



ALB-GOLD
TEELIHMEN



Besuchen Sie die Gläserne Produktion

Das ALB-GOLD Kundenzentrum in Trochtelfingen: Landmarkt, Restaurant, Gläserne Produktion und Kräuter Welt täglich geöffnet – auch am Wochenende. Im Sommer und im Herbst das ideale Ausflugsziel für Genießer.

Natürlicher Genuß – Hausmachernudeln von ALB-GOLD



Ohne Gemische

Bestens in Form

ALB-GOLD Kundenzentrum - 72818 Trochtelfingen
Telefon (0 71 24) 92 91-155 - www.alb-gold.de



Sie, liebe Leser, können mit Sphäre ihren eigenen Biosphärentee aufbrühen. Teil 1: Die schöne Bachblüte.

Frisch aufgebrüht

Sphäre stellt Ihnen in den kommenden Ausgaben Pflanzen vor, die Sie selbst ernten und zu einem Biosphären-Jahrestee mischen können. Wir beginnen in Teil 1 mit der Blüte unserer Heckenrose (Hagebutte).

In der Naturheilkunde gibt es viele Methoden und Richtungen. So werden heute Pflanzen sorgfältig mit modernsten Verfahren auf ihre Inhaltsstoffe erforscht und bewertet. Neben dieser wissenschaftlich geprägten Pflanzenheilkunde finden sich Heilsysteme, die Naturarzneien nach ganzheitlichen und medizinphilosophischen Gesichtspunkten einsetzen. Bei uns bekannt ist hier insbesondere die anthroposophisch erweiterte Medizin nach Rudolf Steiner.

Um 1930 entstand in England eine Blütentherapie, die nach ihrem Gründer, dem Arzt Dr. Edward Bach benannt ist (siehe Fotomontage oben). Bach erkannte, dass wildwachsende Blumen, Büsche und Bäume wie schöne Musik oder andere inspirierende Dinge in der Lage sind, „unsere Persönlichkeit zu erheben und uns unserer Seele näher zu bringen“. Bach war sich sicher, dass bestimmte Pflanzen uns „Frieden schenken“ und uns „von unseren Leiden entbinden“. Grundsätzlich gilt, dass es keine echte Heilung ohne eine Veränderung in der Lebenseinstellung und des inneren Glücksgefühls gibt.

Haben Sie nicht schon selbst erlebt, wie ihnen beim Wandern auf unserer Alb das Herz aufging? Manchmal hat man plötzlich das Gefühl einer inneren Zuneigung. Das kann zu der gesamten Landschaft, einem Vogel aber auch

zu einer wunderbar blühenden Pflanze sein.

Eine wichtige Bach Blüte ist unsere Heckenrose (Wildrose). Dr. Bach erntete bei schönem Wetter, bedeckte mit den Blüten die Oberfläche einer Schüssel mit Quellwasser. In der Sonne stehend, geben die Blüten ihre Heilkraft an das Wasser. Brandy macht die Produkte haltbar. Eingesetzt wird die Essenz bei einem Verlust an Lebensfreude und wenn man innerlich

resigniert hat. Neues, vitales Interesse am Leben ist das Ziel dieser Naturarznei.

Für unseren Tee trocknen wir die geernteten Blüten schonend im Schatten. Rosenblüten sind ein gesunder Genuss und eine Zierde in jedem Tee. Und vielleicht liefern sie Ihnen ja wie bei Dr. Bachs Essenzen Zuversicht und Freude. Ganz sicher erinnern Sie sich aber an den schönen Albtage bei der Ernte.

■ Von Hans-Peter Eppler



Experten-Tipp:
Biosphären-Jahrestee – der Haustee für die ganze Familie.

Wildrosenblütentee



Hebt die Stimmung: Die Essenzen der Rosenblüte bringen mehr Farbe und Freude ins Leben.

Einen Tee aus reinen Rosenblüten übergießt man nicht zu heiß. Man lässt ihn zehn Minuten ziehen. Man kann ihn prima mit Honig süßen. Er pflegt die Schleimhäute der oberen Atemwege und hilft mild bei Husten.