

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 68 (2011)  
**Heft:** 5: Starke Knochen, fitte Gelenke

**Artikel:** Werkstatt unter freiem Himmel  
**Autor:** Weiner, Christine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554574>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





## Werkstatt unter freiem Himmel

Die reiche Vielfalt der Natur, die Pflanze in ihrer Ganzheit, ihre Schönheit ebenso wie ihr Nutzen – das sind die Themen der Meisterfloristin Annette Gottmann. Ihren Gästen zeigt sie Wildblumen, Heilpflanzen und Delikatessen zwischen Haustür und Gartentor. Christine Weiner

Wenn man Annette Gottmann besucht, merkt man es sofort: Die 43-jährige ist in ihrem Berggarten zwischen Wildblumen und Pflanzen ganz daheim. Seit rund 14 Jahren lebt die gebürtige Hessin in Italien. Ihr geradezu paradiesisches Reich, das sie mit ihrem Mann und den drei Töchtern teilt, liegt 1300 Meter hoch, oberhalb von Cortina d'Ampezzo, der «Perle der Dolomiten».

Annette Gottmann ist eine Pflanzenkundige. Das heisst, sie weiss, welche Pflanzen Auge, Seele und Körper gleichermassen gut tun und baut diese in ihrem Heilkräutergarten an. Ihr Wissen gibt sie in Seminaren weiter, gleichzeitig sieht sie sich als «ewige Schülerin» auf dem Gebiet der Heil- und Pflanzenkunde.

### Pflanzen-Klassenzimmer in den Bergen

Der Weg zu Annette Gottmann schlängelt sich durch die Berge der Dolomiten, vorbei an kleinen Bergdörfern, die sich im Winter in ein mondänes Skigebiet verwandeln. In dieser Bergwelt findet Annette Gottmann das, was sie für ihre Arbeit braucht: Wilde Blumen und Heilpflanzen, die hier ohne Eingriffe durch den Menschen wachsen und so ganz naturbelassen ihre ganze Schönheit und Kraft entfalten können.

Kamille- und Calendulablüten, Borretsch, Lavendel, Schafgarbe, Frauenmantel, Spitzwegerich und viele andere mehr finden den Weg in Annette Gottmanns «Pflanzenwerkstatt», die sie vor rund sechs Jahren in Cortina eröffnete. Hier bietet die leidenschaftliche Pflanzenwerkerin regelmässig Kurse sowie Aus- und Weiterbildungen «rund um die Pflanze» an und gibt ihr Wissen um die Heilpflanzen weiter. Ihre «Schüler» sind Naturliebhaber aller Couleur. Die weit gezogenen Wiesen vor ihrem Haus bezeichnet Annette lachend als ihr «Klassenzimmer unter freiem Himmel».

### Lebenslang lernen

Vor allem die Heilpflanzen ihrer norditalienischen Bergheimat sind es, die Annette Gottmann täglich aufs Neue interessieren und auch herausfordern. «Immer wieder schaue ich auf der Wiese herum und frage mich: Was kenne ich jetzt noch nicht?», berichtet sie mit glänzenden Augen.

«Ich sammle mein Wissen nach und nach, und ich stelle regelmässig fest, dass es immer noch so viel zu lernen gibt. Jedes Jahr packe ich mindestens ein bis zwei neue Pflänzchen in meinen Rucksack und fange dann an, sie erst einmal in Ruhe zu studieren, sie anzuwenden, zu experimentieren. Das braucht



seine Zeit, bis ich dann wirklich alles Wesentliche über diese Pflanze weiss.»

## Die Natur war meine liebste Universität.

Alfred Vogel

Die Pflanzenkennerin weiss vieles, aber sie hat nicht ausgelernt. «Ich probiere immer wieder einmal aus, etwas Neues in die Bergwiese zu pflanzen, und das klappt nicht immer hier auf 1300 Metern Höhe. Ich kann nie sagen, dass ich fertig bin mit dem Lernen, es bleibt immer spannend, wird nie langweilig!»

## Lieblingspflanzen für Frauen

Und dabei weiss Annette Gottmann doch schon viel über heilsame Kräuter und ihre Wirkungsweisen! Im Gespräch über einige ihrer Lieblingsgewächse gerät die lebhafteste Frau immer wieder ins Schwärmen: «Frauenmantel und Schafgarbe sind grossartige Heilkräuter, sie sollten in der Hausapotheke jeder Frau stehen! Sie sind hilfreich für Frauen von 14 bis 100 Jahren, also treue Begleiter ein ganzes Frauenleben lang», führt sie aus.

