

5. Feb. 1985



Grosses Interesse an Heilkräutern

513 38
(oh) Trotz eines nebligen Abends besuchten gegen 50 Teilnehmer den Vortrag über Heilkräuter im Singsaal «im See», zu welchem der Verein für Volksgesundheit eingeladen hatte. Auffallend viele junge Leute hatten sich eingefunden, ein erfreuliches Zeichen wachsenden Interesses an natürlichen Heilmethoden. Martin Koradi aus Winterthur, Autor des Buches «Heilpflanzen-Therapie» und Mitarbeiter verschiedener Reform-Zeitschriften, erwies sich als gründlicher Kenner unserer Pflanzenwelt. Seine prächtigen Dias gruppierte er in die verschiedenen Heilgattungen und Anwendungsmöglichkeiten.

Zur Regulierung des Blutkreislaufes und bei Herzbeschwerden eignet sich der bekannte Fingerhut, der aber richtig dosiert werden muss, ferner Weissdorn, und Mistel. Rosskastanien lindern Venenentzündungen. Zur Wundbehandlung verwenden wir mit Erfolg Kamillen, die gefüllte Form

der Ringelblumen, Arnika und Beinwell (Wallwurz).

Gegen Nieren- und Blasenkrankungen kommen Wachholderbeeren in Frage, sowie Hauhechel, Liebstöckel oder Maggikraut, das auch in der Küche verwendet wird, und Bärentrauben. Bei Erkältungen, Husten und ähnlichen Winterkrankheiten eignen sich Lindenblüten, Holdern, der vitamin-C-reiche Sanddorn und die Hagebutten. Huflattich, Spitzwegerich, Isländisch Moos, Thymian, Schlüsselblumen, Sonnentau, Salbei und Bartflechte wirken schleimlösend. Gegen Schnupfen hilft eine einfache Kochsalzlösung.

Bei Verdauungsbeschwerden helfen Melissen, der gelbe Enzian, Engelwurz, Kalmus, die medizinische Rhabarber, Schöllkraut, Heidelbeeren und das bekannte Frauenmänteli. Gegen Einschlafschwierigkeiten nehmen wir Baldrian, die Passionsblume, Hafer und Johanniskraut.

Der Referent schöpfte voll aus seinem reichen Wissensgebiet und machte noch auf viele Einzelheiten aufmerksam, die beachtet werden müssen. Eine unendlich grosse Zahl von Heilpflanzen erlaubt uns, viele Gebrechen selbst zu lindern oder zu heilen. Wir müssen weit besser auf unsere Gesundheit und richtige Ernährung achten.

In der lebhaften Diskussion kam noch manches zur Sprache und es wurde auf weitere Heilkräuter hingewiesen, die nicht im Bilde gezeigt werden konnten. Auch über die Zubereitung der verschiedenen Tees und die Herstellung einer wirkungsvollen Ringelblumensalbe wurde geschildert. Wir durften einmal mehr erfahren, wie reichhaltig unsere Herrgotts Apotheke ist und wie viele unscheinbare Kräutlein einen Einfluss auf unsere Körperorgane haben, bakterientötend und antiseptisch wirken. Alle die kleinen Helfer aus der Pflanzenwelt sollten wir besser kennen lernen.

Präsident Paul Ress dankte dem Referenten für die mit grossem Beifall aufgenommenen Ausführungen und wünschte ihm in seiner weiteren Arbeit viel Erfolg.