



«Fünf Sterne für Ihren Garten – weil auch Sie die Vielfalt der Natur lieben».

### Rosa Blüten schaukeln durch die Luft, saftiges Grün riecht frisch und lockt nach draussen – es ist Frühling!



Barfuss über Kieselsteine tappen, prickelndes Wasser über den Körper perlen lassen, tief einatmen und den lebendigen Puls der Natur spüren: In diesem Frühlingmagazin erfahren Sie etwas über die fünf Säulen von Sebastian Kneipp. Wir stellen Ihnen drei unserer Kneipp-Anlagen vor, die wir in Flüfli, Luzern und Bern realisieren durften, und berichten, welche Herausforderungen wir dabei zu meistern hatten.

Nebst Wasser gehören zu den Kneipp-Grundwerten Ernährung, Ordnung, Bewegung und Pflanzen: Lesen Sie im Interview, welche Beziehung Sandra Limacher, Pflanzenfachfrau aus dem Entlebuch, zu Wild- und Gartenkräutern hat, und lassen Sie sich mit einem frühlinggrünen Rezept inspirieren, der Natur ein Spitzwegerichblättchen da oder ein Brennesselspitzchen hier abzuzupfen.

Und da Blütenpracht nicht nur im Frühling das Auge erfreut, finden Sie im Ratgeber Tipps, wie Sie Rhododendren gesund und reich blühend durchs Gartenjahr bringen.

Träumen Sie Ihren Gartenraum – wir lassen ihn wahr werden und bauen Ihnen Ihr Gartenparadies mit fünf Sternen.

Ihr Andreas Felder, Fünfstern Garten AG

### Fünf Säulen für alle Sinne

**Wasser, Pflanzen, Ernährung, Bewegung, Lebensordnung:** Die fünf Säulen von Kneipp haben ihr grossväterliches Image längst abgelegt und gerade Wasseranwendungen sind in moderner Form wieder ganz im (Wellness-) Trend bei Jung und Alt. Wir pflegen die Grundwerte von Kneipp seit vielen Jahren – nicht umsonst haben wir unsere Firma Fünfstern Garten AG genannt: Die Sterne stehen für unsere Philosophie – Fünfstern-Gärten sollen erholsam, prächtig, lustvoll, lebendig, spannend sein.

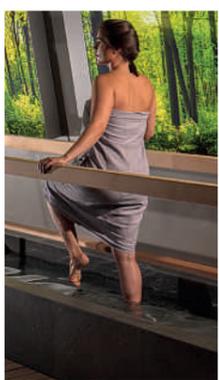


#### Gesundheit und Wohlbefinden aus einem Guss

Erfrischt und voller Energie in den Tag starten, in der Mittagspause tief entspannen oder am Abend den Tag zufrieden hinter sich lassen: Eine Kneipp-Anwendung im eigenen Garten oder auf der Terrasse ist wohltuend und gesund. Wir von der Fünfstern Garten AG haben viel Know-how in der Konzipierung und Umsetzung von Kneipp-Wasserstationen selbst bei engen Platzverhältnissen und unter schwierigen logistischen Bedingungen.

Setzen auch Sie auf Gesundheit und Wohlbefinden im Einklang mit den Elementen der Natur und schaffen Sie sich Ihre eigene Wellness-Oase – ob im Garten, auf der Terrasse oder dem Balkon. Wir beraten Sie gern und setzen Ihre Wünsche fachgerecht, ideenreich und mit grosser Erfahrung um. Rufen Sie an: Telefon 041 485 00 18 oder 079 210 16 77.

