



viaWALA

Nr. 14, Ausgabe für die Schweiz, August 2011

Mit voller Lebenskraft! Der biologisch-dynamische Garten

Sie werden sehen: Ihr Garten freut sich bereits über kleine Änderungen hin zum Natürlichen und wird Sie mit einer einzigartigen Lebendigkeit beschenken.

Iris Mühlberger, biologisch-dynamisch arbeitende Hobbygärtnerin



Ein Magazin der WALA



Komposthaufen im WALA Heilpflanzengarten

„Wir müssen eigentlich furchtbar dankbar sein, daß der Mist übrig bleibt.“

DR. RUDOLF STEINER (1861-1925)

DR. RUDOLF STEINER. KRÄFTE UND SUBSTANZEN, DIE IN DAS GEISTIGE HEREINGEHEN: DIE DÜNGUNGSFRAGE. VIERTER VORTRAG IN KOBERWITZ, 12. JUNI 1924.
IN: GEISTESWISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGEN ZUM GEDEIHEN DER LANDWIRTSCHAFT: LANDWIRTSCHAFTLICHER KURS. DORNACH: RUDOLF STEINER VERLAG 1999; 98.



Liebe Leserinnen und Leser,

klar, bio ist bio und in aller Munde ... Biologisch-dynamischer Landbau aber geht noch einen Schritt weiter, denn er zeichnet sich eben nicht nur durch die Abwesenheit von chemisch-synthetischen Pestiziden oder Düngemitteln aus, sondern begreift die Erde als lebendigen Organismus – eine Sichtweise, die wir nachvollziehbar finden. Deshalb legen wir in dieser Ausgabe der viaWALA ein besonderes Augenmerk auf das Thema „biologisch-dynamischer Anbau im eigenen Garten“. Ergänzend hierzu lesen Sie einen spannenden Bericht über biologischen Pflanzenschutz – ein zurzeit noch zartes Gewächs, das jedoch mehr und mehr Freunde findet.

Im Rudolf-Steiner-Jubiläumsjahr 2011 haben wir uns zudem in einem Sonderzug aufgemacht zu Steiners Geburtsort im heutigen Kroatien. Lassen Sie sich von uns auf diese wirklich außergewöhnliche Reise entführen, die ein äußerst lebendiges Bild Steiners und seines Schaffens vermitteln konnte.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre!

ANTAL ADAM
LEITUNG PRESSE- UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Inhalt

1_4

MIT VOLLER LEBENSKRAFT!
DER BIOLOGISCH-DYNA-
MISCHE GARTEN

5_8

BIOLOGISCHER
PFLANZENSCHUTZ

9_10

DIE NATUR IST DER
LIFESTYLE

11_14

UNTERWEGS MIT DEM
RUDOLF STEINER EXPRESS

15_17

HAUSCHKA SPIELT KLAVIER

18_19

VERMISCHTES

20

PFLANZENPORTRÄT:
MELISSE



MIT VOLLER LEBENSKRAFT – GÄRTNERN SIE BIOLOGISCH-DYNAMISCH!

TEXT: IRIS MÜHLBERGER; FOTOS: DR. ULRICH KREUTLE, IRIS MÜHLBERGER, PLAINPICTURE

Biologisch-dynamisch produzierte Demeter-Lebensmittel hat bestimmt schon so mancher gekauft. Aber den eigenen Garten biologisch-dynamisch pflegen? Klar, das geht! Eine leidenschaftliche Hobbygärtnerin gibt Tipps.



Darf ich Sie kurz beiseitenehmen, bevor wir uns ans Werk machen? In einem biologisch-dynamischen Garten herrscht ein wunderschöner Kreislauf von Geben und Nehmen. Zugegeben, ab und an müssen Sie vielleicht auch ein wenig mehr geben ... Aber Sie werden sehen: Ihr Garten wird Sie dafür mit einer einzigartigen Lebendigkeit beschenken. Und jetzt auf in den Garten!

1 DÜNGEN HEISST, DEN BODEN ZU BELEBEN

Ein biologisch-dynamischer Garten ist mehr als nur ein Biogarten: Daher lasse ich nicht nur Kunstdünger und synthetische Pflanzenschutzmittel weg, sondern Sorge zudem dafür, dass Boden und Pflanzen belebende Impulse erhalten: In geringen Mengen gebe ich speziell hergestellte biologisch-dynamische Präparate mehrmals im Jahr auf Beete und Pflanzen, in Jauchen oder Kompost. Schon der Begründer des biologisch-dynamischen Anbaus, Rudolf Steiner, setzte sich in seinem „Landwirtschaftlichen Kurs“ (siehe „Literaturtipps“), mit diesem Thema auseinander, denn „Düngen heißt, den Boden beleben“. Das beachte ich besonders. Denn mein Gemüse und Obst sollen nicht nur den Körper (er)nähren, sondern dazu meine Lebenskräfte steigern. Das biologisch-dynamische Hornmistpräparat schafft optimale Bedingungen für die Bodenorganismen und unterstützt ein gesundes, starkes Wurzelwerk, das auch oberirdisch für kräftige und widerstandsfähige Pflanzen sorgt. Das Hornkieselpräparat fördert die Blatt-, Blüten- und Fruchtbildung der Pflanzen, macht sie widerstandsfähiger gegen Pilzkrankheiten und beschleunigt ihr Ausreifen.



2 BIOLOGISCH-DYNAMISCH VOM SAATGUT AN

Bio-Saatgut ist für mich Pflicht. Ein Grund: Die Mutterpflanzen wachsen unter ähnlichen Bedingungen wie die ausgesäten Nachkommen nachher in meinem Garten, diese sind also optimal an meine Gartenbedingungen angepasst. Außerdem achte ich darauf, samenfeste Sorten anzubauen, die auf natürlichem Weg durch Kreuzung und Auswahl gezüchtet wurden und möglichst aus biologisch-dynamischer Züchtung stammen. Die immer häufiger angebotenen teuren Hybridsorten hingegen werden mit Hilfe von Inzuchtlinien gewonnen. Das ist eine naturferne Züchtungsmethode, die nicht in meinen Demeter-Garten passt. Außerdem kann ich von Hybriden kein eigenes Saatgut mehr sammeln, da sie sich wieder in ihre ursprünglichen Sorten aufspalten.

3 LEBENSRAÜME SCHAFFEN

In meinem Garten denke ich in ganzheitlichen Zusammenhängen. Ich überlege nicht an erster Stelle, „Schädlinge“ zu bekämpfen, sondern mache mir Gedanken über die Ursachen ihres möglicherweise gehäufteten Auftretens. Anstatt „Krieg zu führen“, habe ich für verschiedene Nützlinge, die die Schädlinge in Schach halten, Lebensräume geschaffen. Zum Beispiel durch verwilderte Ecken, Totholzhaufen, Beete mit Wildblumenmischungen, Insekten- und Vogelnistkästen, in denen sich Wildbienen, Meisen oder Stare wohl fühlen. Für ein ideales Kleinklima sorgen Hecken mit heimischen Sträuchern und ein Naturteich.



Damit Nützlinge und andere Wildtiere einen Platz im Garten finden, benötigen sie Nischen wie zum Beispiel Steinhäufen, Totholz, Reisighäufen, Wildnisecken und andere Kleinbiotope. Reptilien und Amphibien erhalten durch einen Naturteich ein neues Domizil. Auch Libellen finden Gefallen an dem Gewässer.

4_VIELFALT FÖRDERN

In der Natur ist eine Vielfalt an Arten und Abwechslung ganz im Sinne natürlicher Lebensabläufe. Das versuche ich auch in meinem Garten zu erfüllen. In den Gemüsebeeten wachsen miteinander verträgliche und sich fördernde Arten in Mischkulturen nebeneinander. Das bekannteste Beispiel sind Möhren und Zwiebeln, die sich bei idealen Bedingungen gegenseitig die Möhren- und die Zwiebelfliege abhalten. Außerdem pflanze oder säe ich jedes Jahr andere Pflanzenarten auf die Beete, da sonst durch Monokulturen der Boden einseitig ausgelaugt würde.



