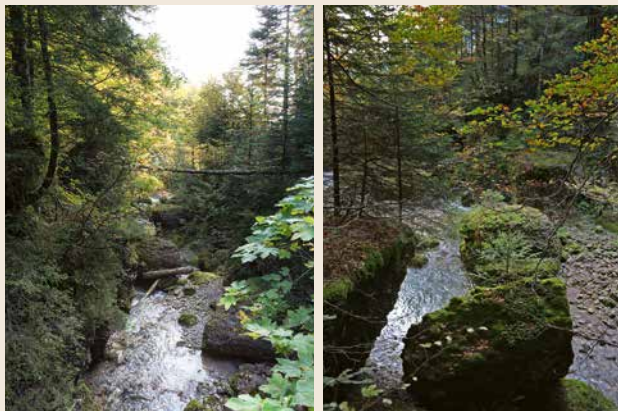




Ein gut unterhaltener, steiler Waldweg führt vom Fruttli hinunter zum Bergbach.



Die Rigi Scheidegg bietet meiner Familie regelmässig tolle Naturerlebnisse. Wir entdecken gerne neue Wege abseits der grossen Wanderrouen.

Nachts freuen wir uns dort über den Sternenhimmel – die kupferrote Mondfinsternis haben wir auch auf der Rigi erlebt.

Nicht selten gibt es im Oktober schon Kälteeinbrüche mit Schneetreiben – und damit die ersten Schneemänner.

Im Winter kann es so stark winden, dass die Eiszapfen waagrecht wachsen. Der Schlittelweg von der Rigi-Scheidegg bis zum Gatterli und weiter bis zur Talstation der Burggeistbahn garantiert rasante Fahrten, und die Skipiste ist ein Geheimtipp.

Und was gibt es Schöneres als den Fernblick – bei klarem Wetter auf die zahlreichen Berggipfel rundherum bis in die Berner Alpen.

Bevor es zu den Dolinen gelangt, windet sich das Wasser um grosse, bemooste Nagelfluhbrocken. Gleich nach der Stelle, wo ich knie, stürzt es als Wasserfall in die Tiefe.

Pflanzenheilkundlicher Terrassen-spaziergang – mit Petra Kamb

Koordinaten Bodenhofstrasse: 666 850/210 075

Ohne eine sehr ambitionierte Gärtnerin zu sein, spriest Angepflanztes und Zugeflogenes auf meiner Terasse zahlreich aus den Töpfen. Fast jede meiner Terrassenpflanzen hat gesundheitsfördernde Wirkungen. Ich kann hier nur ultrakurz darauf eingehen.

Der **Löwenzahn** (*Taraxacum officinale*) bereichert im Frühling mit seinen zarten Blättern meinen Speiseplan: als leicht bittere Vitalstoffzugabe im Salat oder als Pfannengemüse mit Knoblauch und etwas Chili. Für die Kräutermedizin werden die ausgewachsenen Blätter verwendet – wertvoll in Teemischungen zur Durchspülung des Harntraktes und zur Ausleitung von Wasseransammlungen. Die grösste Heilkraft des Löwenzahns liegt jedoch in der Wurzel: Sie fördert unter anderem die Regeneration des Lebergewebes, regt den Stoffwechsel und die Galleproduktion an, stimuliert die «Selbstreinigung» und Entgiftung. Aus der chinesischen Medizin wissen wir, dass mit dem Einfluss auf die Leber auch die emotionale und geistige «Entgiftung» von Reizbarkeit, Wut und Bitterkeit einhergehen.

Die **Bohnen** (*Phaseolus vulgaris*) wachsen im Laufe des Sommers rasant. In ihrem Wurzelbereich leben symbiontisch Knöllchenbakterien, die den elementaren Stickstoff (N₂) aus der Luft binden und in eine chemische Form überführen, die der Pflanze als Nahrung dient. Gekochte grüne Bohnen helfen,



die gesunden Körpersäfte aufzubauen (obwohl sie zugleich leicht harntreibend sind), und wirken daher gegen Flüssigkeitsmangel und übermässigen Durst. Ausserdem unterstützen sie die Bauchspeicheldrüse. Das Gemüse sollte bei chronischen Krankheiten, insbesondere bei Überzuckerung und Diabetes mellitus, reichlich genossen werden.

Reichlich **Bohnenkraut** (*Satureja hortensis*) gebe ich zu dem Bohnengemüse. Das wärmende, bewegende und entstauende Kraut wirkt als Aufguss, Abkochung oder Tinktur gegen Appetitlosigkeit, Blähungen, Durchfall, Krämpfe, Erkältungen oder Bronchitis mit zähem, klar-wässrigem oder weissem «Kälte-Schleim».



«Fast jede meiner Terrassenpflanzen hat gesundheitliche Wirkungen. Es fasziniert mich sehr, da genauer hinzusehen.»

Petra Kamb

Das Bohnenkraut wirkt bis tief in den Unterleib. Der italienische Arzt und Botaniker Petrus A. Matthiolus (1500–1577) formulierte es so: «Satuere (...) bringt die unkeusche begierde auff die ban (...).» Realistischer beurteilte der französische «Kräuterpapst» Maurice Mességué (1921–2017) dessen aphrodisierende Wirkung: «Ich verspreche Ihnen (...) keine einzige Orgie, weil Sie einmal im Leben ein Stengelchen Bohnenkraut gegessen haben. Ich behaupte aber, dass ein Paar, das ein Leben lang eine anregende Nahrung mit Knoblauch, Zwiebeln, Sellerie, Fenchel, Salbei und Bohnenkraut zu sich genommen hat, mehr Chancen hat als ein anderes, eheliches Glück zu erleben.»

