

In Kursen Kräuter erkennen lernen

Immer mehr Leute suchen Erholung vom Alltagsstress in der Natur. Sie finden sie unter anderem auch an der Lenk, wo Martin Koradi Wochenend- und mehrtägige Kurse über Heil- und Alpenpflanzen durchführt.

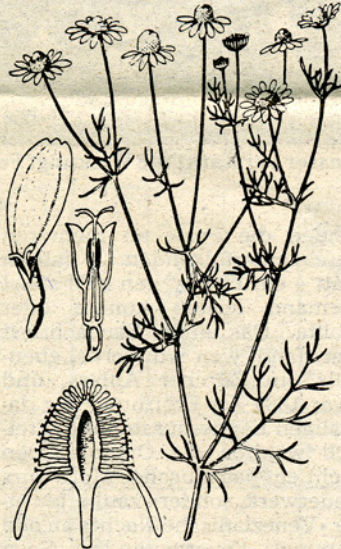
«Ich weiss, wie ein Veilchen oder Margritli aussieht, aber das ist auch alles. Ich möchte mehr darüber lernen.» «Ich möchte selbst Pflanzen sammeln, mein Auge für Pflanzen schulen.» «Gerne würde ich mein Wissen über Kräuter erweitern», so etwa äusserten die 16 Kursteilnehmer ihre Erwartungen beim Begrüssungstrunk zum ersten diesjährigen Kräuter-Schnupperwochenende im Hotel Waldrand an der Lenk. Unter den Teilnehmern fanden sich eine Sprachlehrerin, Kaufleute, eine Schülerin und eine Krankenschwester, Hausfrauen, ein Lehrer und eine «Märit»-Frau. Wie stark das gemeinsame Hobby verbindet, zeigte sich schon bei ersten angeregten Gesprächen beim Nachtessen.

Gezielte Sehübungen

«Was fällt an dieser Pflanze auf? Wie ist die Blüte beschaffen, gerillt oder behaart? Sind die Blätter gegen- oder wechselständig?» Mit solchen Fragen und gezielten Sehübungen versucht Martin Koradi die visuelle Wahrnehmung der Kursteilnehmer zu verbessern. Diese lernen, auf Bewe-

gung, Form, Farbe sowie Raum (Tiefe) der Pflanzen zu achten, wobei natürlich auch Nase und Tastsinn zum Zuge kommen. Mit zunehmender Erfahrung merken die Kursteilnehmer, dass jede Pflanze ihren bevorzugten Standort hat, zum Beispiel bezüglich Feuchtigkeit, Licht oder Bodenbeschaffenheit und lernen, die Landschaft intensiver wahrzunehmen.

Die Sehübungen finden in der herrlichen Berglandschaft an der Lenk statt, auf Wanderungen ins Naturschutzgebiet Iffigenalp, bei den Simmenfällen, vom Leiterli zum Trütlisbergpass oder entlang dem wilden Wallbach. Einmal ist es eine ganze Wiese voller Enziane, von Berganemonen, von gelben Habichtsbäumen, oder von Alpenrosen und Arnika – ein andermal sind es Orchideen, die die Kursteilnehmer mit ihren Augen zu erfassen suchen. Schon am ersten Tag gelingt es Martin Koradi zusammen mit den aufmerksamen Kursteilnehmern zwölf Arten von Orchideen zu entdecken; das Spektrum reicht von Männertreu über Kugelorchis, Zwergorchis und Waldhya-



Kamille

Beinahe unentbehrlich in der Heilpflanzenkunde ist die echte Kamille. Als Tee, Tinktur oder Bad verabreicht, wirkt die Kamille entzündungshemmend, krampflösend und blähungswidrig. Die Kamille fördert die Wundheilung und vermag Giftstoffe verschiedener Bakterienarten unschädlich zu machen.

zinthe bis zum gefleckten, breitblättrigen und männlichen Knabenkraut. Unter einer Vielfalt ähnlicher Pflanzen lernen die Kursteilnehmer den Baldrian zu erkennen, die echte Kamille von der falschen zu unterscheiden und erfahren, dass der gelbe Enzian, aus dem der Schnaps gewonnen wird, zwar dem Germer ähnelt, dass aber letzterer andere Blätter hat und zudem giftig ist.

