

KLEINE KRÄUTERKUNDE

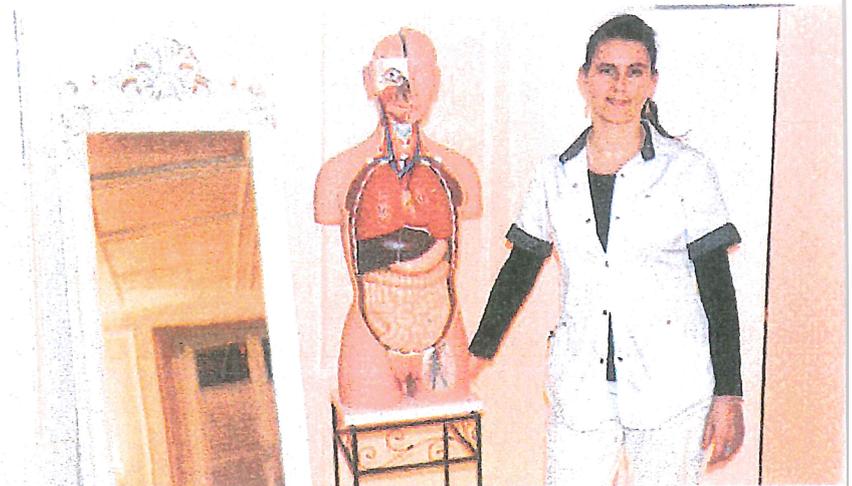
Kräuter für Garten, Balkon und Gesundheit

Früher gab es unzählige kundige Klosterfrauen, die Heilmittel aller Art anpflanzten – heute ist vieles von diesem Wissen verschüttet oder nur einzelnen zugänglich. Melanie Kunz führt eine Bioresonanz-Naturheilpraxis in Uster. Sie gab mir einen Einblick über alltägliche Heilpflanzen.

Zum Empfang legte sie mir drei Teller mit verschiedenen getrockneten Kräutern vor. Die Lavendelblüten (entspannend, reinigend) waren einfach zu identifizieren. Mehr Mühe bekundete ich mit der Brennnessel, da deren Blätter keinen starken Eigengeruch haben. Sie helfen bei Nieren- und Blasenproblemen und sind allgemein gut zur Entgiftung. Die Schafgarbe ist eine Alternative zur Kamille, sie hilft gegen Bauchkrämpfe, z. B. bei Menstruationsbeschwerden.

Frau Kunz, wie kamen Sie dazu, Naturheilpraktikerin zu werden?

Ich bin gelernte Drogistin. Nach der Lehre konnte ich in einer Praxis für Bioresonanz einsteigen. Parallel dazu habe ich die Ausbildung zur Naturheilpraktikerin absolviert.



Melanie Kunz kennt sich aus mit Kräutern.

Warum weiss der «moderne» Mensch heute oft weniger als noch vor 100 Jahren? Sträuben wir uns gegen dieses «natürliche» Wissen?

Dieses Wissen beginnt in der Erziehung. Wie werde ich als Kind behandelt? Nimmt sich jemand Zeit für mich? In der Schule sollte die Weiterentwicklung stattfinden; oft ist das Interesse von Kindern für Heilpflanzen und für den Körper gross.

Welche Pflanzen gehören in jeden Garten, auf jeden Balkon?

Hier nennt Melanie Kunz viele. Eine kleine Auswahl:

Was	Wirkung	Verwendung
Basilikum und Oregano	Hellt die Stimmung auf	Blätter zupfen; zum Würzen
Zitronenmelisse, Verveine und Lavendel	Entspannt, beruhigt; für einen guten Schlaf	Tee
Rosmarin	Aktiviert; gut für den Kreislauf	daran riechen oder zum Würzen
Thymian	Gegen Husten; gut für den Kreislauf	Tee oder zum Würzen
Salbei	Gegen Halsweh und Husten	Tee gurgeln
Schafgarbe	Gut für Magen und Darm; gut für Leber und Galle	Tee, Wickel oder Tinktur



Welche Pflanzen kann ich bei uns auf einem Waldspaziergang entdecken?

In feuchten Gebieten kann man dem Schachtelhalm (entschlackend und bindegewebsstärkend) oder der Birke (Durchspülungstherapie der Niere) begegnen. Eine kleine, feine Blume ist der stinkende Storchenschnabel, welcher als Lymphmittel eingesetzt wird. Beim bekannten Löwenzahn wird aus der Wurzel Tee gewonnen (die Bitterstoffe sind gut für die Leber). Holunder- und Lindenblüte wirken Erkältungskrankheiten entgegen. Nach einem Insektenstich hilft Breitwegerich, den Juckreiz zu lindern. Bitte fragen Sie bei einer Fachperson nach, welche Pflanze für Sie geeignet ist und in welcher Anwendungsform.

Wann schicken Sie einen Klienten zum Schulmediziner?

Häufig ist es umgekehrt: Die Leute waren schon beim Schulmediziner und möchten eine zweite Möglichkeit nutzen. Sobald ich aber merke, dass ich etwas Diagnostisches brauche, also z. B. ein Blutbild, ein MRI, eine Röntgenaufnahme, schicke ich zum Arzt. Danach kann es oft alternativ oder auch zweigleisig weitergehen. Schulmedizin und Naturheilkunde können sich gegenseitig ergänzen.

Persönliches Credo?

Für jedes Leid ist ein Kraut gewachsen. Wir könnten uns viele Arztbesuche sparen, wenn wir sofort handeln würden.

Was könnten wir verbessern?

Ich wünsche mir, dass die Menschen mehr Selbstverantwortung übernehmen und die Gesundheit öfters in die eigene Hand nehmen, soweit dies möglich ist. Schön wäre es, wenn

Kräuter sind vielfältig einsetzbar.

«Ich wünsche mir, dass die Menschen mehr Selbstverantwortung übernehmen.»

die Zusammenarbeit von Ärzten und Heilpraktikern besser wäre. Es fehlt an Offenheit – auf beiden Seiten.

Iris Candrian

Das Werkheim bietet beim Friedhof eine grosse Auswahl an frischen Kräutern.