### Von Baumstämmen im Treppenhaus und anderen wundersamen Erlebnissen: Bernaqua – Erlebnisbad & Spa



**Verschiedene Gussstationen, Barfussweg, Storchenschritt: Einige Grundelemente der Wasseranwendungen bleiben sich bei jeder Kneippanlage gleich. Ganz unterschiedlich sind allerdings die räumlichen und logistischen Voraussetzungen. Welche Abläufe und Herausforderungen es letztes Jahr beim Bau der Anlage im Bernaqua Erlebnisbad & Spa im Shopping- und Erlebniscenter Bern Westside für die Fünfstern Garten AG zu bewältigen gab, darüber berichtete der verantwortliche Teamleiter Roland Rychener.**

**A wie Avor:** Das A und O beim Bau einer Kneippanlage – gerade bei laufendem Betrieb des übrigen Wellnessangebots wie beim Projekt Bernaqua – ist die Vorbereitung der Materialien und Maschinen sowie eine exakte Terminierung der Arbeitsabläufe. Um Arbeitsunterbrüche zu vermeiden, müssen sämtliche benötigten Baustoffe von Anfang an auf der Baustelle bereitliegen. Eine besondere Herausforderung im Bernaqua war laut Roland Rychener, dass der Arbeitsort nur durch ein Treppenhaus und einen Lift erreichbar war – die auch andere Gewerke für ihre Arbeiten nutzten. Es wurde zuweilen also ziemlich eng und hektisch! Doch die Zusammenarbeit mit der Architektin war während der Bauphase

sehr angenehm: Sie liess sich auch von kurzfristig neuen Lösungen und Ideen überzeugen – das wirkte sehr motivierend auf das zweiköpfige Fünfsterngarten-Team. Unterstützt wurden die beiden übrigens von zwei Zimmerleuten, die das edle Holzdeck erstellten.

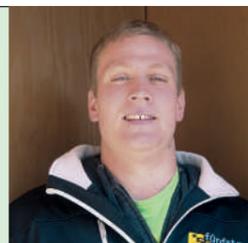
**H wie Holz:** Eine besonders attraktive Gestaltungsidee sind rund zehn Birkenstämme, die im Hintergrund der Indoor-Anlage für ein natürliches Outdoor-Gefühl sorgen: «Nicht gerade alltäglich, dass man Baumstämme ein Treppenhaus hochträgt», erzählt Roland Rychener schmunzelnd. Da kein Sonnenlicht auf die Anlage fällt, kamen stabilisierte Grünpflanzen zum Einsatz.

**Z wie zusammenfassend** hält der üblicherweise draussen unter freiem Himmel arbeitende Landschaftsgärtner zum überaus gelungenen Projekt Bernaqua Kneippanlage fest: «Einmal indoor für eine Woche, dafür gegen 30 °C und eine hohe Luftfeuchtigkeit.» Das klingt anstrengend! Doch die Lösung für das Fünfsterngarten-Team steht ja jetzt bereit: ein erfrischender Armguss hier, glitzernde Kieselsteine unter den Zehen da – das erquickt Körper und Seele und lässt die Bau-Strapazen im Nu vergessen.

MIT KOPF UND HAND UND LUST ZUR NATUR: **UNSERE NEUEN BEI FÜNFSTERN GARTEN AG**



Seit dem 1. April legt **David Siegrist** aus Seedorf bei uns tatkräftig Hand an. Der gelernte Landschaftsgärtner EFZ liebt es, Gärten sorgfältig und naturnah zu hegen und zu pflegen.



Am 1. Mai stösst **Christian Ming** aus Lungern zur Fünfstern Garten AG. Der gelernte Maurer Hochbau kennt sich bestens aus im Umgang mit diversen Maschinen und freut sich, unser Gartenbau-Team voller Tatendrang aktiv zu unterstützen.

## Entspannend, vitalisierend, harmonisch: Kneippen liegt im Trend



Die **Kneippanlage im Bernaqua – Erlebnisbad & Spa im Shoppingcenter Westside in Bern**: Die von der Fünfstern Garten AG elegant in den Wellnessbereich eingepasste Kneipp-landschaft bietet prickelnde und vitalisierende Erlebnisse für alle Sinne, vom Wassertreten über den Barfusspfad bis zu Armbädern und Gesichtsgüssen.



