



Schweyz

Y

N° 41

# DENN DAS GUTE WÄCHST SO NAH

## *Sattel*

... JEDENFALLS FÜR DEN, DER ES KENNT! DAMIT DAS GELINGT, HAT BRIGITTE WASER-BÜRGI EINE SCHULE FÜR HEILPFLANZENKUNDE INS LEBEN GERUFEN

von Andreas Lukoschik



Bei Mutter Natur gibt es grundsätzlich *alles*», erzählt sie, als wir bei einem Tee aus

Schlüsselblumen zusammensitzen, den ein selbstgemachter Dicksaft aus Spitzwegerich und Königskerze aromareich versüsst. «Deswegen sollte jeder wissen, wie Gutes von Giftigem zu unterscheiden ist. In der Bärlauch-Saison muss zum Beispiel jedes Jahr ein Mensch an der Himmelstüre klopfen, weil er die Blätter des Bärlauchs mit denen des Maiglöckchens oder der Herbstzeitlose verwechselt hat. Die sind nämlich sehr giftig.»

Wobei das Maiglöckchen eine besondere Geschichte hat. Geruchsforscher haben herausgefunden, dass wir nicht nur in der Nase Geruchsrezeptoren haben, sondern auch in anderen Organen. So finden die männlichen Samenzellen im weiblichen Organismus die zu befruchtende weibliche Eizelle, indem diese den Duft von Maiglöckchen verströmt. Und genau dafür haben die Samenzellen den richtigen Riecher.

Die Rolle des auf manche harmlos wirkenden «Maiglöckchens» sollte also niemand unterschätzen. Sein wahrhaft archaischer Duft steht am Anfang des menschlichen Lebens, während seine Blätter – unbedacht eingesetzt – zu dessen abruptem Ende führen können.

Brigitte Waser-Bürgi ist aber nicht der Typ, der anderen Angst machen will. Und so sagt sie: «Keine Pflanze ist giftig aus Böswilligkeit, sondern weil sie sich davor schützt, gefressen zu werden. Deswegen ist Achtsamkeit und Wissen unerlässlich für jedermann, der sich für unsere Pflanzenwelt interessiert.»

Und da noch nie ein Meister vom Himmel gefallen ist, hat sie eine sehr zeitgemässe Lernhilfe parat: «Es

WER ZU HAUSE MEHR ÜBER DIE HEILWIRKUNG WISSEN WILL, WIRD UNTER [WWW.AWL.CH](http://WWW.AWL.CH) FÜNDIG.

SPANNENDES ÜBER DIE ESSBARKEIT FINDET SICH HIER [WWW.ESSBARE-WILD PFLANZEN.DE](http://WWW.ESSBARE-WILD PFLANZEN.DE).

gibt zwei gute Apps, die sich gratis runterladen lassen und die einem viel erzählen können zur Pflanzenbestimmung auf den sommerlichen Wanderungen. Nämlich `Flora incognita` und `PlantNet`.

## Vier Pflanzen, die jeder kennen sollte

Apropos Sommer! Gibt es so etwas wie ein Grundwissen für pflanzeninteressierte Wanderer?

«Ja klar. Bleiben wir noch einmal bei den giftigen Vertretern. Jeder sollte den blauen Eisenhut kennen. Denn der ist die giftigste Pflanze in der Schweiz. Aufgrund seiner Grösse von 40 – 160 cm und seiner helmförmigen Blüten, die eine wunderbar dunkelblaue Farbe haben – bei den Verwandten sind sie gelb –, ist es keine unscheinbare Pflanze. Im Gegenteil. Deswegen wird sie immer wieder gepflückt, um sie in einem Alpenblumen-Strauss von einer Wanderung mit nach Hause zu nehmen. Aber davon ist dringend abzuraten. Denn bereits der Stiel der Eisenhut-Arten sondert einen Saft ab, der von der Haut aufgenommen sehr ernsthafte Erkrankungen mit sich bringt – bis zum Tod. Also Finger weg vom Eisenhut! Bei den Pflanzen ist es nämlich wie bei den Pilzen: Der Sammler sollte die Giftigen am besten kennen – und sie meiden.

Aber kommen wir zu den hilfreichen Pflanzen.

Am 24. Juni ist ja der Johannistag, da ist es optimal auszurücken und jene Pflanzen für Tees oder Salben zu sammeln, die man verarbeiten möchte.

Zum Beispiel das Johanniskraut. Es lässt sich sehr gut an den gelben Blüten, die beim Zerreiben die Finger rot färben, und an seinen Blättern erkennen. Werden sie gegen das Licht gehalten, so finden sich darin schwar-

ze und weisse Punkte – als ob die Blätter perforiert – also durchlöchert – wären. Deswegen heisst Johanniskraut auch `Hypericum perforatum`. Seine Wirkung ist fast schon legendär. Es wirkt stimmungsaufhellend und hilft bei Niedergeschlagenheit. Die Blüten in einem leichten Weisswein angesetzt bergen `Sonnenschein für düstere Tage`.

