

Die Natur als Restaurant und Apotheke

Wildkräuterwanderungen, Heilkräuterkurse, Waldbaden – von der Natur lernen, steht gerade hoch im Kurs. Organisiert vom Ortsmuseum Zollikon im Rahmen der «Bäumig»-Ausstellung, wanderten 20 Interessierte auf die Allmend, um Wildkräuter und Heilpflanzen zu suchen.

Antje Brechlin

■ **ZOLLIKON.** Was soll auf der Allmend schon gross wachsen? Da verrichten so viele Hunde ihr Geschäft, was doch jegliches Wachstum verhindert, mag der eine oder die andere denken. Weit gefehlt. «Die Artenvielfalt in der Stadt Zürich und der nahen Umgebung ist grösser als im ländlichen Raum, weil hier weniger Pestizide eingesetzt werden», erklärt die Kursleiterin Sarah Zehnder. Die Heilpflanzenexpertin hatte in der letzten Zeit viel zu tun. Ihre Kräuter- und Heilpflanzenkurse sind gut gebucht. «Gerade bei jungen Menschen ist das Interesse und auch das Wissen über Heilpflanzen gross.» Vor circa 100 Jahren wurden die ersten Heilpflanzen künstlich nachgebaut (synthetisiert). Da sei viel Wissen über deren Heilkraft verloren gegangen. Mittlerweile schlägt das Pendel zurück. Die Menschen besinnen sich mehr und mehr auf die natürlichen Dinge. Das Credo: Die Natur als Restaurant oder Apotheke nutzen.



Die Wild- und Heilpflanzenexpertin Sarah Zehnder gab Tipps für die Küche und Hausapotheke. (Bild: ab)

Erfrischend, kühlend, schmerzlindernd

Johanniskraut, Löwenzahn, Weissdorn, Birke, Rotklee, Spitzwegerich, Breitwegerich, europäische Teufelskralle, Nussbaum, Holunder, Efeu, Brombeere, Gundelrebe und Geranium – auf der knapp zweistündigen Wanderung, 1,5 Kilometer dem Waldrand entlang, finden sich unglaublich viele Heil- und Wildkräuter. Man muss sie nur erkennen! Brennnessel zum Beispiel ist ein richtig guter Spinatersatz mit höherem Eisengehalt als rotes Fleisch. Bei rheumatischen Erkrankungen kann das Kraut auf schmerzende Stellen geschlagen werden – Betroffene berichten nur Gutes über die lindernde Wirkung. Als Tee wirkt Brennnessel harntreibend, und die Blätter sind dank des hohen Zuckergehalts ein echter Ener-

giekick. Efeu löst festsitzenden Husten und ist als Öl zubereitet ein wirksames Cellulitis-Mittel: durchblutungsfördernd und kühlend. Brombeerblätter kann man zwei Tage an der Sonne in einem Plastiksack fermentieren und bekommt so einen antioxidativ wirkenden Tee. Der Geschmack ist dem von Schwarztee ähnlich. Allerdings ohne dessen aufputschende Wirkung. Der erbsenähnliche Ge-

schmack der Wicke peppt jeden Salat auf, Löwenzahn sowieso. Die Bitterstoffe regen die Verdauungssäfte an und gehören eigentlich in jede Salat-Vorspeise. Holunder sei hier auch erwähnt, steht er doch an vielen Waldrändern und in Gärten. Früher stand er auf jedem Hof als Schutzpflanze. Dass die Blüten ein gutes Erkältungsmittel und mit Wasser und Zitrone in der heissen Sommerzeit eine wohlschmeckende Erfrischung sind, ist bekannt. Im Bierteig ausgebacken oder als Holunderblütenrisotto sind sie ein Geheimtipp. Die Gundelrebe wird heute bei Entzündungen wie Angina eingesetzt und wird gern in Kräutersalzen verwendet. Früher wurde mit der Pflanze auch Bier gebraut. Da diese Kunst meist in den Händen von Mönchen lag, bekam die Kirche ein Problem. Das Gundelrebe-Bier hatte nämlich eine berauschend anregende Wirkung. Doch wohin mit den liebsten Mönchen? Die Idee, das Bier mit Hopfen zu brauen, löste das Problem: Diese Pflanze wirkt berauschend beruhigend.

