

La Malmaison

Natur | Menschen | Prozesse



SPAGYROS

Magazin N°4 | Frühling 2022



«Ein Ort von
Ruhe und Kraft.»

La Malmaison

Da kommt man nicht vorbei. Man muss hingehen.



Michael Severus
Leiter Marketing & Vertrieb



Liebe Leserinnen und Leser

Wer auf Google-Maps «La Malmaison» im Schweizer Jura sucht, erkennt unschwer: Die Arzneimittelmanufaktur von Spagyros liegt weit weg von grossen Zentren, von schnellen Verkehrswegen und anderen Industriebetrieben. Das jurassische Saint-Brais in der Nähe von Saint-Ursanne ist eine Region für sich. Mitten in der Natur. Einsam und idyllisch - ein ganz bewusst gewählter Ort.

Patrick Baumann, Leiter der Manufaktur, hatte sich jahrelang nach einer geeigneten Umgebung zur Herstellung seiner spagyrischen Essenzen umgesehen. Die Pflanzen als Basis für die Produkte sollten nahe und möglichst unberührt sein. An einem Ort der Ruhe und Kraft. Genau so leben und erleben wir heute «La Malmaison» mit seinem wunderschönen Heilpflanzengarten.

Auch an diesem einsamen und idyllischen Ort bleibt die Zeit jedoch nicht stehen. Der langjährige Leiter, Patrick Baumann, wird sich in den nächsten Jahren schrittweise aus der täglichen Arbeit zurückziehen und sein Werk in jüngere Hände übergeben. Deshalb stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe die Mitarbeitenden und Freunde von «La Malmaison» vor. Denn nebst der Natur sind es die Menschen, die einen Ort mit Leben füllen.

Gerade wenn zahlreiche bedrohliche und verstörende Nachrichten über uns einbrechen, ist eine kleine Auszeit und das Eintauchen in die intakte Natur von «La Malmaison» Gold wert. Das möchten wir Ihnen mit dieser Ausgabe von «La Malmaison» ermöglichen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen.

Michael Severus



Tradition bewahren

Der Versuch «Spagyrik» als Arznei- oder Therapieform einfach zu beschreiben, wird der Geschichte und der daraus entstandenen Vielfalt nicht gerecht. Die Gemeinsamkeit der Verfahren liegt darin, die heilbringende Essenz aus einer Pflanze oder einem anderen Ausgangsstoff zu gewinnen. Nicht das Gewinnen eines bestimmten Wirkstoffes ist das Ziel, sondern das Wesen für den Menschen nutzbar zu machen. Dabei hat sehr vieles mit Tradition zu tun. Beschrieben die frühen Alchemisten ihr Tun meist in kryptischer, symbolischer Art, gelang es Patrick Baumann diese auf aktuelle Denkmuster und heutige technische Gegebenheiten zu übertragen.

In früheren Ausgaben dieses Magazins sind wir ausführlich auf die «Spagyrik» als Therapieform und auf die Herstellung eingegangen und haben Ihnen unsere Arzneimittelmanufaktur «La Malmaison» vorgestellt. Dieses Mal stehen die Menschen

im Zentrum, welche sich an diesem einzigartigen Ort im jurassischen Saint-Brais für die bestmögliche Qualität einsetzen und einerseits die Tradition der alten Meister fortführen, andererseits auch das Wissen von Patrick Baumann weiterpflegen.



Patrick Baumann
Spagyriker, Mentor und bisheriger
Leiter der Arzneimittelmanufaktur

Das Lebenswerk in neue Hände legen

Die Essenzen von Spagyros tragen seinen Namen, «nach Baumann» steht auf jedem Gefäss. Er hat sich vor über 30 Jahren der Spagyrik verschrieben und die Geschichte des Spagyros-Herstellungsprozesses und natürlich unserer Arzneimittelmanufaktur geprägt. Das Verfahren wurde von der Schweizer Heilmittelbehörde «Swissmedic» als eigenständige Methode anerkannt und sie hat damit seine Arbeit entsprechend gewürdigt. Er ist zweifellos «der Alchemist» im Unternehmen, hat in den vielen Jahren sein vielfältiges Wissen und seine Haltung in einen modernen Herstellungsbetrieb umgesetzt. Patrick Baumann wird sich nun schrittweise in seinen verdienten Ruhestand «transformieren», dem Team als einzigartiger Wissensträger aber weiterhin zur Verfügung stehen.

«Es ist natürlich immer eine sehr heikle Situation, sein Lebenswerk in neue Hände zu legen. Es ist einerseits unvermeidlich, andererseits aber eine Chance, dass neuer Wind in die Sache kommt. Meine Hauptanliegen sind, die hohe Qualität unserer Spagyrik zu halten und den «Geist» von Malmaison weiter zu pflegen. In beiderlei Hinsicht bin ich guter Dinge: Christian ist seit 10 Jahren mein engster Mitarbeiter und kennt die Prozesse so gut wie sonst niemand. Und Nelly geht mit grösster Begeisterung und sehr viel Sachverständnis an ihre Aufgabe. Ich werde beide weiter unterstützen, wenn vielleicht auch mehr aus dem Hintergrund heraus.»



Nelly Stoll
Drogistin HF,
Leiterin Arzneimittelmanufaktur

Ich träumte schon länger davon, in dieser unberührten Umgebung zu arbeiten

«Aussergewöhnlich» ist für den Werdegang von Nelly Stoll wohl der einzig richtige Begriff. Schon sehr früh in ihrer beruflichen Laufbahn hatte sie sich mit Pflanzenheilkunde befasst und sich intensiv mit ätherischen Ölen und Gemmo-Mazeraten auseinandergesetzt. In Frankreich und Belgien hatte sie darin wertvolle Erfahrungen gesammelt. Nach ihrer Höheren Fachausbildung zur Drogistin vertrat sie Spagyros über mehrere Jahre als Mitarbeiterin im Aussendienst und als Fachreferentin. Sie ist bei Kund*innen und Kolleg*innen als Wirbelwind und unglaublich engagiert bekannt. Ihr Wissen ist extrem breit und ihre Leidenschaft, es weiterzugeben schon heute legendär. Ab Frühjahr 2022 wird sie das Team unserer Arzneimittelmanufaktur leiten.

