

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2018)
Heft: 2: Kraftquelle Natur : der Aufenthalt in der Natur verschafft Erholung und schärft die Sinne : und macht auch ältere Menschen glücklich

Artikel: "Jeder kann eine eigene Pflanzenapotheke anlegen"
Autor: Torcasso, Rita / Raimann, Christian
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-846725>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«Jeder kann eine eigene Pflanzenapotheke anlegen»

Grün tut gut: Viele Pflanzen enthalten heilende Substanzen. Christian Raimann ist Naturheilpraktiker mit Schwerpunkt Heilpflanzenkunde. Ein Gespräch über natürliches Heilen und wie man die Kraft der Heilkräuter für sich nutzen kann.

Interview: **Rita Torcasso**

Wie kamen Sie zur Naturheilkunde?

Christian Raimann: Meine grosse Liebe gehörte von jeher den Heilpflanzen. Eine Rolle spielte dabei sicher meine Grossmutter, die viel Wissen über ihre Wirkungen besass. Ich bin in einer Grossfamilie mit elf Kindern aufgewachsen, da war es selbstverständlich, dass man alles Essbare aus der Natur verwertete. Pflanzen haben einen grossen Stellenwert für unser Leben: Sie ernähren, heilen, liefern Sauerstoff und vieles, was wir im Alltag verwenden, wie Kleidung, Papier, Baumaterial.

Heute bestimmen Heilpflanzen Ihre Arbeit.

Wie viele gibt es davon?

Es gibt in der Schweiz über 800 medizinisch beschriebene Heilpflanzen. Im Buch «Grundlagen

der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde», an dem ich mitgearbeitet habe, erklären wir, wie sie wirken und angewendet werden.

Mit welchen Anliegen kommen die Leute zu Ihnen in die Praxis?

Häufige Leiden sind Allergien, Hauterkrankungen, Verdauungsbeschwerden, rheumatische Erkrankungen, Schlafstörungen. Bei der Behandlung gehe ich immer von einem Gesamtbild aus, bei dem ich etwa Lebensgewohnheiten, Ernährung oder Verdauung berücksichtige, auch mit genauer Beobachtung. Dabei stütze ich mich auch auf die Humoralmedizin ab, die 400 Jahre vor Christus entstanden ist. Sie unterscheidet vier Typen von Temperamenten. Nicht alle, die mit Husten zu mir kommen, erhalten dasselbe pflanzliche Heilmittel, denn hinter dem Husten stehen individuelle Stärken und Schwächen. Das berücksichtige ich im Rezept, nach dem Tropfen oder Tees gemischt werden.

Was erreichen Sie mit Ihrer Behandlung?

Ich untersuche nicht nur das Leiden als solches, sondern betrachte es als einen Mosaikstein im Gesamtbild. Im Idealfall verbessert sich also nicht nur das Krankheitssymptom, sondern Veränderungen in der Lebensführung verhelfen zu mehr Gesundheitsbewusstsein.

Sie bieten also eine Anleitung zur Selbstheilung an?

Der wichtigste Teil meiner Behandlung ist das Gespräch mit der Aufnahme der Krankenge-

Heilpflanzen in Zürich

Alter Botanischer Garten: Der Gessner-Garten mit Heilpflanzen des 16. Jahrhunderts, www.bg.uzh.ch/de/altergarten.html

Verein für Volksgesundheit: Heilpflanzengarten Herba Dea. Am 8. Juli findet ein Lavendeltag, am 15. August ein Kräuterweihetag statt. www.herbadea.ch

Kurse und Kräuterwanderungen

Stadtwanderungen: www.grunkraft.ch;

Heilpflanzenkurse in Zürich und Gossau: www.heilpflanzenkurse.ch.

