

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 89 (2011)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Zwischen Naturerlebnis und Wissenschaft  
**Autor:** Novak, Martina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723697>

### **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:** 14.01.2026

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



# Zwischen Naturerlebnis und Wissenschaft

Arnika hilft bei Verletzungen, und Baldrian wirkt schlaffördernd – als Salbe oder Tinktur aus der Apotheke. Wie diese Pflanzen vor der Verarbeitung aussehen, erfährt man am besten auf einer Heilpflanzenexkursion.

Was bringt zehn Frauen im Alter zwischen dreissig und sechzig dazu, im Gänseschritt einem Mann hinterherzulaufen, alle paar Meter stehen zu bleiben, um seinen Worten zu lauschen und Gewächse am Boden zu bestaunen, die sie sonst unbedacht zertrreten hätten? Sicher die Motivation, etwas zu lernen, ob aus beruflichen Gründen oder rein privatem Interesse. Schliesslich gilt Martin Koradi, der den kostenpflichtigen Wochenendkurs in den Bündner Bergen leitet, als Koryphäe auf dem Gebiet der Wild- und Heilpflanzen.

Spätestens beim Anblick der ersten farbenfrohen Bergblumenwiese oder bei dem grandiosen Ausblick ins Tal wird klar: Man ist auch hier, um die Natur zu geniessen, die reine Luft zu atmen, die Sonne auf der Haut zu spüren und den Körper beim zügigen Wandern mal wieder zu fordern.

«Was haben wir denn da? Einen tou-ristenfreundlichen Kochschen Enzian!» Martin Koradis Freudenschrei über ein besonders hübsches Exemplar der alpi-nen Flora unterbricht die andächtige Stille. Und schon legt er los mit einem Mini-vortrag über die Familie der Enziane, ihre Besonderheiten und warum blaue Blüten von anderen Insekten angepeilt werden als rote oder gelbe. Der diplomierte Dro-gist und Phytotherapie-Experte aus Win-terthur ist nicht nur ein wandelndes Bota-niklexikon, er bringt sein riesiges Wissen mit so viel Humor und Charme hinüber, dass man ewig zuhören könnte. Und fast vergisst, den Wegrand und die grünen Matten nach Interessantem abzusuchen.

Den Blick der Kursteilnehmerinnen für die Welt der Pflanzen und Insekten zu schärfen, ist das erklärte Ziel von Martin Koradi. Beziehungsweise ihnen zunächst einmal die Augen zu öffnen. Die meisten Mitglieder der Wandergruppe sind ver-blüfft, wie viel ihnen verborgen bliebe, würde der umtriebige Lehrmeister nicht pausenlos auf scheinbar unscheinbare Pflänzchen hinweisen. Von mehrfach

vorhandenen und ungeschützten Arten reisst er ruckzuck ein Exemplar ab, das die Zuhörerinnen bewundern dürfen, bevor es in die Botanisierbüchse wandert, um abends noch fürs Feinstudium unter dem Mikroskop zu dienen.

Der 53-Jährige versteht sich als eine Art Vermittler zwischen Mensch und Natur. Obwohl er einen immensen Fundus an Theorie über Phytotherapie weitergeben könnte, geht es ihm weniger ums Missionieren, sondern vor allem ums Sensibilisieren: dass Pflanzen ihren ganz eigenen Lebensraum haben, wie sie sich Gruppen zuordnen lassen, wie sie mit Insekten in Symbiose leben...

## Wirkung hat viele Wurzeln

Sein Wissen ist das Ergebnis langjähriger Forschungsarbeit, und seine Begeisterung kommt von Herzen. Nebst rein pflanzen-kundlichen Informationen fliessen histo-rische und weltanschauliche Aspekte in die Erklärungen ein. Wie etwa die Sage vom Frauenmäntelchen, das in Teeform wohl allen Teilnehmerinnen als Heilmittel gegen diverse Frauenleiden bekannt ist. «In den wissenschaftlichen Phytotherapie-büchern wird der Frauenmantel aufgrund seiner Gerbstoffe als Mittel gegen Durch-fall und Zahnfleischbluten genannt», er-klärt Martin Koradi, «über gynäkologische Beschwerden findet man aber kein Wort.»