«Ich träumte schon länger davon, in dieser unberührten Umgebung zu arbeiten. Dass mein beruflicher Werdegang und meine Neugier für die Alchemie mich dazu bringen würden, das Lebenswerk von Patrick Baumann fortzusetzen, macht mich stolz. Ich übernehme damit eine grosse Verantwortung und begleite jetzt mit dem Team den Meister seines Fachs in «La Malmaison». Es geht um mehr, als nur darum, die Herstellung zu kennen, ich möchte die «Kunst» verstehen. Ich lebe jetzt hier, betreue die Destillationsarbeiten auch nachts oder an Wochenenden. Besondere Freude macht mir, Besucherinnen und Besucher in diese Welt einzuführen.»



Christian Etique
Labor und Spagyrik Zauberlehrling

Die Arbeit ist sehr spannend, eine ständig neue Entdeckung

Vor über zehn Jahren begann Christian Etique als «Aussenminister». Konkret bedeutete dies, den einzigartigen Arzneipflanzengarten anzulegen und zu unterhalten. Als Teil des Teams der ersten Stunde in «La Malmaison» hat er alle Lernprozesse, den Umgang mit den Pflanzen, mit dem Wetter und den besonderen Herausforderungen, welche die Spagyrik stellt, hautnah kennengelernt. Sehr rasch wurde ihm bewusst, dass er «mehr» wissen und tun wollte. So ist er über die Zeit zum «Spagyriker» geworden und betreut heute die komplexen Aufgaben im Labor von «La Malmaison». Die letzten Jahre wurde Christian Etique von Patrick Baumann achtsam in diese verantwortungsvolle Aufgabe eingeführt.

«Ich war schon am Anfang dabei, als der Garten noch nicht strukturiert, sondern ein leeres Grundstück war. Eher zufällig bin ich dazugekommen, um drei Monate lang beim Aufbau des Gartens zu helfen. Und nun bin ich schon seit elf Jahren dabei. Ich wusste zu Beginn nichts über die Spagyrik, hatte nur ein paar Bücher über Alchemie gelesen. Die Arbeit ist sehr spannend, es ist eine ständig neue Entdeckung. Beim Sammeln in der Wildnis oder im Garten wie auch bei der Arbeit im Labor.»



Line Cramatte
Köchin

Ich kann Wildpflanzen in meine Rezepte einfließen lassen

Wenn Line Cramatte im Haus ist, dann wird sich bald ein verführerischer Duft durch die Räume verbreiten. Sie kommt aus der Region und ist seit 2017 die gute Fee der «La Malmaison» Küche. Bei Besucheranlässen oder Seminaren zaubert sie jeweils leckere Menüs mit natürlichen Zutaten aus dem Heilpflanzengarten auf den Tisch.

«Ich schätze den Ort, die Landschaft, die Philosophie und die Produkte. Und da die Gastronomie meine Lieblingsbereiche umfasst, kann ich in «La Malmaison» innovativ sein, kreativ werden und Wildpflanzen in meine Rezepte einfließen lassen. Das gibt mir viel Freiheit und Originalität, um für unsere Gäste und Besucher kleine Gerichte zu zaubern.»

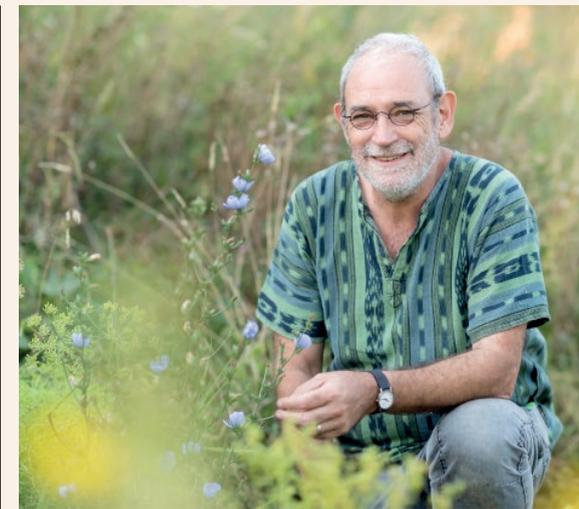


Yanik Pena
Gärtner

Es ist eine Alchemie der Natur

Erst vor ein paar Wochen hat Yanik Pena seine Tätigkeit in «La Malmaison» aufgenommen. Nach einer sorgfältigen Einarbeitung wird er sich vor allem um den Garten von «La Malmaison» kümmern. Wer ihn kennenlernt, dem wird rasch bewusst, dass sehr viel Herzblut in ihm steckt.

«Als ich «La Malmaison» und ihre Philosophie entdeckte, im Kontakt mit der Natur und all diesen Elementen, da habe ich mich auf den ersten Blick verliebt. Heilpflanzen kümmern sich um uns, und es ist mir eine Freude, mich um sie zu kümmern. Ich habe das Glück, von der Produktion der Heilpflanzen bis hin zu ihrer spagyrischen Verarbeitung teilhaben zu können. Manchmal habe ich das Gefühl, dass sie zu mir sprechen, also versuche ich, sie zu verstehen, um sie besser zufriedustellen zu können. Es ist eine Alchemie der Natur, die seit Jahrtausenden andauert, und ich bin stolz darauf, diese Verbindung zwischen Mensch und Natur fortzuführen.»



