

Blüten **BLATT**

DAS ARNIKA-MAGAZIN



AUSGABE FRÜHJAHR/SOMMER 2018

www.teuschnitz.de



BlütenBLATT

Liebe Naturbegeisterte,

warum ich Sie so nenne? Weil Sie die erste Seite unseres neuen Magazins „Blütenblatt“ aufgeschlagen haben und weil sich bei uns alles um die Natur dreht. Künftig wollen wir Ihnen zwei Mal im Jahr ein paar Geschichten rund um die Arnika-Akademie, unseren Kräuterlehr- und Schaugarten und die Teuschnitzer Naturmanufaktur erzählen.

Auch die Menschen, die sich im Arnikaverein engagieren, die Ihnen in Vorträgen, Workshops und Seminaren unsere kleinen und großen Naturwunder nahe bringen, wollen wir Ihnen vorstellen, zum Beispiel die guten Geister, die Sie im Arnika-Café verwöhnen oder die kreativen Macher/innen, die ihre Ausbildung zum TEH®-Praktiker/in nutzen, um uns mit originellen Ideen und Produkten zu überraschen.

Wir lieben die wertvollen, seltenen Wiesengesellschaften, wie sie auf den Hochflächen des Frankenswaldes vorkommen, und ganz besonders natürlich unser Landschaftsschutzgebiet, die Teuschnitz-Aue. 2015 haben wir den ersten deutschen Arnikaverein gegründet, und das war erst der Anfang für viele weitere Initiativen.

Aber lesen Sie selbst - wir wünschen Ihnen viel Spaß dabei. Und vielleicht sehen wir uns bald auf einer Veranstaltung, im Garten oder im Café?

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Hans-Peter Müller
1. Vorsitzender des Arnikaverains



INHALT

02 EDITORIAL UND IMPRESSUM

04 RECHTZEITIG WIEDERENTDECKT

Fast wäre das überlieferte Wissen über die europäischen Heilpflanzen mit den Alten ausgestorben. Zum Glück hat Dr. Karin Buchart aus dem österreichischen Pinzgau dafür gesorgt, dass sich die Traditionelle Europäische Heilkunde (TEH®) ihren Platz im Bewusstsein der Menschen zurückerobert.

06 KEIN KRAUT GEWACHSEN

Von wegen. Unsere heimische Flora ist voll von Heilpflanzen, die unsere kleinen Wehwehchen lindern können. Was die Spitznamen über ihre Pflanzen verraten und vieles mehr lernen Kinder in einer lustigen Rallye durch den Kräuterlehr- und Schaugarten kennen.

08 NATÜRLICH FRISCH

Silvia Hummel ist die Kreativeurin der vier Senfsorten aus der Teuschnitzer Naturmanufaktur. Sie zeigt, wie man mit altbekannten Zutaten ganz neue Geschmacksimpulse setzen kann und gibt Tipps für Pep in Salatdressing und Grillmarinade.

09 TERMINE & VERANSTALTUNGEN

IMPRESSUM

Herausgeber: Stadt Teuschnitz,
Hauptstr. 38, 96358 Teuschnitz
V.i.S.d.P. 1. Bürgermeisterin Gabriele Weber
Projektleitung: Oliver Plewa
Redaktion: Nicole Julien-Mann
Gestaltung: Daniela Faber
Erscheinungsweise: halbjährlich
Druck: dieumweltdruckerei.de
Bildnachweise: Stadt Teuschnitz, Arnikaverein Teuschnitz e.V., TEH-Verein Unken, Reinhard Feldrapp, Monika Limmer, Alexandra Schubert, Umschlagbild © Marcin Jucha/123RF.com, Hintergrundbild S.9 © alex9500/Fotolia.com, pixabay.com, Daniela Faber, Annika-Figur: Ulrike Gaudig.



Rechtzeitig **WIEDER ENTDECKT**

DAS ALTE WISSEN ÜBER **HEILPFLANZEN**

Es gibt nur wenige Orte in Deutschland, an denen die Arnika so gut gedeiht wie in der Teuschnitz-Aue. Dieses artenreiche Biotop ist mit über 50 Arten eine wahre Fundgrube für wertvolle Heilkräuter. Kein Wunder, dass das Wissen über die Wirkweise von Pflanzen in der Region tief verankert ist. Die vor wenigen Jahren gegründete Arnika-Akademie hat sich zum Kompetenzzentrum für traditionelle Kräuter- und Heilpflanzenkunde entwickelt. Seit 2016 bieten wir in Kooperation mit der TEH® akademie aus dem österreichischen Pinzgau die professionelle Ausbildung zum Zertifizierten TEH® Praktiker/-in an.