Die Pflanze mit dem lateinischen Na-men *Alchemilla vulgaris* sei ein schönes Beispiel dafür, wie religionsgeschicht-liche Aspekte die allgemeine Meinung beeinflussen. Im Christentum wurde sie wegen ihrer Form, die einem Faltenrock

gleicht, der Mutter Gottes zugeordnet oder vielmehr deren schützendem Man-tel. Bäder in Frauenmantelsud sollten gar geholfen haben, eine verlorene Jung-fräulichkeit wiederherzustellen. Darüber können Frauen heute nur lachen, gleich-zeitig sind sie aber wie ihre Ahninnen überzeugt, dass Frauenmanteltee bei Menstruationsbeschwerden hilft. «So geht das mit gewissen Pflanzen – auch wenn die Wirkung wissenschaftlich nicht fassbar ist, so hat eine lange Tradi-tion gleichermassen ihre Bedeutung», fasst Martin Koradi zusammen.

Aufmerksam hört er sich die Erfahrungs-berichte der Kursbesucherinnen an, die als Pflegefachfrauen, Hebammen, Psycho-therapeutinnen oder Floristinnen mit ver-schiedensten Gewächsen und deren Heil-wirkung arbeiten. Ist ihm eine solche nicht bekannt, setzt er sich hinter seine Bücher und sucht. So wie er es jahrelang getan hat, um als Dozent für Phytothera-pie an der 1994 gegründeten «Akademie für Naturheilkunde» in Basel und seit 2001 am eigenen «Seminar für Integrative Phytotherapie» in Winterthur Unterlagen zu schaffen.

Der gewiefte Phytotherapie-Experte macht kein Hehl daraus, dass er nicht in jedem Fall Pflanzenmedizin bevorzugt. «Man darf die Pflänzchen nicht nur idea-lisieren!», ist einer seiner Leitsprüche. So sei Baldrian als Schlafhilfe die am besten dokumentierte Pflanze. Allerdings trete der Effekt des Wurzelextrakts erwiesener-massen erst nach etwa zwei Wochen ein. Baldrian regt zum Schlafen an, ohne abhängig und am Folgetag müde zu

## Wo ein Kraut gewachsen ist

Martin Koradi führt auch 2011 Heilpflanzen- und Wildblumenexkursionen für das interessierte Fach- und Allgemeinpublikum durch.

**Daten:** 13.–15. 5. in Trin/Flims GR, 27.–29. 5. in Jeizinen VS, 17.–19. 6. in Vals GR, 24.–26. 6. in Feldis GR, 3.–8. 7. in Lenk BE, 17.–22. 7. in Mürren BE, 5.–7. 8. in Trin GR, 23.–25. 9. in Trin GR.

Weitere Informationen gibt es auf [www.phytotherapie-seminare.ch](http://www.phytotherapie-seminare.ch) – Anmeldung und Auskunft bei Martin Koradi: Telefon 0522022029.



machen, seine Wirkung genügt aber nicht in jedem Fall.

Auch dürfe man nicht jede angebliche Wirkung einer Pflanze für wahr halten, warnt Martin Koradi. «Man sollte nachvollziehen können, wie der Wirknachweis zustande gekommen ist. Sozusagen die Landkarte kennen.» Gewisse Pflanzen gehörten sowieso nur in die Hände von Experten – wie etwa die sehr giftige Tollkirsche. «Nehmen wir den Huflattich, der als altes Hustenmittel bekannt ist. Gewisse Teile der Pflanze enthalten leberschädigende und krebsfördernde Alkaloide, die möglicherweise selbst als Tee für den Menschen ungesund sind», erklärt er. Die Herausforderung bestehe darin, zwischen Nutzen und Risiko abzuwägen – oder auch zahlreiche ähnlich aussehende Arten auseinanderzuhalten.

