmter Analogien, um diese Kräfte zu erklären. Mit den Wortteilen «spao» (ich trenne) und «ageiro» (ich vereinige) verweist das Wort Spagyrik auf den Herstellungsweg: Die Heilpflanze wird zunächst «geöffnet», dann in einem Prozess «gereinigt» und anschliessend zu einem Heilmittel vereinigt.

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

## 3 ANALOGE BETRACHTUNGSWEISEN

In der Spagyrik trifft man oft auf Bilder, die ihre bestimmte Sichtweise erklären. Neben vielen anderen Begriffen gehören Sal, Sufur und Merkur zu den wohl wichtigsten. Es geht dabei um die sogenannten «Prinzipien». Diese Bilder versuchen dem Betrachter eine Analogie näher zu bringen, welche Kräfte dahinter verborgen sind. Im neuen Buch «SPAGYRIK – Die heilende Kraft von Pflanzenessenzen» (s. Seite 15) beschreiben sie die Autorinnen so:



### DAS PRINZIP SAL

«Sal» ist lateinisch und bedeutet Salz. Salz hat die Eigenschaft, dass es Kristalle bilden kann. Es strukturiert sich zu regelmäßigen, geometrischen Gebilden. Es ist fest und hart. Schöne Kristalle sind meist durchsichtig, was ein Zeichen für ihre Reinheit ist. Im Salz haben wir also einen Stoff, der eine Naturdynamik bildhaft zeigt: jene Grunddynamik in der Natur, die strukturiert, Ordnung schafft, verdichtet. Diese Dynamik ist verantwortlich für die Formgebung, für jede körperliche (anfassbare, materielle) Erscheinung in der Natur. Man nennt das Sal-Prinzip deshalb auch «körperliches Prinzip» oder kurz Körper.



### DAS PRINZIP SULFUR

«Sulfur» ist ebenfalls lateinisch und heisst Schwefel. Der Schwefel zeigt ein anderes Bild: Er ist intensiv gelb gefärbt, riecht sehr stark und brennt. Da wird eine ganz andere Dynamik sichtbar. Farbe und Geruch sind sehr individuell. Im Sulfur sehen wir das differenzierende, individualisierende Prinzip. Es schafft nicht eine Form wie das Sal, sondern einen Inhalt, den Charakter, das Einzigartige. Es ist brennend, leuchtend. Deshalb steht Sulfur für das «seelische Prinzip» oder kurz für die Seele, denn diese ist es, die jede Erscheinung einzigartig macht.



### DAS PRINZIP MERKUR

«Merkur» bedeutet auf Latein nichts anderes als Quecksilber. Früher nannte man Quecksilber auch «Argentum vivum», das lebendige Silber. Es ist zwar ein Metall, trotzdem ist es flüssig, quirlig, passt sich jeder Form an. Lässt man es fallen, bilden sich Unmengen kleiner Kügelchen, die sich alsbald wieder zu grösseren Kügelchen vereinen. Das ist ein Bild für jene Kraft in der Natur, die Leben schafft, zu Bewegung und Austausch drängt. Das lebensspendende Prinzip. Es bewegt, verbindet, schafft Kommunikation und Rhythmus. Quecksilber verdampft sehr leicht. Ebenso wie das (brennende) Prinzip Sulfur ist der (verdampfende) Merkur sehr flüchtig. Er stellt das luftige, «geistige Prinzip» – kurz Geist genannt – dar.

