

FELD, WALD UND WIESEN SIND IHRE PRAXIS

Prellungen behandeln. Entzündungen lindern. Verdauung verbessern. Gegen viele Beschwerden ist ein Kraut gewachsen. Die Heilpflanzenkennerin Brigitte Waser hat sich auf die Apotheke von Mutter Natur spezialisiert.

— Text Annette Wirthlin Fotos Sava Hlavacek

Auf der Anhöhe hinter Brigitte Waser sonnt sich das Schwyzer Dorf Sattel im Frühsommerlicht, vor ihr liegt ihr Tätigkeitsfeld – eine Wiese voller Heilpflanzen.

Als ich am Bahnhof Sattel-Aegeri SZ eintreffe, steht Brigitte Waser-Bürgi schon bereit. Ich erkenne sie am blumenverzierten Filzhut, den sie trägt. Er ist das Markenzeichen der Phytotherapeutin, die hier im Dorf zwischen Aegerisee und den beiden Mythen, den Zentralschweizer Hausbergen, ihre eigene Heilpflanzenschule leitet. «Heute wissen die wenigsten Leute, welch reichhaltige »grüne Apotheke« in unseren Wiesen und entlang der Wege gedeiht», sagt die 56-Jährige, die schon

vor 30 Jahren mit dem «Virus der alten Heilkunde angesteckt» wurde. In diese möchte nun auch ich auf einer kurzen Wanderung eingeführt werden.

Zu meinem Erstaunen spriesst das erste Heilkraut unmittelbar neben dem Bahnhofsparkplatz: der *Spitzwegerich* (siehe Seite 69). «Den sollte jeder kennen», findet Brigitte Waser, «denn er ist kaum zu verwechseln und breit einsetzbar.» Weil die spitz zulaufenden, stark geaderten Blätter blutstillend und entzündungshemmend wirken, sind sie für

die Heilpflanzen-Expertin das beste «Pflaster für unterwegs». Etwa bei Schürfungen. Man zerreibt die Blätter zwischen den Händen, bis Saft austritt, dann legt man sie auf die Verletzung und fixiert das Ganze, zum Beispiel mit einem Halstuch. «Spitzwegerich näht Wunden wie mit Goldfäden», soll der Pfarrer und Pflanzenheilkundler Johann Künzle (1857–1945) geschwärmt haben. Wegerichblätter können auch Blasen an den Füßen vorbeugen. «Wenn ich mit unbequemen Schuhen unter-

DIE PHYTOTHERAPEUTIN

Brigitte Waser-Bürgi, 56, ist auf dem höchstgelegenen Bauernhof von Feusisberg SZ aufgewachsen. Als Pflegefachfrau arbeitete sie einige Jahre im anthroposophischen Paracelsus-Spital Richterswil, wo Patienten unter anderem mit Wickeln, Tees und Tinkturen behandelt werden.

Nach einer Weiterbildung in Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) war sie im Spital Schwyz 10 Jahre lang für die «Komplementär-Pflege» verantwortlich. Vor zwei Jahren gründete sie in Sattel ihre eigene Heilpflanzenschule, an der sie selbst unterrichtet. Brigitte Waser lebt mit ihrem Mann in Sattel SZ und hat zwei erwachsene Kinder. www.heilpflanzenfrau.ch

Brigitte Waser hat einen Stinkenden Storchschnabel vom Wegrand gepflückt. Die Pflanze mit den pinkfarbenen Blüten wirkt bei eitrigen Wunden Wunder.



wegs bin, lege ich ein Blatt auf die drückende Stelle, und weg ist der Schmerz», sagt Brigitte Waser.

Wir überqueren nun den Bahnübergang und folgen dem Lauf des Änderenbachs. Derweil erzählt die Kräuterfrau, wie man jungen Spitzwegerich mitsamt den braunen Blütenköpfchen beim Kochen brauchen – und dadurch die Darmtätigkeit verbessern kann. Weil der Geschmack jenem von Pilzen ähnelt, macht sich Spitzwegerich etwa gut in einer cremigen Suppe oder in einem Risotto. Allgemein enthalten essbare Wildpflanzen viele Vitamine und Mineralien. «Sie sind deshalb eine gute Möglichkeit, um sich auch bei kleinem Budget gesund zu ernähren», sagt Brigitte Waser.

Vorsicht, giftig!

Wenn sie alleine zu Hause ist – ihre Familie ist weniger Fan von dem «Grünzeug» –, pflückt sie ihren Zmittag direkt auf der Wiese hinter dem Haus. Gestern zum Beispiel bereitete sie einen feinen Salat aus Spitzwegerich, Löwenzahn, Labkraut, Taubnesseln und Klee zu. Doch Achtung, was auf den Teller kommt. Manches ist auch giftig, einige **Doldenblütler** zum Beispiel. Brigitte Waser zeigt auf etwas weiss Blühendes – in der Wiese links und rechts unseres Weges wimmelt es davon: «Das könnte ein harmloser Kerbel sein, aber ebenso gut ein hochgiftiger Schierling, der schon Taubheitsgefühle auslöst, wenn man ihn nur berührt.»

