

Der Natur auf der Spur

# Von Zwergen und Saftku



**KLEIN UND NÜTZLICH:** Das Stiefmütterchen hilft bei Ekzemen und Hautschorf.

**Segelfalter und Singdrossel, Saftkugler und Stiefmütterchen. In Martin Koradis Natur- und Heilpflanzenkursen entdeckt man sie alle – und lernt Nützliches, Witziges und Spannendes über die Lebewesen, an denen wir normalerweise achtlos vorüberziehen.**

**VON SELINA LUCHSINGER  
(TEXT), PETER GERBER (FOTOS)**

«Horcht!», sagt Martin Koradi (45), kaum haben wir die Wanderschuhe gebunden, die Rucksäcke festgezurt. «Hört ihr das?» Er strahlt. «Das ist ein Gartenrotschwanz. Der ist ganz selten!» Feldstecher suchen die Umgebung ab. Da! Da sitzt er zuoberst auf der Tanne, just vor der «Casa Selva», unserer Pension in Trin GR. Gleich daneben wächst ein Wacholderstrauch. «Die Früchte des Wacholders sind verdauungsfördernd und harntreibend», weiss der Heilkräuterspezialist. «Früher sagte man, die Zwerge hausten in der Erde unter dem Busch.» Listig schaut er in die Runde. «Und man erzählte sich, dass es nachts darunter klimpert, weil die kleinen Gesellen ihr Geld zählen.»

Grinsend marschieren wir los, eine bunt gemischte Gruppe, zwölf Frauen und zwei Männer zwischen 33 und 67 Jahren alt.



**WINZIG:** Die Insekten kommen zur Bestimmung ins Glas.

Alle mit dem Ziel, mehr zu lernen über die Pflanzen, an denen wir normalerweise achtlos vorbeiziehen. Aber es ist jetzt schon klar: Wir werden auch einiges erfahren über das, was um uns herum kreucht und fleucht.

Hangaufwärts gehts, Richtung Crap San Barcasi, dem trutzigen Felsen ob Trin. Weit kommen wir nicht. Ein Meer von Stiefmütterchen streckt uns ihre violett-gelben Köpfchen entgegen. «Das ist eine traditionelle Hauptpflanze», erklärt der Kursleiter. «Früher wurde sie bei Ekzemen angewandt.»

Martin Koradi ist Lehrer für Heilpflanzenkunde an der Akademie für Naturheilkunde in Ba-

sel. Seit 1986 gibt er Naturkurse in den Bergen. «Zuerst habe ich mich vor allem auf Pflanzen mit heilender Wirkung konzentriert, dann von Jahr zu Jahr mein Wissen ausgedehnt und mich in Vogel- und Insektenkunde weitergebildet», erzählt er.

Am Waldrand drehen wir Steine um, auf der Suche nach Spinnen oder Tausendfüsslern. Cristina De Biasio (33) entdeckt ein Tierchen, das sich eingekringelt hat. «Das ist ein Saftkugler», sagt unser Leiter. «Er kugelt sich so ab, um nicht zu vertrocknen. Saftkugler heisst er übrigens, weil er einen giftigen Saft absondert, wenn er sich bedroht fühlt.»

Cristina packt den witzigen Kerl in ihr Insektenglas. Abends wollen wir ihn unter dem Mikroskop genau betrachten. Die St.-Gallerin arbeitet in einem Pflegeheim und macht bei Martin Koradi eine Ausbildung zur Phytotherapeutin. «Mit dem Ziel, medizinische Heilpflanzen-

# glern



**AUFMERKSAM:**  
Martin Koradi referiert – die Kursteilnehmer hören gespannt zu und machen sich Notizen.



**FEINGLIEDRIG:** Der lilafarbene Bläuling.

zenkunde in meinem Beruf anzuwenden.»

Auf dem Weg nach oben entdecken wir eine Herbstzeitlose. «Sie wird manchmal mit Bärlauch verwechselt. Das kann tödlich enden», warnt der Experte. «Sie ist hochgiftig.» Die Aussicht vom Crap San Barcazi ist atemberaubend. Trin Mulin liegt uns zu Füssen, der Flimserstein zeigt seine beeindruckende Flanke. Mit dem Feldstecher beobachten wir vorbeisegelnde Kolkkraben.