Wir sprachen mit Dr. Karin Buchart, Geschäftsführerin der TEH® akademie in Unken.



DR. KARIN BUCHART
Geschäftsführerin der
TEH® Akademie in Unken

Frau Dr. Buchart, seit wann gibt es die Traditionelle Europäische Heilkunde?

Die Grundlage ist das uralte überlieferte Wissen über Heilkräuter und ihre Wirkung. Leider wäre dieser Schatz beinahe in Vergessenheit geraten, weil in Österreich nur Akupunktur als offizielle Heilbehandlung gilt. Trotzdem ist seit zehn Jahren das Interesse bei den Menschen gestiegen, wie man sich selbst und selbstbestimmt bei kleineren gesundheitlichen Beeinträchtigungen helfen kann ohne gleich einen Arzt zu Rate zu ziehen.

Wie gelang es Ihnen, dieses Wissen wieder ins Bewusstsein zu bringen?

Ganz einfach, wir haben die alten Leute im Pinzgau

nach ihren Erfahrungen gefragt. Diese Aktion hat Wellen geschlagen und für großes Interesse gesorgt. Als Ergebnis haben wir die TEH® akademie gegründet. Das Heilkräuterwissen selbst ist mittlerweile sogar als immaterielles UNESCO-Kulturerbe anerkannt.

Sind die Erkenntnisse der TEH wissenschaftlich anerkannt?

Die Erhebung des alten Heilpflanzenwissens wurde in meiner Doktorarbeit behandelt. Außerdem haben wir unsere Erkenntnisse mit den sogenannten positiven Heilpflanzenmonographien der Pharmazeutik abgeglichen.

Beispielsweise die Dosierung von Thymian bei verschleimtem Husten. Wir stellen fest, dass junge Ärzte

und Apotheker sehr offen für das Thema sind. Sie besuchen sogar unsere Lehrgänge.

Die Arnikastadt Teuschnitz verspricht sich positive wirtschaftliche Impulse durch die Arnika. Sind diese Hoffnungen berechtigt?

Durchaus! Teuschnitz liegt inmitten einer vielfältigen Natur und ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Menschen dieses hohe Gut schätzen und viel Gespür dafür haben.

Im Pinzgau starteten wir 2006. Mittlerweile beschäftigen wir 13 Mitarbeiterinnen in Teilzeit, kooperieren mit 90 Lieferanten aus der Umgebung und beschäftigen rund 50 Trainer in unseren Lehrgängen. Besonders für Frauen sind unsere Arbeitsplätze attraktiv.

LEHRGANG TEH® PRAKTIKER/IN MIT IHK-ZERTIFIKAT

Die professionelle Basis für alle, die privat oder beruflich traditionelle Praktiken und Heilpflanzenwissen anwenden möchten.

Information und Anmeldung: Am Donnerstag, 05. Juli 2018 findet um 19.00 Uhr eine Informationsveranstaltung zum Ablauf der Weiterbildung Zertifizierter TEH® Praktiker/in in der Arnika-Akademie Teuschnitz statt. Der nächste Lehrgang startet im September 2018.

LEHRGANG TEH® KNEIPP - BASISKURS

Ein Basiskurs über die Lehren nach Kneipp, die ohne großen Zeit- oder Materialaufwand durchführbar sind.

Aktueller Lehrgang: Samstag, 30. Juni 2018 von 9.00 bis 19.00 Uhr
Sonntag, 01. Juli 2018 von 9.00 bis 15.00 Uhr

Veranstaltungsort: Gesundheitshaus Radus, Bad Berneck
Anmeldung unter: Stadt Teuschnitz, Telefon: 09268 9720

„Wildkräuter gehören bei mir als Kräuterpädagogin ganz selbstverständlich auf den täglichen Speiseplan, weil sie gesund sind, gut schmecken und für Farbtupfer sorgen, bunte Blüten im Salat zum Beispiel.

Bei meinen Kräuterführungen bemerkte ich, dass sich viele Besucher sehr für die volksheilkundliche Anwendung von Pflanzen interessieren.

Die Grundphilosophie der Traditionellen Europäischen Heilkunde ist die Verbindung von altem Heilpflanzenwissen und moderner, wissenschaftlich nachgewiesener Phytotherapie.