Vermittelt Erfahrungen

Wer nun glaubt, die Kursteilneh-

mer würden nach ihren Kräuterferien an der Lenk mit grossen Mengen von Pflanzen aus der Apotheke der Natur an ihren Wohnort zurückkehren, irrt gewaltig. Neben der Schulung zum Erkennen der Pflanzen und ihrer typischen Standorte sind es vor-



Arnika

Arnika blüht auf feuchten Bergwiesen. Äusserlich, als Tinktur angewendet, wirkt sie wundheilend und durchblutungsfördernd, innerlich – das heisst als Tee im Aufguss – herzstärkend, weil Arnika die Durchblutung der Herzkranzgefässe fördert. Bei innerlicher Anwendung auf genaue Dosierung achten.

allem Tips zum Pflücken zur richtigen Zeit, zum schonenden Trocknen, sachgemässen Aufbewahren und zur Verwendung der Pflanzen, die Martin Koradi aus seiner reichen Praxis vermittelt. Er tut dies auf den ausgedehnten Wanderungen wie auch an den Abenden bei Diavorträgen. Die Kursteilnehmer erhalten beispielsweise praktische Anregungen zu den drei Arten der Teezubereitung – Aufguss, Abkochen und Kaltauszug – und lernen unter anderem, dass Pflanzen mit ätherischen Ölen wie etwa Thymian oder Melisse, nie gekocht werden dürfen.

Hat ihre Grenzen

Martin Koradi gibt offen zu, dass auch die Heilpflanzenkunde ihre Grenzen hat. Deshalb dürfe man nicht allen Heilungsversprechungen ungeprüft glauben. Ausserdem reiche es meistens nicht aus, wenn Tabletten allein durch Kräutertee ersetzt würden. Ferner müsse die Anwendung von Heilpflanzen in einen gesunden

Lebensstil eingebettet sein. Bei den sogenannten «forte» Heilpflanzen, wo vor allem ein Wirkstoff (etwa Digitalis oder Morphium) zum Tragen komme, sei eine genaue Dosierung sehr wichtig, da diese Inhaltsstoffe oft stärker wirken können, als dieselben in chemischer Form. Bei anderen Heilkräutern, wo verschiedene Wirkstoffe zusammenspielen, sei die Wirkung verzögert und milder. Damit ist die Gefahr falscher Anwendung weniger gross, meint

Noch Plätze frei

Ein weiteres Kräuter-Schnupperwochenende findet vom 22. bis 24. Juli und eine Heilpflanzen- und Gesundheitswoche vom 24. bis 30. Juli 1988 an der Lenk statt. Für Raschenschlossene sind noch einige Plätze frei. Auskünfte und Anmeldungen beim Verkehrsbüro 3775 Lenk. Telefon 030 3 1095.

der Pflanzenkenner Koradi. Die Kenntnis der Heilwirkungen von Pflanzen hilft nach Koradis Meinung dem Gesundheitsbewussten, diese Gabe der Natur vorausschauend anzuwenden. In diesem Sinne zitierte er am Schluss des Kräuter-Schnupperwochenendes ein Gedicht aus Waggerls heiterem Herbarium:

«Die Kraft das Weh im Leben zu stillen

Verlieh der Schöpfer den Kamillen.

Sie blühen und warten unverzagt, Auf jemand, den das Bauchweh plagt.

Der Mensch jedoch in seiner Pein Glaubte nicht an das, was allgemein

Zu haben ist – er schreit nach Pillen.

Verschon mich mit Kamillen, um Gottes Willen.» Agnes Hirschi

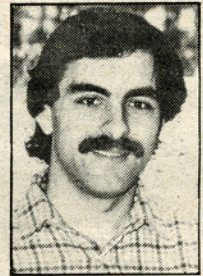
Illustrationen aus Martin Koradis «Heilpflanzen-Therapie».



Baldrian

Als ideales Mittel zum Einschlafen empfiehlt sich ein Tee aus der Baldrianwurzel oder auch Baldriantinktur. Baldrian beeinträchtigt den natürlichen Schlaf in keiner Weise und führt nicht zur Gewöhnung. Als Einschlafmittel nimmt man Baldrian mindestens eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen.

Er kennt sich aus



hir. Martin Koradi aus Winterthur, der die Kräuterwanderungen an der Lenk fachmännisch leitet, ist di-

plomierter Drogist, Heilpflanzen-spezialist und Gesundheitsberater. Als «Wanderprediger in Sachen Heilkräuter» ist es sein besonderes Anliegen, Wege zu finden, die zur Gesundheit führen, und seine Erfahrungen weiterzugeben an Kursen, Vorträgen sowie in Zeitungsartikeln. Martin Koradi ist Autor des Buches «Heilpflanzen-Therapie.»