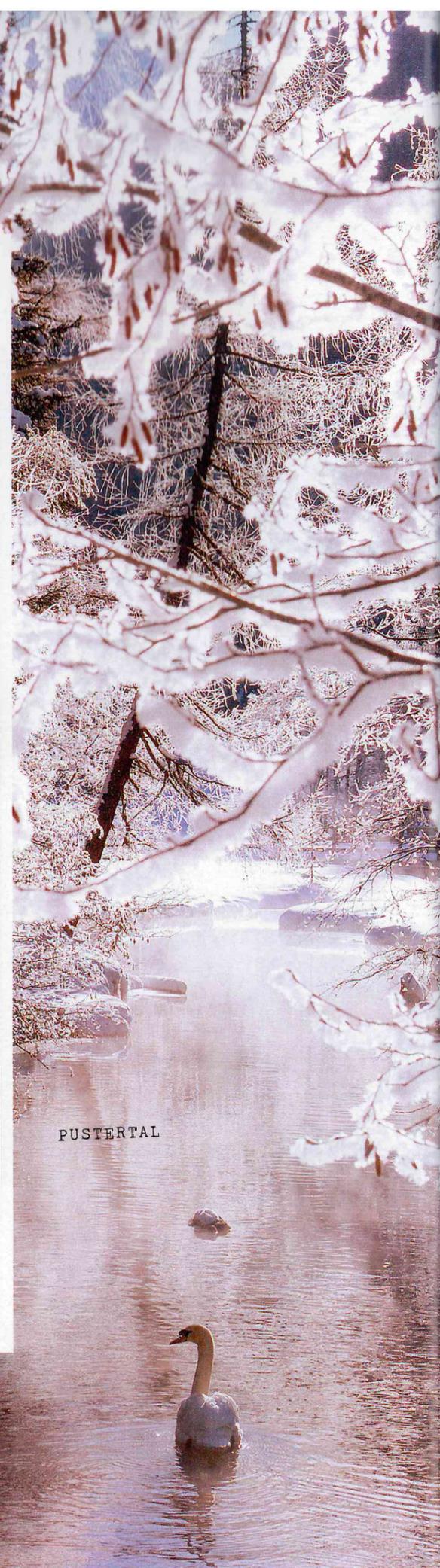
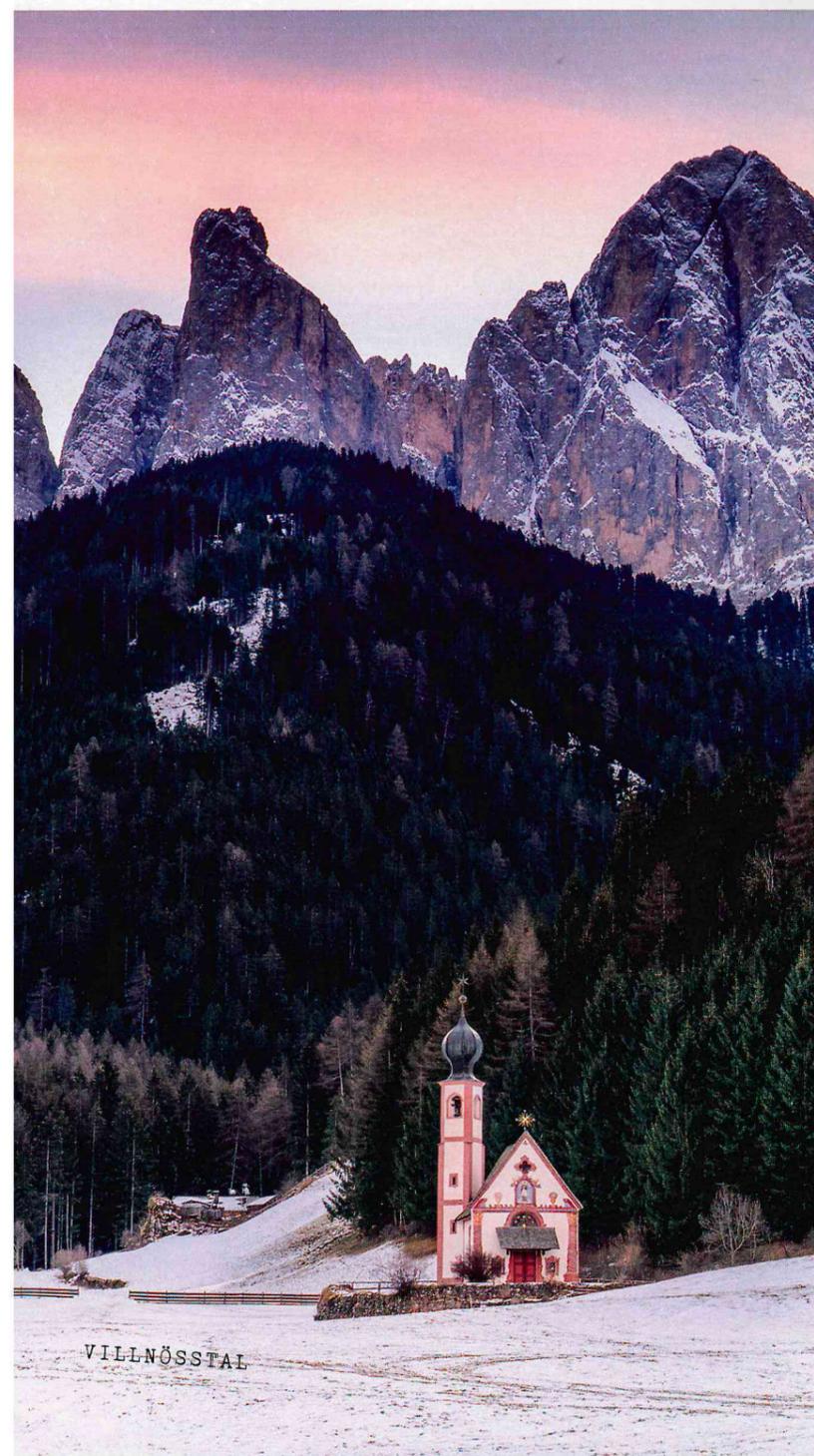