Der **Hahnenfuss** ist ebenfalls giftig. Als Kinder hielten wir uns die glänzend gelben Ankeblüemli gegenseitig unters Kinn. Zeigte sich dort im Sonnenlicht ein heller Fleck, war dies ein Zeichen, dass das Gegenüber gerne Butter isst. «Die scheinbar harmlose Blume kann die Haut reizen und sogar Nierenblutungen auslösen, wenn man sie verzehrt», warnt die Fachfrau. Sogar die Kühe würden den Hahnenfuss verschmähen. Es gehört deshalb

Unterwegs gehört ein Pflanzenbestimmungsbuch in den Rucksack. Im Zweifelsfall heisst es: Hände weg von allem, was man nicht kennt!

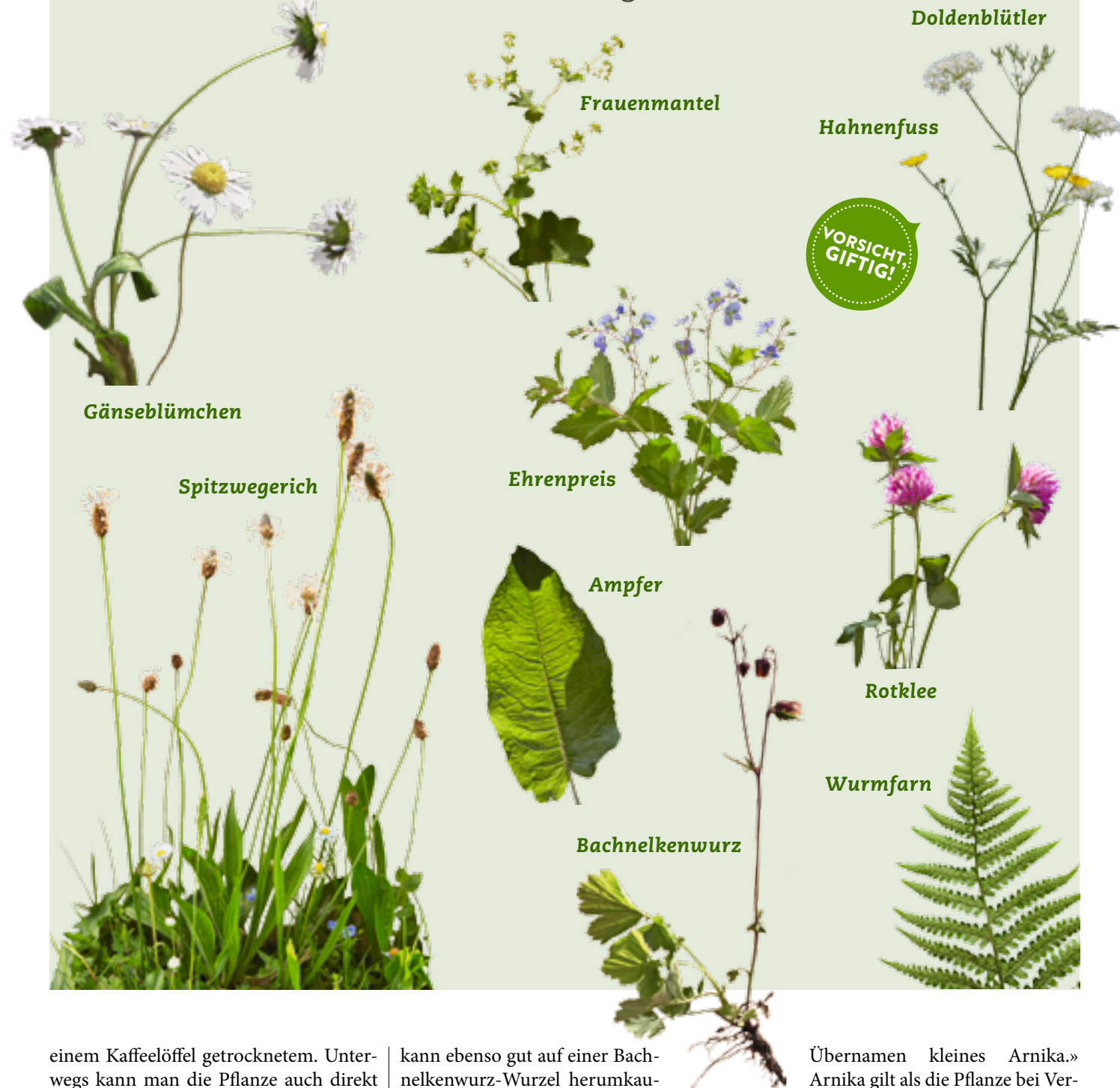
immer ein Pflanzenbestimmungsbuch in den Rucksack. Und im Zweifelsfall heisst es: Hände weg von allem, was man nicht wirklich kennt.