Daher war die Ausbildung zur TEH®-Praktikerin die optimale Ergänzung für mich. Jetzt kann ich nicht nur leckere Gerichte mit Kräutern zubereiten, sondern weiß auch über deren Wirkung Bescheid.“



CHRISTINA ZEHNTER
TEH® Absolventin der
ersten Stunde



Ab durch den **GARTEN**



KINDERRALLYE RUND UM HEILPFLANZEN

- Für kleine und große Gruppen von 15 bis 25 Kindern
- Die Inhalte und Aufgaben werden nach Alter und Schulart angepasst
- Die Rallye eignet sich für Menschen mit und ohne Behinderung
- Dauer: ca. 2,5 bis 3 Stunden
- Flexible Planung möglich

IN UNSEREM GARTEN IST IMMER ETWAS LOS

Spätestens im Mai geht es los. Dann kann man in Teuschnitz seiner Nase nachgehen, die einen schnurstraks in den duftenden Kräuterlehr- und Schaugarten führt oder man hört auf das Summen, Brummen und Zirpen der Insekten, die sich an den Blüten gütlich tun.

Die üppigen, abwechslungsreichen Beete präsentieren sich zu jeder Jahreszeit in anderen Farben und Formen. Wir in Teuschnitz bevorzugen mehrjährige Pflanzen, die unempfindlich sind und gut mit Wind und Wetter klarkommen.

Über 120 verschiedene Staudenarten aus unserer Heimat, aber auch aus dem mediterranen Raum und aus Nordamerika tragen zur Vielfalt bei. Erkunden Sie den Garten bei einem Rundgang oder genießen Sie das 360°-Panorama auf einer der Entspannungsliegen.

„UUUUND ÄKTSCHNI!“ - KINDERSPASS BEI DER KRÄUTERGARTEN-RALLYE MIT ANNIKA

Welches Kind träumt nicht davon auf großer Entdeckungsreise Abenteuer zu erleben? Dabei muss niemand in ferne Länder aufbrechen, unser Kräuterlehr- und Schaugarten ist ein reines Eldorado für wissensbegierige Forscher. Denn eines steht fest: Nach drei Stunden Spaß und Spiel sind alle ein bisschen schlauer als vorher.



Hallo liebe Kinder,

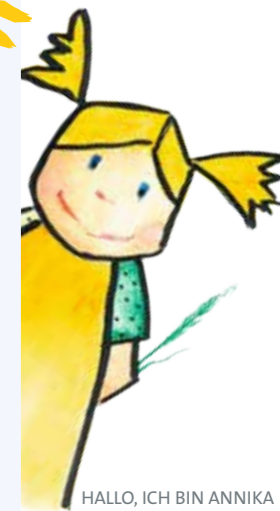
ich bin die kleine Annika und ich freue mich riesig, wenn ihr mit mir bei einer Rallye durch den Kräutergarten tobt. Da gibt es viel zu entdecken, zu erschnüffeln und zu ertasten. Ich bin schon gespannt, wie viele Kräuter ihr erkennt. Ich verrate Euch ein paar Geheimnisse, zum Beispiel was gegen Bauchweh hilft und wie manche Pflanzen mit Spitznamen heißen.

Auf eine Schatzsuche habt ihr auch Lust, oder?

Und zum Schluss gibt es etwas zu naschen. Wir mixen einen Hustenzucker. Der ist so lecker wie ein Bonbon, das man löffeln kann.

Ich freu mich schon auf Euren Besuch, das wird lustig!

Eure Annika



HALLO, ICH BIN ANNIKA
Ich freu mich auf Euch und möchte Euch viel zeigen!





Natürlich **FRISCH**

UNSERE NATUR LIEFERT DIE BESTEN ROHSTOFFE

DIE PRODUKTE

Sie wollen sich selbst oder anderen etwas Gutes tun? Das Sortiment der Teuschnitzer Naturmanufaktur finden Sie:

- im Teuschnitzer Rathaus und auf Märkten in der Region, die wir mit dem Arnikaveren besuchen
- **und ganz neu: am Sonntag, 6. Mai, eröffnen wir unseren Laden „NATURMANUFAKTUR - grünerleben“ in der Arnika-Akademie Teuschnitz**
Lassen Sie sich überraschen!



Von unserem Kräutergarten haben wir das ganze Jahr etwas, denn im Sommer ernten wir, was wir im Winter genießen.

