

Die Natur aufmerksamer betrachten

Beim Wildblumen-Spaziergang zeigt Jasmin Ursprung, dass keineswegs alles Unkraut ist, was wir nicht als Blume oder Nutzpflanze identifizieren können. | TEXT: BRIGITTE LUTHIGER-ZIEGLER / BILD: ZVG

Hiess es doch früher «für jedes Wehwehchen ist ein Kraut gewachsen», ist seit dem Vormarsch der Schulmedizin das Wissen um Wild- und Naturheilkrauter in Vergessenheit geraten. Dass man Löwenzahn essen kann und der Spitzwegerich bei Insektenstichen Linderung verschafft, haben viele noch im Hinterkopf, aber die Phytotherapie fördert noch viel mehr erstaunliche Erkenntnisse über die Inhaltsstoffe unserer Flora zutage.

Seit der Kindheit

Jasmin Ursprung hat schon in der Kindheit ihre Passion für Pflanzen entdeckt und deshalb nach der Schule erst einmal die Ausbildung zur Floristin absolviert. Doch das sollte erst der Anfang ihres Ausbildungsweges sein und so hat sie des Weiteren Aktivierungsfachfrau studiert, eine CAS-Ausbildung im Freiwilligenmanagement absolviert und die Phytotherapie-Ausbildung SIP abgeschlossen.

Sie ist in einem Alterszentrum als Bereichsleitung Aktivierung tätig. Dort wird das Pflanzenwissen in Form eines Projekts, als Ergänzung zur Schulmedizin institutionalisiert. So können Bewohner*innen wie auch Mitarbeitende davon profitieren.

Spaziergang statt Cafe

Die Begeisterung der aufgeweckten Jasmin Ursprung für die Natur ist mitreisend, und so findet das Gespräch mit dem Lachner auch bei einem Spaziergang zwischen Obersee Center und dem Lachner Horn statt.

Kaum losmarschiert, entdeckt Jasmin Ursprung am Trottoir unter einer Hecke das erste Wildkraut: Den Stinkenden Storchenschnabel, auch Ruprechts Kraut genannt, dem man eine adstringierende und blutstillende Wirkung nachsagt und der seine Anwendung in der Pflanzenheilkunde vor allem in der Wundheilung findet. Diese Anwendung ist jedoch wissenschaftlich nicht belegt



Die naturverbundene Jasmin Ursprung verbringt ihre Freizeit am liebsten an der frischen Luft.

und stammt aus der Überlieferung unserer Volksheilkunde.

Ein paar Meter weiter finden wir Efeu, lat. Hedera helix. Helix bedeutet so viel wie Wende, verdreht. Der Efeu blüht im Herbst und trägt im Frühling Früchte, im Gegensatz zu den meisten anderen Pflanzen. Der Efeu ist giftig, jedoch findet man Efeuextrakt in pflanzlichem Hustensaft, da er als schleimlösend gilt.

Eine andere Naturheilmethode

Anders als die meisten anderen Therapieformen in der Naturheilmadin, verwendet die Phytotherapie den Inhaltsstoff einer Pflanze möglichst unverändert. Das heisst, er wird weder geschüttelt, verdünnt noch verbrannt, sondern in seiner ursprünglichen Form verwendet. Entweder wird einen ganzen Pflanzenteil verwendet (wenn wir den Spitzwegerich zermahlen und auf einen Insektenstich auftragen) oder ein Inhaltsstoff wird extrahiert (z.B. für den Hustensaft mit Efeu).

Einführung in die Pflanzenwelt

Den Wildblumen-Spaziergang führt Jasmin Ursprung dieses Jahr bereits zum

zweiten Mal durch. Die Spaziergänge finden im Mai statt, weil im Mai die meisten Pflanzen blühen. «Ein Wildblumen-spaziergang im Herbst wäre ebenfalls spannend», erklärt Jasmin Ursprung, «da dann die Pflanzen im sogenannten Fruchtstand sind». Die Wildkräuter haben sogar den Weg in Jasmin Ursprungs Küche und Bad gefunden, so kommt ihr Umfeld regelmässig in den Genuss von Mahlzeiten mit Wildkräutern und sie stellt für sich selbst natürliche Pflegeprodukte her.

