

Behandlung von Experten

TETTANG. Entspannt schaut Barbara Falke zur Tür, durch die gerade Dr. Christian Fünfgeld wieder in Richtung OP geht. Die Patientin ist begeistert vom Chefarzt in der Klinik Tettang, der erneut auf der Focus Top-Medizinerliste 2019 zu finden ist.



Barbara Falke und Chefarzt Dr. Christian Fünfgeld freuen sich, dass die Therapie im Kontinenz- und Beckenbodenzentrum erfolgreich ist. Foto: MCB

Der Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe der Klinik Tettang und Chef des zertifizierten Kontinenz- und Beckenbodenzentrums hat Barbara Falke vor wenigen Tagen zum zweiten Mal operiert. „Es geht mir gut und es geht vorwärts. Könnte sein, dass die Behandlung wirklich anschlägt“, erklärt die 79-jährige Wahl-Potsdamerin. Barbara Falke hat einen weiten Weg auf sich genommen, um sich hier in der Provinz am südwestlichen Ende Deutschlands behandeln zu lassen.

Aber nicht nur diese Patientin ist überzeugt von der Expertise Dr. Fünfgelds,

sondern auch seine Kollegen, so dass er erneut zu den „TOP-Mediziner“ auf der Focus-Ärzteliste 2019 gehört. Nur Ärzte und Kliniken, die auf ihrem Spezialgebiet überdurchschnittlich gut sind, werden den Focus-Lesern von den Redakteuren der Ärzteliste empfohlen. Das Siegel „TOP-Mediziner“, das Dr. Fünfgeld nun zum zweiten Mal in Folge erhält, kennzeichnet dabei die in Therapie und Diagnostik führenden Experten. Das von ihm geführte interdisziplinäre Kontinenz- und Beckenbodenzentrum ist eines der größten seiner Art in Deutschland, Patientinnen kommen aus der ganzen Republik, vor allem wenn komplizierte Befunde vorliegen oder Voroperationen nicht zum gewünschten Ergebnis führten. Dr. Fünfgeld ist darüber hinaus ein weltweit gefragter Referent, regelmäßig hospitieren Ärzte in der Klinik oder besuchen seine OP-Kurse, um sich weiterzubilden. Mehr über die Tettanger Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe sowie das Kontinenz- und Beckenbodenzentrum erfahren Sie unter:

➤ www.klinik-tettang.de



INKONTINENZ?

Dass ich nicht lache!

Für den Fall, dass Sie uns doch einmal brauchen sollten, wir sind da! Mit einem ganzen Team aus Spezialisten im zertifizierten Kontinenz- und Beckenbodenzentrum. Noch Fragen? Jetzt Infomaterial anfordern unter Tel. 07542 531-301. www.medizin-campus-bodensee.de

**MEDIZIN
CAMPUS
BODENSEE**

CHRISTINA MARIA BENZ

Wilde Küche

Ackerbegleitkraut, Wildkraut, Pionierpflanzen – wie auch immer Gartenbesitzer unerwünschte Spontanvegetation im Stauden- oder Gemüsebeet nennen, Unkraut ist wohl die gängige Bezeichnung für Brennnessel, Giersch und Löwenzahn. Mittlerweile scheint sich diese negative in eine vegetative Wahrnehmung zu verändern.

Vor allem durch die moderne Lifestyle-Küche haben unsere Wildkräuter vor der Haustüre in den vergangenen Jahren eine enorme Aufwertung erfahren. Unkraut wird in vielen Gärten wieder bewusst für die Kulinarik gezüchtet. Wieder, weil es einst deren Vorsehung war,

kultiviert. Es waren Wind, Wasser, Tierfell und Menschenfüße, die Kräuter wie Giersch, Beifuß oder Nelkenwurz zu ihrem neuen Lebensraum in freier Natur verhalfen, wo sie bis heute Bestände bilden. Bestandsbildend sind diese natürlich auch im Garten, manchmal zum Ärger



Heute gelten wilde Kräuter als gern gesehene Gäste in heimischen Gärten.

Fotos: Benz

im Kochtopf zu landen. Viele Pflanzen, die wir heute aus den Beeten ausreißen oder als typischen Feld-, Wald- und Wiesenbewuchs betrachten, wurden vor Jahrhunderten aus fernen Ländern in die ersten Klostersgärten gebracht und dort als Küchen- und Heilkräuter

des Gärtners, warum der Giersch beispielsweise auch Gärtnerschreck genannt wird. Bekämpfen könne man ihn lediglich, so sagt eine alte Weisheit, indem man ihn isst oder sich einen neuen Garten sucht. Kaum zu glauben, dass sich so mancher Freund gehobener Kulinarik Giersch

Bei uns gibt's Vieles. Aber nur Gutes!