5_BIOLOGISCH-DYNAMISCHER KOMPOST

Der Kompost soll im Boden wie eine Art Katalysator die Arbeit der Mikroorganismen ankurbeln. Damit er dies besonders gut macht, „impfe“ ich ihn mehrmals mit den biologisch-dynamischen Heilkräuterpräparaten. Sie bestehen aus Schafgarbe, Kamille, Brennnessel, Eichenrinde, Löwenzahn und Baldrian und beschleunigen die Verrottung. In einem Boden, der mit Demeter-Kompost angereichert ist, bilden sich kräftige Pflanzenwurzeln aus, die tief in die Erde eindringen.

Auch Kompostpräparate können Sie über die Internationale Präparatezentrale CvW KG bestellen (siehe „Nützliche Adressen“).

6_HILFE VON OBEN

Beim Aussäen, Pflanzen und Ernten beziehe ich, wenn möglich, Mondkonstellationen mit ein. Das Wissen über einen Zusammenhang zwischen Pflanzenwachstum und Mondlauf ist nahezu so alt wie die Menschheit. Jahrzehntelange Forschungen von Maria Thun ergaben, dass Aussaat und Pflanzung zu bestimmten Mondkonstellationen Wachstum und Ertrag der Kulturen fördern können. Auch Pflegemaßnahmen wie Hacken oder das Ausbringen der Präparate kann an entsprechenden Tagen zu besseren Ergebnissen führen. Maria Thun gibt jedes Jahr einen Aussaatkalender heraus (siehe Literaturtipps).



7_BODENPFLEGE HAT OBERSTE PRIORITÄT

Für mich spielt das Wechselspiel zwischen Boden und Pflanze eine zentrale Rolle: Gründüngungspflanzen, zum Beispiel Bienenfreund, Inkarnatklie oder Lupine, können den Gehalt an organischer Substanz verbessern und das Bodenleben anregen. Ich säe sie entweder einige Wochen vor der Bestellung der Beete aus, bringe sie als Zwischenkulturen ein oder lasse sie als eine lebende Multschicht über den Winter stehen. Ein weiteres Plus: Gründüngungspflanzen lockern den Boden und reichern ihn mit Nährstoffen an. Wie viele Nährstoffe mein Boden überhaupt gespeichert hat und den Pflanzen zur Verfügung stellen kann, lasse ich alle paar Jahre anhand einer Bodenprobe untersuchen. Ich schicke sie an das für den Bioanbau spezialisierte Labor AGROFOR Consulting & Products (siehe „Nützliche Adressen“), das mir Tipps gibt, mit welchen organischen Nährstoffen ich in Zukunft düngen und welche ich besser weglassen sollte, da sie schon ausreichend im Boden vorhanden sind.

8_IMMIGER GELASSEN BLEIBEN

Obwohl ich alles bisher Geschriebene in meinem Demeter-Garten anwende und lebe, ist er genauso Klimaextremen und Umweltverschmutzungen ausgesetzt wie andere Gärten. Auch bei mir gibt es immer wieder so manchen Schädling, der in zu großer Menge auftritt, oder Pflanzenkrankheiten, die zu früh die Ernte zerstören. Doch das sehe ich eher gelassen und freue mich viel mehr über immer zahlreichere, auch seltene Tierarten, die beim Schutz meiner Kulturpflanzen mithelfen. Und wenn die Schädlinge gar zu sehr überhandnehmen, unterstütze ich die Pflanzen mit Stärkungsmitteln wie Kräuterjauchen oder Ackerschachtelhalmtee. Letztendlich haben mir bisher Schnecken, Raupen und Blattläuse immer noch genügend Gemüse und Obst zum Essen und Einmachen übrig gelassen.



Iris Mühlberger arbeitet als freie Umweltjournalistin und ist seit mehr als zehn Jahren Redakteurin des Demeter-Gartenrundbriefs. Privat gärtnergert Iris Mühlberger auf etwa 1.000 m² im Hohenlohischen biologisch-dynamisch. Davor sammelte sie Erfahrungen in einem Biogarten bei Esslingen.

LITERATURTIPPS

Lebendige Erde – die Zeitschrift für's Biologisch-Dynamische
Die Zeitschrift erscheint sechsmal im Jahr (Abo 50.00 EUR/Jahr).
www.lebendigeerde.de

Demeter-Gartenrundbrief
Der Rundbrief erscheint sechsmal im Jahr (Online-Abo 10,00 EUR/Jahr). Er enthält neben interessanten Artikeln rund um Demeter-Gartenbau und -Imkerei einen Arbeitskalender mit Aussaat- und Pflanzzeitentabelle, Hinweise zur Ausbringung der biologisch-dynamischen Präparate und Erfahrungsberichte darüber. Fordern Sie unter www.gartenrundbrief.de oder Tel. +49 (0)711 902540 ein kostenloses Probeheft an.

Christian von Wistinghausen
Anleitung zur Anwendung der biologisch-dynamischen Feldspritz- und Düngerpräparate
Darmstadt: Lebendige Erde 2005
ISBN 978-3772510403, 14.90 CHF

Krafft von Heynitz
Kompost im Garten
Stuttgart: Ulmer 2000
ISBN 978-3800169122, 14.90 CHF

Maria Thun, Angelika Throll-Keller
Gärtnergern nach dem Mond mit Maria Thun
Stuttgart: Kosmos 2009
ISBN 978-3440121931, 25.90 CHF

Peter Berg
Der MondGärtner – Biodynamisch gärtnergern mit Peter Berg
Stuttgart: Kosmos 2011
ISBN 978-3440127070, 25.90 CHF

Rudolf Steiner
Geisteswissenschaftliche Grundlagen zum Gedeihen der Landwirtschaft. Landwirtschaftlicher Kurs, Koberwitz 1924. GA 327.
Dornach: Rudolf Steiner Verlag 2005
ISBN 978-3727464003, 24.90 CHF

NÜTZLICHE ADRESSEN

Bio Suisse – Dachverband der Schweizer Biolandbau-Organisationen
Margarethenstr. 87
4053 Basel
Tel. 061 385 96 10
Fax 061 385 96 11
bio@biosuisse.ch

Sativa Rheinau AG
Klosterplatz
CH-8462 Rheinau
Tel. 052 304 91 60
Fax 052 304 91 61
sativa@sativa-rheinau.ch

Adressen von Anbietern für Bio-Saatgut und Demeter-Jungpflanzen sowie von Bio-Baumschulen finden Sie unter www.bioaktuell.ch und www.demeter.ch.

Biologisch-dynamische Präparate (Verkauf)
Internationale Präparatezentrale CvW KG
Tel. +49 (0)7940 2230
c.v.wistinghausen@t-online.de
www.praeparatezentrale.de

Biologisch-dynamische Präparate
Informationen finden Sie unter
www.bioaktuell.ch/de/pflanzenbau/pflanzenextrakte.html.

FiBL – Forschungsinstitut für biol. Landbau
Ackerstrasse / Postfach
CH-5070 Frick
Tel. 062 8657-272
Fax 062 8657-273
info.suisse@fibl.org
www.fibl.org

Einführungskurse in die biologisch-dynamische Wirtschaftsweise
Schweizerischer Demeter Verband
Stollenrain 10
Postfach 344
CH-4144 Arlesheim
Tel. 061 706 96 43
Fax 061 706 96 44
info@demeter.ch

BAKTERIEN, SCHACHTELHALM, FADENWÜRMER: PFLANZENSCHUTZ BIOLOGISCH

TEXT: CATRIN COHNEN; FOTOS: SILICYA ROTH



Links: Auch gegen Schädlinge weiß die Biofa Abhilfe, hier Fliegenschlupfwespen (*Nasonia vitripennis*) gegen Stall- und Stubenfliegen. Oben: Der Regenwurm (*Lumbricus terrestris*) ist ein wichtiger Bodenverbesserer.

