



## Kräuterwanderung mit Helena Frei

Unter fachkundiger Führung von Helena Frei versammelte sich eine bunte Schar von Wissbegierigen am Samstag, 25. Mai um 09.30h auf Allenwinden. Ein Satz im Leitbild des Vereins lautet: VITALGYM fördert das öffentliche und persönliche Gesundheitsbewusstsein auf der Grundlage aktueller Erkenntnisse. Die Heilkraft der Kräuter ist keine neue, aber nach wie vor eine aktuelle und sehr wertvolle Erkenntnis.

Wir entdeckten eine Vielzahl von heimischen Kräutern wie Gänsefingerkraut, Bachnelkenwurz, Spitzwegerich, stinkender Storchschnabel, Rotklee, Quendel, Thymian, Waldmeister, Weissdorn, Wiesenbocksbart, Lichtnelken, etc., und erfuhren von Helena Frei wie, wann und wo die einzelnen Blüten und Blätter dem Wohlbefinden von Mensch und Tier nützlich sein können. Beim abschliessenden Umtrunk im Rest. Schuel-Au, gab uns Helena noch aus Kräutern gemachte Drinks zu kosten.

Ganz herzlichen Dank für das uns weitergegebene Wissen und das prachtvolle Naturerlebnis im Grünen des Tannzapfenlandes.

Armin Brühwiler

\*\*\*\*\*

**Altes Wissen** Dr. Ernst Gardemin)

Niemand sieht es dem Weissdorn an,  
was er alles leisten kann:  
Wenn ein Mensch mit krankem Herzen  
vor Beklemmung, Angst und Schmerzen  
Tag und Nacht verzweifelt klagt  
und am Leben fast verzagt  
nehm er voll Vertrauen nur  
ein paar Tropfen der Tinktur  
und sein Zustand, erst so kläglich,  
wird bald wieder ganz erträglich.  
Es beruhigt auch das Herz  
und beseitigt Angst und Schmerz,  
und der Schlaf, oft schwer gestört,  
binnen kurzem wiederkehrt.  
Grad bei solchen Herzanfällen,  
die den Kranken furchtbar quälen,  
merke dieses Mittel dir  
als ein Lebenselixier.

\*\*\*\*\*