Tee & Kräuter-laden

Auf dem Wochenmarkt in:
Leutkirch
Bad Waldsee
Biberach
Riedlingen

Bad Waldsee
Wurzacher Str. 12
88339 Bad Waldsee

DE-ÖKO-005

im Topf züchtet. Von dort aus kann er nicht in den Garten flüchten. Es sei denn, es wird versäumt, die Pflanze vor der Blüte zu ernten. Im Samenstand kann sie selbstverständlich den Sprung über den Topfrand wagen. Tatsächlich kann man die nach Karotte schmeckende Pflanze wie ein bekanntes Küchenkraut nutzen. Und seine Blätter sind ebenso gesund: Überall wo man Petersilie zugeben würde, kann man auch den Geißfuß nutzen, wie der Giersch aufgrund seiner Blattanordnung und seinem hufähnlichen Rhizom auch genannt wird. Mit den ebenso ungeliebten Gartenbrennnesseln vermischt, ähnelt eine Lasagne aus beiden im Geschmack derselben aus Spinat. Nur, dass das Nudelgericht aus Wildkräutern vorbeugend

► Fortsetzung Seite 63

Starten Sie in den Sommer mit:

- hochwertigen Fruchtsäften
- Bio-Weinen
- **NEU:** Cider'le - schwäbischer Apfelcider
- **NEU:** Bio-Apfelessig aus eigener Herstellung

Aktion im Juni:
Apfelsaft aus ungespritztem Streuobst

- 1L Flasche statt 1,45€ nur **1,25€**
- 5L Box statt 7,95€ nur **6,95€**

Bestes aus Obst
Steigmiller-Lutz
Fruchtsäfte
Mosterei
Brennerei

Schweinhauser Straße 8
88444 Ummendorf
www.steigmiller-lutz.de

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 9-12 Uhr und 14-18 Uhr
Sa: 8-12.30 Uhr

Wir machen leckeres Obst flüssig!



**Mattenhauser
KRÄUTERTAGE**
02. – 09. Juni 2019

- feine Gerichte mit frischen Kräutern
- Kräutergarten Besichtigungen
- Verkauf von Kräutern & Hausgemachtem

Hotel-Landgasthof KREUZ Mattenhaus,
Bad Waldsee, Reservierung: 07524 97570

Hotel-Landgasthof
KREUZ
Mattenhaus

www.hotel-kreuz.de

H O F L A D E N V O R S E E

Gemüse-Genuss in Hülle und Fülle

WOLPERTSWENDE/VORSEE. Mitten in der Blitzenreuter Seenplatte finden Sie bei Vorsee eine bäuerliche Oase, einen Ort der Entspannung, einen echten Bauerngarten eben! Und dies gleich neben der B32 zwischen dem Schussental und Altshausen. Der Hofladen Vorsee ist dieses Jahr von Blitzenreute, Schreckensee und Wolpertswende erreichbar. Die Bundesstraße nach Altshausen ist gesperrt.

Auch mit dem Rad sind Sie schnell und sicher bei uns, dank der neuen Radwege von Blitzenreute oder Wolpertswende. Kommen Sie zu uns, in den Bauerngarten an der Bundesstraße. Übrigens: Parken ist bei uns kein Problem. Im Bauerngarten können Sie dem Gemüse oder den Blumen beim Wachsen zusehen. Sie können sich überzeugen, wie und wo das Gemüse wächst. Wir laden Sie ein, bei uns selbst zu ernten. Frischer können Sie nirgends einkaufen und die kleine Anstrengung ist das Erlebnis wert. Ihre Kinder können auf unserem Spielplatz toben, solange Sie Gemüse ernten. Gerne verwöhnen wir Sie nach getaner Arbeit oder nach einem schönen Spaziergang mit selbstgemachtem Kuchen und Kaffeespezialitäten in unserem schmucken Hof-Café mit Innen- und Außenbereich. Natürlich können Sie auch Kuchen mitnehmen. Mit



Junges Gemüse und frische Salate gibt's am 30. Juni auf dem Gemüsefest.

unserer HofladenKiste liefern wir die ausgewählten frischen Produkte auch regelmäßig zu Ihnen nach Hause. Sprechen Sie uns darauf an.

Gemüsefest: Am Sonntag den 30. Juni um 9.30 Uhr beginnen wir mit einem Feldgottesdienst und anschließendem Frühschoppen. Zum Mittagstisch gibt es ein reichhaltiges Salatbuffet und dazu Maultaschen und Putenstreifen. Genießen Sie auch unser leckeres Bauernhofeis. Für die kleinen Gäste gibt es ein abwechslungsreiches Kinderprogramm und die Größeren dürfen die Ausstellung der Oldtimer Traktoren bewundern. Bei Blasmusik und Kaffee und Kuchen lassen wir den Tag ausklingen.