Vom Zauber der Berge

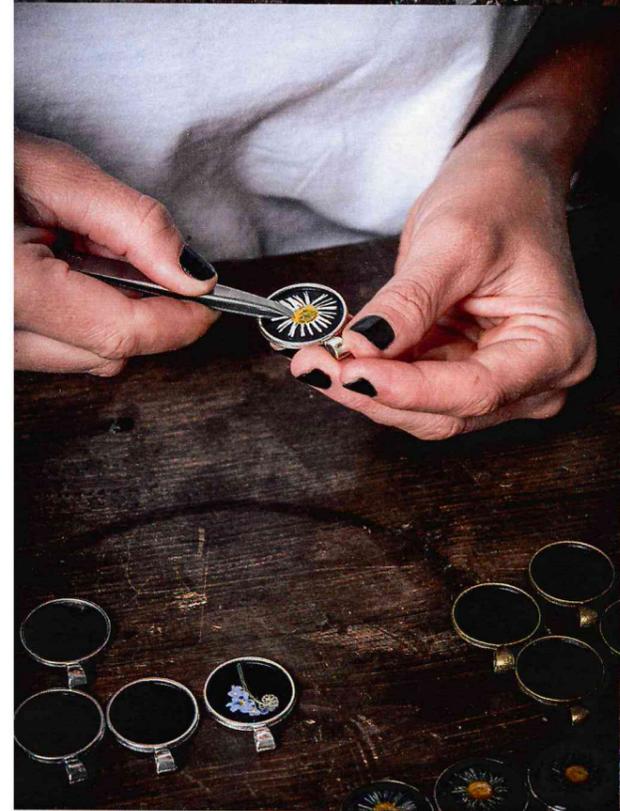
SÜDTIROL

WINTER IN DEN DOLOMITEN



Tami von Seyr (38) ist in Südtirol aufgewachsen, umgeben von Bergen, Wäldern und Almen. So wurde die Natur zu ihrem Lebenssinn – und Tami eine gefragte Kräuter-Expertin. Hier verrät sie, wo der Winter besonders magisch ist: eine Reise ins Pustertal

