

Bericht: Info Nachmittag „Fit und Gesund“ mit Heilpflanzen, vom 05. März 2009

Dieses Thema weckte bei fast 50 Teilnehmer/Innen grosses Interesse. Was sind das für Neuigkeiten die es zu erfahren gibt? Frau Ruth Nigg-Zumsteg, von der Drogerie Zumsteg in Turgi, wusste als «Fachfrau» sehr kompetent Bescheid und konnte uns viel Lehrreiches mit auf den Weg geben.



Wer kennt sie nicht, die wunderschöne Blume Echinacea, besser bekannt unter dem Namen «Roter Sonnenhut». Echinaforce bewirkt eine Steigerung der körperlichen Abwehrkräfte. Sie hilft auch bei Erkältungen. Frau Nigg erzählte uns, dass der sehr bekannte Naturheilarzt Dr. Alfred Vogel aus Teufen, den Samen dieser Blüte von einem Indianer in Amerika erhalten habe. Im eigenen Garten säte A. Vogel diesen Samen aus. So hatte er die Möglichkeit zum richtigen Zeitpunkt die Pflanze zu ernten und frisch zu verarbeiten. Auch pflanzte er die von ihm ausgewählten und benötigten Heil-

pflanzen selber an. Wenn die Ringelblume einmal im Garten wächst, so hat sie «freien Zutritt» und sucht sich ihren Lieblingsplatz selber aus. Es spielt ihr keine Rolle, ob ihre Nachbarn Rübli oder Spinat heissen. Hat sie einmal ihr Lieblingsplätzchen gefunden, kann sie uns mit ihren leuchtenden Farben bis im Dezember oder noch länger anstrahlen. Die Ringelblume kann man als Tee trinken. Die Heilkräfte wirken gegen Magengeschwüre und regen die Gallensekretion an. Umschläge helfen bei schlecht heilenden Wunden. Die Ringelblumentinktur lindert eitrige Entzündungen. Die Heilkräfte dieser Blume sind sehr vielseitig, darum wurde sie auch zur Heilpflanze des Jahres 2009 ernannt.

Frau Nigg verstand es, uns mit ihrem grossen Wissen auf die Schönheiten der Natur aufmerksam zu machen. Die Vielfältigkeit an Blumen, Blättern und Wurzeln sowie deren heilende Eigenschaften brachte sie uns näher. Es waren ca. 38 Pflanzenarten die sie uns in dieser Zeit vorgestellt hat. Frau Nigg ermahnte uns aber auch, mit Ehrfurcht und Dankbarkeit die Pflanzen zu ernten und diese auch frisch zu verarbeiten.

Zum Abschluss überreichte Frau Nigg jedem Teilnehmer/In noch einen extra für uns zusammengestellten «**Seniorentee**». Herzlichen Dank.

Am **Donnerstag, den 28. Mai 2009** haben wir nochmals Gelegenheit mit Frau Nigg an einer «Kräuterwanderung» teilzunehmen. Ganz bestimmt werden auch an diesem Nachmittag alle Interessierten wieder viel Neues und Lehrreiches erfahren. / LR



Weitere Info: Kräuterlexikon

<http://www.heilkraeuter.de/lexikon/index.htm>

Einladung Kräuterwanderung

<http://vpabb.ch/Kr%E4uterwanderung.pdf>