Christa & Rosi Knam GbR • Vorsee 12, 88284 Wolpertswende
Tel.: 07502/1351 ► www.hofladen-vorsee.de



Bioland Lieferservice & Hofladen

Der Deissenhof
... natürlich ökologisch

Wir bieten Ihnen in unserem Onlineshop www.deissenhof.de einen Lieferservice für vielfältige ökologische Produkte an.
Liefergebiet: Alle Wohnorte zwischen Ravensburg und Stetten a.k.M. und zwischen Biberach/Riedlingen und Denkingen/Pfullendorf

HOFLADEN ÖFFNUNGSZEITEN:
Dienstag und Freitag 10-19 Uhr, Samstag 9-13 Uhr

Der Deissenhof
Naturkost GbR
Gabi & Daniela Eisele
Saulgauerstr. 25
88371 Boos

Telefon: 07581 / 32 70
deissenhof@t-online.de
www.deissenhof.de



Was früher als Unkraut galt, ist heute Bestandteil der Lifestyle Küche.

eine Verwechslung mit ihnen im Aussehen ähnelnden Giftpflanzen auszuschließen, kann man jedes Kraut in der naturbewussten Küche verwenden. Ein jedes hat auch seine eigene vorbeugende oder therapiebegleitende Wirkung, etwa als Kräutersalz, Blütensalz, Senf, Wildkräuteröl oder Essig, um nur wenige Verarbeitungsmöglichkeiten aufzuzählen. Essig ist jetzt im Juni ein wichtiges Stichwort: Der Holunder beginnt zu blühen. Allein aus seinen Blütendolden, Wasser und Zucker lässt sich mit einigen Wochen Geduld ein hervorragender Holunderblütenessig selbst herstellen, um ihn im Dressing für den Wildkräutersalat zu nutzen. Für die Gärung und die anschließende Verwandlung in Essig sorgen die Hebefakterien im Blütenstaub des Gartenstrauchs selbst.

gegen Arthrose, Gicht oder Rheuma eingesetzt werden und aufgrund der enthaltenen Sekundären Pflanzenstoffe tonisch und vitalisierend wirken kann. Dazu ein grüner Blattsalat, angereichert mit Gänseblümchenblüten, Löwenzahnblatt und -blüte und einer Handvoll Vogelmie-re - und beinahe ist ein kleines Beet von unerwünschten Beikräutern befreit und das wilde Mittagsmenü gesichert. Vorausgesetzt, man weiß die Wildkräuter eindeutig zu bestimmen, um

REZEPT-TIPP

Brennnessel-Giersch-Lasagne

Zutaten:

- eine Zwiebel,
- ein bis zwei Knoblauchzehen
- die Menge an Giersch und Brennnessel orientiert sich an der gleichen Menge Spinat, den man für eine Lasagne nutzen würde
- 500 g gehackte Tomaten
- Mehl, Butter und Milch für die Bechamelsauce
- Salz, Pfeffer und Muskat

Eine Zwiebel fein hacken und in Olivenöl anschwitzen. Grob gehackte Brennnessel und Giersch untermengen und 2 Minuten mitdünsten. Knoblauch und gehackte Tomaten beigegeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.



Eine feuerfeste Form mit Bechamelsauce ausstreichen und mit Lasagneblättern auslegen.

Danach abwechselnd Bechamel, Tomaten-Kräuter-Sauce und Lasagneblätter, wer will, auch mit Mozarellascheiben oder -stückchen aufschichten.

Abschließend mit restlicher Bechamelsauce bestreichen und mit Mozarellascheiben belegen. Bei 200 Grad etwa 20 Minuten backen.

METZGEREI BUCHMANN

Jetzt wird gegrillt!

GRÜNKRAUT. Wer liebt sie nicht die schönen Sommertage, an denen leckerer Grillduft durch die Luft zieht? Die Filialen der Metzgerei Buchmann in Grünkraut, Oberteuringen, Ravensburg-Rümelin und Salem-Neufrach halten dafür leckere Grill-Würstchen und viele Fleisch-Spezialitäten – natur oder mariniert – bereit. Besonders zu empfehlen: Buchmann's LandSchwein und Buchmann's BioRind: das ist beste Fleischqualität aus der Region zu fairen Preisen, artgerechte Tierhaltung, nachhaltige Landwirtschaft, kurze Transportwege, zeitnahe Verarbeitung und Auslieferung. Mit Buchmann ist das Grillen gesichert, nur das Wetter muss mitspielen! ► www.buchmann-gmbh.de

Mit Gutem Gewissen genießen

Buchmann
Der Fleisch- und Wurstspezialist aus Oberteuringen

... mit **BioRind**
Bestes Fleisch aus Oberteuringen

LandSchwein
Das Beste aus Oberteuringen

Buchmann GmbH
Kaufstr. 6-8 | 88287 Grünkraut | info@buchmann-gmbh.de
Tel. 07 51 - 760 50 | www.buchmann-gmbh.de

BIOLOGISCH
FRISCH
NACHHALTIG
REGIONAL
SAISONAL

RUPRECHTSBRUCKER GEMÜSELAND

Öffnungszeiten Hofladen
freitags 13.30 - 18.00 Uhr
samstags 8.00 - 12.30 Uhr

Wochenmarkt Ostrach
freitags 7.00 - 12.00 Uhr

Wochenmarkt Mengen
samstags 7.00 - 12.00 Uhr

Bioland

Ruprechtsbrucker Gemüseland – Biogemüse aus eigenem Anbau
Familie Markus Bodenmüller
Ruprechtsbruck 5 - 88273 Fronreute
www.ruprechtsbrucker-gemueseland.de