

# WIE DAS DUFTET!

Seit Jahrtausenden sind Kräuter mit dem Menschen verbunden. Die Ägypter wussten ebenso um die (Heil-)Kraft der Kräuter wie die Griechen und Römer. Und Hildegard von Bingen war bekanntlich davon überzeugt, dass gegen jede Krankheit ein Kraut gewachsen sei. Aber Kräuter können ja nicht nur heilen. Sie bringen Würze in die Küche und ins Leben, bereichern die Natur und sind, wie so mancher Kenner versichert, sogar in der Lage, positive Eigenschaften zu fördern. Und sie duften! In unserer Region gibt es einige Kräuterproduzenten, die sich mit besonderer Hingabe dem Anbau von Lavendel, Goldmelisse, Ringelblume & Co. widmen. Wir haben zwei von ihnen besucht.

VON CLAUDIA ANTES-BARISCH  
FOTOS VON EKKHARTHOF & HERBA SOLARIS





## Der Ekkharthof in CH-Lengwil

Der Ekkharthof ist eine anthroposophisch ausgerichtete Heil- und Bildungsstätte. Die idyllische Lage am Rande von Lengwil, oberhalb von Kreuzlingen und mit Blick auf den Bodensee, die hier gelebte Philosophie, die jeden Menschen als liebenswert und einzigartig annimmt, aber auch das Bistro und der neue Bioladen machen einen Besuch überaus lohnenswert (siehe auch **akzent** November 2019). Auf dem Ekkharthof leben, lernen und arbeiten rund 500 Menschen, ein Großteil davon mit Unterstützungsbedarf.

Die hofeigene Gärtnerei arbeitet nach Demeter-Richtlinien. Unser Rundgang beginnt in den Kräuter-Anzuchthäusern, vier Stück sind es. Hier wachsen die Setzlinge ihrer späteren Verwendung als Tee, Gewürze und Heilmittel entgegen. Nach der Aufzucht im Freiland und der Ernte kommen die Kräuter zunächst auf den so genannten Trockenestrich, ein großer Raum unterm Dach, wo sie auf Gestellen mit feinmaschigen Gittern ganz natürlich an der Luft trocknen. Wie das hier duftet! Der Duft wird noch intensiver in der nächsten Station, dem Kräuterlager. In großen, durchsichtigen Säcken sind sie hier alle vereint: der gelbe Sonnenhut, die sattgrünen Brombeer- und Brennesselblätter, Weißdorn und Wermut, das lila Tausendgüldenkraut, viele Säcke mit rot-orangen Ringelblumenblüten. Mehr als 80 verschiedene Kräuter insgesamt. Ein Großteil, darunter die Basilikumblätter, sei handgezapft, erläutert Melanie Bigliardi, die Mitarbeiterin vom Ekkharthof. Fast alles, was wir hier sehen und riechen, wurde vor Ort angebaut. Einige wenige Kräuter – etwa das Zitronengras – kommen von einem Partner aus Italien, der natürlich ebenfalls Demeter-zertifiziert ist.

### NOCH MEHR EKKHARTHOF

Nicht nur für Pflanzenfans bietet der Ekkharthof nach Anmeldung Führungen an. Außerdem gibt es (Kräuter-)Workshops und -kurse, Veranstaltungen wie Herbstfest und Adventsmarkt, einen neuen Bioladen und das öffentliche Bistro, das wochentags ganztags geöffnet ist.



## „Wir wollen Handarbeit, Qualität, Achtsamkeit, keine Masse.“

Das Wort „Massenproduktion“ ist auf dem Ekkharthof unbekannt. Große Mengen zu produzieren, das ginge schon alleine wegen der Wetterabhängigkeit der Ernte nicht, sagt Melanie Bigliardi. „Wir wollen Handarbeit, Qualität, Achtsamkeit, keine Masse.“ Keine Chance für Migros oder Coop. Wie sehr sich die Menschen hier mit ihrer (Hand-)Arbeit identifizieren, wird im Verpackungsraum ganz besonders deutlich. An den Wänden Regale mit bereits abgepackten Tees und Kräutermischungen, in der Mitte Arbeitsplätze mit kleinen Waagen. Sehr sorgfältig würden die Mitarbeiterinnen hier ihrer Aufgabe nachkommen, die Kräuter in der genau richtigen Menge in Papiertüten oder kleine Pappdosen abzufüllen, erklärt Melanie Bigliardi. „Das hier sind wir, das ist der Ekkharthof. Keine Maschinen, dafür viel Herz.“ Und: „Es hat, solange es hat und die Natur es hergibt.“ Abnehmer seien vor allem Bioläden in der Schweiz, aber auch Kunden im hofeigenen Laden. Eine einzige Ausnahme gibt es: Die Heilmittelfirma Ceres in Kesswil bezieht 80 Prozent der Kräuter, die sie für ihre Naturheilmittelproduktion verwendet, vom Ekkharthof.