### 1 Handarbeit. Von Anfang an.

Auf dem Vorplatz des früheren Bauernhauses steht ein mächtiger Tisch. Unmittelbar nach der Ernte geht es an die Verarbeitung der eingebrachten Pflanzen. Es braucht geschickte Hände, um sie von Erde und Steinen zu befreien, ohne Wasser, nur mit ganz einfachen Mitteln wie Bürsten, Gabeln oder schlicht mit den eigenen Händen. Die Pflanzen sollen rasch ins Gärfass kommen und ihre wertvollen, teils sehr flüchtigen Stoffe nicht verlieren. Am Schluss sind es pro Ansatz meist nur rund 5 Kilogramm des Pflanzenmaterials. In kleinen Chargen lässt sich die Qualität in der weiteren Verarbeitung besser sicherstellen. Es gibt jedoch auch einen ganz praktischen Grund dafür: Der ganze Prozess erfolgt in reiner Handarbeit, das Gewicht von Inhalt und Gefässen ist (das Gewicht) deshalb von nicht zu unterschätzender Bedeutung. Deshalb kommen auch zum Verkleinern keine Maschinen sondern Werkzeuge wie Messer, Zangen oder Scheren zum Einsatz.

### 2 Im Gärkeller. Dunkel und kühl.

Mit destilliertem Wasser, Zucker und Hefe schickt Patrick Baumann die Pflanze auf einen nächsten Abschnitt auf ihrer Reise zur Essenz. Bei der Gärung geht es darum, die Pflanze aufzuschliessen. Sie hört dabei auf, das zu sein, was sie war. Die enthaltenen Stoffe gehen in die Maische über.

Es ist düster und kalt in diesem Raum. Beim täglichen Rundgang sind die typischen Zeichen zu beobachten: Kleine aufsteigende Bläschen im Fass, der Geruch und die sich verändernde Farbe lassen den fortschreitenden Prozess erkennen. Eine feine Nase, die aufmerksame Beobachtung und das kontinuierliche Aufrühren der Maische sind entscheidend, um zu erkennen, ob der Prozess richtig verläuft. Man gibt ihm so viel Zeit, wie die einzelne Pflanze braucht, lässt ihn bei rund

14 Grad ganz bewusst langsam ablaufen. Das dauert rund 3 – 4 Wochen, kann aber bisweilen auch mal bis zu 3 Monaten sein. Während der Gärung entsteht auch der Alkohol, der später das Lebensprinzip der spagyrischen Essenz darstellt.

### 3 Auf verschiedenen Wegen zum Ziel.

Ist die Gärung abgeschlossen, werden die flüssigen und festen Teile der Maische mit einer traditionellen Mostpresse getrennt. Die Pflanzenreste werden daraufhin aufgelockert und getrocknet. Spannend zu beobachten ist, dass deren frühere Farbe völlig entwichen ist, nur einzelne Teile erinnern an ihre frühere Gestalt. Die Flüssigkeit wird in einem besonders geformten Destillierkolben aufgefangen und kommt danach in das «Spagyrik-Labor».

### 4 Die Form und Art des Umgangs entscheiden über das Resultat.

Alles in diesem Labor ist durchdacht: Form und Grösse des Raumes, die Anordnung der Apparaturen und die Geräte selbst sind ihrer Aufgabe entsprechend gestaltet. Wieso das so ist, erklärt Patrick Baumann auf seinen Rundgängen auf sehr eindrückliche und einfache Weise: «Es ist nicht dasselbe, ob man die traditionellen Schweizer Hörnli isst oder italienische Spaghetti. Aus dem genau gleichen Teig geformt, schmecken sie am Ende völlig unterschiedlich. Oder man nimmt ein befruchtetes Ei und setzt es grosser Hitze aus – es entsteht schlicht ein gekochtes Ei. Brütet man es jedoch über längere Zeit bei tieferen Temperaturen, wird ein kleines Küken die Schale durchstossen».

Die Gefässe und Apparaturen hatte Patrick nach dem Vorbild der alten Meister in einer zeitgemässen Art gestaltet. Wer den Raum betritt erkennt, dass sie nicht nur funktionell aneinander gereiht, sondern darauf ausgerichtet sind, die vollen Kräfte der verarbeiteten Pflanzen zu gewinnen.



### Der zweite Schritt der Auftrennung.

Bei rund 40 Grad und unter Vakuum ist der Destillationsvorgang sehr langsam, dafür aber sehr schonend. Nur alle 8 Sekunden fällt ein Tropfen in den Auffangkolben.