René Schwarz
Heilpraktiker, Pflanzenkenner,
Referent

Meine Leidenschaft gilt insbesondere den Heilpflanzen

Man kann René Schwarz als wandelndes Pflanzenlexikon oder als Tausendsassa der Naturheilkunde bezeichnen. Beides wird ihm nur ungenügend gerecht. Seine Erfahrungen in der Herstellung, sein unglaublich breites Wissen über die heilenden Pflanzen und seine Gabe, dieses Wissen auch an unzählige Studierende und Kursteilnehmer weiterzugeben, machen ihn einzigartig. In «La Malmaison» ist er der «Joker», ein Mann für alle Fälle und neben Patrick Baumann das fachliche Backup.

«Mein Hauptinteresse gilt den pharmazeutischen Prozessen, mit welchen aus Pflanzen qualitativ hochwertige Naturheilmittel für den Menschen hergestellt werden können. Hierzu gehört unter anderem auch die spagyrische Herstellung nach Baumann. Meine Leidenschaft gilt aber insbesondere den Heilpflanzen, welche ich von immer wieder anderen Aspekten zu verstehen versuche. Die so gewonnenen Erkenntnisse gebe ich auch gerne weiter.»

«Wir setzen uns für die bestmögliche Qualität ein.»



Es ist zu 100% Handwerk

Der Heilkräutergarten der Arzneimittel-Manufaktur ist Rohstoff-Quelle, Anschauungsunterricht und Herzensangelegenheit. Für Besucher und Mitarbeitende ein Kernstück. Er ist Teil des Selbstverständnisses von «La Malmaison» geworden. Doch aus jedem Blickwinkel eröffnet sich eine etwas andere Sicht auf das Stück Land. Weit weg von Lärm und Hektik, mitten in der Natur. Wir möchten Ihnen ein paar dieser Perspektiven näher bringen.



Die Gärtner

Yanik Pena, Christian Etique & René Schwarz. Engagierte Spagyros-Mitarbeitende

Wenn die Pflanzen im Frühjahr ihr späteres Gesicht noch kaum zeigen, ist die Erfahrung der Gärtner besonders gefragt. Es gilt, den Garten aus dem Winterschlaf zu führen. Was ist dabei besonders anspruchsvoll?

«Zuerst muss der langsam erwachende Garten erkundet werden. Wir beginnen mit der Unkrautbekämpfung, damit die Nutzpflanzen gedeihen können und den Platz bekommen, den sie brauchen. Es ist aufgrund der hier wachsenden Vielfalt anspruchsvoll, Pflanzen im Beet vor solchen zu beschützen, die sich breit machen wollen.»

Auf den Jurahöhen ist eine solche Anlage nicht alltäglich. Die Zahl der Pflanzen, die hier wachsen, ist erstaunlich. Wie entsteht diese Vielfalt?

«Dies ist vor allem der Kreativität jener zu verdanken, die den Garten seit seinen Anfängen geformt haben sowie der faszinierenden Anpassungsfähigkeit der Pflanzen selbst. Wir handeln mit naturverträglichen Methoden und versuchen, die optimalen Voraussetzungen für die Pflanzen zu schaffen. Durch den gezielten Anbau von spezifischen Pflanzen und einfachen Einrichtungen, welche eine Vielzahl von Nützlingen beherbergen, schaffen wir ein besonderes Gleichgewicht und sorgen für eine umfassende Biodiversität. Eigenes Saatgut und die Auswahl der widerstandsfähigsten Pflanzen bei der Gartenpflege unterstützen die klimatische Anpassungsfähigkeit.»

Wind und Wetter begleiten Sie hier offensichtlich. Was sind dabei die grössten Herausforderungen?

«Auch wenn es viel angenehmer ist bei Sonne hier zu werken, wird uns immer mehr auf positive Weise bewusst, dass die Elemente unser Handeln im Garten bestimmen. Denn letztlich ist es immer unser schöner Planet, der das letzte Wort hat. Durch ein eigens geschaffenes Mikroklima, durch die Anordnung von Pflanzen, durch neue Hecken oder durch verschiedene Regensammelbecken schützen wir die Anlage vor immer häufiger auftretenden Trockenperioden oder Überschwemmungen.»



Der Demeter-Spezialist

Beni Blaser, Biobauer und Experte in biologisch - dynamischem Landbau, Salavaux

Spagyros hatte sich von Beginn weg vorgenommen, den Heilkräutergarten nachhaltig zu bewirtschaften. Was bedeutete in diesem Fall der Anspruch «biologisch-dynamisch» anzubauen?

«Es geht im Grunde darum, auf natürliche Weise die bestmögliche Bodenfruchtbarkeit sicherzustellen und dabei auch einen Zusammenhang mit kosmischen Einflüssen zu berücksichtigen. Dieses Bewusstsein wird die Bedingungen für die nachhaltige Entwicklung der Pflanzen positiv beeinflussen. Die Bewirtschaftung nach biologisch - dynamischen Richtlinien bedingt, von Grund auf so zu denken.»

Welche Bedeutung hat dabei die «geistige Haltung» und wieviel ist «Handwerk»?

«Die Haltung ist mit dem Entscheid, so zu arbeiten schon, gegeben. Am Ende ist es

aber zu 100% ein anspruchsvolles Handwerk. Wie schon der eigentliche Bioanbau ist es viel anstrengender, mit Unwägbarkeiten und gelegentlichen Rückschlägen verbunden. Haltung und Handwerk können so nicht gegeneinander abgewogen werden.»

Neben gutem Willen braucht es Wissen und Erfahrung, welche Sie einbrachten. Welchen Rat geben sie dem künftigen Team von «La Malmaison» auf den Weg?