Ökologisch erzeugte Lebensmittel sind begehrt. Immer mehr Menschen setzen auf Obst und Gemüse, das ohne Einsatz chemisch-synthetischer Düngemittel und Pflanzenschutzmittel erzeugt wurde. Was aber ist die Alternative zu Wachshilfen ohne Chemie? Eine Antwort finden wir bei der Biofa Bio-Farming-Systems. Ein Besuch bei dem kompetenten Partner für biologische Pflanzenstärkung und ökologischen Pflanzenschutz.

Keiner besitzt mehr Körperkraft als er, der vielleicht ursprünglichste Bodenbearbeiter überhaupt. Die Rede ist von *Lumbricus terrestris*, dem Tauwurm, besser bekannt als Regenwurm. Weil er den Boden beim Durchwühlen belüftet, darin enthaltene Pflanzenreste verdaut und Nährstoffe verteilt, ist er ein natürlicher und äußerst wichtiger Bodenverbesserer. Man könnte noch weitergehen und behaupten, dass ohne Regenwürmer die Böden der Erde zu steinharten Wüsten verkommen würden. Deshalb ist es sinnvoll, Regenwürmer für den Gartenbau zu züchten. Womit wir beim Ursprung eines Unternehmens sind, das sich den biologischen Pflanzenschutz auf die Fahnen geschrieben hat: die Biofa Bio-Farming-Systems. Ihr Gründer, der gelernte Buchhalter Bernd Seibold (1942–2000), verkaufte in den 1980ern die selbstgezüchteten Erdbewohner in seinem ersten eigenen Laden in Metzingen. Das Sortiment des am Rande der Schwäbischen Alb gelegenen Geschäfts umfasste zudem Biolebensmittel, Sämereien, Düngemittel und weitere Bodenverbesserer wie das Eifelgold Urgesteinsmehl.



Frank Volk (links) und Stefan Reißner (Mitte), Vorstand der Biofa, wollen mit biologischen Pflanzenschutzmitteln langfristig Gartencenter beliefern. Rechts: Isaias Yegzaw etikettiert eine RhizoVital®-Flasche. Die in dem Präparat enthaltenen Bakterien produzieren auf der Oberfläche behandelter Wurzeln pflanzenhormonähnliche Substanzen, die das Wurzelwachstum anregen.

GESTÄRKTE PFLANZEN BLÜHEN REICHER

Die Biofa heute: Ein würziger Geruch liegt in der Lager- und Versandhalle des 1997 bezogenen Firmengebäudes der Biofa in Münsingen zwischen Stuttgart und Ulm. Isaias Yegzaw füllt ein begehrtes Pflanzenstärkungsmittel aus einem 1.000-Liter-Container in handliche Flaschen um: RhizoVital®. Das flüssige Produkt enthält Sporen des natürlichen Bodenmikroorganismus *Bacillus amyloliquefaciens*. Damit Pflanzen besser anwachsen, tunkt man ihren Wurzelballen vor dem Einpflanzen in das verdünnte RhizoVital®. Die darin enthaltenen Bakterien verbessern deutlich das Wurzelwachstum. Weiterer Vorteil: Die so behandelten Wurzeln sind resistenter gegen Pilzbefall. RhizoVital® ist eines von etwa 100 Produkten, das die Biofa vertreibt. 15 der Produkte sind Eigenentwicklungen, wie etwa die pflanzenstärkende und pilzhemmende Schachtelhalmzubereitung Equisetum Plus oder Milsana® aus dem Sachalin-Staudenknöterich (*Reynoutria sachalinensis*). Zubereitungen aus Pflanzen für Pflanzen, die so gestärkt mehr Blüten bilden.

VERTRIEBSPARTNER FÜR BIOLOGISCHEN PFLANZENSCHUTZ

Die Biofa vertreibt aber nicht nur eigene Produkte. „Wir wollen neben den Eigenentwicklungen eine Plattform für

kleine Hersteller biologischer Pflanzenschutzmittel bieten“, sagt Stefan Reißner, neben Frank Volk Vorstand der Biofa AG. Die kleinen Hersteller werden mit ihren alternativen Pflanzenschutzmethoden von den großen Vertriebspartnern nicht ernst genommen, die Biofa ist ihre Chance. Mithilfe der Biofa finden parasitische Fadenwürmer zur Apfelwicklerbekämpfung, Marienkäferlarven gegen Blattläuse oder Baumleim gegen kriechende Schadinsekten große Beachtung bei Landwirten, Gartenbaubetrieben und Hobbygärtnern. Mehr als 10.000 Pakete versenden Isaias Yegzaw und seine Kollegen Thorsten Rinio, Andrej Damsin und Inge Kürsammer jedes Jahr, in Stoßzeiten sind es 200 bis 300 Sendungen am Tag, deren Empfänger in Deutschland, Österreich, Tschechien und der Schweiz sitzen.

ARTSPEZIFISCHE WIRKUNG, BIENSCHUTZ UND RÜCKSTANDSFREIHEIT AN ERSTER STELLE

Was aber zeichnet ein Pflanzenschutzmittel als biologisch aus? Und welche Kriterien setzen Reißner und Volk bei der Auswahl ihrer Produktpalette an? In der ersten Instanz gibt die EU-Ökoverordnung genau vor, wie landwirtschaftliche Erzeugnisse und Lebensmittel, die als Öko-Produkte gekennzeichnet sind, erzeugt und hergestellt werden müssen, also auch, welche so genannten Betriebsmittel

zur ökologischen Produktion eingesetzt werden dürfen. Das Forschungsinstitut für biologischen Landbau, FiBL, kontrolliert, ob die angebotenen Mittel die Anforderungen der EU-Ökoverordnung erfüllen, und spricht Empfehlungen für den Biolandbau aus. Bei Pflanzenschutzmitteln prüft darüber hinaus das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit, BVL, Wirkungsmechanismen, Wirkungsspektrum und Umweltverhalten – wie bei allen Pflanzenschutzmitteln, auch chemischen. Die Biofa schaut sich die von FiBL empfohlenen Mittel an und setzt darüber hinaus eigene Kriterien an. „Am liebsten wollen wir nur Mittel vertreiben, die eine ganz artspezifische Wirkung besitzen“, sagt Frank Volk. Nematoden zum Beispiel, parasitisch lebende Fadenwürmer. Eine bestimmte Nematodenart befällt nur eine einzige Insektenart. Das ist gezielter Pflanzenschutz. Ganz im Gegensatz zu Pyrethrum, dem insektiziden Wirkstoff aus verschiedenen Wucherblumen (Tanacetum-Arten). Naturpyrethrum ist zwar eine aus der Natur gewonnene und von der EU-Ökoverordnung zugelassene Substanz, wirkt aber gegen alle Insekten und gefährdet deshalb auch Bienen. „Das passt nicht in die Philosophie der Biofa, bei uns stehen artspezifische Wirkung, Bienenschutz und Rückstandsfreiheit an oberster Stelle“, sagt Stefan Reißner.

DAMIT DER BIOAPFEL SO GUT AUSSIEHT

Den Vorteil solcher naturverträglicher Pflanzenschutzmittel schätzen heute neben Hobbygärtnern auch Landwirte, in erster Linie Obst-, Wein- und Gemüsebauer. Immer mehr Betriebe stellen auf ökologischen Landbau um. Da die erzeugten Produkte zu einem höheren Preis verkauft werden können, rentiert sich der Wandel auch finanziell. Selbst im integrierten Landbau, der konventionelle Methoden mit alternativen kombiniert, schätzen die Landwirte zunehmend biologische Mittel, zum Beispiel wenn sie die Pflanzen kurz vor der Ernte behandeln müssen. Denn die Wartezeiten, bis sie nach der Anwendung wegen möglicher Rückstände der genutzten Mittel ernten dürfen, sind entweder gleich null oder auf jeden Fall wesentlich kürzer als bei chemisch-synthetischen Mitteln. Und die Wirkung überzeugt auch die konventionellen Landwirte.