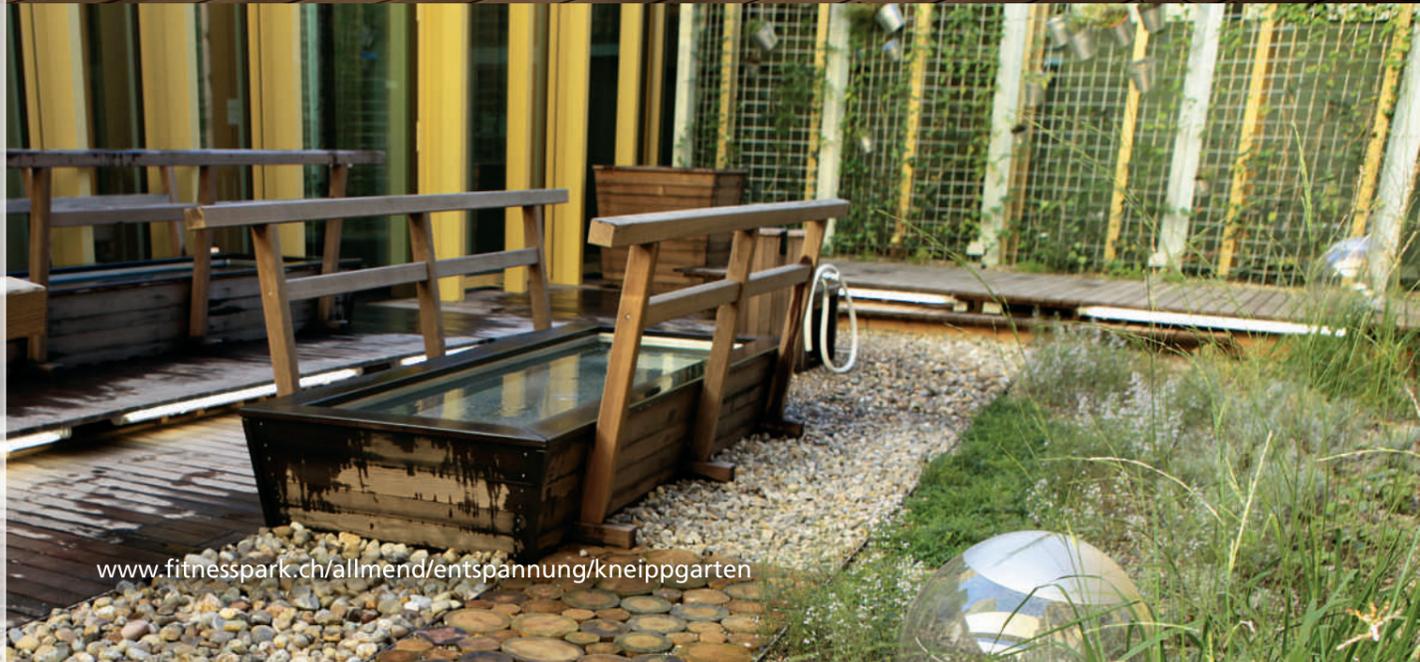
Im **Fitnesspark Allmend in Luzern** begeistert der von Fünfstern Garten AG realisierte Kneippgarten unter freiem Himmel die Gäste mit seinen Stationen durch alle Jahreszeiten immer wieder neu: sei es im Sommer durch den extra Frischekick an heissen Tagen, im Herbst und Winter durch Nebelfeuchte und Flockenzauber, im Frühling durch das Wiedererwachen der Pflanzenwelt.



Die **Kneippanlage Schwandalpweiher in Flühli-Sörenberg** sei die schönste der Schweiz, sagen manche. Und man kann es glauben: Inmitten der UNESCO Biosphäre gelegen besticht die unter Mitarbeit der Fünfstern Garten AG 2003 erbaute Anlage nicht nur durch weitläufige Kneippstationen, sondern auch durch einen duftenden und das Auge verwöhnenden Kräutergarten: ein Genuss und ein Erlebnis für alle Sinne.