«Sie gleichen seelische Unausgeglichheiten aus, helfen bei allen Zyklusbeschwerden und später auch in den Wechseljahren. Hebammen setzen diese Pflanzen auch bei Geburten regelmässig ein, und auch viele alte kräuterkundige Frauen schwören bei den verschiedensten Beschwerden auf Mixturen aus Schafgarbe und Frauenmantel.»

## Kräuter aus der Wiesen-Apotheke

Der Frauenmantel, auch das weiss Annette Gottmann, eignet sich, ebenso wie der Spitz- und Breitwegerich, hervorragend als Wiesenpflaster: «Bei Insektenstichen oder Brennnesselquaddeln helfen die sofort. Breitwegerichblätter kann man in die Schuhe legen, wenn man Blasen an den Füessen hat – wirkt garantiert!»

Aus dem Stegreif kann die Pflanzenexpertin aufzählen, welche Heilpflanzen bei längeren und hohen Dosierungen unter Umständen wie Drogen wirken können und deshalb mit Vorsicht zu geniessen sind. Aber nicht nur Medizin aus der Natur entsteht in Annettes Werkstatt: Auch Hautcremes, feine Tees und nicht zuletzt viele hervorragende Kochrezepte entwickelt die Fachfrau aus den vielseitigen Gewächsen.



Annette Gottmann liebt Wiesenblumen – und heilkräftige Pflanzen wie den Frauenmantel.





### Ein Geschenk an sich selbst

Annette Gottmann hat sich mit ihrer Pflanzenwerkstatt und ihrem Wissen über die wilden Gaben der Natur nicht nur selbst ein grosses Geschenk gemacht. Vielmehr sieht sie ihr berufliches Wirken als eine Art Vermächtnis für ihre Töchter an.

Die inzwischen dreifache Mutter ist überzeugt, dass sie den Mädchen – die übrigens alle auch schon einen «grünen Daumen» entwickelt haben – nicht nur wertvolles altes Wissen mit auf den Weg gibt, sondern auch eine Art Urvertrauen ins Leben: «Wir verbinden uns mit unseren Wurzeln, wenn wir mit der Natur und ihren Produkten leben. Ich weiss, dass ich der Natur vertrauen kann, dass ich nutzen kann, was sie mir schenkt. Wenn ich das, was da auf der Wiese wächst, gut kenne und weiss, dass ich das einnehmen kann gegen eine Erkältung, gegen Regelschmerzen oder seelische Unausgeglichenheit, dann fühle ich mich eingebettet in das grosse Ganze. In der Natur bin ich immer sicher und gut aufgehoben,

sie sorgt für mich. Natürlich gibt es Situationen, da reichen Mittel aus der Natur allein nicht mehr aus, aber zu einem Teil wenigstens gilt das unbedingt für mich. Ich weiss, dass das, was mich umgibt, für mich gemacht ist – lauter grosse Geschenke, die ich um mich herum finde!»

### Liebe zum Ungezähmten

Annette Gottmanns Können baut auf einer soliden Ausbildung auf. Das Floristenhandwerk hat sie von der Pike auf gelernt; seit 1992 darf sie sich «Meisterin der floralen Gestaltung» nennen. Ihre Kreativität hat sie schon in der traditionellen Floristik immer voll ausgelebt und mit ihren eigenwilligen blumigen Kreationen sogar Preise gewonnen.

Doch vor zehn Jahren etwa wuchs in der Floristin der Wunsch nach einer beruflichen Veränderung: «Ich wollte weg von den oft künstlich wirkenden, weil gezüchteten Blumen in den Läden», erzählt sie. «Zwar ist jede Blume schön und wirkt immer

Hier gibt es noch Blumenwiesen! In der herrlichen Bergwelt der Dolomiten hat Annette Gottmann sich ihre «Pflanzenwerkstatt» eingerichtet.





positiv auf die Seele – aber wenn du einen Strauss frisch gepflückter Wildblumen von der Wiese mit in die Wohnung nimmst, dann hast du dir gleich die gesamte Jahreszeit ins Haus geholt, fühlst dich viel mehr mit der Natur verbunden. Das ist ein ganz anderes Erlebnis!»