Bei der Anwendung der Produkte und der Umstellung auf Ökolandbau steht die Biofa den Landwirten beratend zur Seite. Sechs Agraringenieure im zwölfköpfigen Team beantworten telefonische Anfragen, besuchen die Betriebe vor Ort und erarbeiten mit den Kunden Komplettlösungen. „Die Konsumenten wollen Bioobst, aber der Apfel soll genauso makellos aussehen wie der konventionell erzeugte“, sagt

Stefan Reißner. Das macht den Obstbau so anspruchsvoll. Die Biofa empfiehlt eine zweiteilige Strategie: Stärkung der Pflanze im ersten Schritt, Schutz vor Schädlingen im zweiten. Dabei kann das Beratungsteam nicht nur aus eigener Erfahrung sprechen. Als Exklusivvertreiber einiger Präparate kümmert sich die Biofa auch um deren Zulassung als Pflanzenschutzmittel und gibt Studien zur Wirksamkeit in Auftrag.

EINFACH ANWENDBARE PRÄPARATE FÜR DEN HOBBYGÄRTNER

Und wie sieht es mit Produkten für den Hobbygarten aus? „Auf Nachfrage liefern wir eine Reihe einfach anwendbarer und in der Praxis bewährter Präparate aus unserem Sortiment auch an Hobbygärtner“, sagt Stefan Reißner. Neben den biologischen Pflanzenschutz- und -stärkungsmitteln sind im Sortiment Kulturschutznetze oder Schneckenfallen enthalten, grüne Plastikkragen, die um den Salatkopf gelegt werden. Aber auch Aufzuchtsets für ZweipunktMarienkäfer, die nicht nur Kindern die Natur näherbringen, kann der Interessierte bestellen. Noch lassen sich die Produkte nur direkt bei der Biofa beziehen. „Unser Ziel ist aber, langfristig mit den Produkten in die Gartencenter zu gehen“, sagt Frank Volk. Und Regenwürmer? Die sind schon lange nicht mehr im Sortiment. Stattdessen empfiehlt Stefan Reißner

ein anderes Produkt aus den Anfängen der Biofa: Eifelgold Urgesteinsmehl aus Eifellava. „Das können Sie zum Beispiel unter die Erde mischen, das vergrößert die Oberfläche und verbessert damit die Belüftung des Bodens“, sagt Reißner. Gleichzeitig versorgt es die Pflanze mit Mineralstoffen. Bestechend einfach. —



Weitere Informationen:
Biofa Bio-Farming-Systems
Tel. +49 (0)7381 93540
Fax +49 (0)7381 935454
contact@biofa-profi.de
www.biofa-profi.de

Forschungsinstitut für biologischen Landbau, FiBL: www.fibl.org

Viele Informationen rund um den ökologischen Landbau: www.bio-suisse.ch

DIE NATUR IST DER LIFESTYLE

TEXT: ANTAL ADAM; FOTOS: SILICYA ROTH, SHUTTERSTOCK

Warum Nachhaltigkeit ein schweizerisches Urverständnis ist. Warum Qualität in der Schweiz Vorrang vor dem Preis hat. Und warum Naturheilverfahren in der eidgenössischen Verfassung verankert sind. Eine Expedition in eine Gesellschaft mit Vorbildcharakter.

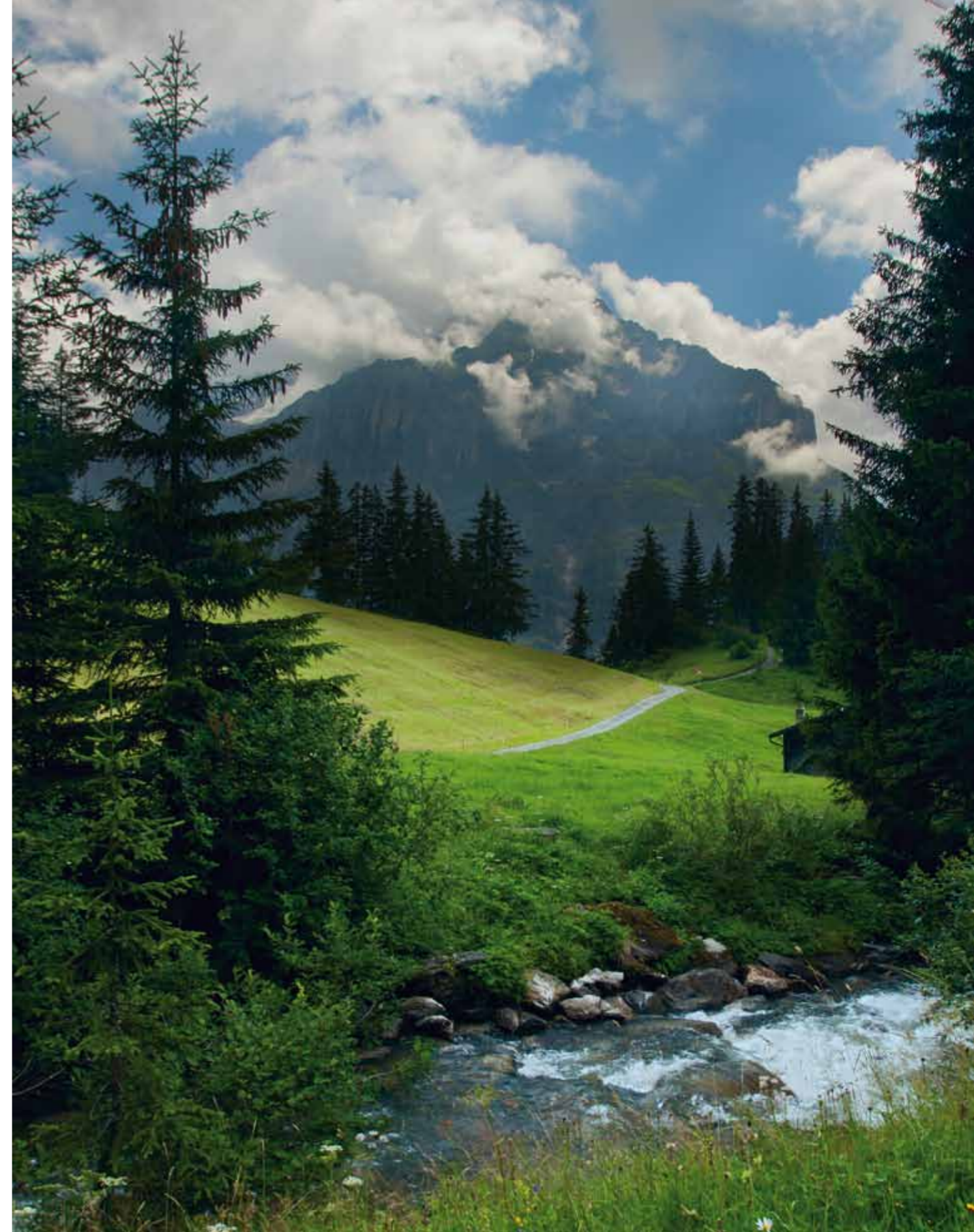
„Beim Single Malt fragt auch keiner nach dem Preis.“ Andrea Robert Odermatt, Geschäftsführer der 1998 gegründeten WALA Schweiz, versucht, uns das Schweizer Prinzip des „Was nichts kostet, ist nichts wert“ bei Qualitätsprodukten klarzumachen. Falsch gewickelt ist, wer hier Snobismus vermutet; es geht darum, dass ein klares Bewusstsein vorherrscht, dass Qualität nicht einfach so zu haben ist und auch eine gewisse „Wert-Schätzung“ im wahrsten Sinne des Wortes verdient. Dies gilt auch für den Gesundheitsbereich. „Wir Schweizer bezahlen unsere Zahnarztrechnungen selbst – das ist wie ein Bußzettel für mangelnde Gesundheitsvorsorge“, so Odermatt. Und damit alle Optionen für die Gesundheit offenbleiben, haben die Schweizer die Naturheilverfahren kurzerhand per Volksbegehren in ihrer Verfassung verankern lassen – entgegen der offiziellen Regierungslinie übrigens. Seither heißt es in Artikel 118 a („Schutz der Gesundheit“) der Bundesverfassung: „Bund und Kantone sorgen im Rahmen ihrer Zuständigkeiten für die Berücksichtigung der Komplementärmedizin.“ So einfach kann das gehen. Wohlgemerkt: Das heißt nicht, dass alle Schweizer überzeugte Naturheilkundler sind. Aber sie sind überzeugt davon, selbst entscheiden zu wollen, welche Therapie sie nutzen, und dass sie sich die verschiedenen Optionen offenhalten wollen. Die knapp 200 anthroposophischen Ärzte in der Schweiz wird das genauso freuen wie die Patienten. Andrea Odermatt möchte beiden Instrumente an die Hand geben, die je nach Erkrankung sowohl die fachlich-therapeutische Betreuung als auch den eigenverantwortlichen Umgang mit der Gesundheit ermöglichen; nicht umsonst ist die Schweiz für die WALA ein wichtiger Markt.