«Es ist wichtig, möglichst sorgfältig auf die Wesenhaftigkeit der Pflanzen einzugehen und entsprechend zu arbeiten. Über Wesenhaftigkeit muss nachgedacht und reflektiert werden. Es geht darum, eine Pflanze zu «verstehen».»



Die Fachbesucherin

Jeanine Wagner-Koller, Drogistin HF, mit eigener Drogerie «L'Aubier» in Vicques (JU)

Bei Ihrem Besuch lernten Sie, wie hier Spagyrische Essenzen entstehen. Jetzt stehen Sie im Garten von «La Malmaison». Was fällt ihnen dabei auf?

«Es ist ein friedlicher Ort. Die Pflanzen scheinen in aller Ruhe zu gedeihen. Man findet eine unglaubliche Vielfalt an Heilpflanzen.»

Der Garten wurde bewusst so angelegt, dass Pflanzen für ähnliche Anwendungsgebiete zusammen sichtbar werden. Wie haben Sie Heilpflanzen in Ihrer Ausbildung kennen gelernt?

«In der Lehre hatten wir das Glück, Lehrer zu haben, die sich für die Botanik oder die Pflanzenheilkunde begeisterten. Oft wur-

den uns die Pflanzen theoretisch anhand von Literatur erklärt oder gezeigt. Da ich in einer ländlichen Gegend lebe, erweiterte ich mein Wissen, indem ich auf Entdeckungsreise ging und die Schätze, die die Natur uns bietet, erkundete.»

Welche Vorstellungen hatten Sie sich von diesem Ort vor Ihrem Besuch gemacht? Mit welchen Eindrücken fahren Sie jetzt nach Hause?

«Ich hätte nie gedacht, dass ich einen solchen Ort hier im Kanton Jura besuchen würde. Es ist einfach wunderschön. Es wurde an alles gedacht, damit die Pflanzen das Beste aus sich herausholen können. Das macht sich nicht nur in der endgültigen Essenz bemerkbar, sondern auch durch die vielen Rückmeldungen unserer zufriedenen Kunden.»



Die Nachbarin

Anne Edelmann, Hof Césai, Saint-Brais

Wenn ich mich mit Ihnen unterhalte, wird sofort klar, dass Sie ursprünglich aus der Deutschschweiz stammen. Was hat sie an diesen Ort gebracht?

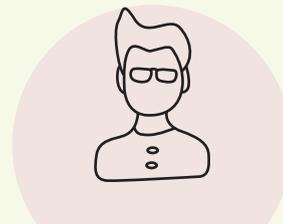
«Mein Mann und ich sind im Alter von rund 20 Jahren, vor mittlerweile 56 Jahren, hierhin gezogen. Schon während unserer Zeit an der Landwirtschaftlichen Schule wurde uns bewusst, dass wir unsere Passion nicht in einem Grossbetrieb im Mittelland umsetzen können. So übernahmen wir hier einen kleinen Betrieb. Die Lage fordert einiges ab: steile Hänge, eher karges Land. Wir haben in dieser Zeit auch unser Vieh in «La Malmaison» weiden lassen.»

Dann braucht es einiges an Herzblut, an Mut, sich hier niederzulassen?

«Tatsächlich haben wir einige Leute kommen und gehen sehen, die mit phantastischen Ideen hierhin gezogen sind. Wer sich hier wohl fühlen will, muss sich darauf einlassen, abgeschieden zu sein, Wind und Wetter mögen und nicht nach einigen Monaten schon den Luxus der Stadt vermissen.»

Vor rund zehn Jahren ist Spagyros in ihre Nachbarschaft gezogen. Aus dem früheren Bauern- bzw. Ferienhaus wurde eine Arzneimittelfabrik und ein grosser Garten ist drum herum entstanden. Welchen Eindruck haben sie in dieser Zeit vom Betrieb gewonnen?

Zum einen habe ich grosse Freude, dass Leben an den Ort eingekehrt ist. Das Haus wurde sorgfältig renoviert, der Garten ist wunderschön, wird immer wieder erweitert und umgestaltet. Man achtet auf die Materialien, merkt, dass Patrick Baumann und sein Team mit grosser Hingabe hier arbeiten. Ich durfte den Garten schon öfters mit Bekannten besuchen und wurde immer offen empfangen. Übrigens, schon vor vielen Jahren pflegte eine frühere Besitzerin auf «La Malmaison» einen wunderschönen Garten, er hat also sozusagen Tradition hier. Ich wünsche mir natürlich, dass diese nachhaltig weitergeführt wird.



Der Spagyriker

Patrick Baumann, Pflanzenkenner und treibende Kraft von «La Malmaison»

Was stand für Sie bei der Gestaltung des Gartens im Vordergrund?

«Wir arbeiten mit den Lebenskräften der Pflanzen.»

«Da gab es zwei Grundgedanken: erstens das, was wir den «didaktischen Garten» nennen. Ein Garten, in dem so viele der von uns verarbeiteten Pflanzen stehen, wie nur möglich. Unsere Besucher sind ja überwiegend Fachleute, die sich gut in Pflanzenheilkunde auskennen. Aber sie kennen das vor allem aus der Theorie, also vom Wirkstoffdenken her. Uns ist es sehr wichtig, dass die Besucher die Pflanzen auch in ihrer lebendigen Form mit all ihren Sinnen erfahren können. Denn die lebendige Pflanze vermittelt oft einen ganz anderen Eindruck, der für die Spagyrik eigentlich wichtiger ist (>Signaturen!) als die Inhaltsstoffe. Als zweites wollen wir möglichst viele Pflanzen, die wir in der freien Natur nicht sammeln können, hier selber kultivieren.»

Welchen Anteil der Pflanze für die Herstellung der spagyrischen Essenzen gewinnen Sie aus dem Garten?