Das macht auch offensichtlich, dass dieser Prozess über viele Tage, jeweils während 24 Stunden, läuft. Zuerst werden die ganz flüchtigen Stoffe aufgefangen. Die ätherischen Öle – welche neben Farbe und Geruch die Individualität der Pflanze zeigen – und der pflanzeigene Alkohol werden in einer ersten Phase in einem spitz zulaufenden Glaskolben gesammelt. Später gibt man den wässrigen Teil in einen runden Glaskolben.

### 5 Mineralisalze als Ausdruck von Struktur und Halt.

Während der Destillationsprozess im Spagyrik-Labor noch läuft, setzen auch die vorhin getrockneten Pflanzenreste ihren Weg zur späteren Heilkraft fort. Sie werden in einer Schale angezündet und verbrannt. Die so entstandene grau-schwarze Asche wird daraufhin in einem Hochtemperaturofen solange ausgeglüht, bis keine dunklen Teile mehr sichtbar und damit alle organischen Stoffe verschwunden sind. Es bleiben nur noch die Mineralsalze übrig. Sie gelten in der Spagyrik als Ausdruck von Struktur und Halt.

Die Restflüssigkeit aus der Destillation wird eingedickt und später auch in gleicher Weise verascht. Besonders spannend: Diese Asche ist meist farbig und weist in

einem gewissen Sinn auch auf die ursprüngliche Pflanze hin.

### 6 Am Ende wird es Eins.

Als Vorbereitung für die spätere Wiedervereinigung, werden die beiden Aschen im wässrigen Destillat aufgelöst. Die nicht löslichen Teile werden abfiltriert und verworfen. Nun steht nur noch das Nützliche, das Heilkräftige zur sogenannten «chymischen Hochzeit» bereit. Genau deshalb hat man zuvor im Labor die Flüssigkeit in zwei Fraktionen aufgetrennt, um in einem letzten Schritt, ergänzt mit den Mineralsalzen, in einer bestimmten Art wieder zu vereinen. «Trennen und Vereinen». Nach diesem Rundgang wird wohl bewusst, dass dies nicht nur zwei Schritte sind, sondern sehr viel mehr dahinter steckt. Mit Achtsamkeit, Sorgfalt und Geschick wird, gepaart mit einem umfassenden Wissen über die damit verbundenen Überlegungen, ein besonderes Arzneimittel.

### Die Dosis macht es aus.

Und damit wären wir wieder bei Paracelsus. Spagyrik wird von Fachpersonen für unterschiedlichste gesundheitliche Themen eingesetzt. So sorgfältig wie die Herstellung soll auch der Einsatz sein: Als Spray zur Anwendung in der Mundhöhle, überall und zu jeder Zeit praktisch anwendbar. Lassen Sie sich von der Fachperson ihres Vertrauens beraten.



# «La Malmaison» – eine Namensforschung

Woher kommt der Name der Spagyros Arzneimittelmanufaktur «La Malmaison» und was bedeutet er? Dies ist eine Frage, die dem Spagyros-Team oft gestellt wird. Begeben wir uns auf einen gemeinsamen Ausflug in die Möglichkeiten des Ursprungs.

### Aus Frankreich?

Bekannt wurde der Name durch das Schloss «Malmaison» von Joséphine und Napoleon Bonaparte, westlich von Paris. Eine zartrosa gefärbte Rose trägt denselben Namen, welcher sich auf das gleichnamige Schloss bezieht.

Die geografische Distanz zum Schloss ist jedoch zu gross und ein realer Bezug zu Schloss und Rose inexistent, als dass eine Relation von den beiden zur Spagyros Arzneimittelmanufaktur hergestellt werden könnte. So gehen wir weiter auf unserer Forschungsreise...

### Lokale Theorie.

Wir verkleinern den Radius und konzentrieren uns auf lokalere Begebenheiten: Es gibt die Theorie des Bauern, dem die Lichtung gehört, dass «mal» (Deutsch «schlecht») daher kommt, dass das Haus verkehrt herum gebaut wurde. Jurahäuser sind normalerweise so konstruiert, dass der Wohnteil nach Süden und der Wirtschaftsteil nach Norden ausgerichtet sind. Bei der Manufaktur ist es aus topografischen Gründen umgekehrt. Und: nicht nur das Haus, sondern die ganze Lichtung, heisst «Malmaison».