[www.ekkhartof.ch](http://www.ekkhartof.ch)

# PROBIER WAS NEUES!

[www.akzent-magazin.com](http://www.akzent-magazin.com)







### Herba Solaris in D-Stockach-Mahlspüren

In Mahlspüren im Hegau, etwa zehn Kilometer vom westlichen Bodensee entfernt, hat Eva Maria Walle vor wenigen Jahren auf einem alten Bauernhof das Unternehmen Planta-walle gegründet. Die studierte Agrarwissenschaftlerin war lange bei Weleda tätig und berät bis heute weltweit Phytopharma- und Naturkosmetikfirmen. Das heißt: Sie ist viel unterwegs.

Weil sie gleichzeitig den direkten Bezug zur Praxis liebt, baut sie auf einer zwei Hektar großen Ackerfläche hinter dem Haus auf Auftrag Heilpflanzen für Arzneimittel an, seit 2018 aber auch Kräuter für ihre Tee-Linie „Herba Solaris“. Acht Kräutertekompositionen, deren Zutaten (35 Pflanzenarten) alle auf dem eigenen Feld kultiviert werden, gehören zum Sortiment. Die Tees werden im eigenen Hofladen, in Feinkost-, Hof- und Bioläden und auch in einigen Gastronomiebetrieben der Region angeboten. Ebenso werden sie begleitend im Gesundheitsbereich eingesetzt.

„Hier am Ort finden sowohl einheimische wie auch Pflanzen aus entfernteren Regionen optimale Bedingungen“, sagt Eva Maria Walle. Der Betrieb ist bio-zertifiziert.



### KÜCHENKRÄUTER

Küchenkräuter heißen diejenigen Kräuter, die man zum Würzen, Dekorieren und zur Zubereitung von Speisen verwendet. Heilkräuter helfen, Krankheiten zu heilen. Durch innere oder äußere Anwendung, in Form von Salben, Tees und Tinkturen.

Viele Kräuter spielen sowohl als Küchen- wie als Heilkraut eine Rolle. So wirkt Salbei beispielsweise als Tee gegen Halsschmerzen und ist gleichzeitig ein beliebtes Küchenkraut.

**„Hier am Ort finden sowohl einheimische wie auch Pflanzen aus entfernteren Regionen optimale Bedingungen.“**



Gerade auch Pflanzen, die hierzulande noch nicht so bekannt sind, wie beispielsweise das Tulsikraut, wachsen auf dem Feld in Mahlsprüen. Das findet sich zusammen mit dem Türkischen Drachenkopfkraut in einer Teemischung namens „Balancierender Tuls“. „Alle unsere Mischungen bedienen zwar eine Indikation, die aber per Gesetz nicht genannt werden dürfen“, sagt Eva Maria Walle. „Heilsversprechen“ sind für Kräutertees gesetzlich untersagt. Dennoch kann man davon ausgehen, dass man beim Genuss der Mischung „Einkehr mit Toronjil“ (mit mexikanischem Duftnesselkraut, Kamillen-, Lavendelblüten und Johanniskraut) durchaus, wie beschrieben, zur Ruhe kommen und dem Duft des Sommers nachspüren kann.

„Nahezu alle Arbeitsprozesse geschehen zugunsten einer differenzierten Selektion von Hand. Blüten und Blätter werden größtenteils ungebrochen als Ganzblatt und Blüte verwendet, sodass nicht nur die Schönheit in Farbenpracht und Form erfreut, sondern auch die duftenden und wirkungsvollen Inhaltsstoffe bis zum Aufbrühen des Tees bestmöglich erhalten bleiben.“ Eva Maria Walle ist voller Begeisterung für ihre Arbeit und ihre Pflanzen: „Wir haben uns zum Ziel gesetzt, mit unseren Teemischungen etwas ganz Besonderes zu kreieren.“ Die Ganzblatt- und Ganzblütentees werden wegen ihres starken Aromas von den Kunden geschätzt. Und sie sehen in Kanne und Tasse wirklich wunderschön aus!