[www.bernaqua.ch/de-CH/Wellness/Kneipp](http://www.bernaqua.ch/de-CH/Wellness/Kneipp)



[www.fitnesspark.ch/allmend/entspannung/kneippgarten](http://www.fitnesspark.ch/allmend/entspannung/kneippgarten)



[www.fluehli-wasser.ch](http://www.fluehli-wasser.ch)

# Ob Terrasse, Balkon oder Gartenanlage: Fünfsterne Garten AG erfüllt Gartenträume



### Entspannung und Weitblick

Natürliche, zeitgemässe Materialien, moderne Gestaltung, pflegeleichte Pflanzen: Diese Terrasse von Fünfsterne Garten AG über dem Luzerner Seebecken bietet alles, was es zur perfekten Entspannung nach einem aktiven Tag braucht.



### Blätterdach und Himmelszelt

Harmonisch fügt sich der umgebaute Geräteunterstand in die von Fünfsterne Garten AG neu konzipierte Gartenanlage. Verschiedene Strukturen bieten Raum für einen Steingarten, Stauden- und Nutzpflanzungen, und auf dem grosszügigen Sitzplatz lässt sich die Gartendidyle bei einem romantischen Dinner unter freiem Himmel vortrefflich geniessen.

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

## Rhododendren – farbenprächtige Augenweiden



Sie gehören zu den schönsten und beliebtesten Gehölzen in unseren Gärten: Rhododendren. Ihre Vielfalt an Sorten, Wuchsbildern und Blütenfarben machen diese Pflanzengattung so einmalig und spannend. Damit sie ihre ganze Blütenpracht entfalten können, braucht es allerdings etwas Fingerspitzengefühl. Hier sind unsere Tipps:

### Standort

Rhododendren mögen einen halbschattigen oder windgeschützten Standort, Wintersonne und Zugluft hingegen gar nicht. Einige Sorten können gut im Kübel oder Topf gehalten werden und entfalten ihre Schönheit als Solitärpflanzen.

### Pflanzung

Rhododendren werden am besten im März/April oder dann im September/Oktober gepflanzt. Die Pflanzgrube muss gut entwässert und die Erde genügend sauer sein (pH-Wert 4.0–5.5) – wir empfehlen Torf aus nachhaltigem Anbau. Auf 10–15 cm sickerfähiges Material (Holzschnitzel, Sickerkies etc.) kommen 60–80 cm Substrat (Gemisch aus guter Gartenerde und Torf oder nur Torf). Nach der Pflanzung die Oberfläche mit Torferde abstreuen. Wichtig: Die neu gesetzten Pflanzen ausgiebig wässern.

### Pflegetipps

- Düngen: Versorgen Sie Ihre Rhododendren mit genügend Nährstoffen. Verwenden Sie stickstoffbetonten oder speziellen Rhododendron-Dünger, zu empfehlen sind monatliche Gaben von Februar bis Mai ca. 60 g/m<sup>2</sup>.
- Wasser: Giessen Sie nach Möglichkeit mit Regenwasser und direkt in die Wurzel. Rhododendren mögen es feucht. Immergrüne Arten brauchen auch im Winter ausreichend Wasser – planen Sie die Wassergaben langfristig, denn in Frostperioden können die Pflanzen kein Wasser aufnehmen.

(Fortsetzung Pflegetipps)

- Boden lockern: Rhododendren sind Flachwurzler – lockern Sie den Boden entsprechend vorsichtig, um das Wurzelwerk nicht zu beschädigen.



- Nach der Blüte: Brechen Sie bei kleineren Pflanzen (bei grossen nicht nötig) die Blütenstände nach der Blüte aus – für noch mehr Blütenpracht im Folgejahr.
- Zurückschneiden: Rückschnitte – am besten im frühen Frühling – sind schwierig und brauchen eine geschulte Hand. Vertrauen Sie diese Arbeit uns an.

### Krankheiten und Schädlinge

Kontrollieren Sie in den Sommermonaten Ihre Rhododendren regelmässig auf Schädlinge und Krankheiten.