«Fast ein Viertel der Essenzen stammen aus Pflanzen dieser eigenen Kultur. Den grössten Teil der verarbeiteten Pflanzen finden wir in unmittelbarer Umgebung, in ihrem natürlichen Umfeld. Dabei gilt es, besonders umsichtig zu sein, um das Fortbestehen der Pflanzen sicherzustellen.»

Weshalb war es für Sie wichtig, Ihre eigene Rohstoffquelle zu besitzen?

«In der Spagyrik arbeiten wir bekanntlich weniger mit den Wirkstoffen einer Pflanze als vielmehr mit ihren «Lebenskräften». Deshalb ist es enorm wichtig, die Pflanzen so frisch wie nur irgend möglich zu verarbeiten und lange Transportwege zu vermeiden. Einen noch kürzeren Weg als den aus dem Garten ins Labor gibt es nicht.»

Nur auf den ersten Blick unscheinbar

Im Frühling überschlägt sich die Natur förmlich. Pflanzen blühen scheinbar um die Wette und deren zarter Duft vermittelt dieses typische Gefühl von Neuanfang. Es gibt Heilpflanzen, die geraten bei diesem Schaulaufen etwas in Vergessenheit, weil ihr Dasein für viele einfach selbstverständlich ist. Von weiteren kennen wir nur den Teil, welcher in der Küche Verwendung findet, sie haben aber noch mehr zu bieten. Drei dieser Pflanzen stellen wir Ihnen heute genauer vor.

1 «Holunder» kommt immer zum Einsatz bei fiebrigen und entzündlichen Infekten

Über kaum eine andere Pflanze existieren so viele Mythen und Legenden wie über den Holunder. Gemeinsam ist allen, dass sie den Holunder als Schutzpflanze betrachten, als Tor zwischen den Welten. Für mich stellt der Holunder in seinem Sein das Zyklische als Entwicklung dar; er fordert uns auf, Gegensätze zu betrachten und zu verstehen. Er hat weiße Blüten, aber schwarze Beeren, fast wie Licht und Schatten. Seine Gegensätze zeigt er klar und unmissverständlich.

Der strauchförmige Schwarze Holunder ist in Mitteleuropa bis auf 1500m sehr häufig verbreitet. Oftmals trifft man ihn an halbschattigen Lagen wie Waldrändern oder um Häuser an. Sehr charakteristisch für den Holunder sind im Frühling und Sommer seine hellen, weißen Doldenblüten. Die kleinen, sternartigen Einzelblüten produzieren eine Unmenge an Blütenstaub und verströmen einen süßen, eigentümlichen Duft, der viele Käfer anzieht.

In der Volksheilkunde wurde die Pflanze bei Schnupfen, insbesondere bei Kinderschnupfen, eingesetzt. Er entfaltet seine schweisstreibenden und schleim-





lösenden Qualitäten bei allen Arten von Erkältungskrankheiten und Katarrhen der Atemwege.

2 Das «Gänseblümchen» heilt körperliche und seelische Verletzungen

Das liebeliche, zarte Gewächs erinnert in seiner Farbkombination Weiß, Gelb bis leicht Rosa und seiner strahlenden, einfachen Form an kleine Sonnen. Trotz seiner geringen Größe symbolisiert das Gänseblümchen Stärke und Regenerationskraft, indem es sich gleich wieder aufrichtet, nachdem es niedergedrückt wurde. Die krautige, ausdauernde Pflanze erreicht Wuchshöhen von bis zu 20 cm. Aus der sehr dichten Blattrosette entwachsen hoch aufgerichtete Blütenstände, die streng genommen Scheinblüten sind. Was uns wie eine einzige Blüte erscheint, ist in Wirklichkeit aus Hunderten von kleinen Blüten zusammengesetzt.

In der Volksheilkunde wurde das Gänseblümchen früher auch «Arnika der Frauen» genannt, was auf seine Anwendung in der Geburtshilfe hindeutet. Es gilt als wundheilend bei Verletzungen, entkrampfend und rückbildungsfördernd.



3 Der «Meerrettich», das «Pyhtobioticum» aus dem Garten

Der ausdauernde krautige Meerrettich mit seinen kleinen weissen Blüten, welche traubenartig angeordnet sind, zeichnet sich durch seine enorme Regenerationskraft aus. Wenn man ihn lässt, breitet er sich sehr schnell aus und unter guten Bedingungen wird er bis zu 1.20 m hoch. Seine intensiv riechenden Pfahlwurzeln können bis zu 40 cm lang werden. Alle Pflanzenteile zeichnen sich durch einen sehr scharfen kresseartigen Geschmack aus. Blüten, Blätter und Wurzel können in der Küche verwendet werden. In der Volksheilkunde wird der Meerrettich wegen seiner antimikrobiellen Wirkung bei Grippe, Erkältung und Husten eingesetzt. Auch bei Verdauungsbeschwerden und zur Stärkung der Lebenskraft von Mensch und Tier wird er wegen seiner wärmenden Scharfstoffe verwendet.

*Sarah Müller Siczek & Andrea Peng
Autorinnen des Buches «Spagyrik.
Die heilende Kraft der Pflanzenessenzen.»*

Siehe Buchtipp rechts →

Unser Buchtipp

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

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.



