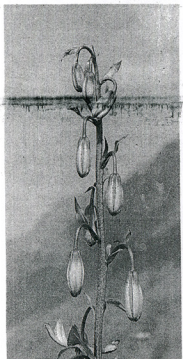


# Von schönen Blumen, heilenden Pflanzen und Volksglauben



Martin Koradi erklärt einer Kursteilnehmerin, was das gefleckte vom breitblättrigen Knabenkraut unterscheidet.

«Vielleicht veranlasste diese Wirkung Verliebe, sich mit anderem zu befassen.»

Knabenkrauter säumen den Weg. Ist's das gefleckte oder das breitblättrige oder – auch das gelbe? – das mäntelich? Martin erklärt den Unterschied. «Orchideen muss man von nah anschauen», sagt er. Hier und dort knien die Kräuter-Wanderer am Boden, schauen genau hin, riechen den Vanilleduft der unzähligen Männetreu. Dutzende verschiedene Orchideen sehen wir an diesem Tag, von der Kugelorchis bis zum rotblauen Ständelwurz, versuchen uns ihre Form und Farbe zu merken. Als ob der Blick geschärft worden wäre, sehen wir plötzlich überall Orchideen: Mückenheidelwurz, das grosse Zweiblatt, rotbrauner Ständelwurz, Hosenwurz, Sumpfwurz. «Eine Blume, die man kennt, springt einem ins Auge», sagt Martin. Recht hat er.

«Wer Schafgarbenblätter auf Nase, Ohren, Mund und Augen legt, der träumt sich überall! Das wird im Volksmund gesagt. Ein kompliziertes Schlafen! Entrümpelungswidrig, krampflösend, appetitfördernd wirkt diese behaarte Pflanze mit ihren ruckelkopfigen Blütenköpfchen. Martin findet: «Ähnlich wie Kamille.»

Gelber Enzian. Von meterhohen Stengeln leuchten die Blüten, in Etagen um

die kreuzweise gegenständig angeordneten Blattpaare gebündelt. Schöznährig kann eine solche Pflanze werden, nach zehn bis zwölf Jahren blüht sie erstmals. Die Wurzeln werden ausgegraben, um daraus Schnaps zu brennen.

«Weil fürs breite Volk Enzian einfach blau ist, wird der blaue straggelose Enzian auf der Schnapflasche abgebildet. Das ist Quatsch! So erzählt Martin. Und sagt, dass der gelbe Enzian als Heilpflanze keine Bedeutung habe, trotz seiner Bitterstoffe, denn die gleiche Wirkung werde sinnvoller mit Wermut erzielt.

Zierlich-kleine Steinbrecherarten, der blaue Eisenhut (eine der giftigsten Pflanzen), Fräsewurz, Bucheckenzug, Alpenakalet. Über Blaugen fast ohne Zahl weiß Martin lebendig zu berichten. Nicht nur über die Heilwirkung von Augentrost und Hirtentäschel, Wundklee und Arika vernehmen wir Interessantes, sondern auch über Formen und Farben, über Vorkommen und Bedeutung. Das lebendgebärende Alpenpfergesäuge – seine gute Futterpflanze. Das Berufkraut – einst gegen Hexerei angewandt, deshalb sein Name, der von Be-rufen, Beschreiben kommt. Oft geht es einzig um die Schönheit – zum Beispiel bei der auf den ersten Blick unscheinbaren Gross Stendelle.

Kühle Milch aus der Langenmat-Sennhütte, gemaltliche Mittagsrast, gegen Abend für jene, die's mögen, eine Datsche bei den Sittenbergen, der Simme-Quelle. Ein reicher Tag.

Nach dem Nachtesse macht Martin noch eine Wahrnehmungübung im Garten des Hotels «Waldrand»: Sieh eine Pflanze an, fixiere sie mit den Augen, schau ein Detail ganz genau an. Öffne den Blickwinkel langsam, damit Du auch seitlich möglichst viel wahrnimmst, auch wenn es unscharf ist. Den «weisen Blick» nennt Martin das und übt ihn, damit er im Vorübergehen mehr wahrzunehmen vermag.

Zwölf Frauen, vier Männer, die im Hotelgarten vor einer Pflanze knien oder stehen und sie gebannt anschauen. Das muss auf die andern «Waldrand-Gäste belastend wirken. Martin steht im Rasen und sagt in langsamer-ruhiger Ton und sagt in langsam-ruhigen Ton und sagt im paar Atemzüge lang, was er auf die Form, ein paar Atemzüge lang nur auf die Farbe, ein paar Atemzüge lang nur auf die ummaltliche Umgebung der Pflanze konzentrieren soll. Ich spüre plötzlich etwas von jener ans Sekundäre greifende Atmosphäre, die anzufassen im Kurs ich befürchtet habe. Doch ich mache weiter, schreibe, was von Martin empfohlen ist, paar Atemzüge liegt die Augen und versuche



Turkenbund. Eine Liliener, der einst wundersame Kräfte zur Goldherstellung zugeschrieben wurden.

Kein Obrenausen, kein Bauchgrimmen und auch kein ernsthaftes anderes Leiden plagt mich – dennoch melde ich mich zum Schnupperkurs über Alpenheilkraut an. Ich mag Blumen, liebe die Berge, wandere gern – das muss genügen. «Vorkenntnisse sind nicht nötig.»

## Text und Bilder: Fritz Lauber

aber auch kein Hindernis, hat's im Prospekt geheissen. Also fahre ich am Freitag abend an die Lenk, obsonch ich mir etwas ergo, in eine Gruppe leicht verkümmert Gesundheitspostel zu geraten.