Ausstellung: Kräuterdoktor - Kabispater. Heilen mit Pflanzen in Graubünden, Rätisches Museum Chur, bis 9.9.2018. www.raetischesmuseum.gr.ch



Zur Person

Christian Raimann (56), Naturheilpraktiker mit eigener Praxis in Rüti ZH. Er ist Dozent am Institut für integrative Naturheilkunde NHK mit Schwerpunkt Phytotherapie. Ausserdem ist er Mitautor von zwei Grundlagenbüchern zur Naturheilkunde und Humoralmedizin. Zurzeit bereitet er sich auf die vor kurzem eingeführte eidgenössische Höhere Fachprüfung als Naturheilpraktiker vor. Christian Raimann lebt in Rüti und hat zwei erwachsene Kinder.

www.ch-raimann.ch

schichte. In der Naturheilpraxis spielen Zeit und Zuwendung eine grosse Rolle.

Die Schulmedizin verhielt sich lange skeptisch bis ablehnend gegenüber der Naturheilkunde.

Ist das heute anders geworden?

Trotz dieser Skepsis blieb in ländlichen Gegenden wie Appenzell und der Innerschweiz viel traditionelles Wissen erhalten. Heute erkennt auch die

Schulmedizin, dass sich kranke Menschen eine ganzheitlichere Behandlung wünschen. Gerade auch jüngere Ärzte suchen den Austausch mit Naturheilpraktikern. Davon profitieren beide Seiten.

Viele ältere Menschen kennen die Wirkung von Heilkräutern noch aus der Familienüberlieferung. Dennoch scheint dieses Wissen verloren zu gehen...

>>



Geniessen
am Urnersee!
Historisches, familiäres
Hotel, komfortable Zimmer,
Blick auf See und
Berge, Seniorengruppen
willkommen!

Hotels Schmid + Alfa **** · Fam. Hackl-Schmid · CH-6440 Brunnen
Fon +41 (0)41 825 18 18 · mail@schmidalfa.ch · www.schmidalfa.ch

**Brockenhaus, Abholungen und
Räumungen, Reparatur-Service für
Elektro-Geräte, PC-Werkstatt
(Verkauf und Support)**

Öffnungszeiten: Mo-Fr 10.00-18.30 Uhr | Sa 10.00-17.00 Uhr



archeBrockenHaus

Hohlstrasse 489 | 8048 Zürich
Tel. 043 336 30 00 | www.archezuerich.ch



etcetera

• Soziale Auftragsvermittlung

Wir vermitteln Ihnen tatkräftige Arbeitshilfen

für Reinigung, Garten, Entsorgung,
Räumung, Wohnungswechsel,
Botengänge, Endreinigungen usw.

www.etcetera-zh.ch

Dietikon	044 774 54 86
Glattbrugg	044 403 35 10
Thalwil	044 721 01 22
Zürich	044 271 49 00



Ein Angebot des SAH ZÜRICH

**Sicher ein-
und aussteigen!**

Wir bauen in Ihre **bestehende(!)**
Badewanne eine Tür ein.
Absolut wasserdicht! **Magic Bad®**
Nur 1 Arbeitstag, kein Schmutz!

12 Jahre Erfahrung, über 9'000 eingebaute Türen!



www.Badewannentüre.ch

Auskunft und Beratung **Tel: 079 - 533 15 70**



«Da sind wir uns einig.»

Rotkreuz-Notruf

Meine Mutter will ihre Unabhängigkeit, ich ihre Sicherheit. Die Lösung: Der Rotkreuz-Notruf. Im Notfall wird schnell geholfen. Ich bin beruhigt – und sie kann weiterhin zuhause wohnen.

Informationen unter Telefon 044 388 25 35

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich



>>

Tatsächlich verdrängte der rasche Griff zur Tablette überlieferte Rezepte und Heilverfahren. Doch es gibt auch Gegenströmungen: Kurse für Kräutermedizin boomen. Auch in den Schulen für Naturheilkunde wird das traditionelle Wissen bewahrt und mit moderner Forschung verbunden. Die Ausbildung als Naturheilpraktiker ist heute ein eidgenössisch anerkannter Beruf.

Dennoch erhalten fernöstliche Angebote wie Ayurveda oder chinesische Medizin mehr Zulauf als die europäische Naturheilkunde. Wie erklären Sie sich diesen Boom?

