

Ein Tag mit dem Phytotherapie-Experten in Mürren

Den Wunderkräften der Natur auf der Spur

Humorvoller Kursleiter.

Martin Koradi (rechts) versteht es, den Kursteilnehmern auf witzige Art die Augen für heilkräftige Blumen und Kräuter zu öffnen. Hier macht er sie auf Isländisches Moos aufmerksam, welches zwischen Arnika-Blumen gedeiht (hinten zu sehen sind Eiger, Mönch und Jungfrau, von links).



Grossartig wirken die Bergriesen des Berner Oberlandes. Sie lassen uns leicht den Blick für die kleinen Wunderwerke der Natur vergessen. Aber Pflanzenkenner Martin Koradi schärft unsere Sinne für das verborgene Zusammenspiel von den Kräften der Natur – und für ihre faszinierende Schönheit im Kleinen.

VON NELL ANDRIS

Herrlich, die schneebedeckten Berge, das satte Grün der wunderschönen Alpenlandschaft hier etwas oberhalb von Mürren BE. Der Blick schweift in die Ferne – und übersieht dabei leicht das Nahliegende: die kleinen formen- und farbenprächtigen Wunder der Natur, die am Wegrand stehen, in Moorlandschaften gedeihen oder aus Felsvorsprüngen spriessen.

ABER AUCH WENN WIR DIE BLUMEN und Kräutlein bewusst wahrnehmen: Erst das Wissen über das raffinierte Zusammenspiel zwischen Pflanzen, Insekten und Umgebung ermöglicht es uns, die Wunder der vielfältigen Bergnatur in ihrer ganzen Bandbreite zu erfassen. Je mehr wir wissen, desto mehr öffnen sich die Sinne, desto mehr Freude kommt auf. Und nach einem Kurstag mit Martin Koradi, 50, aus Winterthur wird uns klar, dass wir bisher ziemlich blind durch Wald und Wiese gewandert sind. «Ich leiste gewissermassen Beziehungsarbeit zwischen Mensch und Natur. Dafür bin ich von Mai bis Ende Juli ständig unterwegs», sagt der Pflanzen-Spezialist.

Zügig schreitet er voran, so wird die Gruppe am Ende des Tages trotz der vielen Stopps auch eine anständige Wanderung absolviert haben. Sobald sich die acht Teilnehmenden jeweils versammelt haben, legt er >



BEOBACHTET UND FESTGEHALTEN.

Die Kursteilnehmer arbeiten in Pflegeberufen und besuchen einen Pflanzentherapie-Lehrgang. Darum wird gut hingeschaut (in der Lupe Halbstrauchiger Ehrenpreis) und fleissig mitgeschrieben.

interessiert auch ihre Interaktion mit der Tierwelt.» So lernen seine Kursteilnehmer nicht nur, dass Arnika-Blumen «verstrubelt» aussehen müssen und wie der echte vom falschen Schachtelhalm zu unterscheiden ist. Sie erfahren auch, dass die Bienen vom Breitblättrigen Knabenkraut (geschützte Orchideenart) «Hörnchen» aufgesetzt bekommen. Zur Veranschaulichung führt er es mit Hilfe eines Bleistifts gleich vor – tatsächlich bleiben die Pollen in Form eines feinen Hörnchens am Stift kleben.

Gleich nebenan auf dem Kiesweg landen auffallend viele Bläulinge – eine arten-

reiche Schmetterlingsfamilie. Warum wohl? «Sie saugen Wasser und Mineralien vom Boden auf.» Martin Koradi weiss auf fast alle Fragen eine Antwort. Und für die seltenen

Fälle, in denen er keine Antwort weiss, hat er rasch ein Bestimmungsbuch zur Hand. Den nächsten Stopp macht Koradi, um uns die faszinierenden Eigenschaften des



NATUR-KUNSTWERKE. «Blumen wie diese Grossen Sterndolden faszinieren mich. Sie haben perfekte Symmetrien und Farben – schöner als jedes Kunstwerk.»

Martin Koradi, Dozent für Phytotherapie

Diese Heilkräuter blühen Juli und August in den Alpen



ARNIKA

(Arnica montana)

Wirkung: Wird eingesetzt bei Prellungen, Verstauchungen, Blutergüssen.

Anwendung: Als Gel, Salbe oder (verdünnte) Tinktur aus den Blüten.