Dann machen wir uns an den Abstieg. Vorbei an einer blühenden Magerwiese, auf der Margrit Kölliker (67) mit ihrem Glas geschickt Schmetterlinge ein-

fängt – einen orange-weißen Aurorafalter und lilafarbene Bläulinge. Haben wir sie bestimmt, lassen wir sie wieder frei. Die fitte Pensionärin Margrit hat bei Martin Koradi schon zig Kurse belegt: «Ich bin erst vor einigen Jahren auf die Naturkunde gestossen. Nun lässt sie mich nicht mehr los. Je mehr ich weiss, desto spannender wird meine Umgebung.»

Abends, nach einer ausgiebigen Wanderung in den alten Obstplantagen von Trin, schwirrt uns der Kopf von all den Informationen über Heilpflanzen, Vögel und Insekten. Martin beruhigt: «Ihr müsst nicht schon alles kennen. Ich will einfach eure Augen und Ohren schulen.» In der Nacht, samten und kühl, gaukeln Segelfalter durch meine Träume, Sandlaufkäfer und Raubspinnen «beineln» vorbei. Und junge Mädchen flechten Thymian ins Haar. Nicht gegen den Husten, sondern damit sie nicht in Versuchung geraten ...

## Gegen fast jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen

### Weissdorn

Der Weissdorn ist die wichtigste Heilpflanze für das Herz. Aus den getrockneten Blüten oder Blättern braut man einen Tee, der herzkäufend wirkt. Anwendungen zum Beispiel bei leichter Herzschwäche, zur Nachbehandlung eines Herzinfarktes oder für die Durchblutung der Herzkranzgefässe. Achtung, der Weissdorn wird gern mit dem Schwarzdorn verwechselt!



### Brennnessel

Die Wurzeln der Brennnessel werden bei Prostata-Problemen angewandt. Ihre Blätter wirken bei Rheuma oder Gicht entzündungslindernd. Aus dem getrockneten Kraut braut man einen Tee. In der Volksmedizin wird die Haut mit frischen Brennnesseln gepeitscht, um rheumatische Beschwerden zu lindern. Ein alter Glaube sagt, Brennnesselsamen machen feurig in der Liebe.



### Wiesenkümmel

Die Früchte des Wiesenkümmels wirken verdauungsfördernd. Sie helfen bei Blähungen oder Krämpfen im Magen-Darm-Trakt. Man kann die ganzen Kümmelfrüchte essen oder aus gequetschten Früchten einen Tee zubereiten. Achtung, Kümmel wird gerne mit Kerbel oder Schierling verwechselt. Letzterer ist giftig! Der Volksmund sagt, Kümmi vertreibt die Geister.



### Schöllkraut

Das Schöllkraut ist ein altbewährtes Warzenmittel. Wenn man den Stengel abbricht, tritt ein oranger Saft aus. Diesen streicht man auf die Warze und lässt ihn eintrocknen. Die Warze stirbt mit der Zeit ab. Schöllkraut wächst oft bei alten Gemäuern.



### Käslikraut

Das kleine Käslikraut verwendet man, um Wundsalben herzustellen, oder man fügt es Bädern bei, um Furunkel aufzuweichen. Mit den Blüten des grossen Käslikrauts (Bild) macht man Brust- und Hustentee. Besonders geeignet ist es gegen trockenen Reizhusten.



### WO PFLANZENFREUNDE AUFBLÜHEN

**Martin Koradi bietet diverse Zweitages- und Wochenkurse an, zum Beispiel:** «Heilpflanzen und Alpenblumen entdecken und kennen lernen» vom 6. bis 11. Juli in Lenk BE (Fr. 450.-) und vom 13. bis 18. Juli in Mürren BE (Fr. 450.-). «Natur-Kunde» in Trin/Flims GR vom 1. bis 3. August (Fr. 404.- inkl. DZ und Vollpension). Infos unter Tel. 052 202 20 29