Die Liebe zur Qualität und zur Natur birgt auch eine Nähe für die Dr.Hauschka Kosmetik. „Es gibt keine speziellen Dr.Hauschka Verwender – im Prinzip ist in der Schweiz die gesamte bürgerliche Mitte potenzieller Dr.Hauschka Kunde“, so Odermatt, der sich damit in gewisser Weise auch der gesamten Ökocodebatte entzieht, denn in der Schweiz ist jeder irgendwie öko ...

In einem Salon im angesagten „Schwarzen Quartier“ unterhalb des Zentrums von Bern treffen wir die Dr.Hauschka Naturkosmetikerin Evelyne Gfeller. Sie hat es geschafft, am Ufer der Aare mit dem Studio „Dinamo“ eine kleine Oase der Schönheit und Ruhe entstehen zu lassen. Leidenschaftlich spricht die aufgeweckte Frau von ihrem Beruf und man merkt ihr an, dass sie den Menschen etwas geben möchte, die zu ihr kommen. Vermutlich handelt es sich dabei vor allem um Vertreter der rund eine Million iPhone-Nutzer in der Schweiz oder jenem einen Drittel der Bevölkerung, das einen Facebook-Account hat. Vermutlich handelt es sich aber auch einfach um Menschen, die trotz aller digitalen und medialen Vorzüge einfach mal eines tun wollen: ab- und ausschalten. __



Oben: Die Dr.Hauschka Naturkosmetikerin Evelyne Gfeller in ihrem Studio „Dinamo“ im angesagten „Schwarzen Quartier“ in Bern.





24.02.2011



Der Rudolf Steiner Express startet in Köln und fährt über Stuttgart bis nach München. Unterwegs Musikalisches ... und Retro-Design im historischen Speisewagen aus den 1970ern ...



Sogar eine eigene Währung haben die Organisatoren kreiert ... Die Speisen und Getränke sind bio, das freundliche Barpersonal ist gut gelaunt.



UNTERWEGS MIT DEM RUDOLF STEINER EXPRESS

Eine Reise durch Deutschland, Österreich, Slowenien und Kroatien in einem Sonderzug zu Ehren des 150. Geburtstages Rudolf Steiners

TEXT: ANTAL ADAM; FOTOS SILICYA ROTH

25.02.2011



Weiterfahrt über Graz nach Donji Kraljevec (im heutigen Kroatien), dem Geburtsort von Rudolf Steiner. In sechs Wagen sind die rund 200 Reisenden untergebracht ... und genießen sowohl die herrliche Landschaft ...



... als auch die Vorträge zu verschiedenen Themen rund um Rudolf Steiner ... Journalisten halten die Reise fest: in Ton und Bild ... Der kroatische Schaffner macht sich für die Ankunft bereit ...

Steiner-Pop-Art in Donji Kraljevec! Das kleine Städtchen liebt seinen prominenten Sohn ... der vermutlich in diesem Haus geboren wurde ...





Steiner wird zu seinem Ehrenjahr sowohl von den örtlichen Würdenträgern geehrt ... als auch mit einer kulturellen Darbietung gewürdigt.

26.02.2011



Weiterfahrt nach Wien. Die Heizung ist ausgefallen, so dass das Frühstück bei winterlichen Außentemperaturen in warmer Bekleidung eingenommen werden muss ... Wer möchte, kann sich aber auch mit Eurythmie auf dem Bahnsteig aufwärmen ...



27.02.2011



Der Zug hält im österreichischen Neudörf, wo Steiner zur Schule ging und in der Kirche ministrierte. Hier ist der Bürgermeister ebenfalls stolz auf seinen ehemaligen Mitbürger ... Wiener Hofburg: Der 150. Geburtstag Rudolf Steiners wird mit einem Festakt gefeiert.

Vera Koppehel und Stephan Siber, die Organisatoren, führen durch das Programm ... das das Publikum begeistert ... und Prof. Walter Kugler vom Rudolf Steiner Archiv zur Höchstform auflaufen lässt.



Zum Schluss konstatieren wir: eine außergewöhnliche und inspirierende Würdigung von Person und Werk Rudolf Steiners – und wir verneigen uns vor den Menschen, die dies möglich gemacht haben.

150 Jahre Rudolf Steiner: Veranstaltungen zu Ehren des Begründers der Anthroposophie

Termine des zweiten Halbjahres 2011

22. Juni bis 25. September 2011, Wien, Österreichisches Museum für angewandte Kunst
Ausstellung: „Rudolf Steiner – Die Alchemie des Alltags“
Die Ausstellung untersucht Steiners gestalterisches Wirken und stellt es in einen zeithistorischen Kontext.
www.mak.at

4. bis 9. Juli 2011, Walkringen, Kulturzentrum Rüttihubelbad
Seminarwoche: „Die Philosophie der Freiheit“
In einer Intensivwoche setzen sich die Teilnehmer mit Steiners Hauptwerk „Die Philosophie der Freiheit“ auseinander.
www.ruettihubelbad.ch/bildung

15. August bis 5. Oktober 2011, Berlin, Galerie Forum
Ausstellung: „Der Weg des Menschen – Die Goetheanum-Glasfenster“
Die Kunstaussstellung widmet sich den Farbfenstern des Goetheanums.
www.agberlin.de

8. bis 11. September 2011, Krems an der Donau, Kloster UND
Kongress: „Im Sinne der Freiheit – 150 Jahre Rudolf Steiner“
Eine interdisziplinäre Denkwerkstatt für Zukunftsfragen.
www.globart.at

10. September 2011, 15 Uhr, Berlin, Karl Ballmer Saal
Vortrag: „Rudolf Steiner – Ein Kämpfer gegen den Rassismus“
Welche Schritte hat Rudolf Steiner auf gesellschaftlicher und pädagogischer Ebene unternommen, um den Rassismus zu bekämpfen?
www.agberlin.de

Ab dem 13. September 2011, 20 Uhr, Kassel, Anthroposophisches Zentrum
Vortragsreihe: „Leben und arbeiten aus Inspiration – Anthroposophie tun“
Die Vortragsreihe präsentiert Erzählungen von Menschen, die mit der Anthroposophie arbeiten und leben.
www.az-kassel.de

15. Oktober 2011 bis 18. März 2012, Weil am Rhein, Vitra Design Museum
Ausstellung: „Rudolf Steiner – Die Alchemie des Alltags“
Die Ausstellung untersucht Steiners gestalterisches Wirken und stellt es in einen zeithistorischen Kontext.
www.design-museum.de

Alle Veranstaltungen und ergänzende Informationen zum Jubiläumsjahr finden Sie hier: www.rudolf-steiner-2011.com

HAUSCHKA SPIELT KLAVIER

Volker Bertelmann ist Komponist und Pianist. Erst einmal nichts Außergewöhnliches. Wäre da nicht sein Künstlername: Hauschka. Wir waren neugierig und haben Volker Bertelmann in seiner Düsseldorfer Altstadtwohnung besucht.

