



Hochfelden Frauenstammtisch zum Thema «Heilkräuter»

*H. Lerch  
11. Aug. 07*

## Die Natur als Medizinschrank

Auf einem Spaziergang entlang der Glatt lässt sich so manches Heilkraut finden. Dies zeigte Rita Joss an ihrem Vortrag über Heilpflanzen.

Sabine Schneiter

Wegen des Regens der letzten Tage wurde aus dem Frauenstammtisch zum Thema «Unkraut oder Heilkraut?» nicht wie geplant eine Pflanzenexkursion entlang der Glatt; vielmehr traf man sich am Donnerstagabend zu einem Vortrag im Hochfelder Restaurant Frohsinn. Trotzdem ist es der Dälliker Naturheilpraktikerin Rita Joss gelungen, ihre 26 Zuhörer-

rinnen des Frauenstammtisches Zürcher Unterland auf einen «virtuellen» Spaziergang entlang dem Flussufer zu entführen und ihnen auf Fotos zahlreiche einheimische Pflanzen und deren Bedeutung für die Volksheilkunde näher zu bringen.

### Brennessel im Salat

«Viele Pflanzen, die als Unkraut bezeichnet werden, sind auch Heilkräuter», begann Joss ihren Vortrag. Für fast alle fotografierten Pflanzen – sei es der Spitzwegerich oder der Rotklee – nannte sie eine heilkundliche Verwendung.

Die oft unliebsame Brennessel etwa wird als Heilpflanze bei Rheuma verwendet. Während früher allerdings mit Brennesselbüscheln auf die betroffenen Körperstellen eingepeitscht worden ist, setzt man heute auf weit weniger rabi-

te Teekuren. Ferner wird die Brennessel in der Wildküche verwendet, da sie viel Eisen und Vitamine enthält: Junge Sprosse können im Frühling in den Salat gegeben werden – die Salatsauce soll der Pflanze das «Feuer» nehmen.

Als besonders beliebte Heilpflanze präsentierte Joss den Holunder. Diesen nannte man früher auch «Apotheke Gottes», da er gegen so manche Krankheit eingesetzt wurde. So kann ein heiss genossener Blütensirup bei fiebrigen Erkältungen helfen.

Auch Wanderer können sich aus dem Medizinschrank der Natur direkt bedienen: Legt man Huflattichblätter in die Socken, sollen diese dabei helfen, dass man mit heilen Füßen ans Ziel gelangt.

**Infos zu Kräutern:** Wer mit Rita Joss auf Exkursion will, melde sich unter Telefon 044 844 3718.

*Unterländer, 11. August 2007*

Hochfelden: Frauenstammtisch zum Thema «Heilkräuter»

## Die Natur als Medizinschrank

**Auf einem Spaziergang entlang der Glatt lässt sich so manches Heilkraut finden. Dies zeigte Rita Joss an Ihrem Vortrag über Heilpflanzen.**

*Sabine Schneiter*

Wegen des Regens der letzten Tage wurde aus dem Frauenstammtisch zum Thema «Unkraut oder Heilkraut?» nicht wie geplant eine Pflanzenexkursion entlang der Glatt; vielmehr traf man sich am Donnerstagabend zu einem Vortrag im Hochfelder Restaurant Frohsinn. Trotzdem ist es der Dälliker Naturheilpraktikerin Rita Joss gelungen, ihre 26 Zuhörerinnen des Frauenstammtisches Zürcher Unterland auf einen «virtuellen» Spaziergang entlang dem Flussufer zu entführen und ihnen auf Fotos zahlreiche einheimische Pflanzen und deren Bedeutung für die Volksheilkunde näher zu bringen.

### Brennessel im Salat

«Viele Pflanzen, die als Unkraut bezeichnet werden, sind auch Heilkräuter», begann Joss ihren Vortrag. Für fast alle fotografierten Pflanzen – sei es der Spitzwegerich oder der Rotklee – nannte sie eine heilkundliche Verwendung.

Die oft unliebsame Brennessel etwa wird als Heilpflanze bei Rheuma verwendet. Während früher allerdings mit Brennesselbüscheln auf die betroffenen Körperstellen eingepeitscht worden ist, setzt man heute auf weit weniger rabi-



**Gesundheitspraxis**  
**Dällikon Rita Joss**

Salatsauce soll der Pflanze das «Feuer» nehmen.

Als besonders beliebte Heilpflanze präsentierte Joss den Holunder. Diesen nannte man früher auch «Apotheke Gottes», da er gegen so manche Krankheit eingesetzt wurde. So kann ein heiss genossener Blütensirup bei fiebrigen Erkältungen helfen.

Auch Wanderer können sich aus dem Medizinschrank der Natur direkt bedienen: Legt man Huflattichblätter in die Socken, sollen diese dabei helfen, dass man mit heilen Füßen ans Ziel gelangt.

**Infos zu Kräutern:** Wer mit Rita Joss auf Exkursion will, melde sich unter Telefon 044 844 37 18.

© [Zürcher Unterländer](#)