Im Reich der Stille: Malerische Winterlandschaft mit der St. Johann Kirche in Ranui im Villnösstal (oben). Ein Schwan auf der Ahr im Pustertal. Rechts: die Seiser Alm, Europas größte Hochalm



Eine Wanderung im milden Licht der Sonne (o.) und die typischen Bauernhäuser in den Alpen, tief verschneit (r.). Tami stellt Kräutertalismane her, hübsche Halsketten, die – je nach Kraut – schützen, Kraft schenken oder aufmuntern, wie das Gänseblümchen (l., www.lieblingskraeuter.com)



„Winter heißt für mich Ruhe. Innehalten. Das habe ich mir bei der Natur abgeschaut, meiner weisen Wegbegleiterin“

Meine erste große Liebe funkelte wie tausend Sterne: Schnee! Sehnsüchtig habe ich ihn erwartet; ihn angehimmelt, wenn er endlich da war. Schnee verieß Vergnügen, Lachen, Toben. Wir rodelten tagelang, bis es dunkel wurde. Oder fuhren Ski: Gleich hinter unserem Haus lag ein großes Feld. Dort haben wir uns eine kleine Piste gebaut. Die Abfahrt dauerte fünf Sekunden – für uns der längste Spaß der Welt. Mit roten Wangen sausten wir wieder und wieder hinab. Wohin wir guckten: Meterhoch lag der Schnee. Ließ sich vom Wind verwehen und steckte die Tannen in weiße Skianzüge. Die Bauernhäuser trugen dicke, weiße Hauben. Und die Dolomitengipfel, sie sahen in der Sonne ganz golden aus. In den Rauh Nächten hat Oma immer geräuchert: mit Meisterwurz. Jeder bekam einen Filzhut, der über die Rauchwölkchen gehalten und dann aufgesetzt wurde. Damit wir geschützt ins nächste Jahr gehen. Winter im Pustertal – als Kind gab es für mich nichts Schöneres. Heute? Baue ich weniger Schneemänner und keine Ski-Pisten mehr, doch diesen Zauber spüre ich noch immer. Es ist vor allem die besondere Stille, die ich wahrnehme, wenn der Schnee alle Geräusche versteckt. Diese Ruhe – draußen und drinnen. In mir. Winter heißt für mich Innehalten, Rasten. Das habe ich mir bei der Natur abgeschaut, meiner weisen Wegbegleiterin.

Das Unscheinbare entdecken

Ich lebe in Oberrasen, einem kleinen Dorf auf 1200 Metern Höhe, inmitten der Berge. Näher kann Natur nicht sein. In unserer Hausapotheke gab es Arnika-Schnaps und Johanniskraut-Öl, das stellten wir selbst her. Im Garten wuchsen Melisse und Minze für den Tee. Das ist in Südtirol Tradition, damit bist du längst keine Kräuterhexe. Eher eine Anfängerin. Ich wurde Heilpraktikerin, beschäftigte mich dabei auch mit Phytotherapie. Allerdings ging es da eher um getrocknete