- Milben und Zikaden: Verletzen die Blätter durch das Zerbeißen von Blattgewebe (Blätter werden fahl hell und silbrig gesprenkelt).
- Blattläuse und weisse Fliegen: Sitzen auf der Blattunterseite und zerstören das Blattwerk (frische Blätter werden hellgelb, Ränder kräuseln).
- Dickmaulrüssler: Frisst die Blätter von aussen her an und hinterlässt runde Frassspuren. Nachtaktiv, versteckt sich tagsüber unter der obersten Erdschicht. Bekämpfung nach Möglichkeit mit biologischen Mitteln, z. B. mit Nematoden Meginem Pro – erhältlich bei Andermatt Biocontrol AG, Grossdietwil, [www.biocontrol.ch](http://www.biocontrol.ch).
- Botrytis: Pilzkrankheit, die weiss-schwarze Flecken an den Blättern verursacht. Bekämpfung mit Spritzbehandlung mit Funghizid, z. B. Wirkstoff «Play».

**Bemerkung:** Verfärbungen an Blättern deuten nicht immer auf Schädlinge oder Krankheiten hin. Rhododendren reagieren auch auf Nährstoffmangel, ungeeignete Standorte und auf wechselnden Wasserhaushalt mit Blattverfärbungen oder -verlust.

Auch wenn Rhododendren nicht ganz pflegeleicht sind – ein wenig Aufwand lohnt sich und die Pflanzen verwöhnen ihre Besitzer dafür mit gesundem Wachstum und üppiger Blüte. Wir von der Fünfstern Garten AG lieben Rhododendren und danken der Natur für diese wunderschöne Pflanzengattung.

## Ganzheitlich im Einklang mit der Natur

**Seit ihrer Kindheit hat Sandra Limacher eine spezielle Beziehung zu Kräutern und Pflanzen. In ihrer Pflanzenwerkstatt im Entlebuch wendet sie ihr umfassendes Wissen praktisch an und gibt es in Seminaren und Kursen an Interessierte weiter.**

*Pflanzen und Kräuter sind schon seit Ihrer Kindheit eine Passion. In welchem Alter haben Sie begonnen, sich intensiv mit der (einheimischen) Pflanzenwelt auseinanderzusetzen?*  
Nach langen Reisen in Asien habe ich mich im Alter von ca. 25 Jahren gefragt, welche alte Heiltradition hier bei uns besteht.

*Welche Pflanze, welches Kraut gehört aus Ihrer Sicht unbedingt in einen Garten oder auf einen Balkon bzw. eine Terrasse? Weshalb?*

Am liebsten würde ich antworten: Frauenmantel, Engelwurz, Schafgarbe, Brennnessel, Holunder, Löwenzahn ... Wenn ich mich auf eine Pflanze beschränken muss, dann ist es die Melisse (*Melissa officinalis*; umgangssprachlich Zitronenmelisse). Sie ist die „Herzensfreude“ und wirkt antiviral, antibakteriell, beruhigend und harmonisierend. Als Aromatologin schätze ich ihren wunderbaren Duft. Es gibt ein Sprichwort: „Die Melisse bei der Abendtafel genossen macht anmutige Träume!“

*Grünkraut oder Blütenpflanze? Welche Pflanzen sind pro Jahreszeit Ihre Lieblinge?*

Da halte ich es ganz im Rhythmus der Natur. Jetzt im Frühling versuche ich mit viel frischem Grün „bärenstark“ zu werden. Das heisst, ich esse Bärlauch, Brennnessel, Giersch, Löwenzahn ... Ein Tipp von mir als Hobbygärtnerin: Regen Sie sich nicht auf über das Gjätt oder die Beikräuter in Ihrem Garten, essen Sie diese ganz einfach und Sie werden fit damit!

Im Frühsommer bin ich dann ganz hin und weg vom Duft des blühenden Holunders, begeistert von den Rosen, dem Lavendel, den Dostblüten ... Alles hat seine Zeit und so versuche ich zu leben.

