



**Dällikon** Anschauungsunterricht über Kräuter und Blumen mit Tipps

## Heilkraut und Mini-Rüebli am Wegesrand

Viel Wissenswertes, Erstaunliches, aber auch Anekdoten zum Schmunzeln gibt es bei den Blumenexkursionen rund um Dällikon von der Naturheilpraktikerin Rita Joss zu erfahren.

Valerie Bräker

Ein paar Tage vor der Exkursion wandert Rita Joss die geplante Route im Gelände jeweils ab, um für die Führung gut vorbereitet zu sein. Aber die Launen der Natur und die Fragen der Teilnehmerinnen kann sie nicht voraussehen. «Es kommt vor, dass Wiesenborde abgemäht oder interessante Pflanzen zertrampelt wurden. Andererseits werde ich gefordert, wenn die Pflanzen beim Rekognoszieren noch nicht da waren und eine Teilnehmerin fragt, was das nun sei.» Rita Joss verfügt über ein breites Wissen, erklärt Zusammenhänge, woher die Namen stammen, und im Zweifelsfall ist sie nicht zu stolz, die dicken Nachschlagewerke in ihrer mitgeschleppten Tasche zu konsultieren.

### Unkraut oder Heilkraut

Mit diesen ausgedehnten Spaziergängen möchte Rita Joss die Freude an der Natur vermitteln. Sie gibt Tipps, wie die verschiedenen Kräuter und Blumen, welche in den heimischen Wiesen und Wäldern wachsen, in der Küche für Tees und als Gewürz, oder als Heilpflanzen Linderung bei Schmerzen brin-

gen können. «Die Naturheilkunde umfasst ein riesiges Wissen an Althergebrachtem und neuen Erkenntnissen.»

### Erstaunliches und Wissenswertes

Das kleine Grüppchen Frauen stoppt bei einer prächtigen Ansammlung von Löwenzahn. Dass die jungen Blätter noch heute beliebt sind als Salat, wissen alle. «Der Bitterstoff regt die Verdauung an und ist gut für den Körper», weiss die Experiin, aber dass früher die Wurzeln als Kaffeeersatz verwendet wurden, erstaunte die Teilnehmerinnen. Die Frauen entdeckten eine Wilde Möhre, einen weissen Blütenteller auf hohem Stengel, in der Mitte ein schwarzer Punkt, der aussieht wie ein Insekt. Doch es war einfach eine schwarze Blüte. «Die Wurzeln sind als Mini-Rüebli essbar», erklärt Rita Joss. Ein paar Meter weiter wuchern Brenneseln. «Früher hat man diese Pflanzen büschelweise abgeschnitten und den Rücken von Rheumapatientinnen und -patienten und den ganzen Körper damit ausgepinselt.» Alle lachen. Rita schmunzelt und erzählt die Geschichte von einem Herrn Raunscheid, der beim Velofahren in ein Brenneselfeld gestürzt ist und der Rheumageplage sich danach eindeutig besser fühlte.

Falls man von einem Insekt gestochen wird, soll man sich nach Spitz- oder Blattwegerich umsehen der sich höchst wahrscheinlich in der Nähe befindet, so der Tipp von der Fachfrau. Man könne ein Blatt auf der juckenden Stelle verreiben. Und was tut man mit dem äusserst unbeliebten Geissfuß im Garten? «Abschneiden, kochen und wie Spinat essen», so Rita Joss. Und wober



Rita Joss (rechts) kennt sich bei den heimischen Kräutern bestens aus. (srf)

hat der Bärlauch seinen Namen? Auch dafür hat die Exkursionsleiterin eine Erklärung: Die Bären seien jeweils nach ihrem Winterschlaf aus der Höhle gekrochen und dank dem Kraut wieder zu Kräften gekommen.

### Wissen weitergeben

Rita Joss ist diplomierte Hauspflegerin und arbeitet zusätzlich als Teamleiterin bei der Spiez. In Kursen und Praktiken hat sie klassische Massage erlernt, sich zusätzlich berufsbegleitend zur Na-

turheilpraktikerin ausbilden lassen und führt eine eigene Massage- und Gesundheitspraxis in Dällikon. Seit drei Jahren führt sie in Dällikon die Blumenexkursionen durch und teilt ihr fundiertes Wissen Interessierten auf lehrreiche und amüsante Weise mit.

**Weitere Exkursionen:** Samstag, 20. Mai, 26. Juni, 19. Juli. Die Rundgänge dauern zwei bis drei Stunden und kosten 10 Franken. Es braucht gute Schuhe und der Witterung entsprechende Kleidung. Weitere Infos unter Telefon 044 844 37 88.

