

Im Monat Mai haben 13 Personen an der von Aargay organisierten Kräuterwanderung teilgenommen. Wir waren zu Gast bei Maja's Chrüterstübli in Mandach. Maja ist eine faszinierende Persönlichkeit, welche es versteht die Zuhörer zu begeistern und in ihren Bann zu ziehen. Sie sagt von sich: „Ich probiere immer wieder neue Tinkturen, Tees, Kräutermischungen, Salben, Sirups und Crèmen aus. Die Erfolge zeigen mir, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Immer wieder entdecke ich für mich unbekannte Kräuter mit spannenden und faszinierenden Eigenschaften. So ist es zu meiner Passion geworden, Kräuter zu sammeln, zu verarbeiten und auch an Märkten oder im Chrüterstübli zu verkaufen.“ Während einer kurzen Wanderung durch das Dorf an den grünen Wiesen vorbei, wurden wir in einige Geheimnisse der Heilwirkung von Gräsern und Kräutern eingeweiht. Hier zwei Beispiele:

Rotklee-Tee

Habt ihr gewusst, dass man aus den Rotkleeblüten einen Tee zubereiten kann? Man nehme drei Rotkleeblüten auf eine Tasse Tee und übergiesse diese mit heissem Wasser, lasse diese zehn Minuten ziehen. Nach dem Absieben ist der Trank geniessbereit. Dank der Inhaltsstoffe kann der Tee bei Wechseljahresbeschwerden helfen, aber auch hormonabhängigen Krebserkrankungen, wie Brust-, Gebärmutter- oder Prostatakrebs vorbeugen. Der Tee wirkt ausserdem bei Atembeschwerden.

Ringelblumen-Tee

Der Ringelblumen-Tee unterstützt wirkungsvoll die Geweberegeneration und fördert die Heilung von Verletzungen des Verdauungstrakts, sowie von Geschwüren und Dickdarmentzündungen. Seine blutreinigende Wirkung hilft auch bei chronischen Ekzemen, Furunkeln und Pickeln. Zur Zubereitung notwendig sind eine Handvoll getrocknete Blüten auf einen Liter Wasser. So hergestellt, wirkt der Tee auch bei geschwollenen Lymphknoten, Mandelentzündungen, chronischen Halsschmerzen und fördert die Steigerung der natürlichen Abwehrkräfte.

Ringelblumen-Tinktur

In Tinkturform verabreicht, hilft die Ringelblume Wunden zu heilen. Offene äusserliche Wunden heilen schneller, wenn mit Ringelblumentinktur betupft.

Es gibt natürlich noch eine grosse Menge weiterer Gräser und Kräuter auf unseren Wiesen, die eine wohltuende oder gar heilende Wirkung haben. Es lohnt sich, sich mit dieser Materie auseinander zu setzen.

Am Schluss der Kräuterwanderung konnte jeder Teilnehmer für sich persönlich entweder ein Glas voll Kräutersalz oder ein Fläschchen Kräuteressig produzieren. Es war ein sehr interessanter und in jeder Beziehung gelungener Abend.