In der Teuschnitzer Naturmanufaktur verarbeiten wir unsere Heilpflanzen zu Hautgel, Seife und duftenden Kräuterkissen. Fleißige Bienen produzieren unseren hochwertigen Honig. Wir bieten verschiedene Kräutertee-mischungen an, Kräutersalze und vier kreative Senfvariationen. Die Aromen aus der Natur inspirieren uns zu immer neuen Produkten. Ab Mai präsentieren wir unsere neue Naturkosmetiklinie mit einer Tages- und Nachtcreme, Shampoo, Duschgel, und einer Körperlotion. Was wir nicht selbst erzeugen, beziehen wir von Lieferanten aus der Region. Außerdem arbeiten wir daran, unser Sortiment zu erweitern. Unsere Devise: regional, natürlich, frisch und alles, solange der Vorrat reicht.



DIE KLEINE GESCHICHTE VOM SENF

ALLES AUSSER GEWÖHNLICH - FRAU HUMMEL KREIERT FEINSTE SENF-SPEZIALITÄTEN MIT GANZ BESONDEREN AROMEN

Die Senfkreationen von TEH®-Praktikerin Silvia Hummel sind köstlich und in keinem Supermarkt zu kaufen. Bald lockt der Sommer mit frischen Salaten und Gemüse und mit langen Abenden, an denen draußen gegrillt wird. Dann haben der Bärwurzsenf und seine Geschwister ihren großen Auftritt. Der Grillsenf schmeckt in Marinade und zum krossen Grillgut. Der Estragonsenf ist ein hervorragender Begleiter zu Fisch, zum Beispiel als Zutat in einer Sahnesauce. Alle drei Senfsorten schmecken übrigens auch als Brotaufstriche köstlich.

Als langsames Vortasten beschreibt Silvia Hummel den Prozess, bei dem aus einer Idee ein fertiges Produkt entsteht. Wie beim Bärwurzsenf. Kraut und Samen der Pflanze sammelte sie in ihrem Garten. Zum Mahlen der Senfkörner packte sie ihre Kaffeemühle aus und probierte, veränderte, probierte - bis es schmeckte. Bis Senf verzehrfertig ist, muss er mindestens drei Wochen reifen.

Da ist Geduld gefragt. Die wurde belohnt, die erste Charge von 35 Gläsern war ruckzuck ausverkauft. Die Kaffeemühle ist längst durch eine Getreidemühle mit Steinmahlwerk ersetzt und Silvia hat ihre Produktion in die professionelle Wirtschaftsküche der Arnika-Akademie verlagert. Die Ideen gehen ihr noch lange nicht aus.

Ihr neuestes Baby ist der Chilisenf. Samtiger Honig und pikante Schärfe gehen eine raffinierte Verbindung ein. „Ein süßer Scharfmacher“, lacht Silvia Hummel. Und wir garantieren: der peppt jede Brotzeit auf!



SILVIA HUMMEL
TEH® Praktikerin und
Produktentwicklerin
in der Naturmanufaktur



Arnika CAFÉ

WIE DAS DUFTET UND SCHMECKT!



CHARMANT, GEMÜTLICH UND LECKER!

Gibt es etwas Gemütlicheres als mit lieben Menschen bei einer Tasse Kaffee oder Tee und einem Stück Kuchen zusammen zu sitzen, zu plaudern und zu genießen? Dem Charme einer sonntäglichen Kaffeetafel kann sich kaum jemand entziehen. Daher öffnen wir jeden ersten Sonntag im Monat unsere Türen. Im Arnika-Café machen wir alles selbst: Saftige Obstkuchen, duftige Sahnetorten, altbewährte Klassiker aus Backform und vom Blech, immer aus besten Zutaten liebevoll zubereitet und serviert. Wir stellen uns auch gerne auf den Besuch Ihrer Gruppe ein: unser Angebot reicht von herzhaft bis süß, von traditionell bis modern. Frische Kräuter sorgen für Geschmackserlebnisse der besonderen Art.

ÖFFNUNGSZEITEN CAFÉ

Jeden ersten Sonntag im Monat oder Gruppen ab 20 Personen auf Anfrage. In unserem gemütlichen Arnika-Café im Gebäude der Arnika-Akademie mit Blick auf den Kräuterlehr- und Schaugarten haben wir Platz für bis zu 55 Personen.



