



*Zürcher Unterländer, Mittwoch, 19. Juli 2006*

Dällikon Rita Joss bietet regelmässige Kräuter- und Heilpflanzenexkursionen in ihrer nächsten Umgebung an

## Wie dünne Härchen den Fliegen den Weg versperren

Rita Joss bietet seit drei Jahren Heilkräuterexkursionen an. Die ausgebildete Hauspflegerin ist durch ihre dreijährige Zusatzausbildung zur Naturheilpraktikerin sozusagen auf die Pflanze gekommen.

*Sandra Zrinski*

Ein Ordner mit 150 zu lernenden Heilpflanzen brachten die Dällikerin Rita Joss während ihrer Zusatzausbildung zur Naturheilpraktikerin fast zum Verzweifeln. Die ausgebildete Hauspflegerin und Teamleiterin der Spitex Kilchberg-Rüschlikon wälzte und wälzte das Material, kam aber auf keinen grünen Zweig. «Die Unterlagen waren nicht besonders attraktiv, und zum Teil waren sogar die Bilder schlecht kopiert», erzählt Joss. Als sie damals zufällig auf eine Wanderwoche zum Thema «Kräuter und Heilpflanzen» gestossen sei, entschied sie, sich den zu lernenden Stoff so anzueignen. «In der Folge besuchte ich weitere Exkursionen, und bald hatten mich die Kräuter gepackt.»

Joss vertiefte sich in ihrer Freizeit in Fachliteratur und Wälzer. Viele Spaziergänge zum in der Natur vorkommenden Anschauungsmaterial duften nicht fehlen. «Irgendwann wurde es mir ein Anliegen, in meiner nahen Umgebung in Dällikon Exkursionen anzubieten und damit den Leuten die Pflanzen näher zu bringen.»

### Schwerpunkt legen Teilnehmer

Joss bereitet die Exkursionen jeweils in groben Zügen vor. «Ich laufe die Strecken ab und schaue, was gerade blüht. Es kann jedoch sein, dass der Bauer die Wiese am nächsten Tag gemäht hat, und dann muss ich umdisponieren», lacht sie. Zudem seien die Interessen der Teilnehmenden meist sehr unterschiedlich. Manchmal wollten sie lediglich die Pflanzen kennen lernen. Andere wieder interessierten sich vor allem für die Heilwirkung bestimmter Kräuter. Und immer wieder sei auch die



Wildkräuterküche ein Thema. «So bestimmen die Teilnehmer den Schwerpunkt der Exkursion.»

Diese spornten Joss auch immer wieder an, sich in neue Gebiete der grossen Pflanzenvielfalt zu vertiefen. Nicht nur theoretisch. «Während ich selbst früher vor allem Bärlauch geerntet habe, mache ich heute auch mal Holundersirup oder bereite mir einen Geissfusspinat zu.»

Heilkräuter für den Eigenbedarf kauft Joss jedoch in der Drogerie. «Das Sammeln und verarbeiten von Kräutern ist sehr aufwändig und muss seriös betrieben werden.» Wenn sich jemand noch nicht allzu gut damit auskenne, rate sie deshalb vom selbstständigen Ernten ab. Auch bestehe bei gewissen Pflanzenfamilien eine grosse Verwechslungsgefahr zwischen den einzelnen Kräutern. «Gerade Doldenblütler sehen für den Anfänger alle mehr oder weniger gleich aus. Einige Exemplare sind sogar giftig.»

### **Die Wirkung beobachten**

Einige Heilpflanzen werden unterdessen auch in der Schulmedizin eingesetzt. Ein klassisches Beispiel sei das Johanniskraut, das bei leichten Depressionen eingesetzt werde. Das Öl der Pflanze habe zudem bei Hexenschuss und ähnlichen Gebrechen eine lindernde Wirkung. In der Volksheilkunde kämen jedoch noch viel mehr Pflanzen zum Einsatz. «Da wird die Wirkung einer Pflanze vielmehr über Beobachtung als durch chemische Untersuchung ermittelt.» Den Satz «Nützts nüt, so schads nüt» will Joss aber auch bei der Volksheilkunde nicht gelten lassen. «Heilkräuter erzielen in der Regel eine bestimmte Wirkung, aber es kann zu Unverträglichkeiten kommen.»

### **Wenn Haare den Ausgang versperren**

Es sind aber nicht ausschliesslich die heilenden Wirkstoffe, welche Joss an den Kräutern fasziniert. «Manche Blüten haben einen so spezifischen und ausgeklügelten Aufbau, dass man einfach staunen muss.» Als Beispiel führt sie den Aronstab auf. «Seine Blüte ist eine so genannte Fliegenkesselfalle. Fallen Fliegen in diesen Kessel, versperren ihnen kleine Härchen den Weg hinaus. Erst wenn die Blüte bestäubt ist, fallen die Härchen ab, und die Fliege kann wieder raus. Das ist doch einfach faszinierend.» Und das war es schliesslich, was Joss das Lernen der 150 Heilkräuter um einiges angenehmer gemacht hat.