Generell gilt bei der Pflanzenheilkunde zwar, dass es sich um eine milde Therapie handelt, die sehr nebenwirkungsarm ist. Trotzdem sollte sich der Sammler davor hüten, jedes Kraut ins Müsli zu schnetzeln – siehe Eisenhut und Maiglöckchen!

Die dritte Pflanze, die jeder kennen sollte, ist die Schafgarbe – mit dem lateinischen Namen `Achillea millefolium`. Umgangssprachlich heisst sie auch `Soldatenkraut`, weil sie – äusserlich angewendet – Blutungen stoppt und Wunden desinfiziert. Innerlich als Tee angewendet regt sie aufgrund ihrer Bitterstoffe die Tätigkeit von Leber und Galle an und hilft so der Verdauung auf natürliche Weise. Wenn Schafe sich den Magen verdorben haben, fressen sie ziel-sicher Schafgarbe. Daher der Name. Die Blüten und Blätter in Alkohol eingelegt ergeben einen hervorragenden Digestif als Verdauungshilfe nach dem Essen.»

Und mit einem Schmunzeln fügt sie hinzu: «Der legendäre Pfarrer Künzli empfiehlt Schafgarbe überdies bei vielerlei Frauenleiden. Sein Merkspruch sagt dazu alles: `Schafgarbe im Leib, heilt jedes Weib`.

So und als vierter Genosse am Wegesrand, den es lohnt zu kennen, ist Mädesüss zu nennen – `Filipendula ulmaria`. Das `süss` im deutschen Namen rührt vom süsslichen Duft seiner Blüten. Aber viel wichtiger: Mädesüss – das früher auch den lateinischen Namen `Spiraea ulmaria` hatte – enthält die sehr vielseitig wirkende Salicylsäure. Sie ist es, die dem Medikament `Aspirin` – das von der `Spiraea` übrigens seinen Namen hat – seine wundersame Wirkung gegen Schmerzen verleiht.»

FOTOS: [www.biodiversitylibrary.org](http://www.biodiversitylibrary.org)



01  
Der blaue Eisenhut



02  
Die Schafgarbe

Das Johanniskraut

03



Hypericum perforatum.



Das Mädesüss

04



## Woher weiss sie das alles?

«Tja», lacht sie, «eine Phytotherapeutin» so heisst Pflanzenheilkunde latinisiert, «sollte so etwas natürlich wissen. Aber das liegt auch an meiner Kindheit. Die habe ich auf dem höchst gelegenen Bauernhof von Feusisberg verbracht, von wo ich jeden Morgen eine gute halbe Stunde Fussweg zur Schule hatte. Zu jeder Jahreszeit. Da wird die Natur ein Teil der Seele, spiegelt sich in ihr, stellt Fragen und gibt Antworten. Sie wird einfach ein Teil von dir.

Mit vierzehn hatte ich dann die Chance, eine Schnupperlehre im Spital zu machen. Da hat es bei mir Klick gemacht. Ich war absolut fasziniert zu sehen, wie ich anderen Menschen helfen kann. Deswegen habe ich mich mit 18 für den Beruf der Pflegefachfrau entschieden und ihn dreissig Jahre lang sehr gerne ausgeübt. Nach lehrreichen Jahren im Anthroposophischen Spital Richterswil ging's ins Spital Schwyz, wo ich die Komplementärpflege aufbauen konnte.

Wir haben dort im Jahr 2001 eine Arbeitsgruppe der Pflegenden ins Leben gerufen, um mit Wickeln sowie aromatherapeutischen Anwendungen Leiden zu lindern und den Heilprozess fördern zu können. Warum? Nun, das Wort `Be-hand-lung` enthält ja das Wort `Hand`. Eine Be-hand-lung hat also etwas mit Berührung zu tun. Und zwar so, dass es dem Patienten guttut und die körpereigenen Selbstheilungskräfte anregt.