### Zufall oder Fügung?

Die plausibelste Erklärung der Namensherkunft ist wohl diese: «Mal» kommt von lat. malus = der Apfel. Die ganze Lichtung rund um das Haus mit Heilpflanzengarten war früher eine Apfel-«Plantage». Im Haus selbst soll sich eine Mosterei befunden haben. Ein schöner Zufall oder Fügung? Denn der Apfel ist das Symbol der Aphrodite und diese wiederum ist die Schutzpatronin der Alchemie. Es scheint ganz so, als wäre dieser Ort prädestiniert dazu, Ursprung von wirkungsvollen Essenzen zu sein.

Noch heute befinden sich rund um «La Malmaison» diverse Apfelbäume, übrigens die einzigen weit und breit. Das Team der Spagyros erntet jeweils ca. 300kg Äpfel. Diese werden zu süss-saurem Saft weiterverarbeitet, zum Genuss der Spagyros Kunden und Gäste vor Ort. Am besten also, Sie gehen einmal persönlich vorbei... so können Sie den Saft und die einzigartige Manufaktur selbst geniessen und erleben.

**«Nicht nur das Haus, sondern die ganze Lichtung heisst Malmaison.»**

## Cynara scolymus Grp (Artischocke)

Üppigkeit vermag sie auszugleichen, indem sie Leber und Galle anregt und unterstützt.



### Die Pflanze

Die Artischocke ist eine distelartige Kulturpflanze, die vor allem als Gemüse angebaut wird. Sie kann sowohl als Blüten- als auch als Blattgemüse (Cardy) verzehrt werden. Jedoch schon deutlich früher wurde auch die Heilkraft der Artischocke erkannt und genutzt. Die ausdauernde Pflanze bildet im ersten Jahr im Garten eine bodenständige Blattrosette. Die dornigen Blätter sind von

einem gräulichen Grün und zeigen eine wachsartige Schicht auf ihrer Oberseite. Die Unterseite ist wenig behaart. Durch die immer milder werdenden Winter kann sie mittlerweile auch ohne weiteres hier im Garten überwintern. Ab dem zweiten Jahr bis hin zu fünf Jahren bildet sie dann Blüten. Trotz ihrer robusten Pfahlwurzel scheint es nie ein Problem zu sein, sie aus dem Boden zu nehmen. Sie bildet üppige



**Pflanzenfamilie**  
Korbblütler (Asteraceae)



**Blütezeit**  
Juli bis September

Die Artischocke hat verschiedene Anwendungsgebiete wie: Leber- und Gallemittel, Verbesserung des Gallenflusses, Gallenschwäche, regt die Fettverdauung an, erhöhtes Cholesterin, fördert den Leberstoffwechsel, verdauungsfördernd, Blähungen.



→ Andrea Peng  
Drogistin HF

und auffällige violette Blüten, der Blütenstandboden ist sehr fleischig und kann verzehrt werden.

#### **Bildhaft-charakteristische Beschreibung**

Die Artischocke empfinde ich in meinem Garten immer als ein einzigartiges Geschöpf, ein bisschen fast wie ein Alien. Sie hat diese ausladende Üppigkeit und dieses Ausschweifende und Fleischige an sich. Ihr Stängel und ihre Blätter knicken schneller ein, als man es auf den ersten Blick erwarten würde, und doch vermittelt sie durch ihre Dornen Wehrhaftigkeit. Eine Artischocke Blättchen für Blättchen zu verzehren, ist lust- und genussvoll. Es braucht Zeit, bis zum Herz vorzustoßen. Man muss es sich regelrecht verdienen, genauso wie die Ernte, die sie uns durch ihr stacheliges Wesen nicht einfach macht. Sie lehrt uns, Mass zu halten, nicht zu gierig zu sein und sich Zeit zu nehmen. Die Artischocke hat einen großen Einfluss auf den Stoffwechsel der Leber, also auf das Organ, welches das Gute vom Schlechten trennt, Dinge transformiert und assimiliert.

