

Heilkraft aus Garten und Wiese

Was hilft bei Halsschmerzen, was bei Übelkeit? Martina Krähenbühl ist Expertin für Heilpflanzen und Wildkräuter. Sie führt «zikzak» durch ihren Garten.

Martina Krähenbühl lernte Floristin. Sie übt den Beruf nicht mehr aus. Heute interessiert sie sich für die Heilkraft der Pflanzen. In ihrem Garten blühen Wildpflanzen und Heilpflanzen. Als sie den Garten anlegte, dachte sie sich aus, wo welche Pflanze wachsen würde. «Die Pflanzen hielten sich nicht an meinen Plan. Sie suchen sich ihren Platz. Manche vermehren sich. Andere gehen ein. Ich lernte, sie machen zu lassen», sagt Martina Krähenbühl.

Viele Pflanzen sind Wild- und Heilpflanzen zugleich. Beispielsweise der Löwenzahn. Seine Blätter eignen sich als Salat. Sie enthalten Vitamine und Mineralstoffe. Die Wurzeln des Löwenzahns dienen ausgekocht als Tee bei Leberbeschwerden.

Als Mittagessen gibt es eine Omelette – gefüllt mit Wildkräutern: Löwenzahnblätter, Brennnesseln, Giersch und Knoblauchhederich.

Wir begegnen dem Knoblauchhederich. Er ist essbar. Zerreiben wir die Blätter, entsteht ein Geruch nach Knoblauch.