

Bericht: „Fit und Gesund“ mit Heilpflanzen, 2. Teil vom 28. Mai 2009

Der 2. Teil zum Vortrag «Fit und Gesund» mit Heilpflanzen von Frau Ruth Nigg-Zumsteg fand auf der Baldegg statt. Das Wetter war ideal für eine Kräuterwanderung. Wir alle waren sehr neugierig und freuten uns in der Natur die Pflanzen, Bäume und Sträucher näher kennen zu lernen. Die Vielfältigkeit der Gräser, welche dem Waldrand entlang wachsen, ist enorm.



Ein bekanntes Beispiel dafür ist der **Storachschnabel**.

Mit seinen kleinen rosafarbenen Blüten ist er eigentlich recht hübsch anzusehen und für viele von uns als Unkraut bekannt. Für die äussere Anwendung bei schlecht heilenden Wunden und Ekzemen ist diese Pflanze hilfreich.

Zur gleichen Zeit, wenn die **Buche** ihr Blätterkleid bekommt, erscheinen auch ihre unscheinbaren Blüten. Die Früchte, die so genannten Bucheneckern, die später aus ihren stacheligen Hüllen herausfallen, sind ein begehrtes Futter für die Eichhörnchen. Zudem kann ein wertvolles Öl aus den Früchten gewonnen werden.



Naturapotheke Holunder: Der «**Schwarze Holunder**» ist eine der vielseitigsten Heilpflanzen. Alles wurde in Grossmutterns Zeiten von diesem Baum/Strauch verwendet: Blätter, Blüten, Rinde und Früchte. Jeder Teil dieser Pflanze wurde gegen ein anderes Krankheitsleiden als Heilmittel angewendet. Die Liste der Krankheiten, die mit dem Holunder geheilt werden können, ist enorm gross.

Der «Schwarze Holunder» spielt auch im Aberglauben sowie in den Sagen und Märchen unseres Volkes eine grosse Rolle. Er galt in alter Zeit als Abwehrmittel gegen Zauberei und Hexerei. Man glaubte, durch ihn Schutz vor Feuer und Blitzschlag zu erhalten. Aus diesem Grund pflanzte man den Holunder wohl auch meist in die Nähe von Scheunen oder anderen Gebäuden.

Eine weitere sehr spannende Pflanze ist der sagenumwobene «**Salomonssiegel**», umgangssprachlich auch Weisswurz genannt. Den Namen Salomonssiegel verdankt sie der Form ihrer Rhizome, die wie Siegel aussehen. Diese Pflanze ist ausserordentlich vielseitig verwendbar. Sogar gegen Hühneraugen soll sie wirksam sein.



Es war ein sehr lehrreicher und spannender Nachmittag. Bestimmt werden wir nun dem so genannten «Unkraut» vermehrt Aufmerksamkeit schenken.