

Die Wirkung der Pflanzen

Das **Bildungshaus Schloss Goldrain** bietet heuer einen **Heilpflanzen Basislehrgang** an. Im **Tageszeitung**-Interview gibt die Referentin **Ines Sturm** einen kleinen Vorgeschmack.

Tageszeitung: Worum geht es bei Ihrem Lehrgang?

Ines Sturm: In dem Lehrgang, der sich ja fast über ein ganzes Jahr hinauszieht, sollen die Teilnehmer ihr Wissen über Heilpflanzen zu vernetzen lernen. Sie werden merken, dass man nicht Hunderte von Heilpflanzen braucht, sondern auch mit zehn Heilpflanzen ganz gut durchs Leben kommt. Ich werde aber nicht nur Theorie machen, sondern auch Praxiseinheiten einbauen. Die Teilnehmer werden gemeinsam Heilweine und Tinkturen zubereiten und Salben herstellen.

Was muss man über Heilpflanzen wissen?

Wichtig ist natürlich, dass man weiß wie was wirkt. Nachdem ich aber von der Schulmedizin komme – ich arbeite seit über 30 Jahren als Gesundheits- und Krankenschwester an der Uniklinik in Innsbruck – ist es mir einfach auch wichtig aufzuzeigen, wo die Grenzen der Selbstanwendung, der Selbstpflege sind. Heilpflanzen eignen sich hervorragend für die Prävention, dafür Beschwerden zu lindern und gesund zu bleiben, aber eines muss klar sein: der therapeutische Bereich gehört dem Arzt. Ich habe selber drei Kinder du weiß aus eigener Erfahrung, dass vom ersten Husten bis zum Arztbesuch einige



Salbei: Hilft gegen Akne



Ines Sturm: „Der therapeutische Bereich gehört dem Arzt“

Tage vergehen können und da ist es dann hilfreich, wenn ich weiß auf welche Heilpflanzen, vor allem auf welche heimische Heilpflanzen, kann ich zurückgreifen. Dieses Wissen versuche ich zu vermitteln.

Demnach ist die Pflanzenheilkunde kein Ersatz für die Schulmedizin...

Phytotherapie ist eine komplementäre Methode, das heißt eine Ergänzung zur Schulmedizin. Es ist mir aber schon wichtig, das Bewusstsein hervorzurufen, dass wir selber verantwortlich für unsere

Gesundheit sind. Wir können viel dafür tun.

Mit Heilpflanzen?

Genau. Das fängt schon in der Küche an. Ich kann Heilpflanzen in die Küche zu integrieren. Man muss nur wissen wie. Zum Beispiel heißt es, dass der Holunder giftig ist, weil er Sambunigrin enthält. Dazu muss man wissen,

dass dieses beim Kochen zerfällt und dabei seine toxische Wirkung verliert. Es ist auch nur in den Beeren enthalten, nicht aber in den Blüten.

Haben alle Pflanzen eine heilende Wirkung?

In der modernen Phytotherapie wird von einer Heilpflanze gesprochen, wenn die Heilwirkung einer Pflanze ausgeprägter ist als die Nebenwirkungen. In der Volksmedizin wiederum finden auch viele Pflanzen Verwendung, die in der Phytotherapie nicht verwendet

werden. Eine Wirkung haben eigentlich alle Pflanzen, aber es hängt auch immer von der Dosis ab. **Können Heilpflanzen auch schädlich sein?**

Sicher, wie Paracelsus schon sagte: „Die Dosis macht das Gift.“ Wie gesagt, wichtig ist, dass man versteht, wie was wirkt und wo die Grenzen sind. Ein Beispiel: Salbei hilft gegen Akne und Schweißfüße, allerdings darf man ihn nur über eine bestimmte Zeit hinweg anwenden, weil der Salbei hat auch eine färbende Wirkung. Wenn man ihn nun länger als acht Tage verwendet, dann bekommt man braune Flecken auf der Haut

„Wichtig ist, dass man versteht, wie was wirkt und wo die Grenzen sind.“

oder braune Füße, wenn man ein Fußbad länger anwendet. Oft wird so lapidar dahingesagt: „Hilft’s nichts, schadet’s nichts“. Das ist Humbug.

Welche Pflanzen sollten in einer kleinen Hausapotheke nicht fehlen?

Das ist jetzt sehr persönlich. Ich denke, da bringt jeder seine Lebensgeschichte mit hinein. Für mich gehören zum Beispiel Blutwurz, Arnika, Johanniskraut, Eberesche, Vogelbeere oder Schlehdorn, Frauenmantel, Gänseblümchen, Weißdorn und Löwenzahn in eine Hausapotheke.

Interview: Patrizia Rabatscher

Heilpflanzen Basislehrgang

Das Bildungshaus Schloss Goldrain bietet einen Heilpflanzen Basislehrgang in fünf Blöcken an. Als Referentin konnte Ines Sturm gewonnen werden. Sturm ist Heilpflanzenfachfrau und hat eine Ausbildung in Phytotherapie und eine naturheilkundliche Frauenausbildung. Weitere Informationen unter www.schlossgoldrain.com. Anmeldebeschluss ist der 1. März.

Neue Führungsspitze

Martin Rainalter löst Heiko Hauser als SVP-Ortsobmann von Schluderns ab.

Der SVP-Ortsausschuss Schluderns hat zum Jahreswechsel seine fälligen Neuwahlen durchgeführt. Dabei ist es zu einem Wechsel in der Führung gekommen. Martin Rainalter wurde für die nächsten drei Jahre zum neuen Ortsobmann der Ortsgruppe Schluderns bestimmt, vertreten wird ihn Frau Anna Maria Thaler, die zugleich Bezirksfrauenreferentin im Vinschgau ist. Im Ortsausschuss übernimmt sie zusätzlich noch die Rolle der Seniorenvertreterin für die kommende Amtsperiode.

Ein besonderer Dank galt dem scheidenden Ortsobmann Heiko Hauser, der die Ortsgruppe die letzten sechs Jahre geleitet hat

und auch weiterhin im Ortsausschuss mitarbeiten und dem neuen Führungsduo jederzeit mit Rat und Tat zur Seite stehen wird. Weitere gewählte Mitglieder des neuen Ortsausschusses sind: Pia Trafoier Marigo, Martin Stecher, Andreas Oberhofer zugleich Schriftführer, Christine Gluderer, Marco Egua und Heiko Hauser, Kassier der Ortsgruppe. Rechtsmitglieder des Ausschusses sind weiters der Bürgermeister Erwin Wegmann, die Ortsfrauenreferentin Brigitta Stecher Parth sowie die Ortsjugendreferentin Evi Sapelza. Den neuen Ortsausschuss erwartet ein intensives Wahljahr 2013. Die nächste große Herausforderung



SVP-Ortsausschuss von Schluderns: Evi Sapelza, Heiko Hauser, Anna Maria Thaler, Marco Egua, Martin Rainalter, Christine Gluderer, Pia Trafoier, Martin Stecher und Andreas Oberhofer (v.l.)

für den Ortsausschuss werden die anstehenden Parlamentswahlen am 24./25. Februar sein. Um den Parlamentskandidaten Albrecht Plangger besser kennen zu lernen, lädt die Ortsgruppe alle Interessierten am Freitag,

den 15. Februar zu einem Feierabendbier in den Gasthof „Ortler“ in Schluderns. Die Ortsgruppe hofft, dass die Bürgerinnen und Bürger von dieser Möglichkeit verstärkt Gebrauch machen werden.