

# Heilende Pflanzen in freier Natur

**Heilkräuter /** Mit ansteckender Begeisterung führte Sandra Limacher Hofstetter durch den Kurs «Pflanzen begleiten uns ein ganzes Leben lang».

**SCHÜPFHEIM** ■ Altes Wissen über heimische Kultur- und Wildpflanzen zu suchen, zu bewahren und in unsere Zeit zu übersetzen ist ein Hauptanliegen der Pflanzenwerkstatt. Die Inhaberin dieser Werkstatt, Sandra Limacher Hofstetter aus Entlebuch, entflammte regelrecht in ihrer Kräuterwelt. Diese Flammen gingen im Laufe des Tages auch auf die Teilnehmerinnen des «Frauenheilkräuter»-Kurses am BBZ Natur und Ernährung Schüpfeim über.

## Frauenmantel – die Pflanze die Frau das Leben lang begleitet

«... weil es zwei Welten unter den Menschen gibt, die Frau und der Mann, weil diese in ihren Krankheiten verschieden sind, sind auch die Heilmittel verschieden», ein Auszug aus Parazelsus erläuterte Sandra zu

Beginn und fügte hinzu: «Nach all den Anti-Aging-Werbungen bekomme ich das Gefühl, dass wir in unserer Gesellschaft nur zählen, solange wir jung, knackig und straff aussehen. Dies entspricht aber keiner Weise der Natur des Menschen. Erstrebenswert ist in Würde zu altern. Dazu können uns verschiedene Heilpflanzen auf körperlichen, geistigen und seelischen Ebenen unterstützen, gesund und vital zu bleiben.»

## Frauenmantel gilt als wichtigstes Frauenheilmittel

Nach kurzer Theorie begaben sich Teilnehmerinnen vom Schulungszimmer hinaus in die Natur zum Schulgarten. Überrascht waren die Frauen von der Vielzahl der Kräuter, die in den Gärten vorzufinden sind. Bewusst pflückte Sandra als Erstes den Frauenmantel. Dem zarten Gewächs mit Tropfen an den Blatträndern, dem auch viele Wanderer in den Bergen begegnen, gab sie die grösste Aufmerksamkeit. Wie der Name preisgibt, stehe sie für die Kraft der Venus und sei womöglich die wichtigste Heilpflanze in der Frauenheilkunde. Die Alchemilla, wie sie in der Botaniksprache heisst, wirkt heilend und stärkend auf die Beckenorgane, regulierend und harmonisierend auf den Hormonhaushalt. Im Garten wächst auch der Silbermantel. Dessen Wirkung ist viel kräftiger als bei seiner Schwester dem Frauenmantel; es stärkt die Nerven, besonders das Herz, und ausserdem treibt der Silbermanteltee sehr stark das Wasser.

Nebst der Melisse, die nervenstärkend und beruhigend wirkt und körperliche Verkrampfungen löst sowie das Becken erwärmt, fand Sandra auch die



Kursleiterin Sandra Limacher Hofstetter mit der Kardepflanze. Deren Blüte und Rosette verwendete sie bei ihrer Boreliose-Erkrankung erfolgreich. (Bilder Erika Rebsamen)

Schafgarbe, die als wichtigste Heilpflanze der Volksmedizin dient. In der Frauenheilkunde wirkt sie gegen Schmerzen, starke oder zu schwache Blutungen

und, was Sandra fest betonte, sie gehöre unbedingt in die Teemischung für Schwangere und Wöchnerinnen, da sie bei Nachwehen helfe und die Geburts-

wunden heile. Heilkräuter können auch negativ wirken. So ist zum Beispiel bei Schafgarbe und Kamille Vorsicht geboten. Immer mehr Menschen reagieren aller-



Bild links: Gesammelte Kräuter werden mit Meersalz im Granitmörser zu einem Badesalz vermengt. Bild rechts: Pflanzenölauszug mit Bienenwachs und Sheabutter angereichert, dazu ätherische Öle für wärmenden Balsam.



gisch auf Pflanzen der Korbblütler-Familien.

## Heilende Kräuter gibts in freier Natur zuhauf

«Die Heilpflanzen lassen sich auch in der freien Natur finden – wir sind es uns dessen aber gar nicht bewusst», erklärte die Kursleiterin während des lehrreichen Gangs durch Feld und Wiese. «Die Birke», mit grosser Begeisterung spricht Sandra von diesem Baum, «wurde schon in alter Zeit als die Urmutter verehrt. Sie symbolisiert das Glück – dies hat damit zu tun, dass sie viel Licht speichert und sehr gut mit Wasser umgehen kann. Zudem hilft sie unterstützend bei Behandlungen von rheumatischen Beschwerden und zur Anregung der Nierenfunktion bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen.» Auch die überall wachsende, als Unkraut «abgestempelte» Brennnessel ist für Frauen ein Segen. In Form von Tee liefert sie Eisen und füllt somit den Bluteisenspiegel wieder auf. Sie wirkt auch harntreibend, entwässernd und blutreinigend und, da sie dem Planeten Mars zugeordnet ist, stärkt sie auf der seelischen Ebene das Durchsetzungsvermögen und die Willenskraft.

Hand in Hand produzierten die Frauen am Nachmittag (siehe Bilder) für ihren Wellnessstag zu Hause: Badesalz für ein entkrampfendes Fussbad mit Meersalz und gesammelten Kräutern; wärmenden Balsam mit ätherischen Ölen und einen individuell zusammengestellten Kräutertee. «Gebt euer Wissen an eure Kinder, Freundinnen und Mütter weiter», verabschiedete sich Sandra Limacher von den begeisterten Kursteilnehmerinnen.

Erika Rebsamen

## Einige Tipps

- An einem bewölkten, trockenen Tag sammeln.
- Ringelblumen- und Kamillenblüten morgens nach dem Tau.
- Starke Aromapflanzen mit viel ätherischem Öl (Thymian, Lavendel, Dost) kurz vor Mittag.
- Blätter nach dem Mittag.
- Pflanzen sind bei Vollmond voll Wasser, daher nicht zwei Tage vor und nachher pflücken.
- Nur so viel wie nötig und nie geschützte Pflanzen sammeln.
- Pflanzen mit wenig ätherischen Ölen in Schachteln (nie Schuhschachteln) oder Leinensäcken aufbewahren.
- Pflanzen mit viel ätherischen Ölen in Braun-, Grün- oder Blauglas aufbewahren.
- Metall Dosen sind nicht ideal.

er