Direkt am Bach stossen wir auf ein paar schöne Exemplare des **Bachnelkenwurz**: hohe, rötliche Stängel mit rötlich-braunen, nickenden Blüten. Wegen der

vielen Gerbstoffe benützen die Anthroposophen dieses Kraut bei Entzündungen im Magendarmtrakt. Weil es auch stopfend wirkt, ist es für Brigitte Waser, als Tee verabreicht, ein ideales Mittel gegen Durchfall. Beim Tee gilt gemäss der Fachfrau der Grundsatz: drei Tassen täglich, jeweils mit einem Esslöffel frischem Kraut oder

LABOR DER NATUR

Von Ampfer bis Wurmfarne – diese Heilkräuter tun unserer Gesundheit gut. Von zweien allerdings müssen wir die Finger lassen.



einem Kaffeelöffel getrocknetem. Unterwegs kann man die Pflanze auch direkt essen, sie schmeckt leicht pfirsichartig. Die auffallend grosse Wurzel enthält dasselbe ätherische Öl wie Gewürznelken, welche gemeinhin als schmerzlindernd und entzündungshemmend bekannt sind. «Wer an Zahnweh oder Aphthen leidet,

kann ebenso gut auf einer Bachnelkenwurz-Wurzel herumkauen», sagt die Phytotherapeutin. «Man sollte sie aber zuerst waschen.»

Am Rande eines idyllischen Spielplatzes pflückt Brigitte Waser ein **Gänseblümchen**. Auch das soll eine Heilpflanze sein? «Und ob», sagt sie, «es trägt den

Übernamen kleines Arnika.» Arnika gilt als die Pflanze bei Verletzungen schlechthin; viele Mütter haben es in Form von homöopathischen Kügeli oder Sprays für alle möglichen Notfälle in der Handtasche. Sollte der Nachwuchs von der Schaukel stürzen und sich dabei eine Verstauchung oder Prel- →



Ein Ampferblatt pflücken, um den Arm wickeln, den Stängel zur Schnur machen – fertig ist der grüne Verband.

lung zuziehen, kann man auch aus zerdrückten Gänseblümchen einen Wickel fabrizieren. Weil die weiss-gelben Blüten ausserdem dekorativ sind, kann man damit ein Käsebrot oder einen Rüeblisalat aufpeppen. Der Geschmack ist – ich hab's getestet – nicht berauschend. Doch Brigitte Waser sagt: «Die Bitterstoffe regen Leber und Galle an und helfen beim Verdauen.» Aber aufgepasst: Manche Menschen sind allergisch auf Korbblütler.

Auf einer asphaltierten Strasse überqueren wir nun ein ehemaliges Sumpfgebiet. «Dieser Boden ist besonders fruchtbar», sagt Brigitte Waser. An einem Schattenhang hinter einem Bauernhaus – es wird von Ex-Skirennfahrerin Fabienne Suter bewohnt – gedeiht **Frauenmantel** in rauen Mengen. Die fächerartigen Blätter an kurzem Stiel erinnern entfernt an das Becken einer Frau oder an einen Umhang, daher der Name. «Frauenmantel wirkt hormonregulierend und gilt deshalb hauptsächlich als Frauenheilpflanze», sagt Brigitte Waser. Um PMS und Menstruationsbeschwerden vorzubeugen, empfiehlt sie, in den Tagen davor einen Tee aus diesem Kraut zu trinken.

Unterwegs kann man es aber auch roh kauen, sein Geschmack ist neutral. Zur nächsten Heilpflanze auf unserem Weg, dem **Ehrenpreis**, erzählt Brigitte Waser: «Man sagt, in den Blüten zeige sich das Antlitz Jesu.» Mich erinnern die kleinen, leuchtend blauen Blümchen jedoch eher an die Augenfarbe von Katzenbabys, und so ist mir die Pflanze auch von klein auf bekannt: als Katzenäuglein. «Es ist ein hervorragendes Kraut gegen Juckreiz», sagt Brigitte Waser. Hat man Brenneseln angefasst oder wurde von einem Insekt gestochen, kann man es auf die Haut auflegen. Wirksamer sei jedoch ein Anti-Juckreiz-Stift, den man selber herstellt: «Geben Sie eine Handvoll des Krauts – und eventuell Spitzwegerich – in ein Glas Essig und stellen Sie es drei Wochen lang verschlossen an die Sonne. Dann füllen Sie die Flüssigkeit in ein Roll-on-Fläschchen ab.» Das soll ebenso gut wirken wie ein Produkt aus der Apotheke.