Andrea Peng
Drogistin HF



Sarah Müller Siczek
Drogistin EFZ



Geniesser-Rezept
 – mit frischen –
KRÄUTERN VON DER NATURFRAU
Gisula Tschanner

Fotografie © Ulla Mayer-Raichle

Geblünte Wiesenbrötchen

Zutaten für 4 Personen

- 1 **1 Salatsieb** **Blätter von jungem Grün (siehe Auswahl unten)**
Mit einem Messer sehr fein hacken
- 2 **4-5 Esslöffel Öl «von hier»,**
z.B. von Raps, Disteln, Sonnenblumen
- 3 **etwas Salz**
Mit Öl sowie etwas Salz gut vermischen. Ca. 1 Stunde stehen lassen, hin und wieder umrühren
- 4 **1 Frisches Brot**
Brotscheiben schneiden
- 5 **ca. 100 g Magerquark**
Brotscheiben mit etwas Magerquark bestreichen, und dann etwas von der tiefgrünen Wiesenpaste darauf geben
- 6 **einige frische Blüten zum Garnieren, z.B. Waldveilchen, Schlüssel- oder Gänseblümchen, rote oder goldene Taubnessel**
Die Blüten vom Grün befreien und darauf streuen

Geniessen!

Beim Zermalmern im Mund breitet sich ein wunderbares Aroma-Lied aus und äussert sich in einem spontanen Lächeln.



Gisula Tschanner, altes Wald und Geistweib, in den Bereichen Wildpflanzen-Sammeln-Kochen sowie Seelsorge-Ritualbegleitung.

Als Apérohäppchen, Snack zwischendurch oder als leichtes Abendessen
 Früh im März spriessen frech die ersten grünen Botschafter aus dem Boden, an Wald- und Wiesenrändern, im Garten, an «Un-Orten» rund ums Haus – längst bevor die eigentlichen Grasflächen ins helle Grün hinein erwachen. Mir fällt das sogar auf, wenn ich im Zug über Land fahre, denn das dunklere Grün von Brennnesseln, Wildlauch, Gundermann, Löwenzahn und Scharbockskraut hebt sich deutlich davon ab. So werde ich übers Auge zu den Sammelstellen gelockt.
 Statt der traditionellen Neunkräuter-Suppe unserer Vorfahren (das heilige heilende «Neun» oder «Neu») habe ich lieber die frische und bissige Form dieser vorösterlichen Kost. Es soll nicht nur gesund sein, sondern auch farbig und mundig-schmackhaft. Es ist egal, ob ich genau 9 junge Blattsorten finde, ich nehme einfach, was ich kenne und finde, ohne Stress und ohne Botanikbüchlein.

Junges Grün Auswahl





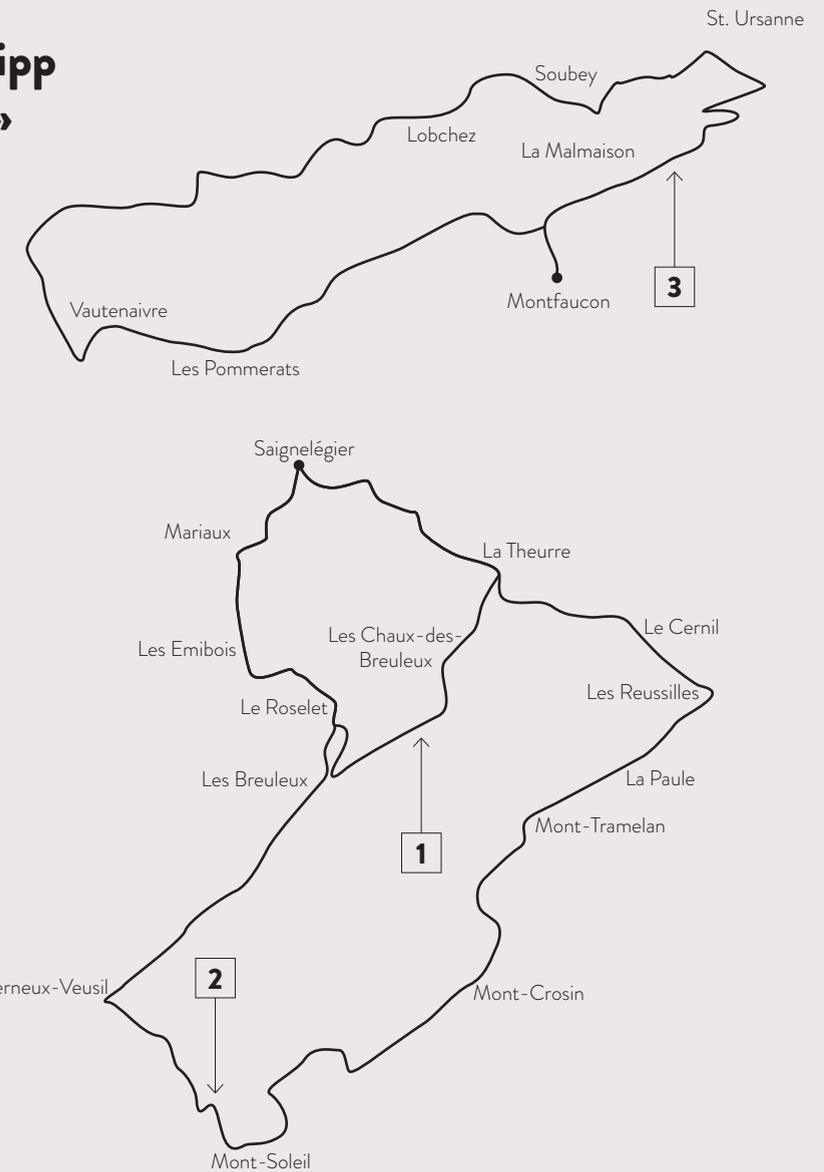
Achtung, Fertig: Mountainbiken im Jura

Auf 2 Rädern lässt sich der wunderbar hügelige und bewaldete Jura auf eine schöne Art entdecken. Dabei sind der Streckenwahl keine Grenzen gesetzt – reichen doch die Jura-höhen beinahe von Basel bis zum Lac Léman. Dazwischen liegt eine bezaubernd vielfältige Landschaft mit romantischen Tälern, unberührter Natur, einsamen Pfaden, kleinen Seen und idyllischen Flüssen, saftigen Weiden – ein Geheimtipp für alle Naturliebhaber.