*Worauf ist beim Wildpflanzensammeln und beim Balkonpflanzenpflücken zu achten?*

Man sollte nur Pflanzen sammeln und verwenden, die man sicher kennt, und natürlich keine Giftpflanzen oder keine geschützten Pflanzen. Zudem lasse ich auf dem Balkon bzw. im Garten immer einen Teil stehen, damit sich die Bienen auch noch freuen können.

*Das ist dufte: Welches ist Ihr Favorit bei den Duftpflanzen und haben Sie Pflegetipps?*

Da kommen mir sofort Mittelmeerkräuter wie Basilikum, Rosmarin, Thymian, Ysop, Majoran usw. in den Sinn. Ich liebe sie alle! Spezielle Pflegetipps habe ich nicht – ich liebe einfach meine Pflanzen, meinen Garten und habe manchmal das Gefühl, meine Pflanzen freuen sich ihrerseits über meine Freude und wachsen darum üppig. Einen Tipp zur Anwendung habe ich: Geniessen Sie die Kräuter in vollen Zügen, das ist der Duft des Sommers. Die Erinnerung an diese Erlebnisse tragen uns wieder durch die dunkle Zeit!

*Was halten Sie – als Kind der UNESCO Biosphäre – von Urban Gardening, von Terrassen- und Balkongärten?*



Das finde ich grosse Klasse! Stadt heisst nicht automatisch Grau ohne Grün. Vor mehr als zwanzig Jahren war ich von New York fasziniert: Auf jedem noch so kleinen Fleck entstand eine Grünfläche. Toll!

*Was ist Ihnen besonders wichtig im Umgang mit der Pflanzen- und Gartenwelt, was möchten Sie den Leserinnen und Lesern unseres Frühlingmagazins speziell ans Herz legen?*

Garten ist Freude und Genuss! Mein Garten ist für mich eine Herzensangelegenheit. Ohne ihn wäre ich irgendwie nicht vollständig. Oft gehe ich vor dem Schlafen noch spät abends in den Garten, mache meine Runde und «umfriede» ihn.

**Informationen und Daten zu Seminaren und Kursen in der Pflanzenwerkstatt von Sandra Limacher finden Sie hier: [www.pflanzenwerkstatt.ch](http://www.pflanzenwerkstatt.ch)**

## Wildkräuterpaste

1 Litermass      Kräuter wie Bärlauch, Spitzwegerich, blanchierte Brennnessel, Giersch  
3 dl                Oliven-, Raps- oder Sonnenblumenöl (gute Qualität)  
1 TL                Salz

Kleingeschnittene Kräuter, Öl und Salz in einer Küchenmaschine fein pürieren. Die Paste in Schraubgläser füllen, mit Öl bedecken und beschriften.

Tipp: Die Kräuterpaste kann als Pesto verwendet oder zu Kräuterquark, Kräuterbrot, Käsekuchen usw. weiterverarbeitet werden.

**Brennnessel:** Hilft, die Frühlingsmüdigkeit zu vertreiben. Wirkt entsäuernd und dadurch vorbeugend und heilend bei Gicht und Rheuma.  
**Spitzwegerich:** Wirkt reizmildernd, entzündungs- und hustenhemmend, gewebebefestigend, antibakteriell, zusammenziehend und ist aufgrund seiner günstigen Wirkstoffkombination eines der besten Hustenmittel überhaupt. Der frische Presssaft aus den Blättern hilft gegen Hieb-, Stich- und Schnittwunden.

**BIFE'-  
Kompost-  
Verkauf**

- Komposterde
- Pflanzenerde
- Rasenerde
- Mischungen
- Kulturerde

Er kann direkt im Werkhof Chlusbode 6, 6170 Schüpfheim bezogen werden.  
**Bestellung** bei Daniel Felder  
Telefon 079 350 25 91  
[www.forst-umwelt.ch](http://www.forst-umwelt.ch)

**fünfstern  
gartenag**  
Luzern      Langnau      Schüpfheim