Die Heilpflanzenexpertin Sarah Zehnder gab ihrem Publikum ein paar gute Tipps für die Wildpflanzenenernte mit auf den Weg: Wichtig sei es, sich sehr gut mit den Pflanzen auszukennen oder besser noch in einem Pflanzenbuch oder im Internet abzusichern. Ausserdem sollten nur so viele Pflanzen gesammelt werden, wie man für sich selbst braucht. Zahlreiche Tipps und Anregungen über Wild- und Heilpflanzen und Exkursionen im stadtnahen Zürcher Raum findet man auf der Website: www.grünkraft.ch.

Immer in Bewegung

Anne-Sophie Fenner kam über Umwege zum Yoga und praktiziert mittlerweile täglich.

■ **ZUMIKON.** Anne-Sophie Fenner war immer ein Mensch, der sich gerne bewegt. Schon ganz früh wusste die Zumikerin, dass sie Tänzerin werden wollte. Wurde sie auch. Nach ihrer Ausbildung gründete sie 2005 ihre eigene Tanztheatergruppe. In mehr als zehn Jahren entstanden abendfüllende Produktionen und Choreographien. In den 90er Jahren lebte und arbeitete Anne-Sophie Fenner in New York. «Damals boomte Yoga. Alle wollten mich immer dorthin mitnehmen. Aber ich hatte partout keine Lust auf Yoga», erinnert sie sich. Auch als sie 2007 bis 2009 erneut dort lebte, sprang der Yoga-Funken noch nicht auf sie über. Sie kam zurück in die Schweiz und arbeitete als Choreografin.



Anne-Sophie Fenner praktiziert täglich Yoga und möchte andere mit ihrer Freude daran anstecken. (Bild: zvg)

Durch Zufall stiess sie auf eine ehemalige Tänzerin einer ihrer Produktionen, die mittlerweile als Yogalehrerin auf Bali arbeitete, und liess sich darauf ein. «In dem Moment hat es wirklich klick gemacht.» Sie brannte für das Yoga, praktizierte es täglich. Doch den Vorschlag, selber Yogalehrerin zu werden, verwarf sie. «Ich hatte schon mit 25 Jahren angefangen, Tanz zu unterrichten. Ich wollte Yoga nur für mich machen.» Das tat sie – bis sie bereit war, sich doch als Lehrerin ausbilden zu lassen.

2019 schloss sie eine zweihundertstündige Vinyasa-Ausbildung ab, 2020 folgte das dreihundertstündige Jivamukti-Yoga-Teacher-Training. Und gerade als sie im vergangenen Jahr zu einer Weiterbildung nach Italien aufbrechen wollte, kam Corona dazwischen. Frühmorgens bis spätabends sass Anne-Sophie Fenner also in ihrem eige-

nen kleinen Yoga-Zimmer und folgte virtuell dem Kurs. Parallel unterrichtete sie auch mit Kamera und Laptop.

Doch sie freut sich natürlich, ihre Schülerinnen und Schüler mittlerweile wieder persönlich in den Kursen des Freizeitentrums im Zumiker Treff und im eigenen Studio zu sehen. Für sie geht es dabei nicht nur um die Bewegungsabläufe, das Innehalten und Atmen. «Yoga gibt uns die Möglichkeit, Selbst-Bewusstsein als ein integriertes Wesen zu empfinden.» (bms)

Kurse im Zumiker Treff:

Mo 19–20 Uhr Jivamukti-Yoga Basiskurs / Do 10–11.30 Jivamukti-Yoga Offene Klasse.

Anmeldung und Information: www.annfeeyoga.com