Spezielles: Die Pflanze ist geschützt. Nicht selber sammeln!



BERG-AUGENTROST

(Euphrasia montana)

Wirkung: Entzündungshemmend bei leichten Bindehautentzündungen (gerötete Augen).

Anwendung: Teeaufguss (abgekühlt) für Augenspülungen oder Umschläge.



BÄRENTRAUBE

(Arctostaphylos uva-ursi)

Wirkung: Entzündungshemmend bei leichter, akuter Blasenentzündung.

Anwendung: Als Tee oder Tinktur aus den Blättern.



ARZNEI-BALDRIAN

(Valeriana officinalis)

Wirkung: Beruhigend, gegen Einschlafstörungen und bei Nervosität.

Anwendung: Als Tinktur oder Extrakt aus der Wurzel.



BERG-THYMIAN

(Thymus serpyllum)

Wirkung: Krampflösend bei Hustenanfällen und Husten mit Auswurf.

Anwendung: Innerlich als Tee oder Tinktur, inhalativ als ätherisches Öl. Alle Anwendungsformen gewonnen aus dem blühenden Kraut.



ECHTE GOLDRUTE

(Solidago virgaurea)

Wirkung: Antiseptisch als Durchspülungstherapie bei leichteren Blasenentzündungen.

Anwendung: Als Tee oder als Tinktur aus dem ganzen blühenden Kraut.



JOHANNISKRAUT

(Hypericum perforatum)

Wirkung: Stimmungsaufhellend bei depressiven Verstimmungen.

Anwendung: Als Tee, Tinktur oder Extrakt aus dem blühenden Kraut (über einen längeren Zeitraum einnehmen).



BLUTWURZ

(Tormentill, Potentilla erecta)

Wirkung: Innerlich gegen Durchfall, äusserlich blutstillend bei kleineren Schürf- oder Schnittwunden, im Mundraum gegen Entzündungen der Schleimhäute.

Anwendung: Aus dem Wurzelstock gewonnenes Pulver (Durchfall, Schürf- und Schnittwunden) oder Tinktur (Durchfall, Mundschleimhautentzündungen).

weisslichen Torfmooses zu erklären, welches das 20-fache des Eigengewichts an Wasser sammeln kann und unseren Vorfahren in getrockneter Form als Watte und Binden diente. Doch nicht nur Moorpflanzen, auch andere Alpen-Blumen lassen Rückschlüsse auf die Bodenbeschaffenheit zu. Martin Koradi: «Arnika, Heidel- und Rauschbeeren gedeihen nur auf saurem Boden.»

An anderer Stelle begegnen wir einer kleinen Felsblume, die sich auf eine einzigartige Weise vor dem Austrocknen schützt: Der weisse Trauben-Steinbrech nimmt Kalk auf, lagert ihn auf seinen Rosetten und bewahrt

sich so seinen Wasservorrat. Fasst man die Blätter an, bleibt Staub an den Fingern.

Je nach Pflanzenart fordert Koradi seine Kursteilnehmer auf, anzufassen, zu riechen oder zu schmecken, und sich Besonderheiten wie Blütenstand, Blätter, Stielform zu merken. Eifrig wird geschrieben, fotografiert, nachgefragt. Für fast alle ist dieser Wochenkurs im Berner Oberland Bestandteil eines Ausbildungslehrgangs in Phytotherapie. Sie arbeiten in Pflegeberufen, in Heimen oder bei der Spitex. «Für mich macht es Sinn, pflanzliche Heilmittel einzusetzen», sagt Dora Bürki aus Bärswil BE. «Pulver aus der Wurzel des Tormentill habe ich immer in meiner Notfallapotheke dabei – bei akuten Blutungen wirkt es Wunder.» Hergestellt hat sie das Pulver aber nicht selber, sie hat es in der Drogerie bestellt.

HEILMITTEL ZU KAUFEN ist auch im Sinn des Phytotherapie-Fachmanns: «Selber Heilpflanzen zu sammeln und zu verarbeiten, empfehle ich nicht. Erstens gibt es in der freien Natur zu wenige Exemplare, und zweitens ist der Wirkstoffgehalt total unterschiedlich.» Trotzdem gehört es zur Ausbildung, die Blumen und Pflanzen, mit denen sich unsere Urgrossmütter heilten, an ihrem Originalstandort identifizieren zu können.