Wildblumen-Spaziergang

Datum: 15. / 18. / 19. Mai 2020

Zeit: 19.00–20.30 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Lachen, Ausgang hinten

Kosten: 30.– pro Datum, Barbezahlung vor Ort

Anmeldung: bis Vortag, 18 Uhr

www.naturspruenglich.ch

info@naturspruenglich.ch

079 785 05 44

Die Natur aufmerksamer betrachten

Beim Wildblumen-Spaziergang zeigt Jasmin Ursprung, dass keineswegs alles Unkraut ist, was wir nicht als Blume oder Nutzpflanze identifizieren können. | TEXT: BRIGITTE LUTHIGER-ZIEGLER / BILD: ZVG

Hiess es doch früher «für jedes Wehwechen ist ein Kraut gewachsen», ist seit dem Vormarsch der Schulmedizin das Wissen um Wild- und Naturheilkräuter in Vergessenheit geraten. Dass man Löwenzahn essen kann und der Spitzwegerich bei Insektenstichen Linderung verschafft, haben viele noch im Hinterkopf, aber die Phytotherapie fördert noch viel mehr erstaunliche Erkenntnisse über die Inhaltsstoffe unserer Flora zutage.

Seit der Kindheit

Jasmin Ursprung hat schon in der Kindheit ihre Passion für Pflanzen entdeckt und deshalb nach der Schule erst einmal die Ausbildung zur Floristin absolviert. Doch das sollte erst der Anfang ihres Ausbildungsweges sein und so hat sie des Weiteren Aktivierungsfachfrau studiert, eine CAS-Ausbildung im Freiwilligenmanagement absolviert und die Phytotherapie-Ausbildung SIP abgeschlossen.

Sie ist in einem Alterszentrum als Bereichsleitung Aktivierung tätig. Dort wird das Pflanzenwissen in Form eines Projekts, als Ergänzung zur Schulmedizin institutionalisiert. So können Bewohner*innen wie auch Mitarbeitende davon profitieren.

Spaziergang statt Cafe

Die Begeisterung der aufgeweckten Jasmin Ursprung für die Natur ist mitreisend, und so findet das Gespräch mit dem Lachner auch bei einem Spaziergang zwischen Obersee Center und dem Lachner Horn statt.

Kaum losmarschiert, entdeckt Jasmin Ursprung am Trottoir unter einer Hecke das erste Wildkraut: Den Stinkenden Storchenschnabel, auch Ruprechts Kraut genannt, dem man eine adstringierende und blutstillende Wirkung nachsagt und der seine Anwendung in der Pflanzenheilkunde vor allem in der Wundheilung findet. Diese Anwendung ist jedoch wissenschaftlich nicht belegt



Die naturverbundene Jasmin Ursprung verbringt ihre Freizeit am liebsten an der frischen Luft.

und stammt aus der Überlieferung unserer Volksheilkunde.

Ein paar Meter weiter finden wir Efeu, lat. Hedera helix. Helix bedeutet so viel wie Wende, verdreht. Der Efeu blüht im Herbst und trägt im Frühling Früchte, im Gegensatz zu den meisten anderen Pflanzen. Der Efeu ist giftig, jedoch findet man Efeuextrakt in pflanzlichem Hustensaft, da er als schleimlösend gilt.

Eine andere Naturheilmethode

Anders als die meisten anderen Therapieformen in der Naturheilmadin, verwendet die Phytotherapie den Inhaltsstoff einer Pflanze möglichst unverändert. Das heisst, er wird weder geschüttelt, verdünnt noch verbrannt, sondern in seiner ursprünglichen Form verwendet. Entweder wird einen ganzen Pflanzenteil verwendet (wenn wir den Spitzwegerich zermahlen und auf einen Insektenstich auftragen) oder ein Inhaltsstoff wird extrahiert (z.B. für den Hustensaft mit Efeu).

Einführung in die Pflanzenwelt

Den Wildblumen-Spaziergang führt Jasmin Ursprung dieses Jahr bereits zum

zweiten Mal durch. Die Spaziergänge finden im Mai statt, weil im Mai die meisten Pflanzen blühen. «Ein Wildblumen-spaziergang im Herbst wäre ebenfalls spannend», erklärt Jasmin Ursprung, «da dann die Pflanzen im sogenannten Fruchtstand sind». Die Wildkräuter haben sogar den Weg in Jasmin Ursprungs Küche und Bad gefunden, so kommt ihr Umfeld regelmässig in den Genuss von Mahlzeiten mit Wildkräutern und sie stellt für sich selbst natürliche Pflegeprodukte her.

Wildblumen-Spaziergang

Datum: 15. / 18. / 19. Mai 2020

Zeit: 19.00–20.30 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Lachen, Ausgang hinten

Kosten: 30.– pro Datum, Barbezahlung vor Ort

Anmeldung: bis Vortag, 18 Uhr

www.naturspruenglich.ch
info@naturspruenglich.ch

079 785 05 44