Pflanzen, so machte ich anschließend noch eine Ausbildung zur Kräuterexpertin: Ich wollte mehr über all die Kräutle wissen. Viel mehr! Seitdem bin ich kräuterverrückt. Selbst jetzt, im Winter, kann ich sie entdecken – wenn ich durch den Wald spaziere, die „Rasner Möser“, ein kilometerlanges Biotop. Es liegt direkt vor meiner Haustür. Schon beobachte ich Rehe und Eichhörnchen, denen weiße Flöckchen aufs Fell geriesel sind. Die schlanken Fichten mit ihren glitzernden Kronen sehen aus wie Schneeköniginnen. Der Frost hat aus der verblühten Schafgarbe ein Eisgemälde erschaffen. Ich fotografiere diese feinen Kristalle, wunderwunderschön. Die Schafgarbe ist mein Lieblings-Winterkraut! Eine Alleskönnerin, sie wird häufig statt Kamille verwendet. In geringer Menge kommen in ihr alle Schüßlersalze vor. Sie heilte bereits die Wunden des griechischen Kriegers Achilles – und ist dem Planeten Venus geweiht. So unterstützt die Schafgarbe Feinfühligkeit und Weiblichkeit. Durch die Kräuter habe ich einen Blick für das vermeintlich Kleine, Unscheinbare bekommen. Wie filigran so ein Fallschirmchen der Pusteblyume ist. Oder die vereiste Schafgarbe. Staunen, sich erfreuen, hat für mich eine ganz andere Bedeutung bekommen. Einfach stehen bleiben und hinschauen. Einmal, zweimal, in den Moment eintauchen. Meist genügt das schon, und ich sehe etwas Unerwartetes. Wundervolles.

Durch die weiße Wunderwelt

Nahezu jeden Tag bin ich auf der Sonnenloipe, helfe dem Winterdienst beim Nachgucken, ob alles in Ordnung ist. Die Strecke führt fünfeinhalb Kilometer durch das Antholzertal; schön flach und weit. Die Berge sind meine ständigen Begleiter: der 2257 Meter hohe Kronplatz, unser Hausberg, und die Olinger Dolomiten. Neben der Loipe gibt's einen herrlichen Spazierweg. Diese weiße Wunderwelt im Sonnenschein – ich atme tief ein und atme aus. Das ist gute Laune bis in die Zehenspitzen! In Oberwienbach bei Percha bäckt Wally Tschurtschenthaler: >



PRAGSER WILDSEE



Verwunschen liegen die Boote jetzt im Pragser Wildsee (I.), im Sommer eines der beliebtesten Ausflugsziele des Pustertals. Der Frost verwandelt die Pflanzen in Eisblumen (Foto: Männertreu)

„Ich möchte meine Lieblingskräuter, ein Stück Natur vom Anbeginn unserer Zeit, für immer bewahren“

Vanille-Amaretti-Torten, Guglhupf, Himbeer-Schoko-Traum, Holunder-Käsesahne. Ihre Kreationen schmecken so gut, dass Wally über das Pustertal hinaus ein Star ist. Ich besuche sie gern in ihrem „Pyramidencafé“; sie hat auch vegane und glutenfreie Verführungen im Angebot. Und die (Erd-)Pyramiden sind auch recht nah: Wir müssen nicht extra nach Ägypten reisen. Sie liegen elf Kilometer von Bruneck entfernt. Erdbeben, Regen und Schnee haben hier über Jahrhunderte das lehmige Gestein geformt. Ließen spitze Säulen entstehen, manche tragen steinerne Hüte. Sie leuchten zu jeder Tageszeit anders. Ein einmaliges Naturschauspiel!

Von Kräutern beschützt

Nach einem Tag draußen setze ich mich am liebsten mit einem Kräutertee auf die Couch; immer dabei: meine beiden Samtpfoten, Kater Karl und Signora Dora. Ich hatte ja schon von der Meisterwurz erzählt, bei uns in den Alpen DIE Räucherpflanze. Seit meiner Kindheit mag ich ihren Duft; holzig, kräftig, warm. Ihre Wurzel enthält wertvolle ätherische Öle. Besonders viele im Herbst, bei abnehmendem Mond. Dann ernte ich die Wurzeln: halbiere sie, füge eine gute Handvoll Meisterwurzelblätter dazu und umwickle alles fest mit einer Baumwollschnur. Zwei, drei Wochen später ist daraus ein prima Räucherstick getrocknet: Mit seinem Rauch vertreibe ich schlechte Energie. Gerade in den dunklen Tagen stärkt uns die Meisterwurz.