FOTOS: [www.biodiversitylibrary.org](http://www.biodiversitylibrary.org)

Damit waren wir im Spital Schwyz übrigens unserer Zeit voraus. Denn erst 2009 hat ja das Schweizer Stimmvolk die Vorlage zur Komplementärmedizin angenommen. Dann aber gleich mit 67 Prozent. Seitdem gibt es weniger Konkurrenz zwischen der Schul- und Komplementärmedizin in der Schweiz und mehr Kooperation. So forscht unter anderem Prof. Dr. med. Philip Tarr vom Kantonsspital Baselland an Guidelines, wie der Einsatz von Antibiotika hinausgezögert werden kann. Zum Beispiel indem bei Halsweh nicht gleich mit einer Antibiotika-Gabe reagiert wird, sondern erst Quarkwickel gemacht werden. Oder bei Ohrenschmerz zunächst Zwiebelwickel. Oder bei einer Blasenentzündung erst Eukalyptusölaufgaben. Denn all diese Verfahren unterstützen auf natürliche Weise den Körper, mit der Entzündung allein fertig zu werden. So bleiben Antibiotika den schweren Erkrankungen vorbehalten.

«Meine» Arbeitsgruppe arbeitet übrigens bis heute im Spital Schwyz. Ich musste mich allerdings Ende 2012 leider verabschieden, weil ich erst im Lendenbereich und später auch im Nackenbereich einen Bandscheibenvorfall hatte.

Aber alles im Leben ist ja zu etwas gut – auch wenn das anfangs nicht gleich sichtbar ist. Ohne diese Erkrankung wäre ich nämlich nicht auf die Idee gekommen, mein Hobby `Heilpflanzen` zu meinem Beruf zu machen.

Also habe ich wieder die Schulbank gedrückt. Die Ausbildung zur Phytotherapeutin hatte ich ja bereits, dann folgte das Diplom als Fachschullehrerin im Bereich Pflege und später an der PH Luzern noch der `Master in adult & professional education`. Das war insofern lustig, alldieweil ich zur gleichen Zeit an der PH immatrikuliert war wie meine beiden inzwischen erwachsenen Kinder. Da waren wir also alle drei gemeinsam in der Ausbildung.»

Wer kommt in ihre Schule für Heilpflanzenkunde?



«Es sind Lehrpersonen – von der Spielgruppe bis zu Gymnasien –, Menschen aus dem Gesundheitsbereich und sehr viele junge Mütter, die für ihre Kinder Wissen über die `Apotheke Natur´ erwerben wollen.

Während der Weiterbildung gehört es zu den Aufgaben, 100 für sie interessante Pflanzen zu beschreiben. Schriftlich. Weil sie dadurch etwas haben, das sie getrost nach Hause tragen können.

Deswegen werden viele Pflanzen gesucht und bestimmt. An Kurstagen wird aus den essbaren Pflanzen immer eine Suppe gekocht. Die Weiterbildung dauert vierzehn Tage,

wobei wir die Grundlagen in 9 Tagen hier in der Schule erwerben und 5 Tage draussen wandernd die Pflanzen kennenlernen. Ich habe die in der Praxis wichtigsten Pflanzen um die Schule herum angepflanzt, um immer Anschauungsmaterial zu haben.

Mir geht es bei dieser sehr praxisorientierten Schulung darum, dass die Teilnehmenden viele Pflanzen zuerst in der Schule kennen lernen, um sie dann in der Natur wiederzuerkennen. Und weil das nach dem alten Motto erfolgt: `Man sieht nur, was man weiss!`, ist es wichtig, sich mit diesem Wissen intensiv zu beschäftigen, Fragen zu stellen und Antworten zu suchen.

Hin und wieder erzählt mir eine meiner Teilnehmerinnen, sie habe festgestellt, dass nicht nur `gegen vieles ein Kraut gewachsen ist`, sondern dass die richtigen Kräuter auch meist nicht sehr weit entfernt wachsen. Über solche Einsichten freue ich mich jedes Mal. Denn es ist tatsächlich so, dass uns die Pflanzen finden. Allein welche Heilpflanzen um unsere Wohnhäuser wachsen – wenn wir sie lassen – lässt mich immer wieder staunen. Wir sind eingeladen, sie kennen zu lernen – und ihre heilende Wirkung in Dankbarkeit anzunehmen.»

Das Wort `heil´ findet sich übrigens in allen germanischen Sprachen mit der Bedeutung `ganz, gesund, unverseht´.

Wie schön, in einer Heilpflanzenschule Wissen zu erwerben, wie wir wieder `ganz´ werden. 🍷



FOTOS: Monika Ziegler

➡ Mehr zur HEILPFLANZENSCHULE VON BRIGITTE WASER-BÜRGI unter:

[www.heilpflanzenfrau.ch](http://www.heilpflanzenfrau.ch)

*Und wer zuhause etwas zum Nachschlagen über Pflanzenwissen für äussere Anwendungen sucht, findet es in ihrem ersten Buch:*

*„PROFESSIONELLE WICKEL, KOMPLEMENTÄRE PFLEGE FÜR GESUNDHEITSINSTITUTIONEN UND FÜR ZUHAUSE“*



*the  
region  
of*