## Für Präparate gibts Spezialisten

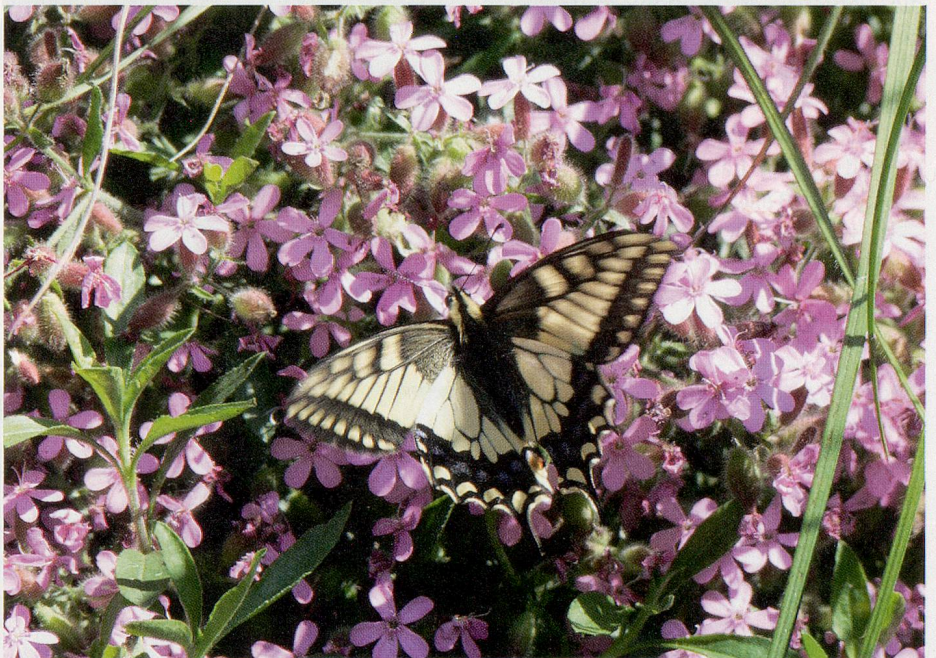
Am zweiten Exkursionstag in der üppig blühenden Bündner Bergwelt geht das Bestimmen der «vielen gelben Blümlein» oder zahlreichen Orchideenarten schon besser. Die Gruppe versucht, sich Unterscheidungskriterien wie Blütenstand, Blätter, Stielform, Untergrund zu merken. Warum heisst dieses Kraut da Guter Heinrich? Weil man es netterweise essen kann – besser bekannt als wilder Spinat. Und woher hat die Witwenblume ihren Namen? Ihr behaarter Stengel erinnert an die unrasierten Beine der Witwen... Martin Koradi weiss viele Anekdoten. Um gleich fachmännisch nachzudoppeln, dass man mit der zum Verwechseln ähnlichen Tauben-Skabiose früher Hauterkrankungen und Ekzeme behandelte.

Als sich eine Teilnehmerin mit dem lila blühenden Kraut eindecken will, winkt der Experte ab – er ist kein Verfechter der individuellen Heilmittelproduktion. Seine Botschaft ist das theoretische Wissen über mögliche Wirkungen und Nebenwirkungen. Die Herstellung der entsprechenden Präparate überlässt er anderen Spezialisten. «Von vielen Heilpflanzen hat es in der freien Natur zu wenig, und ausserdem ist ihr Wirkstoffgehalt total unterschiedlich», sagt er. So könne nur eine Fachperson beurteilen, ob ein Tee, eine Tinktur, ein Extrakt oder eine Salbe den Wirkstoff der Pflanze am besten zur Geltung bringe. Ein grundlegendes Prinzip verrät er dennoch: Aus getrockneten Blättern gehen die Wirkstoffe besser in den Tee über als aus frischen. Die heimlich gesammelten Teekräuter sollten vor dem abendlichen Selbstversuch also noch trocknen.

Martina Novak



Bilder: jodocus



Auf der grünen Wiese blüht bunte Gesundheit – und Martin Koradi weiss viel dazu zu erzählen.