#### **Wirkung und naturheilkundlicher Hintergrund**

Seit der Antike verwendet man die stachelige Artischocke, wobei nicht ganz klar scheint, ob es sich nicht auch um andere distelartige Gewächse gehandelt hat. Erst ab dem 1. Jahrhundert gibt es Hinweise auf die Kultivierung der Artischocke. Neben ihrem Einsatz in der Küche und als Aperitif wurde sie schon immer zur Verdauungsförderung und als Appetitanreger eingesetzt. Sie optimiert den Fettstoffwechsel, regt den Gallenfluss an und hat dabei einen optimierenden Effekt auf den Cholesterinhaushalt.

**«Die Artischocke hat einen grossen Einfluss auf den Stoffwechsel der Leber.»**

## Neuerscheinung Buch

Jetzt Buch  
vorbestellen:



Das neue Buch von  
Sarah Müller Siczek & Andrea Peng

- Einführung in die Kunst der Herstellung spagyrischer Essenzen
- 70 Pflanzenportraits von spagyrischen Heilpflanzen
  - 224 Seiten
  - Reich bebildert
- Umfangreiche Indikationstabelle

Erscheint im Dezember 2021  
beim Ulmer Verlag, CHF 37.50  
ISBN 978-3-8186-09580-0



Dieses Buch führt Sie Schritt für Schritt an die Grundlagen der Spagyrik heran, eine uralte Heilmethode der Naturheilkunde. Im ausführlichen Selbsthilfekapitel erhalten Sie detaillierte Informationen zu Beschwerden und Verwendung spagyrischer Essenzen.

Fundierte Pflanzenporträts bringen Ihnen die besonderen Eigenschaften und die Anwendungsgebiete der spagyrischen Heilpflanzen nahe. Sarah Müller Siczek und Andrea Peng sind erfahrene Drogistinnen und Referentinnen für Heilpflanzenkunde, Spagyrik und Gemmotherapie.





**Marlies Rupp**

In einer ehemaligen Spenglerei betreibt Marlies Rupp das Eventlokal n5kochloft, «Essen, Feiern oder Geschäftliches in der Werkstatt». Die studierte Chemikerin HTL ist seit über 20 Jahren als Betreiberin eigener Gastgewerbebetriebe tätig. Die Freude an der Arbeit steht für sie im Vordergrund. Täglich zaubert sie für ihre Gäste frische und saisonale Mittagsmenus und kocht oft abends für Privatanlässe im n5kochloft. Ihr Lokal ist das «Hausrestaurant» für die Spagyros Mitarbeitenden und Kursteilnehmenden beim Firmenhauptsitz in Worb.

**Zwei Vegane Varianten**  
 1. Gemüsemenge erhöhen und ergänzen mit Nüssen  
 2. Poulet ersetzen mit Tofu oder Quorn

# Artischockengemüse mit Poulet

**Zutaten für 4 Personen**

- 1 **4 Brüstli Poulet**  
In Stücke schneiden.
  - 2 **etwas Rapsöl**  
Poulet im Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschliessend warm im Ofen zur Seite stellen.
  - 1 **1 Dose Artischockenherzen (400g)**  
Abtropfen, in Stücke schneiden.
  - 2 **1 Bund Frühlingszwiebeln**  
Zwiebeln fein schneiden, Stiele zur Seite legen.
  - 3 **8 Stück getrocknete Tomaten in Öl**  
In feine Stücke schneiden. Öl der Tomaten in heisse Bratpfanne geben, alles zusammen 2-3 Minuten anbraten.
  - 4 **1-2 dl Bouillon**  
Ablöschen.
  - 5 **2-3 Stück frische Tomaten**  
In feine Stücke schneiden, dazugeben.
  - 6 **1/4 Zitronenschale & Saft**  
Raspeln, dazugeben.
  - 7 **1/4 Zitrone Saft**  
Dazugeben. Alles mischen.
  - 8 **1 Bund Peterli**  
Fein schneiden.
  - 9 **Stiele der Frühlingszwiebeln**  
Fein schneiden. Beides darüber streuen, kurz mitziehen lassen.
  - 10 **etwas Salz & Pfeffer**  
Abschmecken.
  - 11 **eine Stärkebeilage**  
Ob Reis, Kartoffeln, Polenta oder Nudeln - hierzu passt jede Stärkebeilage.
- **Geniessen!**