Tönt doch verlockend, nicht? Die Auswahl an Strecken und Schwierigkeitsgraden im Jura ist vielfältig. Doch wenn Sie dachten, dass die Jurahügel einfach zu bezwingen oder gar etwas eintönig sind, werden Sie überrascht sein: Auch wenn die Pfade nicht so rau sind wie in den Alpen, der Jura wartet mit varietätsreichen Routen auf, welche auch mit anspruchsvolleren Passagen, steilen Anstiegen oder spannenden Downhillstrecken überraschen. Es finden sich aber auch viele gemütliche Familienrouten,

welche ideal für Geniesser sind. So oder so – Belohnung gibt es mit blendenden Aussichten und charmanten Etappenorten. Und falls Sie nicht genügend Vertrauen in Ihre Fitness haben oder sollte diese nicht für die gewünschte Strecke reichen, dann kann ein E-Bike Sie noch eine Runde weiter bringen. Damit Sie sofort losradeln können, haben wir Ihnen unsere 3 Lieblingsrouten in der Gegend der Spagyros Arzneimittel-manufaktur «La Malmaison» zusammengestellt.

«Der Jura: Geheimtipp für Naturliebhaber.»




 Keine Lust mit dem Velo anzureisen?
 Kein Problem!
 An diversen Verleih-Stellen im Jura
 gibt es Fahrräder zum Mieten.



**1 Für Geniesser:
«Au Pays Du Cheval»**



Start- & Zielort:
Saignelégier – Saignelégier
Länge: 16 km
Höhendifferenz: 288 m
Kondition: Einfach / für Familien geeignet

Gut zu wissen:
Saignelégier – les Emibois – Les Breuleux: Markierter Radweg, folgen Sie den Hinweisen der Ortschaften. Les Breuleux – La Theurre – Saignelégier: Folgen Sie der Beschilderung zur Route Nr. 7.

**2 Für Sportliche:
«Mont Soleil»**



Start- & Zielort:
Saignelégier – Saignelégier
Länge: 37 km
Höhendifferenz: 680 m
Kondition: Mittel

Gut zu wissen:
Unterwegs kann in einem kleinen Abstecher der wunderschöne «Étang de la Gruère» besucht werden.

**3 Für Ambitionierte:
«Freiberge – clos du Doubs»**



Start- & Zielort:
Montfaucon – Montfaucon
Länge: 38 km
Höhendifferenz: 929 m
Kondition: Sportlich, anspruchsvoll

Gut zu wissen:
Diese Tour lässt einen in die atemberaubende Landschaft der Region eintauchen und führt fast an «La Malmaison» vorbei.

Es sind oft nicht die komplizierten Rezepte, die uns stärken

Gerade erfahren wir in einem noch vor wenigen Jahren nicht vorstellbaren Ausmass, was das Gegenteil von «bewahren» und «Stabilität» für die menschliche Gemeinschaft bedeuten kann.



Dr. med. Yvonne Gilli
Präsidentin FMH
Verbindung der Schweizer
Ärztinnen und Ärzte

Zuerst und noch immer sind wir mit einer Pandemie unterwegs. Sie rückte die Fragilität der Gesundheit ins Zentrum unseres Bewusstseins. Zuletzt, am 24. Februar 2022, griff Russland seinen Nachbarstaat Ukraine an, und deren Bevölkerung ist unvorstellbarer Gewalt ausgesetzt. Es ist kein Zufall, dass die Berichterstattung für diese doch so unterschiedlichen Bedrohungen die gleichen Worte der Kriegsführung benutzt.

«Den Fokus auf Ressourcen setzen.»

Angst lähmt, im Kampf geht es um Leben und Tod. Unsere Aufmerksamkeit scheint sich fast magisch auf die Bedrohung zu richten, und ist dabei sehr eingeengt. Das

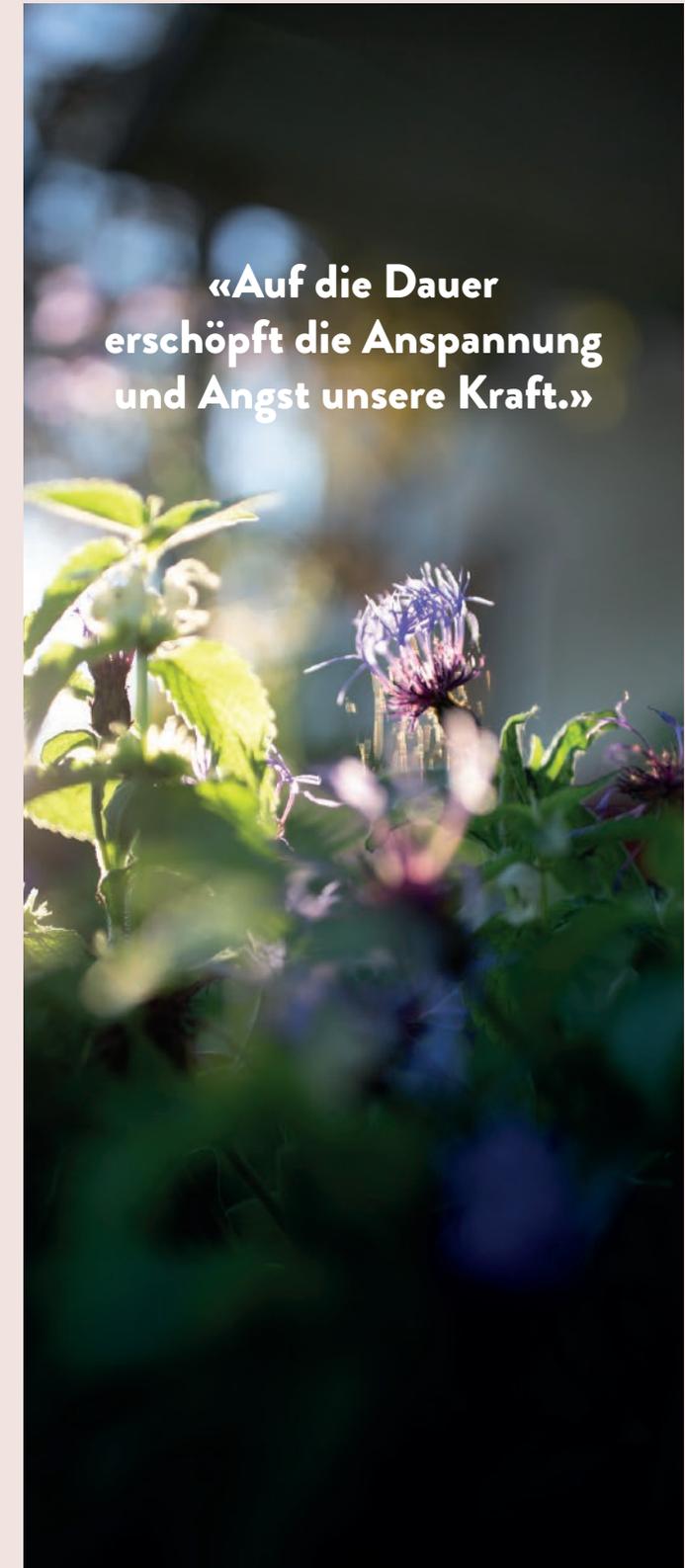
mag zu Beginn richtig sein. Auf die Dauer erschöpft die damit verbundene Anspannung und Angst unsere Kraft.

