

Bei Sandra Limacher Hofstetter steckt ein Teil ihres Kräuterkennens wohl bereits in den Genen.

Text: Sandra Steffen-Odermatt
Fotos: Beat Stöckli, Sandra Steffen

Bereits Sandra Limachers Grossmutter hat gewusst, wie sie in kargen Zeiten und Mitteln aus der Natur ihre Familie ernähren und Krankheiten heilen konnte. Nebenbei hat sie das Wissen an ihren Sohn weitergegeben. Sandra Limachers Vater erzählte darüber, wenn die ganze Familie Beeren und Kräuter sammelte. Kinderkrankheiten wurden mit Ruhe, Teetrinken und Umschlägen überstanden – und so das Urvertrauen in die eigenen Abwehrkräfte gestärkt.

Die Kraft der Alpenkräuter

Altes Wissen nutzen und weitergeben



Bild: Links Barbara Grossenbacher-White und rechts Sandra Limacher
Foto: Beat Stöckli

Als gelernte Kauffrau frönte Sandra Limacher dem Reisen. Im hintersten Winkel von Tibet erlebte sie eine «Sternstunde»: Auf dem Markt wurden Heilpflanzen angepriesen, die sie kannte: Wilder Dost, Brennessel und Sanddorn. Die Tibeter erzählten so stolz über ihr kulturelles Heilwissen, dass sich die junge Frau fragte, ob es auch eine «traditionelle europäische Volksmedizin» gibt. Zehn Jahre lang las sie Bücher, besuchte Kurse und stellte fest, dass eine Pflanze mehr ist, als die Summe ihrer Inhaltsstoffe. Sie absolvierte die Ausbildung zur Heilpflanzen-Fachfrau, es folgten der Meisterkurs und das Aromatherapeutin-Diplom. Eines Tages sprang sie bei ihrem damaligen Arbeitgeber in die Presche und

unterrichtete zum Thema Kräuter. Daraufhin wurde sie von Kursanfragen regelrecht überrollt. Sie spürte, dass Kurse ihr Weg sind. Den Menschen Sicherheit zu geben, ist der 44-jährigen wichtig: «Eine Erkältung soll uns nicht erschrecken. Meist wachsen alle nötigen Pflanzen direkt vor der Haustüre.» Auch mit der Schulmedizin arbeitet sie zusammen, hat schon Institutionen im Bereich Heilpflanzen und Aromatherapie beraten: «Ich schätze mich sehr glücklich, dieses Wissen zu haben und weiterzugeben. Es ist für mich ein grosses Lebensgeschenk, dass ich meine Bestimmung leben darf.» www.pflanzenwerkstatt.ch

Preisgekrönter Kräuter-GIN als Meisterwerk

Als Abschlussprojekt ihrer dreijährigen Ausbildung an der Weinakademie in Österreich hat Barbara Grossenbacher-White, die Gastgeberin vom Hotel Drei Könige Entlebuch, einen Gin kreiert. Bei der Auswahl der 27 Botanicals (Zutaten) rund um den Wachholder, darunter 14 regionale Kräuter, arbeitete sie eng mit der Heilkräuterfachfrau Sandra Limacher Hofstetter zusammen. Die beiden Frauen wollten ein besonderes Elixier kreieren. Brenner Bruno Limacher destillierte den Schnaps im Kupfer-Brennkessel auf dem Holzfeuer. Der Name – eine Kreation aus «Edel» für «schön» und «White», dem Geburtsnamen von Barbara – passt dazu, weil sich der Gin beim Anrichten mit Eis milchig-weiss verfärbt, ein bei Barkeepern beliebter Effekt, der von einem hohem Anteil an ätherischen Ölen zeugt. Der Gin überzeugte auch die Jury der «International Wine and Spirits Competition» in London, die den «Edelwhite» mit Bronze auszeichnete. www.edelwhitegin.com