AKTUELLE TERMINE

HIER FINDEN SIE VERANSTALTUNGEN UND WORKSHOPS DER ARNIKA-AKADEMIE VON APRIL BIS SEPTEMBER 2018

APRIL

Frauen in der Generation Mitte
05. April 2018, 19.00 Uhr

Besser als grüne Smoothies: Grüne Säfte!
19. April 2018, 18.00 - 20.00 Uhr

Artenkenner: Pflanzen - Modul I - Frühjahr
21. April 2018, 08.30 - 16.30 Uhr

Workshop Korbflechten mit Weiden
28. April 2018, 09.00 - 16.00 Uhr

MAI

Ladeneinweihung „NATURMANUFAKTUR - grünerleben“, 06. Mai 2018, 13.00 - 17.00 Uhr

Braunkehlchen & Co in der Teuschnitz Aue
13. Mai 2018, 7.30 - 9.30 Uhr

Muttertags-Café in Teuschnitz
13. Mai 2018, 13.00 - 18.00 Uhr

Gärtnern mit Kindern
24. Mai 2018, 16.00 - 19.00 Uhr

JUNI

Die heilsame Kraft des Frankenwaldes
03. Juni 2018, 14.00 - 18.00 Uhr

Harmonie & Energie - Qi Gong im Kräutergarten
06. Juni 2018, 19.00 - 20.00 Uhr

Artenkenner: Pflanzen - Modul II - Blütezeit
09. Juni 2018, 08.30 - 16.30 Uhr

Arnikafest 2018
17. Juni 2018, 10.00 - 17.00 Uhr

Shinrin Yoku - Ein „Bad“ im Frankenwald
23. Juni 2018, 14.00 - 18.00 Uhr

Küchenzauber mit Sommerkräutern
28. Juni 2018, 19.00 - 21.30 Uhr

Lehrgang TEH® Kneipp
Basiskurs in Bad Berneck
30. Juni, 09.00 - 19.00 Uhr
und 01. Juli, 09.00 - 15.00 Uhr

JULI

Sonnengesang - Achtsame Wanderung
08. Juli 2018, 04.00 - 09.00 Uhr

Kulinarik mit Kräutern, Bier und guter Laune!
14. Juli 2018, 10.00 - 19.00 Uhr



AUGUST

Kräuterbuschen binden für Mariä Himmelfahrt
11. August 2018, 11.00 - 16.00 Uhr

Von der Salbe zum Lippenbalsam
17. August 2018, 19.30 - 22.00 Uhr

Landart - „Kunst aus der Natur“ versuchen
17. August 2018, 18.00 - 20.00 Uhr

Shinrin Yoku - Ein „Bad“ im Frankenwald
19. August 2018, 14.00 - 18.00 Uhr

SEPTEMBER

Die heilsame Kraft des Frankenwaldes
09. September 2018, 14.00 - 18.00 Uhr

Man(n) kocht, was Man(n) kann
20. September 2018, 19.00 - 21.30 Uhr

Aromapflege - ätherische Öle in der Pflege
29. September 2018, 13.00 - 17.00 Uhr

Shinrin Yoku - Ein „Bad“ im Frankenwald
30. September 2018, 14.00 - 18.00 Uhr

Mehr Infos und Details auf www.teuschnitz.de/arnika-akademie/veranstaltungsangebot, telefonisch unter 09268 9720 oder nutzen Sie direkt folgenden QR-Code!





gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und dem Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER)



BESUCHEN SIE UNS

KRÄUTERLEHR- UND SCHAUGARTEN

Besuchen Sie den Kräuterlehr- und Schaugarten Teuschnitz mit Ihren Freunden, Ihrer Firma oder Ihrem Verein. Wir bieten Kräuterführungen ab 15 Personen an. Gerne bewirten wir Ihre Gruppe im Arnika-Café. Unser Kräuterlehr- und Schaugarten ist von April bis November täglich von 08 Uhr bis 20 Uhr geöffnet.

Ein ganz besonderes Erlebnis sind individuelle Kochkurse in unserer modernen Lehr- und Schauküche.

ÖFFNUNGSZEITEN ARNIKA-CAFÉ

Jeden ersten Sonntag im Monat oder Gruppen ab 20 Personen auf Anfrage.

In unserem gemütlichen Arnika-Café im Gebäude der Arnika-Akademie mit Blick auf den Kräuterlehr- und Schaugarten haben wir Platz für bis zu 55 Personen.

ANSPRECHPARTNER UND WEITERE INFOS

Stadt Teuschnitz, Hauptstr. 38, 96358 Teuschnitz
Tel.: 09268 9720
E-Mail: info@arnikastadt.de
www.teuschnitz.de oder www.arnikastadt.de



Unesco-Baum © Marek Juszyk / 2018.com