Ich möchte deshalb meinen Fokus bewusst auf die Ressourcen setzen, auf das, was es in uns zu bewahren gilt, was unsere Gesundheit unterstützt, und uns physische und psychische Stabilität verleiht. In einer unsicheren (Um)Welt gilt es, die Selbstfürsorge zu stärken, um auch der Gemeinschaft und der Umwelt mehr Aufmerksamkeit zukommen zu lassen – und so die Gesundheit wieder zu stabilisieren. Damit stärken wir auch unsere Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit. Mit dem beginnenden Frühling schenkt uns die Natur dazu nicht nur wunderbare Heilmittel. Sie zeigt uns mit den ersten Keimlingen, Sprossen und Blüten auch ihre Schönheit und Kraft. Diese mit allen Sinnen zu er-

fahren (auch zu essen), lässt uns auch den Mut schöpfen, selbst eigenen Wünschen im Lebensalltag neue Gestalt zu verleihen, und sie in der Begegnung mit Menschen wachsen und reifen zu sehen.

Wie im Volksmund fest verankert, kündigt sich der Frühling mit der Frühlingsmüdigkeit an. Ihr entgegengesetzt sind die «wilden» und lebendigen traditionellen Rituale, die Fasnacht und später die Maitänze. Heilsame Frühlingspflanzen beinhalten beide Pole: Sie stärken den Funktionskreis der Leber, um die jetzt geforderte Entschlusskraft und Initiative in Gang zu bringen, und beachten gleichzeitig das notwendige Gleichgewicht im Zusammenwirken mit den weiteren Organen. Heilmittelmischungen, welche Löwenzahn und Brennnessel enthalten, können die Gesundheit im Frühling unterstützen. Genügend Schlaf mit Einschlafzeit vor Mitternacht, und einer kurzen Entspannungspause am Mittag sowie regelmässige warme Mahlzeiten und tägliche Bewegung im Freien unterstützen die Gesundheit in dieser Übergangszeit zusätzlich.

Es sind oft nicht die komplizierten Rezepte, die uns stärken. Gewöhnlich ist es die Rückbesinnung auf «Grossmutter Ratschläge und Hausapotheke», die durch die Anpassung unseres Verhaltens und unserer Lebensweise auch das Immunsystem stärkt. William Cowper, ein melancholischer englischer Dichter des 18. Jahrhunderts hat es so formuliert: «Wissen und Weisheit, weit davon entfernt eins zu sein, haben oft keine Verbindung. Wissen wohnt in Köpfen, vollgestopft in anderer Leute Gedanken; Weisheit in Gemütern, die ihre eigenen beachten.» Mir diese Worte in schwierigen Zeiten zu Gemüte zu führen, heisst für mich auch, mich nicht überfluten zu lassen durch multimedial vermittelte Katastrophenberichte, sondern mich durch zurückhaltenden und ausgewählten Konsum davor zu schützen.



Mehr:
www.ribes-nigrum.ch




HEUSCHNUPFEN.

Das Kraftpaket aus jungen Pflanzenknospen kann helfen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
 Lesen Sie die Packungsbeilage.

Zulassungsinhaberin:
 Spagyros AG • 3076 Worb

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.



Mitmachen und Gewinnen

Finden Sie die vier Bildausschnitte und setzen Sie die jeweils richtige Seitenzahl ein!



Seitenzahl



Seitenzahl



Seitenzahl



Seitenzahl

Name & Vorname

Adresse

PLZ & Ort

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

Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Es gibt keine Barauszahlung und keinen Umtausch des Preises. Für die Teilnahme am Wettbewerb besteht kein Kaufzwang. Einsendeschluss: 30. September 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. 15000, Frz. 3000 — **Texte:** Hans-Ruedi Schweizer, Dr. med. Yvonne Gilli, Sarah Müller, Silvia Nolan, Andrea Peng, Michael Severus — **Bilder:** Silvia Nolan, Patrick Baumann, Sandra Blaser, iStock, Ulla Mayer-Raichle, Eva Rosenfelder — **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.