**Und so funktioniert's**



Mehr Infos unter [www.n5kochloft.ch](http://www.n5kochloft.ch)



# Spass im Schnee: Langlauf im Jura



Mit nur 88 Einwohner pro km<sup>2</sup> und 36230 Hektaren Wald bietet der Jura so viel unberührte Natur, dass man sich bisweilen in Kanada glaubt. Es gibt wohl keine schönere Art diese Weiten und Wälder zu entdecken, als auf den Langlaufskiern: 120 km freie Pistenfahrt warten auf Sie in der Heimat von «La Malmaison»!

Auf 1302 M.ü.M. liegt der höchste Punkt im Jura. Hoch genug also, so dass in einem normalen Winter genügend Schnee liegt. Die Jurassier sind jeweils hoch motiviert, die Pisten rasch und gut zu präparieren. Zahlreiche Loipen können hier einzeln erfahren oder in vielen Varianten miteinander kombiniert unter die Bretter genommen werden. Unterwegs bietet sich immer wieder die Möglichkeit, in tolle kleine Gaststätten einzukehren. Bei so vielen schönen Pisten fällt die Wahl schwer. Wir haben deshalb unsere Favoriten herausgesucht und für Sie auf der rechten Seite zusammengestellt.

**«Durch die Gleitbewegung hat man eine geringe Belastung auf die Gelenke.»**

## Übers Langlaufen

Langlaufen ist primär ein Herz-Kreislauf-Training, mit einem hohen Kraft- und Ausdauer-Anteil. Die gesamte Muskulatur des Körpers wird durch ständige An- und Entspannung beansprucht, wichtig ist dabei die Bauch- und Rückenmuskulatur zur Stabilisation des Rumpfes. Mit der Technik steuert man die Intensität der Bewegung. Das Gleiten auf dem Ski schult auch koordinative Fähigkeiten wie das Gleichgewicht.

## Gut zu wissen

Der Langlaufpass ist erhältlich bei Jura bernois Tourisme in St-Imier, direkt auf der Lope oder ganz einfach online per App «Langlaufpass». Eine Tagesvignette kostet pro Person CHF 10.–, das Jahresabo für den Jura gibt es für CHF 80.–

## Unsere Favoriten

### 1 (Fast) im Dunkeln: «Nachtloipe in Le Noirmont»

Nachtschwärmer aufgepasst: Ein besonderes Erlebnis ist eine Fahrt nach Einbruch der Dunkelheit auf der beleuchteten Nachtloipe bei Le Noirmont. Sie ist auf 2 km beleuchtet vom Bahnhof Le Noirmont bis Le Peu-Péquignot.

#### Start- & Zielort:

Le Noirmont

Länge: 4 km

### 2 Beim ersten Schnee: «Piste des Premiers Flocons»

Diese Rundstrecke ist, wie der Name schon verrät, eine der ersten Pisten, die (dank ihrer Höhenlage) schon bald nach dem ersten Schnee bereit ist. Die Loipe windet sich abwechslungsreich durch bewaldete Teilstücke und im offenen Weideland.

#### Start- & Zielort:

Les Breuleux (Les Vacheries)

Länge: 11 km

#### Erweiterungen:

- 1) Wer danach noch nicht genug hat, kann die Schleife «Piste des Mille Sapins (5 km) anhängen.
- 2) Wer die zusätzliche Strecke nach Cerneux-Veusil Dessus oder Combe à la Biche unter die Latten nimmt, kann sich dort jeweils im Restaurant verköstigen lassen.