Perfekt verarztet

Hinter der nächsten Weggabelung erspäht Brigitte Waser in einer hoch gewachsenen Wiese einige **Ampfern**. Noch haben sie

keine Blütenstände. Ihre dicken Stängel und gewellten Blätter erinnern etwas an Rhabarber. «Was aber nicht heisst, dass man sie essen sollte», sagt Brigitte Waser und macht ein paar sorgfältige Schritte in die Wiese hinein, um ein grosses Blatt zu pflücken. Wie die meisten Leute hier kennt der Bauer die Kräuterfrau und winkt uns freundlich zu, als er mit dem Traktor vorbeituckert. «Äusserlich angewendet hat Ampfer eine wunderbar kühlende Wirkung, etwa bei Kopfschmerzen, wenn man zu viel Sonne erwischt oder sich beim Grillieren am Feuer verbrannt hat», sagt Brigitte Waser. Um dies zu demonstrieren, bindet sie mir das fussgrosse Blatt um den Unterarm und verknotet den «Verband» mit dem in zwei Teile gespaltenen Stängel. Und tatsächlich, der Ampferwickel ist eine willkommene Kühlung an diesem warmen Sommertag.

Bei einer Scheune treffen wir auf saftigen **Rotklee**. Das sind die igeligen rosa-farbenen Blumen, deren Blütenblätter wir als Kinder des Nektars wegen gerne aussaugten. «In grösseren Mengen sollte man Rotklee nur gekocht verzehren», warnt Brigitte Waser, «zum Beispiel in einer To-

Im Abstieg von der Figlenfluh wandert Brigitte Waser auf historischem Terrain. Hier, nahe Morgarten, sollen die Eidgenossen die Habsburger in einen Hinterhalt gelockt haben.

matensauce, um ihr etwas Süsse zu verleihen.» Und weil Rotklee Entzündungen hemmt und blutreinigend wirkt, eignet er sich äusserlich angewendet gut, «um etwas aus der Haut herauszuschaffen»: also bei Warzen, Furunkeln, Akne oder – was praktisch ist auf Wanderungen – bei Holzsplittern.

Ein lauschiger Fleck

Wir kraxeln nun auf eine Anhöhe hinauf, von der aus sich uns ein prächtiger Panoramablick auf die markante Sattler Pfarrkirche bietet. Gleich dahinter betreten wir historisches Terrain: die Figlenfluh. Hier sollen die listigen Eidgenossen im Jahr 1315 bei der Schlacht am Morgarten das habsburgische Heer in einen Hinterhalt geführt, mit Felsbrocken beworfen und schliesslich besiegt haben. Unser Abstieg heute verläuft ungestört; durch ein lauschiges Wäldchen, an grossen und kleinen Farnbüschen vorbei. Es handelt sich dabei um **Echten Wurmfarne**, wie Brigitte Waser anmerkt: «In der äusserlichen Anwendung wirkt er krampflösend, wärmend und verbessert die Durchblutung – genau das Richtige bei unruhigen, von einer Wanderung müden Beinen oder bei rheumatischen Schmerzen.» Man streift die Blattfiederchen vom Hauptstängel ab und legt sie in einen Kissenbezug. Darauf legt man dann die Beine.

Kurz vor unserem Ziel, dem Informationszentrum Morgarten, macht mich Brigitte Waser auf ein Pflänzchen mit hübschen pinkfarbenen Blüten und rötlichem Stängel aufmerksam, das man nicht zu essen versuchen wird, wenn man seinen Namen kennt: den **Stinkenden Storchschnabel**. Wegen seiner «entgiftenden» Wirkung empfiehlt Brigitte Waser den Storchschnabel zum Beispiel bei Ekzemen. Man zerreibt die Pflanze und legt sie direkt auf die Haut. «Dieses Heilkraut könnte schon damals nach der opferreichen Schlacht zum Einsatz gekommen sein», mutmasst die Expertin, «denn schon



Unser Abstieg führt durch ein lauschiges Wäldchen, an grossen und kleinen Farnbüschen vorbei – echtem Wurmfarne.

unsere Vorfahren behandelten mit dem Storchschnabel eitrige Wunden, indem sie diese im Tee badeten oder mit Salben bestrichen.» Heute indes wird eine Tinktur aus Geranium Robertianum, so heisst der Storchschnabel offiziell, vor allem bei psychischen Problemen gerne verkauft. «Bei Schockzuständen, Traurigkeit und Stress», präzisiert Brigitte Waser. Eine Kräuterwanderung am Wochenende könnte also

in verschiedener Hinsicht genau das Richtige sein, wenn einem mal wieder die Arbeit über den Kopf wächst. ■

BUCHTIPP

«Essbare Wildpflanzen», Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger, AT-Verlag, 21.90 Fr. Gibts auch als App.