So, wie die Pflanzen alle von einem Feld hinterm Haus kommen, so kommen die Mitarbeiter bei Plantawalle alle aus den umliegenden Dörfern. Kurze Wege auch hier, ganz im Sinne der regionalen Gewichtung von Plantawalle.

[www.herba-solaris.de](http://www.herba-solaris.de)

#### WEITERE KRÄUTER-ADRESSEN

##### Syringa

D-78247 Hilzingen  
[www.syringa-pflanzen.de](http://www.syringa-pflanzen.de)

##### Andreashof

D-88662 Überlingen  
[www.lichtyam.de](http://www.lichtyam.de)

##### Artemisia

D-88167 Stiefenhofen  
[www.artemisia.de](http://www.artemisia.de)

##### Augarten

A-8820 Frastanz  
[www.augarten-kopf.com](http://www.augarten-kopf.com)

##### Kräutergartenführung und Kräuterschlemmermenü im Berggasthof Höchsten

D-88693 Deggenhausertal  
[www.hoechsten.de](http://www.hoechsten.de)

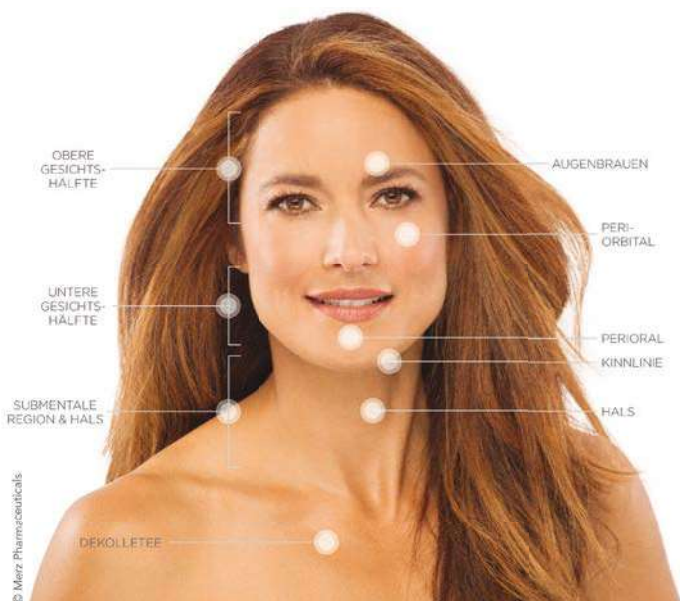
##### Kräuterabende im Landgasthof Kreuz

D-88339 Bad Waldsee  
[www.hotel-kreuz.de](http://www.hotel-kreuz.de)

##### Kräuterküche im Landgasthof Rössle

D-88167 Stiefenhofen  
[www.kraeuterquartier.de](http://www.kraeuterquartier.de)

## Ambulantes OP-Zentrum & Venen-Kompetenzzentrum Dr. Schmid und Dr. Korsake



### Faltenbehandlung & Hautstraffung ohne Skalpell

Lifting mit Ultraschall mit der Ultherapy®  
innovative, nicht-invasive Behandlung  
gebündelter Ultraschall in Hautschichten bis zu 4,5 mm Tiefe  
FDA-zertifizierte & klinisch überprüfte Methode

#### Vorteile der Ultherapy®

- Anregung von Kollagen in Bindege-  
webe und tieferen Hautschichten
- Mehr Spannkraft in der Haut
- Neues, strukturiertes Kollagen lässt  
die Haut dichter wirken
- Erste Effekte schon nach  
2 bis 3 Monaten sichtbar

#### LEITENDE ÄRZTIN:

Dr. Kristina Korsake

#### VEREINBAREN SIE EINEN TERMIN

Tel. 07732 943 990, Walchnerstraße 16, 78315 Radolfzell

[www.chirurgie-bodensee.de](http://www.chirurgie-bodensee.de)

[www.aesthetik-bodensee.de](http://www.aesthetik-bodensee.de)