(Zitate aus: Heinz Scholz. *Bohnenkraut ist gut für die Verdauung. Natürlich* Nr. 6 –1998)

Der **Liebstockel** (*Levisticum officinale*) schmeckt intensiv; es genügen bereits zwei bis drei Blätter, um einen ganzen Suppentopf zu würzen. Das wärmende und krampflösende Kraut ist ein wichtiges Magen- und Darmmittel. Es wirkt gegen Appetitlosigkeit, Aufstossen und Verdauungsschwäche, wenn sie aufgrund von Kälte entstanden sind. Die Wurzel ist ein wichtiger Bestandteil von wärmenden Rezepturen gegen Beschwerden wie Hexenschuss, Schmerzen oder Zysten wegen eines «kalten» Uterus, vormenstruelle krampfartige Schmerzen, starke Wassereinlagerungen, chronische Blasenentzündung oder weissen Vaginalausfluss. Und ja, wie fast alle unterleibswärmenden Kräuter steigert auch der Liebstockel die Potenz und befeuert die Libido.

Die **Königskerze** (*Verbascum thapsus*) ist eine zweijährige Pflanze. In ihrer ersten Lebenshälfte bildet sie eine bodennahe Rosette aus

filzig-wolligen Blättern. Aus der Mitte der Blattrosette schiebt sich im zweiten Jahr ein Stängel kerzengerade in die Höhe, grösser als ein Mensch. An seiner Spitze bildet sich ein rispenartiger Blütenstand. In früheren Zeiten war es üblich, die «Donnerwetterkerze» nahe bei Häusern und Stallungen als Blitzableiter anzupflanzen. Wie gut das funktioniert hat, weiss ich nicht. Doch die «Antennen», die so eindrücklich himmelwärts streben, mögen in vornaturwissenschaftlichen Zeiten zur Erforschung übernatürlicher Fähigkeiten inspiriert haben. Demnach förderte diese Pflanze die «Seherfähigkeiten», also das Vermögen, über das materiell und sinnlich Erfahrbare hinaus Zusammenhänge zu erkennen. Wir könnten auch sagen: Die Königskerze fördere den Instinkt. Für die chinesische Medizin gehört der Instinkt zum «Lungensystem», das zugleich der Hauptwirkungsbereich der Königskerze ist. Hier wirkt sie Entzündungen und «Hitze-Schleim» entgegen und befeuchtet die Schleimhäute.

Die **Zitronenmelisse** (*Melissa officinalis*) ist ein aufmunterndes Kraut. Sie stärkt das emotionale Herz und ist eine der wichtigsten Heilpflanzen zur Behandlung psychosomatischer Beschwerden: Sie beruhigt Herzklopfen, löst Ängstlichkeit, lindert Kopfschmerzen aus Nervosität, entspannt das Zwerchfell, entkrampft Magen und Darm, bringt festgefahrene Emotionen in Fluss, hilft, hartnäckiges Gedankenkreisen aufzulösen und fördert den Schlaf.

Der kleine Terrassenrundgang endet nun, doch nicht die Vielfalt. Es wachsen hier noch viele gesundheitlich interessante Pflanzen: Sauerklee, Chili, Schlehdorn, Schneeball, Schnittlauch, Schafgarbe, Vogelknöterich, Breitwegerich, Topinambur, Vogelmiere ...

Von Bäumen im Klimawandel – mit Eleonora Schnyder von Wartensee

Koordinaten Bellerivestrasse Luzern: 667 590/212 040



Der Bericht «Brennpunkt Klima Schweiz» von 2016 spricht von einer künftigen Zunahme von Wetterextremen wie Hitzewellen, Trockenperioden oder Starkniederschlägen. Städte sind heute schon hitzegeplagt – was geschieht nun bei einem fortschreitenden Klimawandel?

Bäume spielen eine grosse Rolle, wenn es darum geht, Kühlung ins Stadtklima zu bringen; aber nicht alle Baumarten kommen mit Wetterextremen gleich gut zurecht. Ich bin in der glücklichen Lage, dass ich am östlichen Stadtrand von Luzern – in einem Grüngürtel der Stadt – über Jahre einen grossen Garten mit vielen Bäumen gestalten konnte. Wie werden sie sich an ein verändertes

Klima anpassen? Im Garten haben diese «Stadtbäume» genügend Platz fürs Wurzelwerk und müssen nicht mit Streusalz im Winter zurechtkommen. Auch die Luft dürfte sauberer sein als an einer befahrenen Strasse, beides Aspekte, die sich auf die Baumgesundheit positiv auswirken.

In meinem Garten steht zum Beispiel die Himalaya-Zeder mit wunderschönen Zapfen (Bild oben). Sie kommt mit Hitze sehr gut zurecht, weniger gut aber mit möglichen Spätfrösten. Ihre heutige Verbreitung in höheren Lagen weist darauf hin, dass sie eine ausreichende Wasserversorgung benötigt. Nicht die Wärme, sondern die Trockenheit ist für sie einschränkend.