**Die Natur braucht sich nicht anzustrengen, bedeutend zu sein. Sie ist es.**

Robert Walser

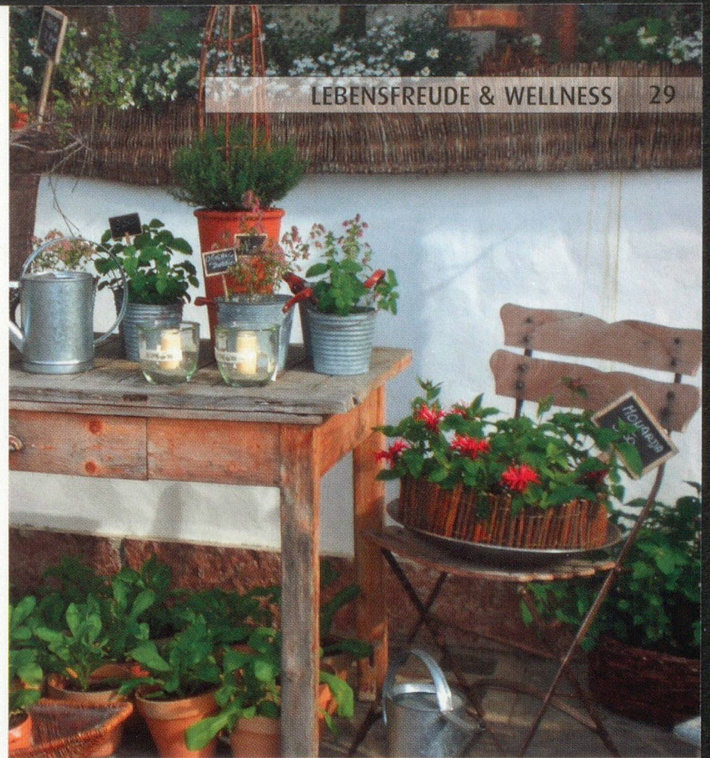
Viele Menschen, die so einen authentisch-schönen Wildblumenstrauss zum ersten Mal vor Augen haben, geben ihr spontan Recht. «Ich habe schon viele Urlauber, die aus Cortina zu mir heraufkommen, mit meiner Begeisterung angesteckt», erzählt Annette Gottmann, «Frauen aus der Stadt etwa, die bei mir lernen, wie man aus Bergblumen Sträuße bindet oder Girlanden flicht – oder junge Brautpaare, die sich die gesamte Dekoration für ihr Hochzeitsfest aus den Blumen und Pflanzen der hiesigen Bergwelt aussuchen.»

### Der Natur Sorge tragen

Annette Gottmann beschäftigt sich bis heute intensiv mit den Blumen und Pflanzen der Dolomiten. Da sind zum einen deren natürliche Schönheit, zum anderen aber auch die Inhaltsstoffe, ihr Nutzen und ihre Heilwirkung auf den Menschen. Ihr Respekt vor den Gaben der Natur wird auch dadurch deutlich, dass sie sich den Prinzipien der Permakultur verbunden fühlt, einer ethisch orientierten Methode, Lebensräume zu gestalten, zu entwickeln und zu erhalten. Das Zusammenleben von Menschen, Tieren und Pflanzen soll rücksichtsvoll gestaltet, die Bedürfnisse aller erfüllt werden.

### In der Bergwelt leben und lernen

Mit ihrer «officina delle piante», der Pflanzenwerkstatt, hat Annette Gottmann ihre berufliche und persönliche Erfüllung gefunden, und diese Begeisterung und Freude an der Arbeit überträgt sich sofort auf die zahlreichen Besucher und Wissensdurstigen, die den Weg hoch hinauf zur Pflanzenwerkerin finden. Die Bergwiesen mit den vielfältigen Pflanzenarten, die darauf wachsen, im Sommer ein Meer von weiss-gelben Kamillenblüten, tiefblauem Lavendel



und leuchtend orangefarbenen Ringelblumen, die Lärchenwälder der Umgebung, das schöne Haus und der 30 Meter grosse, ganz in Holz gehaltene und harmonisch dekorierte Werkstatttraum – all das zieht Menschen an, die Annette Gottmanns Wissen suchen und sich gleichzeitig an der Natur erfreuen wollen. In dieser «Naturerlebniswerkstatt» lernen Kinder und Erwachsene die einheimische Pflanzenwelt kennen, bereichern ihr Wissen über die Apotheke der Natur und lernen, wie alles, was die reiche Vielfalt der Natur zur Verfügung stellt, auf vielfältigste und nützliche Art verarbeitet wird.

Besonders wichtig ist Annette Gottmann, nicht nur ihre Kenntnisse, sondern auch ihre Philosophie zu vermitteln. «Oft können wir Nahrung, Heilung, Pflege, Bekleidung, Baustoff, Farbe und nicht zuletzt die Dekoration aus ein und derselben Pflanze schöpfen. In meine florale Gestaltung diese Ganzheit mit einzu binden und dies an andere Menschen weiterzugeben, erfüllt mich mit grosser Freude und gibt meinem Tun einen tieferen Sinn.»

#### ADRESSE

#### Die Pflanzenwerkstatt

Annette Gottmann  
 Loc. Alverà 195  
 c.a.p. 32043  
 Cortina d'Ampezzo (BL)  
 Tel. +39 (0) 348.59 29 153  
 info@officinadellepiante.com