TEXT: CATRIN COHNEN; FOTOS: SILICYA ROTH



Ein sehr großer, schlanker Mann öffnet mir strahlend die Türe. Vorbei an seinem Rennrad, das im Wohnungsflur an der Wand lehnt, folge ich dem leicht nach vorne gebeugt eilenden Mann in das Zentrum dieser Wohnung, das zwei Klaviere mit freiem Blick auf die Saiten und ein großes Mischpult neben dem roten Sofa prägen. Seine schnellen Bewegungen drücken vielleicht künstlerische Umtriebigkeit aus, oder einen zu vollen Terminkalender? „Um 13 Uhr gebe ich noch ein Telefoninterview“, erzählt Volker Bertelmann und bedauert, dass wir nach dem Gespräch nicht zusammen Mittagessen gehen können, um seinen heutigen Geburtstag zu feiern.

EIN KÜNSTLERNAME WIE EINE ART LABEL

Wie er auf den Namen Hauschka gekommen ist, interessiert mich natürlich. „Ich hatte Sorge, dass ich mit Klaviermusik und meinem richtigen Namen auf immer und ewig auf Klaviersolo

festgelegt sein würde und suchte deshalb nach einem Künstlernamen“, erzählt Volker Bertelmann. „Dieser Künstlername soll wie eine Art Label sein, unter dem vieles möglich ist.“ Da er keinen englischen Namen verwenden wollte, suchte er nach Wörtern, die aus dem osteuropäischen Raum stammen, einer Region, mit deren melancholischer Volksseele er sich sehr verbunden fühlt. Dabei stieß er auf Vinzenz Hauschka, einen böhmischen Komponisten, der von 1766 bis 1840 lebte. „Außerdem haben wir auch Dr.Hauschka Produkte bei uns zu Hause, da fiel mir der Name nochmals auf. Nach längerer Überlegung habe ich mich für den Namen entschieden – und er ist genau der Richtige!“

KRONKORKEN, FILZKEILE, PERGAMENTPAPIER

Während des Gesprächs habe ich die Klaviermusik im Ohr, die unter dem Label Hauschka veröffentlicht ist. Sehr melodische, improvisierte Musik, oft voller Sehnsucht, eingespielt auf so

genannten präparierten Klavieren. Auf die Idee kam Volker Bertelmann 2004, als er in Wales in den Bergen bei einem Freund im Tonstudio eine Piano-solo-Platte einspielte. Eigentlich wollte er elektronische Musik machen, hatte aber keine Lust, mit einem Computer auf der Bühne aufzutreten, der zwischen ihm und dem Publikum stehen würde. Dann klemmte er Kronkorken, Filzkeile, Pergamentpapier oder Plastikfolie zwischen die Saiten, arbeitete mit Klebeband, erzeugte erstaunlich elektronisch und perkussiv wirkende Klänge und entdeckte eine neue Musikwelt für sich.

RHYTHMUS MUSS LEBENDIG BLEIBEN

Ich frage Volker Bertelmann danach, was für ihn Rhythmus bedeutet. „Er ist Lebensqualität, Verlässlichkeit und Halt, Ritual und Tanz, Ineinandergreifen von Mustern, Sexualität, Wiederkehr.“ Rhythmus müsse lebendig bleiben, sonst würden die Dinge spießig. Der Unterschied zum Takt eben, der keine Variation zulässt. Rhythmus helfe ihm

auch dabei, anzukommen, sagt er. Und man müsse die Dinge im richtigen Rhythmus tun. Vieles brauche Zeit, um zu wachsen und gut zu werden. Das sagt ein Mann, der eine schwere Krise in seinem Musikerleben durchmachen musste. Sehr jung und vielleicht zu schnell hatte er bereits große Erfolge, gründete mit 14 Jahren seine erste Rockband, schrieb mit 18 Jahren Filmmusik für zwei Folgen der ZDF-Serie „Ein Fall für zwei“, spielte und rappte mit Anfang 20 zusammen mit seinem Cousin in der Band God's Favorite Dog, die als Vorband der Fantastischen Vier auftrat. Dann kam der Bruch. Die Band ging auseinander, sein bester Freund ging ins Kloster, seine damalige Freundin verließ ihn. „Ich konnte mich nicht mehr rühren. Heute würde man das als Depression bezeichnen.“

Nein, die Musik hätte ihm damals nicht mehr geholfen, er hätte keine Musik mehr machen können. Ganz im Gegenteil fastete er sozusagen musikalisch,

was einer inneren Reinigung gleichkam. Und Raum für neue Musik schuf. Denn ohne Musik scheint ein Leben für Volker Bertelmann unmöglich zu sein.

ICH WOLLTE UNBEDINGT KLAVIER SPIELEN LERNEN

Die Sehnsucht nach der Musik begann bereits in seiner Kindheit. In seinem christlich geprägten Elternhaus im Siegerland war es normal, miteinander zu singen und klassische Musik zu hören. Als er mit seinen Eltern zu einem Klavierkonzert in der Gemeinde mitging, löste das einen regelrechten Sturm in ihm aus: „Ich wollte unbedingt Klavier spielen lernen.“ Die Großtante finanzierte diesen Wunsch, kaufte ein gebrauchtes Klavier und zahlte die ersten Klavierstunden. Ob ihm das Üben als Kind dann nicht doch irgendwann zu viel geworden sei? „Nein, lieber habe ich keine Hausaufgaben gemacht und dafür Klavier gespielt – allerdings nicht unbedingt die Stücke, die ich üben sollte, sondern meine eigenen!“

Das Glücksgefühl beim Klavierspielen sei bis heute geblieben.

BEI DEN KONZERTEN WAR DER RAUM IMMER VOLLER MÄDCHEN

Eigentlich hätte sein Leben auch andere Wege nehmen können. Zum Beispiel war Volker Bertelmann während seiner Schulzeit ein sehr guter Handballer. „Damals habe ich mich aber für die Musik entschieden, weil bei den Konzerten der Raum immer voller Mädchen war“, sagt er lachend. Seine Eltern wünschten sich einen soliden Beruf für ihren Sohn. Er studierte Medizin bis zum Physikum. Es folgte ein BWL-Studium bis zum Vordiplom, dann stoppte er auch dies. „Ich hatte kein Vertrauen, mit Musik genügend Geld zu verdienen.“ Aber lassen konnte er sie auch nicht.

Das BWL-Studium kommt Volker Bertelmann heute zugute. Er organisiert sich zu großen Teilen selbst, mischt seine Musik ab, gestaltet seine CD-Cover sowie die Internetseite und



„Das Spielen ist für mich wie eine Meditation, bei der ich mich aus mir herauslöse und in eine andere Welt begeben.“

kümmert sich um die Werbung. „Ich habe gelernt, neue CDs geordnet zu veröffentlichen, dass ich eine Konzertreise planen muss, die ich antrete, wenn die CD auf den Markt kommt, dass Plakate da sein müssen, damit Werbung läuft“, sagt er. So zu arbeiten, hat ihn auch die Krise gelehrt, in der die Dinge zu ungeordnet auf ihn einströmten.