### 3 Für Familien: «Boucle des Genevez»

Eine schöne Familienschlaufe – vom Dorf via Skilift. Wind oder Bise? Das ist entscheidend: Wenn der Nordwind bläst, läuft man am besten im Uhrzeigersinn, weil der exponierte Teil mit Rückenwind besser geht. Im anderen Fall gilt das logische Gegenteil.

#### Start- & Zielort:

Les Genevez

Länge: 5 km

#### Besonderes:

Verpflegungsmöglichkeit beim Stand am Skilift Les Genevez.

#### Erweiterungen:

Der Spass kann auf der Loipe nach Les Reussilles oder sogar nach Les Breuleux weiter verlängert werden. Optional kann die Rückfahrt mit dem Bus / Zug gemacht werden.



Mehr zum Thema finden Sie auf:  
[www.langlauf.ch](http://www.langlauf.ch) und  
[www.juratourisme.ch](http://www.juratourisme.ch)



Während der Wintersaison kann der Schneebericht mit Pistenöffnung sowie Pistenstand täglich hier online abgerufen werden.



# Meine Nerven!



Selten war das Leben so unberechenbar wie zurzeit. Die latente Unsicherheit und geforderte Flexibilität schlagen sich bei Eltern und Kinder gleichermassen nieder und es endet häufig in einer allgemein gesteigerten Reizbarkeit.

Die letzten Monate haben bei vielen Menschen an den Nerven gezehrt: Gewohnte Strukturen wurden immer wieder durchgerüttelt. Gut funktionierende Betreuungssysteme sind teilweise weggefallen. Ob Geplantes wie gewünscht klappt, weiss man oft nicht mehr, der kleinste Schnupfen führt schon zu Unsicherheit und verursacht Organisationsstress rund um Schule und Freizeitaktivitäten. Gleichermassen klagten viele über die immer mehr schwindenden Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit, welche durch die Homeoffice Situation noch schwieriger zu ziehen sind. Das Stressempfinden ist zwar bei jedem

Menschen unterschiedlich und kurzfristig kann unser Körper gut mit Stress umgehen. Doch wenn man permanent unter Strom steht, dann folgen bald auch körperliche Symptome. Folgen von dauerhaftem Stress sind oft Schlaflosigkeit, innere Unruhe und Gereiztheit, Verdauungsbeschwerden, Ängste, Erschöpfung oder das Gefühl, nicht mehr zu können. Kinder können ihre Gefühlslage nicht immer klar ausdrücken, daher gilt hier das Prinzip, achtsam für Verhaltensänderungen und Aussagen zu sein. In der Naturheilkunde betrachtet man den Menschen als ein ganzheitliches System und legt den Fokus nicht nur auf einzelne Symptome. Dies ermöglicht es, unser System in vielen verschiedenen Aspekten zu unterstützen und auszugleichen. So kann die Antwort unseres Systems auf Stress optimiert und günstig beeinflusst werden, Entspannung gefördert und die Regeneration unseres Systems auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene unterstützt werden. Einige Pflanzen zum Thema möchte ich hier kurz vorstellen:

**«In der Naturheilkunde betrachtet man den Menschen als ein ganzheitliches System.»**

## Allgemeine Tipps für Entspannung bei Reizbarkeit

• Pausen kurz- und langfristig planen und einhalten

• Zeit an der frischen Luft oder gar in der Natur verbringen

• Sich Hilfe holen, auch wenn man es alleine machen könnte

• Zeit für sinnliche Erlebnisse einplanen (ein Entspannungsbad nehmen, sich oder die Kinder mit Lavendelöl einreiben, ein tolles Dessert, ...)