Martin Koradi. Kein gesetzter, weder, bedächt mahnender Kursteiler, sondern ein 33jähriger Energiebündel. Er spricht mit Augen und Händen, mal ernsthaft, mal schalkhaft, erzählt von Heilpflanzen oder einfach von schönen Blumen, von der Natur, vom Beobachten und Schauen. Lebendig und unkompliziert. Das Durchschnittsalter der 16 Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer ist um die Fünfundfünfzig. Meine leiten Befürchtungen verfliegen.

Abendspaziergang durchs Dorf mit kleinen Entdeckungen am Strassenrand, am Waldrand, am Ufer des Lenker Sees.

Die Wanderung von der Iffentaler über Langenmatten an die Simmental, normalerweise in etwa drei Stunden zurückzulegen, beansprucht den ganzen Samstag. «Wiesenkümmel erkennst Du am einfachsten, wenn Du seine Früchte kaust», sagt Martin. Wie fein rosa seine Blütenköpfe sind, richtig schön, wenn man sich die Mühe nimmt, ihn aus der Nähe zu betrachten. Wirken soll er gegen Blühungen. Die erste Heilpflanze an unserem heutigen Weg.



Aufstieg zur Alp Langenmatten, Blick ins Iffental, vorne ein gelber Enzian.

## Alpenkräuterkurs

Vom 13. bis 29. Juli führt Martin Koradi dieses Jahr zum fünften Mal seine Alpenkräuterkurse an der Lenk durch, während der Wochenenden jeweils einen Schnupperkurs, von Montag bis Freitag zehn Wochenkurse. Pflanzen werden nicht gesammelt (obwohl wären viele von ihnen geschützt).

Alle Kurse – es werden höchstens 16 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aufgenommen – sind in diesem Sommer ausgebuht. Die Kurse werden zu gut zwei Dritteln von Frauen besucht, zu knapp einem Drittel von Männern. Am stärksten vertreten sind Angehörige von Berufen aus dem Gesundheitswesen.

Martin Koradi ist diplomierter Drogist und hat schon während der Ausbildung seine Vorliebe für Heilpflanzen gepflegt. Er war unter anderem Leiter einer Kräuterdrogerie, bevor er 1983 ein Buch über Heilpflanzen in der Schweiz und ihre Anwendung veröffentlichte, eine «Allgemeinverständliche Anleitung ohne Wundersprüche», wie er betont.

Der 33jährige Schaffhauser, der heute in Wiggertshaus lebt, arbeitet seit 1983 als Kursleiter in Klubschulen, Volkshochschulen sowie in Kranken- und Teilheimen. Er schreibt im Gesundheitsmagazinen Artikel über Heilpflanzen-Therapien und gibt Vorträge.

Die Wanderkurse zum Thema Alpenkräuter, die an der Lenk stattfinden, erfordern von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Fitness und einige Kondition, da die Gruppen wegen der Blumenbeschäftigung oft nicht über mehr Stunden unterwegs sind. Auskünfte sind beim Kursleiter oder im Hotel Waldrand, Lenk, erhältlich.

mit die Vogelbeeren, die ich angeschaut habe, vorzustellen: kugelige grüne Früchte mit fünf Kerben bei der rötlich schimmernden kleinen Einbuuchtung. Ich stelle mir vor, wie Martin es wünscht, wie diese Früchte wohl anzufassen seien. Wahrscheinlich kühl, eher feucht und weich, denke ich. Und lange dann hin. Trocken und hart sind diese Beeren. Ich bin überrascht.

«Ich möchte Anleitung geben, um die Natur zu erleben. Das Wichtigste dabei ist das Schauen, das Wahrnehmen.» So skizziert Martin Koradi, was er mit seinem Kurs bezweckt. «Alles andere kann man eigentlich in einem Buch nachlesen.» Natürlich spricht er auch von der Wirkung der Heilpflanzen, zeigt jene, die noch mögen, ein paar weisse Lichtbilder vom Fingerhut, teil ihnen seine Erfahrungen mit der Kamillen-Rollkur.

Am Sonntag eine Wanderung vom Leiter über Stöblen hinunter an die Lenk. Wieder ein strahlender, ein interessanter Tag voller Blumen und Kräuter, angereichert mit Geschichten aus dem Volksglauben und Hinweisen über Heilwirkungen. Jedemmal, wenn sich der Geländecharakter ändert, fordert Martin uns auf zurückzuschauen. «Ab-schiednehmen» von einem Gebiet nennt er das etwas pathetische Absicht ist, das Neue wieder voll auf sich wirken zu lassen, zum Beispiel die eigentümliche Trichterlandschaft der Gipfelformen auf Stöblen. Veränderungen bewusst wahrnehmen, schauen.

«Ich werde Heilkräuter oft an, kenne sie jedoch fast nicht in getrockneter an. Zustand. Jetzt wollte ich sie in der Natur kennenlernen», begründet unterwegs die 34jährige Gesundheitswetter Jeanette, warum sie am Alpenkräuterkurs teilnimmt. «Ich repetitive, was ich eigentlich von der ETH her kenne, aber teilweise schon wieder vergessen habe, und erbeite ein erholendes Wochenende», meint 25jährige Hans, der als angehender Apotheker mit dem Bestimmungsbuch durch die Lenker Alpenflora wandert. Die 25jährige Edith, ehemalige Gemeindeführerin aus Könis, ergänzt: «Ich hätte nie vor möglich erleben, dass man in zwei Tagen so viel erleben kann.»