ICH MUSS MICH IMMER WIEDER NEU ERFINDEN

Heute lebt Volker Bertelmann von der Musik und ist mittlerweile so bekannt, dass die Anfragen ohne Anstrengung zu ihm kommen. Seien es Studenten der Hochschule für Musik und Medien Düsseldorf, die eine Dokumentation über ihn machen wollen, oder Werbeagenturen und Filmemacher, die von seiner Musik angetan sind. Wie der Luxemburger Jeff Desom, der bei den Vorbereitungen für sein Musikvideo Bloksky einen Pianisten skizzierte, der aussah wie Volker Bertelmann. So kam es, dass

das Video nicht nur mit Musik von Hauschka untermalt ist, sondern Volker Bertelmann auch noch sehr berührend die Hauptrolle darin spielt.

Diese Vielseitigkeit ist es, die Volker Bertelmann sucht. „Dabei ist für mich ganz wichtig, dass sich die Musik verbreitet.“ Deshalb gründete er 2005 in Düsseldorf das Musikfestival Approximation 7:1, dessen Ziel es ist, jungen Musikern, die auf überraschende und undogmatische Weise die Möglichkeiten des Klaviers ausloten, eine Plattform zu bieten. Bei alledem wirkt er unglaublich zufrieden und glücklich. „Glück ist für mich, wenn alles in mir in Einklang ist mit dem Äußeren. Und dabei habe ich gelernt, dass sich umso mehr Wünsche erfüllen, je mehr ich sie loslassen kann.“ Es ist künstlerische Umtriebigkeit, die seine Bewegungen so anfeuert. Davon bin ich jetzt überzeugt. __

Weitere Informationen:
www.hauschka-net.de
www.approximation-festival.de

NEU: Dr.Hauschka Herbst-/Winter-Look

Die Natur wechselt ihre Farben. Eine gute Idee, finden wir. Auf der Suche nach neuen Farbwelten lässt sich Dr.Hauschka immer wieder gern von der Natur inspirieren - so auch bei dem Herbst-/Winter-Look 2011, der ab Mitte August im Handel erhältlich ist. Lassen Sie sich überraschen!



Nur eines bereits vorab: Der beliebte Balancing Teint Powder (42.00 CHF*) aus der Dr.Hauschka Lavender Dreams Limited Edition wird auch weiterhin für einen perfekten Teint sorgen ...

Nähere Informationen rund um den neuen Look ab Mitte August unter: www.dr.hauschka.ch.



NEU: Dr.Hauschka Gesichtscreme Melisse

Mischhaut will verstanden werden. Ihre Pflege ist ein Akt der Balance, vereint sie doch zwei sehr unterschiedliche Hautbilder mit gegensätzlichen Pflegeansprüchen: Sie benötigt einerseits Feuchtigkeit für die trockenen Partien und andererseits eine regulierende Pflege für die fettigen Partien.

Die neue Dr.Hauschka Gesichtscreme Melisse (30 ml; 31.00 CHF*) ist eine harmonisierende Tagespflege, die auf die Bedürfnisse der empfindlichen Mischhaut eingeht, indem sie den Fett- und Feuchtigkeitshaushalt der Haut harmonisiert und ihr so zu einem ebenmäßigen und matten Teint verhilft.

Nähere Informationen unter: www.gesichtscreme-melisse.ch

NEU: Dr.Hauschka Regenerations Körperbalsam

Der neue Dr.Hauschka Regenerations Körperbalsam (150 ml; 48.00 CHF*) ist speziell auf die Bedürfnisse anspruchsvoller, reifer Haut abgestimmt. Pflanzliche Öle bilden die intensiv pflegende Basis des besonders reichhaltigen Balsams. Auszüge aus antioxidativ wirksamen Heilpflanzen aktivieren, vitalisieren und schützen die Haut.



Kieselhaltiger Ackerschachtelhalm wirkt festigend. Intensiviert wird das Gefühl verbesserter Geschmeidigkeit, Glätte und Straffheit durch wertvolle ätherische Öle, die die Sinne mit einem umhüllenden Duft von Rosen und Orangen auf einem Fond edler Hölzer und Vanille verwöhnen.

Nähere Informationen unter: www.tschuess-oberflaechlichkeit.ch

*Unverbindliche Preisempfehlung.

Unser Ernährungstipp: kulinarische Sommerfreuden mit frischen Kräutern

Jetzt, im Sommer, können wir aus dem Vollen schöpfen – zumindest kulinarisch gesehen. Denn jetzt können wir alle Kräuter, die wir für unsere Küche benötigen, direkt im eigenen Garten pflücken oder frisch auf dem Markt kaufen. Einen echten Vitaminschub bieten uns zum Beispiel die Gartenkräuter, die man zu einem leckeren und gesunden Kräuterpfannkuchen verarbeiten kann. Also nichts wie ran an Pimpinelle, Schnittlauch, Minze & Co.!

Kräuterpfannkuchen

Frische Kräuter klein schneiden und mit Ei, Milch oder Hafermilch, Dinkelvollkornmehl und Salz zu einem Teig verrühren. Die Pfannkuchen mithilfe von Margarine in der Pfanne ausbacken. Wer möchte, kann auch geriebenen Bergkäse in die Masse rühren. Die Pfannkuchen am Schluss nach Belieben mit frischer Gartenkresse oder Portulak bestreuen.

Zutaten für 2 Pfannkuchen

1 Ei
100 ml Milch oder laktosefreie Milch für Allergiker oder Hafermilch
30 g Dinkelvollkornmehl
1 Prise Salz

Frische Kräuter, z. B. Schnittlauch, Salbei, Pimpinelle, Basilikum, Zitronenmelisse, Minze, Borretsch, Sauerampfer, evtl. 2 EL geriebenen Bergkäse

Dieser Tipp stammt von Dr. Petra Kühne aus dem Vorstand des Arbeitskreises für Ernährungsforschung e. V. (AKE).

Kontakt: info@ak-ernaehrung.de | www.ak-ernaehrung.de



WALA unterstützt die Initiative **Vielfalterleben** – gegen Gentechnik und für Vielfalt

Gemeinsam mit der Initiative **Vielfalterleben** setzt sich die WALA gegen Agro-Gentechnik sowie für die Förderung und den Erhalt von Vielfalt ein. Dreh- und Angelpunkt der Initiative ist die Kampagnen-Website www.vielfalterleben.info. Hier können Sie online Ihre Unterschrift gegen Agro-Gentechnik auf die Sammeliste setzen oder sich über weitere Mitmachoptionen informieren. Den voraussichtlichen Abschluss der Kampagne bildet die öffentlichkeitswirksame Übergabe der Unterschriften an Ilse Aigner, Bundesministerin für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz.



ZUM HERAUSTRENNEN UND SAMMELN

MELISSE

SYNONYME: Bienenkraut, Frauenwohl, Herztröst, Zitronenkraut, Zitronenmelisse

WISSENSCHAFTLICHER NAME: *Melissa officinalis* L.

FAMILIE: Lamiaceae (Lippenblütlergewächse)

HEIMAT: östliches Mittelmeer

Wer ein Kräuterbeet pflegt, reiht gerne die Melisse mit ein, die im Garten allerdings mithilfe seitlicher Wurzeläusläufer auch die anliegenden Flächen zuwächst, wenn man sie gewähren lässt. Die verästelte, bis zu 90 Zentimeter hoch wachsende Staude trägt dicht an dicht hellgrüne Blätter am vierkantigen Stängel, die in der Form an Pfefferminzblätter erinnern. In den oberen Blattachseln öffnen sich von Juli bis August kleine weiße, honigsüß duftende Blüten, die bei näherer Betrachtung die typische Lippe der Lippenblütler erkennen lassen. Der zitronige Duft der Melisse entfaltet sich, wenn man über die Blätter streicht, allerdings reduziert sich der intensive Duft, wenn die Staude zu blühen beginnt.