• Sich Zeit für körperliche Betätigung nehmen

• Ruhe mitten im Sturm finden z.B mit einer Achtsamkeitsübung / Körperwahrnehmung (starke Gefühle statt unterdrücken zulassen, anerkennen und wieder ziehen lassen)

• Sich Erholung gönnen, Stress schwächt auf Dauer das Immunsystem

### Engelwurz

Mit dem Kopf in den Wolken und trotzdem mit beiden Beinen auf dem Boden: So könnte man die Engelwurz gut beschreiben. Die Blüte überragt hoch oben auf einem aufrechten, starken Stängel ihre Umgebung und ist doch mit einem mächtigen Wurzelknollen im Boden verankert. Die Engelwurz hilft dem Menschen, aufrecht und kraftvoll und mit sich in Harmonie zu sein. In der Volksheilkunde wurde die Pflanze unter anderem bei Magen- und Darmbeschwerden wie Magendrücken oder nervösen Magen- und Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Zudem stärkt sie das Nervensystem und baut uns bei Erschöpfungszuständen von der Mitte aus wieder auf.

### Passionsblume

Die Passionsblume hat etwas Erhabenes, so als ob sie eine Metaebene einnimmt und von dort Ruhe und Klarheit in unsere Mitte lenkt. In der Volksheilkunde wird die Passionsblume häufig bei nervösen Unruhezuständen sowie bei verschiedenen Angstzuständen eingesetzt. Wenn zu viele sorgen-



Sarah Müller Siczek  
Drogistin EFZ

volle Gedanken uns ablenken, beruhigt sie unseren Gedankenfluss.

### Melisse

Ihre intensiv grünen Blätter weisen sehr ausgeprägte «Blattnerven» aus, was man als einen Hinweis auf ihre beruhigende Wirkung auf unser Nervensystem deuten kann. In der Volksheilkunde wird die Melisse für ihre beruhigenden und krampflösenden Eigenschaften geschätzt. Sie entspannt und beruhigt bei nervösen Beschwerden jeglicher Art, vor allem aber auch, wenn die Unruhe auf den Magen-Darm-Trakt schlägt oder Herzklopfen verursacht.

Wenn einfach alles zuviel wird!



Bei nervösen Erschöpfungszuständen, Gedächtnisschwäche infolge Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit und Müdigkeit.

Bei Unruhezuständen und Erregtheit, die sich in Schlafproblemen, Herzklopfen oder Kopfschmerzen äussern.

Von Swissmedic zugelassenes Arzneimittel  
Lesen Sie die Packungsbeilage  
Zulassungsinhaberin: Spagyros AG • 3076 Worb

[www.sal-komplexe.ch](http://www.sal-komplexe.ch)

# WIN WIN WIN! Wettbewerb

Wir verlosen 3 Exemplare vom neuen Buch «SPAGYRIK - Die heilende Kraft von Pflanzenessenzen» von Sarah Müller Siczek und Andrea Peng. Das reich bebilderte Buch umfasst 224 Seiten. Es erscheint neu in erster Auflage im Dezember 2021. Beantworten Sie dazu folgende 3 Fragen richtig und Sie nehmen an der Verlosung teil.



Teilnahme per Post oder Online unter



### FRAGE 1

Wo befindet sich die Spagyros Arzneimittelmanufaktur «La Malmaison»?

- Saint-Brais, Kanton Jura |  Saint-Imier, Kanton Jura |  Saint-Blaise, Kanton Neuenburg

### FRAGE 2

Welche Pflanzenteile werden zur Herstellung spagyrischer Essenzen verwendet?

- Die Blüte & Blätter der Pflanze |  Die Wurzeln der Pflanze
- Die ganze Pflanze – von den Wurzeln bis zu Blüten und Blättern

### FRAGE 3

Für welches medizinische Anwendungsgebiet ist die Artschocke bekannt?

- Steigerung der Abwehrkräfte |  Leber- & Gallenmittel |  Wechseljahresbeschwerden

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. März 2022



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. 15 000, Frz. 3000 — **Texte:** Stefan Wälti, Hans-Ruedi Schweizer, Sarah Müller, Silvia Nolan, Andrea Peng — **Bilder:** Silvia Nolan, Patrick Baumann, iStock — **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.