Lässt uns in Balance bleiben. Und erinnert uns an unsere eigene Meisterschaft: unsere Fertigkeiten. Unser Ich. Meines ist von Kreativität geprägt. Vom Freisein. Mich ausprobieren. Deshalb ist mir die Gundelrebe so nah. Sie ist ein Symbol des Loslassens, des Neubeginns. Es hilft mir, stärkt mich, wenn ich sie bei mir trage. So entstand meine Idee, mit den Kräutern Anhänger für eine besondere Kette zu kreieren. Ich sammle die Kräuter an meinen Kraftorten, presse und trockne sie in einem dicken Buch, bevor ich sie in Harz gieße. Ein Kräutertalisman als Halskette – auf diese Weise habe ich meinen ganz persönlichen Bodyguard. Zugleich kann ich meine Lieblingskräuter, ein Stück Natur vom Anbeginn unserer Zeit, bewahren. Kann das Unscheinbare scheinen lassen. Das Berufkraut zum Beispiel. Es wirkt wie eine kleine Antenne, nimmt Böses rechtzeitig wahr und beschützt uns. Die Blüten sehen dem Gänseblümchen ähnlich, sind jedoch filigraner. Wer viel zu viel herumwuselt, dem empfehle ich das Vergissmeinnicht. Es stärkt unsere Intuition und erinnert uns daran, Pause zu machen. Sollte ich das Vergissmeinnicht doch einmal überhören, klopft vielleicht Roland, mein bester Freund,

an die Tür. Zusammen mit seiner Frau Annalena führt er das „Rousa Guesthouse“. Vier Zimmer, eigentlich Mini-Ferienwohnungen mit Koch-Ecke. Neu und modern: Das geschieht in unserem Dorf nicht allzu oft. Genau deshalb mag ich es so! Die Zeit, sie scheint sich hier manchmal einfach zu verstecken. Auch auf der Steinzger Alm, meiner liebsten Rodelstrecke.

Mit dem Schlitten im Schnee

Über den zugefrorenen Antholzer See geht es vorbei an der Enzianhütte, gemächlich die Staller-Sattel-Straße hinauf. Hinein in den tief verschneiten Wald. Eine knappe Stunde später kommt die Almhütte in Sicht. Sie liegt 1894 Meter hoch. Die Stube hat einen uralten Kachelofen, rot-weiß-karierte Gardinen an den Fenstern. Auf den Tisch kommen hausgemachte Suppen, Schlutzkrapfen und Pressknödel, Kaiserschmarrn und Apfelstrudel. Lecker, rustikal und urgemütlich! Gut gestärkt, bin ich bereit für die Abfahrt. Ich sause zurück ins Tal. Welch ein Spaß! Ich erkenne die Spitzen der Rieserfernergruppe, weiter unten den See. In den Tannen knackt es. Dann umgibt mich wieder diese wundervolle Stille. Ich sehe die Eiszapfen an den Ästen – und überall den funkelnden Schnee: Die erste große Liebe lässt einen eben niemals ganz los... 🌿

TEXT AUFGEZEICHNET VON SYLVIA NAUSE-MEIER FOTO HERBERT PRAMSTALLER
©2023 SILBERSALZ GETTY IMAGES FRANCO COGOLI/HUBER IMAGES SHUTTERSTOCK
PLAINPICTURE THOMAS RÖTTING/LAIF



LESE-TIPP

Tami von Seyr: „Klugscheißerwissen Kräuter. 50 witzige Pflanzenporträts von A bis Z“ – spannendes Wissen, hilfreiche Anwendungen und tolle Rezepte, amüsant

erzählt! 216 S., Raetia Verlag; 24,90 Euro. Tami von Seyr lebt im Pustertal in der Nähe von Bozen (www.suedtirol.info/de). Sie ist Heilpraktikerin, arbeitet als Kräuteranbauerin bei Bergila. Ein Familienbetrieb, der seit über 100 Jahren ätherische Öle, Kräuterprodukte produziert (Tee, Liköre, Salben), in Bio-Qualität. Tami stellt Kräutertalismane mit besonderer Bedeutung her, bietet Kräuterkurse/-Spaziergänge an, ist Plantfluencerin auf Instagram: [lieblings_kraeuter](https://www.instagram.com/lieblings_kraeuter)