Zürcher Unterländer, 5. Mai 2006

**Dällikon:** Anschauungsunterricht über Kräuter und Blumen mit Tipps

## Heilkraut und Mini-Rüebli am Wegesrand

Viel Wissenswertes, Erstaunliches, aber auch Anekdoten zum Schmunzeln gibt es bei den Blumenexkursionen rund um Dällikon von der Naturheilpraktikerin Rita Joss zu erfahren.

Valerie Bräker

Ein paar Tage vor der Exkursion wandert Rita Joss die geplante Route im Gelände jeweils ab, um für die Führung gut vorbereitet zu sein. Aber die Launen der Natur und die Fragen der Teilnehmerinnen kann sie nicht voraussehen. «Es kommt vor, dass Wiesenborde abgemäht oder interessante Pflanzen zertrampelt wurden. Andererseits werde ich gefordert, wenn die Pflanzen beim Rekognoszieren noch nicht da waren und eine Teilnehmerin fragt, was das nun sei.» Rita Joss verfügt über ein breites Wissen, erklärt Zusammenhänge, woher die Namen stammen, und im Zweifelsfall ist sie nicht zu stolz, die dicken Nachschlagewerke in ihrer mitgeschleppten Tasche zu konsultieren.

### Unkraut oder Heilkraut

Mit diesen ausgedehnten Spaziergängen möchte Rita Joss die Freude an der Natur vermitteln. Sie gibt Tipps, wie die verschiedenen Kräuter und Blumen, welche in den heimischen Wiesen und Wäldern wachsen, in der Küche für Tees und als Gewürz, oder als Heilpflanzen Linderung bei Schmerzen bringen können. «Die Naturheilkunde umfasst ein riesiges Wissen an Althergebrachtem und neuen



Erkenntnissen.»

### **Erstaunliches und Wissenswertes**

Das kleine Grüppchen Frauen stoppt bei einer prächtigen Ansammlung von Löwenzahn. Dass die jungen Blätter noch heute beliebt sind als Salat, wissen alle. «Der Bitterstoff regt die Verdauung an und ist gut für den Körper», weiss die Expertin, aber dass früher die Wurzeln als Kaffeersatz verwendet wurden, erstaunte die Teilehmerinnen. Die Frauen entdeckten eine Wilde Möhre, einen weissen Blütenteller auf hohem Stengel, in der Mitte ein schwarzer Punkt, der aussieht wie ein Insekt. Doch es war einfach eine schwarze Blüte. «Die Wurzeln sind als Mini-Rüebli essbar», erklärt Rita Joss. Ein paar Meter weiter wuchern Brennesseln. «Früher hat man diese Pflanzen büschelweise abgeschnitten und den Rücken von Rheumapatientinnen und -patienten und den ganzen Körper damit ausgepeitscht.» Alle lachen, Rita schmunzelt und erzählt die Geschichte von einem Herrn Baunscheid, der beim Velofahren in ein Brennesselfeld gestürzt ist und der Rheumageplagte sich danach eindeutig besser fühlte.

Falls man von einem Insekt gestochen wird, soll man sich nach Spitz- oder Blattwegrich umsehen der sich höchst wahrscheinlich in der Nähe befindet, so der Tipp von der Fachfrau. Man könne ein Blatt auf der juckenden Stelle verreiben. Und was tut man mit dem äusserst unbeliebten Geissfuss im Garten? «Abschneiden, kochen und wie Spinat essen», so Rita Joss. Und woher hat der Bärlauch seinen Namen? Auch dafür hat die Exkursionsleiterin eine Erklärung: Die Bären seien jeweils nach ihrem Winterschlaf aus der Höhle gekrochen und dank dem Kraut wieder zu Kräften gekommen.

### **Wissen weitergeben**

Rita Joss ist diplomierte Hauspflegerin und arbeitet teilzeitlich als Teamleiterin bei der Spitex. In Kursen und Praktiken hat sie klassische Massage erlernt, sich zusätzlich berufsbegleitend zur Naturheilpraktikerin ausbilden lassen und führt eine eigene Massage- und Gesundheitspraxis in Dällikon. Seit drei Jahren führt sie in Dällikon die Blumenexkursionen durch und teilt ihr fundiertes Wissen Interessierten auf lehrreiche und amüsante Weise mit.

**Weitere Exkursionen:** Samstag, 20. Mai, 24. Juni, 15. Juli. Die Rundgänge dauern zwei bis drei Stunden und kosten 10 Franken. Es braucht gute Schuhe und der Witterung entsprechende Kleidung, Weitere Infos unter Telefon 044 844 3718.

© [Zürcher Unterländer](#)