Es liegt auf der Hand, dass dabei auch Märchen und Mythen zur Sprache kommen. Um das Johanniskraut und den Teufel, der dessen positive Wirkung auf den Menschen nicht mochte, ranken sich unzählige Versionen. Alle laufen darauf hinaus, dass der Böse nichts gegen die grosse Kraft dieses Heilkräuters tun konnte. Zum Glück – so hilft es uns noch heute (fast) nebenwirkungsfrei gegen depressive Verstimmungen!

«Magische und mythologische Aspekte sind spannend, sie geben uns Einblick in die vor Urzeiten vorherrschenden Weltbilder», sagt der diplomierte Drogist Koradi. So hat man früher den Pflanzen die Heilwirkung vor allem aufgrund ihrer äusseren Erscheinung zugewiesen. Ein Beispiel dafür ist der Augentrost. In dem kleinen Blümchen sah der grosse Heiler Paracelsus Augen-Wimpern. So kam es, dass sie vor allem gegen Bindehautentzündungen eingesetzt wurden.

Wussten Sie, dass auch in banalen Baumflechten heilende Kräfte stecken? Die so genannten Bartflechten wirken lokal antibakteriell. Alpenwälder bieten zudem eine Gratis-Aroma-Therapie: Bei Sonnenschein geben die Tannennadeln ihre wunderbar riechenden ätherischen Öle ab. Auch Alpenblumen haben gemäss Koradi eine ganzheitliche Heilwirkung: «Nur schon wenn man diese kleinen Wunderwerke betrachtet, tritt eine entspannende Wirkung ein.»

Und wer ein Mikroskop zur Verfügung hat, kommt aus dem Staunen nicht mehr heraus. So jedenfalls ging es der Pflegefachfrau Annina Buchli aus Bever GR nach dem ersten Blick ins Mikroskop. «Wow – sooo schön!», rief sie spontan aus. Dabei hatte sie gemeine Blümchen unter dem Mikroskop.



«WOW – SOOO SCHÖN!»

Abends, wenn die gesammelten Blumen und Kräuter unter dem 20-fach vergrössernden Mikroskop betrachtet werden, tun sich nochmals neue Welten auf.

Faszinierende Metamorphose



Hätten Sie das gedacht? Hier sehen Sie zweimal dieselbe Blume, die Schwefel-Anemone (*Pulsatilla alpina* ssp. *apiifolia*) oder Gelbe Küchenschelle. Sie gedeiht auf saurem Gesteins-Boden. Ist die gelbliche Blume verblüht, zeigt sie ihre ungezähmtere Seite: Ihr Fruchtstand wird



auch «Wildes Mannli» genannt, weil er einem verstrubbelten Haarschopf ähnlich sieht. Diese Anemonenart blüht je nach Höhe im Juli/August; als Trockenblume bleibt der Fruchtstand bis in den tiefen Herbst hinein stehen.

los: «Diese Blume heisst Sumpf-Herzblatt, wächst auf feuchtem Boden und hat eine spezielle Eigenschaft. Sie hat die Form einer Parabolantenne und sammelt in der Mitte das Sonnenlicht. So bietet sie den Insekten nicht nur Nektar, sondern auch ein warmes Plätzchen an!»

Der Dozent für Phytotherapie kennt sich auch mit Krabbeltieren und unbeliebtem Ungeziefer bestens aus. In seinem Insektenglas mit Lupe können wir eine Riesenschwebfliege betrachten, deren irisierende Augen

«Pflanzen kann man nicht gesondert betrachten. Mich interessiert auch ihre Interaktion mit Tieren.»

Martin Koradi, Dozent für Phytotherapie

je nach Lichteinfall mal in knalligem Rot und mal in Grasgrün leuchten. Und husch hat er eine Sibirische Keulenschrecke gefangen, einen Heugümper, der sich an seinem speziellen Geräusch identifizieren lässt: einem «Ratschatschatsch». Ihr Erkennungsmerkmal sind zudem geschwollene Vorderbeine und keulenförmig verdickte Fühler, denen sie ihren Namen verdankt.

«Pflanzen kann man nicht gesondert betrachten», erklärt Martin Koradi. «Mich >

Baxter **PD**

Science + Solutions + Systems + Support

Individuelle Dialyse

mehr Lebensqualität für Patienten • mehr Therapiequalität für den Arzt