Solche Heilmethoden bieten eine ganzheitliche Gesundheitsvorsorge, die auch spirituelle Bedürfnisse berücksichtigt. In der Naturheilkunde ging dieser Aspekt etwas verloren, dabei könnte sie auf eine lange Tradition zurückgreifen. Für Vordenker wie Paracelsus oder Hildegard von Bingen bildeten kosmologische, naturwissenschaftliche und spirituelle Aspekte die Grundlagen für ein gesundes Leben.

In Zürich entstand vor kurzem der neue Heilpflanzengarten Herba Dea, in dem Pflanzengöttinnen aus verschiedenen Kulturen im Zentrum stehen. Knüpft man damit an alte Traditionen an?

Solche Initiativen öffnen den Blick. In der Naturheilkunde zählen vor allem Erfahrung und Überlieferung. In den alten Kulturen hatten Heilpflanzen einen sehr hohen Stellenwert. Der Beifuss, der Krämpfe lindern kann, wird auch *Artemisia vulgaris* genannt – nach der griechischen Göttin Artemis, die als Heilkräuterkundige und Beschützerin der Frauen galt.

Die Schweiz hat eine lange Tradition bei der Herstellung von Kräutermedizin. Welche Vorreiter sind heute noch bekannt?

Der Kräuterpfarrer Johann Künzle, zu dem in Chur gerade eine Ausstellung läuft. Dort erfährt man auch einiges über die Geschichte der Naturheilkunde in der Schweiz. Ein bekannter Heilpraktiker war auch Alfred Vogel. Auch der Urvater der Naturheilkunde, Paracelsus, wurde in der Schweiz bei Einsiedeln geboren.

Kann jeder den Zugang zu diesem Wissen wieder aktivieren?

Oft geht es gerade bei älteren Menschen zuerst einmal darum, verschüttetes Wissen wieder ans Licht zu holen. Der Besuch eines Heilkräutergartens bietet dafür eine gute Möglichkeit. Die Düfte der Pflanzen wecken Erinnerungen an die Kindheit, die oft mit Glücksgefühlen verbunden sind. In Alterszentren werden Duft-

gärten angelegt, um solche Erinnerungen wachzurufen.

Wie nutzt man im Alltag die Kraft der Heilpflanzen?

Jeder kann eine eigene Pflanzenapotheke anlegen. Dafür reichen einige Töpfe auf dem Balkon. Schon ein Dutzend Pflanzen helfen bei vielen Beschwerden, vom Magen über Herz und Kreislauf bis zu Hauterkrankungen (siehe Box). Man kann damit Tee kochen, Salben herstellen und die Speisen anreichern. Der Arzt Hippokrates schrieb: «Lasst eure Nahrung Heilmittel sein und eure Heilmittel Nahrung.»

Verbessert ein enger Bezug zur Natur Gesundheit und Lebenserwartung?

Sicher erwirbt man sich dadurch mehr Lebensqualität. Wer sich als Teil der Natur versteht, kann im Alter auch besser mit der Endlichkeit des Lebens umgehen. Dass naturverbundene Menschen länger leben, ist meines Wissens aber statistisch nirgends belegt. ■

Die Pflanzenapotheke

Bärlauch: Stärkung des Immunsystems

Johanniskraut: depressive Verstimmungen und Angst

Kamille und Melisse: bei Verdauungsbeschwerden; beruhigend und krampflösend

Knoblauch: Arterienverkalkung, Abwehr von Bakterien und bei Wurmbefall

Lavendel: Entzündungen, Infektionen, Pilzkrankungen; entspannende und beruhigende Wirkung

Löwenzahn und Goldrute: Ausscheidung fördernd, etwa bei rheumatischen Beschwerden

Lindenblüten: Reizhusten, Fieber

Pfefferminze: Atemwegs- und Verdauungsbeschwerden

Ringelblumen: Hauterkrankungen und Wunden

Rosmarin: Verdauungsbeschwerden und tiefer Blutdruck; durchblutungsfördernd

Salbei: Halsweh und Entzündungen im Rachen- und Mundbereich

Thymian: Bronchitis und Erkältung

Lexikon der Heilpflanzen:

www.awl.ch/heilpflanzen

Ursel Bühring, Alles über Heilpflanzen, Ulmer Verlag, Stuttgart 2011