VERWENDUNG

Melisse wirkt in erster Linie beruhigend. Ein Melissee am Abend hilft nervösen Menschen, die nicht einschlafen können. Ebenso beruhigt Melisse einen nervösen Magen oder Darm, hier kommt zusätzlich die krampflösende und entblähende Wirkung der Heilpflanze zum Zuge. Diese dreifache Wirkung hilft ebenfalls bei Gallenkrankungen. Melisse unterstützt in Kombination mit anderen Heilpflanzen zudem die Herz-Kreislauf-Funktion bei nervöser Belastung. Auf den Labiaten-Gerbstoff-Gehalt der Melisse ist wahrscheinlich ihr antiviraler Effekt zurückführbar, zum Beispiel gegen Herpesviren.

BLÜTENMYTHEN

Der Name Melisse leitet sich vom griechischen Melissa = Honigbiene ab und beschreibt trefflich die Pflanze als Bienenfreund. Früher pflanzten die Imker gerne Melissen vor die Bienenstöcke und rieben den Stock mit Melissenöl aus, um ihn zu reinigen.

Bereits in der Antike war die Heilwirkung der Melisse bekannt, wobei auch Irrtümer, wie ihr Einsatz gegen Skorpionsbisse, unter den Indikationen zu finden waren. Richtig lag hingegen der griechische Arzt Dioskurides (1. Jahrhundert) mit seiner Empfehlung der Melisse als Klistier bei Darmstörungen. Der persische Arzt Avicenna (980–1037) erkannte eine stimmungsaufhellende Kraft der Melisse, während Hildegard von Bingen (1098–1179) auf die Herzwirksamkeit hinwies: „Dies Mittel macht das Herz fröhlich.“

Die Karmelitinnen der französischen Abtei St. Juste setzten unsere Heilpflanze ihrem Melissen- oder Karmelitergeist zu, den sie unter dem Namen „Eau de Carnes“ für Karl V. von Frankreich (1338–1380) als Mittel gegen drohende Erkältungen und Magen-Darm-Probleme herstellten.

Eine gedächtnisfördernde Wirkung beschrieb der englische Autor, Architekt und Gartenbauer John Evelyn (1620–1706), eine angebliche Eigenart der Melisse, die an Rhein und Main Melissegeist auf Grundlage geheimer Rezepturen florieren ließ, der das Gedächtnis stärken sollte.

Melissenblätter duften am intensivsten, wenn sie frisch sind. Nach dem Trocknen verringert sich ihr zitroniges Aroma innerhalb weniger Monate. Es lohnt sich deshalb, für eine Melissenstaude ein nicht allzu sonniges Plätzchen im Garten oder auf dem Balkon zu reservieren. Denn die frischen Blätter ergeben nicht nur einen heilsamen Tee, sondern schmecken erfrischend in Salaten und Süßspeisen. Der stark flüchtige Duft lässt sich übrigens schwer einfangen, so dass ätherisches Melissenöl sehr teuer ist. Als Melissenöl gehandeltes ätherisches Öl ist deshalb meistens aus dem ähnlich duftenden indischen Zitronengras (*Cymbopogon flexuosus*) gewonnen und heißt dann korrekterweise Indisches Melissenöl.

DIE MELISSE, ANDERS BETRACHTET

Der Blattbereich einer Pflanze verbindet ihre beiden Pole Wurzel und Blüte. Ist das Blatt in besonderer Art betont, zum Beispiel durch einen intensiven Duft wie bei der Melisse, hat es einen starken, harmonisierenden Bezug zu den Rhythmen des Menschen. Rhythmen, wie man sie im Herz-Kreislauf-System findet, das zwischen den verschiedenen polar zueinander stehenden Funktionsabläufen wie zum Beispiel Verdauung und Sinnestätigkeit vermittelt. Die Melisse mit ihren intensiv duftenden Blättern ist Meisterin in diesem Vermitteln und Ausgleichen. Zum Beispiel wenn zu starke Sinnestätigkeit zu Anspannung und Nervosität führt oder so viele Kräfte von der Verdauung abzieht, dass diese gestört ist. Ihr sanftes Wesen mit den runden Blättern und dem angenehmen Duft macht sie zu einer mild wirkenden Heilpflanze, die auf ebenso sanfte Weise beruhigt und entspannt. Wegen ihrer harmonisierenden Kraft steht die Melisse im Mittelpunkt der ausgleichenden Dr.Hauschka Gesichtsschmelze Melisse, die empfindliche Mischhaut dabei unterstützt, zu ihrem gesunden Gleichgewicht zurückzufinden.

TEXT: CATRIN COHNER; ILLUSTRATION: DIANA LAWNICZAK



© WALA Heilmittel GmbH 2011



Links: Einzelblüte der Melisse und zwei Teilfrüchtchen, die sogenannten Klausen. Nach unten hängt ausladend die Blütenlippe, die der Pflanzenfamilie ihren Namen gibt. Oben: Die honigsüß duftenden Blüten entwickeln sich in den Blattachseln.

SERVICE

BEZUGSQUELLEN

WALA Arzneimittel sind erhältlich bei Apotheken und Drogerien. Dr.Hauschka Kosmetik erhalten Sie in ausgewählten Apotheken, Drogerien, Reformhäusern, Department Stores sowie bei unseren Dr.Hauschka Naturkosmetikerinnen.

WALA KUNDENSERVICE

Der WALA Kundenservice nennt Ihnen regionale Bezugsquellen und nimmt Ihre Fragen unter der Telefonnummer +41 (0)31 388 80 10 entgegen. Unter dieser Telefonnummer erhalten Sie zudem Adressen von Dr.Hauschka Naturkosmetikerinnen in Ihrer Nähe. Oder schauen Sie ins Internet unter www.dr.hauschka.ch oder www.wala.ch. Dort können Sie die [viaWALA](#) lesen und als PDF-Datei herunterladen.

IMPRESSUM

viaWALA Ausgabe Nr. 14, August 2011
Art.-Nr. 101372999/1G
© 2011 WALA Heilmittel GmbH
73087 Bad Boll/Eckwälden, Deutschland
Telefon +49 (0)7164 930-0, Telefax +49 (0)7164 930-297
info@wala.de, www.wala.de, www.walaarzneimittel.de,
www.dr.hauschka.de, www.dr.hauschka-med.de
Verantwortlich für den Inhalt: Antal Adam
Redaktion: Antal Adam, Catrin Cohnen, Silke Röttgers
Layout: Anna Perino, submedia, www.submedia.de
Druck: haka print und medien, Ostfildern-Ruit
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der WALA Heilmittel GmbH.

Ausgabe für die Schweiz

WALA Schweiz GmbH
Bärenplatz 2
3011 Bern
Tel.: 031 388 80 10
Fax: 031 388 80 11
info@wala.ch
www.dr.hauschka.ch
www.wala.ch

Bildnachweis

challenge GmbH: Seite 18; Dr. Ulrich Kreutle: Seite 4; Diana Lawniczak: Seite 20; Liganova: Seite 9; Iris Mühlberger: Seite 2, 3; plainpicture: Seite 1, 3; Peter Rigoud: Seite 18; Siiicya Roth: Seite 5, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 16, 17, Editorial: Arne Schneider: U2, U3; shutterstock: Inhalt, 3, 6, 8, 10; Britta Soennichsen: Seite 18; submedia: Seite 19.

WALA®, WALA Logo®, viaWALA®, Dr.Hauschka®, Dr.Hauschka Med®, Dr.Hauschka CulturCosmetic®, CulturCosmetic® und Dr.Hauschka Design sind eingetragene Marken der Firma WALA

