

Zeitschrift: Wohnen
Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger
Band: 93 (2018)
Heft: [2]: Wohnen & Natur

Artikel: Kräutervirus
Autor: Waser-Bürgi, Brigitte
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-842540>

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: 29.01.2026

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

Kräutervirus

VON BRIGITTE WASER-BÜRG

«Alle Wiesen, Matten, Berge und Hügel sind Apotheken.» Der berühmte Naturarzt Paracelsus, von dem das Zitat stammt, wurde 1493 an der Teufelsbrücke bei Einsiedeln geboren. In der Nähe, auf dem obersten Bauernhof von Feusisberg, wuchs ich in einer Grossfamilie auf. Die Wiesen und Wälder sind auch für mich inzwischen die Quelle der Heilmittelherstellung und der Ernährung.

Das war nicht immer so. Meine Gross- und Urgrossmutter waren Hebammen und hatten vermutlich ein grosses Heilpflanzenwissen. Zu mir kam das Wissen erst im Laufe der Jahre, da meine Mutter, ausser Lindenblüten, nichts selber sammelte. Ich bin ausgebildete Pflegefachfrau und arbeitete unter anderem sieben Jahre im Paracelsusspital Richterswil. Auf Arztverordnung verabreichten wir diverse Kräutertees

*«Es begeistert mich,
wie einheimische
Pflanzen bei allerlei
Beschwerden helfen.»*

und äusserlich Wickel und Einreibungen. Die grosse Schublade mit feinen Tees und ein Extraraum für Wickel mit allen nötigen Materialien waren stets bereit. Gerne erinnere ich mich an die ruhigen, rhythmischen Einreibungen mit

Öl aus Moorextrakt, das Schmerzen lindert. Die Zeremonie um den Schafgarbenwickel, den viele Patienten gleich nach dem Mittagessen erhielten, war ebenso wohltuend. Während dem Wickel hing eine Tafel an der Türe und es durfte gar niemand stören. Die Patienten schätzten die innerlichen und äusseren Anwendungen von Heilpflanzen und somit meine zusätzliche Arbeit enorm. Diese Arbeit und eine Kräuterwanderwoche beim Appenzeller Naturheilkundler Bruno Vonarburg im Jahr 1992 infizierten mich mit dem Kräutervirus. Ich bin begeistert, wie man mit den Pflanzen aus der heimischen Natur bei allerlei Beschwerden helfen kann.

Seit mich der Kräutervirus gepackt hat, stelle ich aus Pflanzen Heilmittel für den Hausgebrauch her: Salben, Sirupe, Konfitüren, Gelees, Tinkturen, Öle, Weinauszüge, Kräutersalze usw. Inzwischen bieten meine Teeschublade und meine Salbenkiste je nach Beschwerden verschiedene Heilmittel für die eigene Familie. Die Faszination beginnt beim dankbaren Sammeln der Kräuter in der nahen Natur und reicht bis zu deren Gebrauch als Heilmittel. Über die Jahre habe ich mich als Phytotherapeutin (Pflanzentherapeutin) laufend weitergebildet. Im Spital Schwyz habe ich die Komplementärpflege aufgebaut und war zehn Jahre verantwortlich für Wickel, Aromapflege und Teeverabreichungen.



Foto: zVg.

Brigitte Waser-Bürgi (56) arbeitet als Leiterin und Dozentin an der Heilpflanzenschule Sattel (SZ). Sie beschäftigt sich seit dreissig Jahren mit Heilkräutern. Seit 2004 bietet sie Heilkräuterkurse an, seit 2009 ist sie Autorin des Wildpflanzen-Magazins (www.essbare-wildpflanzen.de), für das sie auch fotografiert. 2016 gründete Brigitte Waser-Bürgi die Heilpflanzenschule Sattel und bietet seither den praxisbezogenen Phytotherapielehrgang zur Heilpflanzenfachperson TEN an. www.heilpflanzenfrau.ch

Die Aussagen der Autor/innen decken sich nicht zwingend mit der Ansicht der Redaktion.

Vor zwanzig Jahren beschäftigte ich mich vor allem damit, Heilmittel selber herzustellen. Seit ich 2007 die ersten Bücher zu essbaren Wildpflanzen fand, fasziniert mich dieses Thema total, und nicht nur mich, wie ich immer wieder feststelle. Die Natur liefert uns viele Pflanzen, die essbar sind und ausgezeichnet schmecken – vor der Haustüre, am Wegrand, auf Wiesen. Das weckt meine Neugierde: Welche Pflanzen überzeugen kulinarisch besonders? Welche Teile von ihnen sind essbar, welche giftig? So liegen bei mir auf dem Nachttisch immer wieder Kräuterbücher, und ich finde jedes davon ebenso spannend wie einen Krimi. Es gibt ständig Neues zu entdecken und Wissen zu vervollständigen.

Je nach Lebensalter habe ich verschiedene einheimische Lieblingspflanzen. Als Heilmittel brauche ich momentan für meine Gelenksbeschwerden selbstgemachte Produkte aus der Beinwellwurzel am häufigsten. In der Wildpflanzenküche kommt bei mir der Spitzwegerich sicher am meisten zum Einsatz. Bei den Kursen freue ich mich immer, wie sich Interessierte begeistern lassen, zum Beispiel von einer selbstgemachten Spitzwegerichsuppe, die nach Steinpilz riecht.