

### Sommerserie «Vor lauter Bäumen» (II)

Am Wegrand, auf Wiesen und im Wald entdeckt Marlis Liechti Heilpflanzen und Kostbarkeiten für die Küche. In Kursen animiert sie dazu, mit offenen Augen durch die Natur zu gehen – und im richtigen Augenblick vorsichtig zu sein.

# Der Wald, meine Apotheke

Isabel Heusser

Ein paar Minuten, nachdem wir von Marlis Liechti Werkstatt losgegangen sind, bleibt sie stehen und blickt auf eine Wiese neben dem Rebberg unterhalb des Chapfs in Thayngen. «Können wir schon anfangen?» Liechti hat etwas entdeckt, das sie freut. Sie lehnt sich über den Handlauf neben der Treppe und zupft Knospen von den Pflanzen, die auf der Wiese wachsen. «Probieren Sie mal», sagt Liechti und reicht ihrem Gegenüber eine Knospe. «Wie schmeckt sie?» Leicht bitter. «Und weiter?» Nach und nach macht sich ein Geschmack im Mund breit, den man von ganz woanders kennt: Die Pflanze schmeckt nach Pilzen. Es ist Spitz- und Breitwegerich, der da auf der Wiese wächst. «Schmeckt toll im Salat», sagt sie. «Und hilft bei Husten.»

Wenn Liechti in der Natur unterwegs ist, schafft sie es selten, ohne Unterbruch ein Stück zu gehen. Am Wegrand, auf Wiesen oder im Wald findet sie Kostbarkeiten für Küche und Hausapotheke: Liechti ist Kräuterpädagogin und Phytotherapeutin. Sie beschäftigt sich mit der heilenden Wirkung von Pflanzen, organisiert dazu Workshops und führt Kräuterwanderungen durch. Von ihrer Werkstatt an der Ackerlistrasse sind es nur wenige Minuten zum Chapf. Oberhalb des Rebbergs wird die Landschaft weit, ein prächtiges Weizenfeld leuchtet in der Sonne. Die Pflanzen am Wegrand interessieren Liechti aber mehr: Johanniskraut. Es wird bei Depressionen oder Schlafstörungen eingesetzt. Liechti verwendet es in Teemischungen. «Aber man muss aufpassen bei der Einnahme, denn es macht die Haut sehr sonnenempfindlich und kann die Wirkung gewisser Medikamente hemmen.»

Was in freier Natur wächst, habe sie schon als Kind interessiert. «Das habe ich von meiner Grossmutter, die hat jedes Kräutchen gekannt.» Liechti absolvierte eine Ausbildung als Floristin. Und merkte, dass die konventionelle Floristik sie nicht befriedigte. «Ich war nie tauglich für einen Blumenladen, weil ich am liebsten improvisiert habe, statt in Serie Sträuße zusammenzustellen.» Und ihr missfiel, mehrheitlich importierte Blumen zu verwenden. «Ich arbeite gern mit dem, was in der Region wächst.» So entschied sie sich für die Ausbildung in Kräuterpädagogik und Phytotherapie. Liechti liebt es zu verwenden, was sie in der Natur findet. Zu Hause pflegt sie einen thematisch angelegten Kräutergarten. Sie stellt Teemischungen zusammen, legt Bärlauchblüten in Essig ein, verkocht Beeren zu Likör.

#### Nicht da pflücken, wo Hunde pinkeln

Der Weg rund um den Chapf führt durch ein Waldstück mit knorrigen Bäumen und bemoostem Boden. Hier will der Fotograf das Bild machen. Liechti schaut sich um, sucht ein pflanzliches Requisit. Auf einer



#### Zur Person

**Alter:** 51  
**Wohnort:** Thayngen  
**Beruf:** Floristin, Kräuterpädagogin und Phytotherapeutin  
**Liebblingsbaum:** Weide, Linde  
**Liebste Jahreszeit im Wald:** Frühling  
**Liebblingspilz:** Fliegenpilz  
**Sommerlektüre:** «21 Lektionen für das 21. Jahrhundert» von Yuval Noah Harari

Marlis Liechti hat im Wald Odermennig entdeckt, der früher bei Sitzbädern gegen Hämorrhoiden verwendet wurde. BILD SELWYN HOFFMANN

nahen Lichtung wird sie fündig. Zwischen hohem Gras und Brombeersträuchern wächst Odermennig, eine Pflanze, die früher für Sitzbäder gegen Hämorrhoiden eingesetzt wurde. «Den habe ich hier noch nie gesehen.» Auch sie, die die Gegend gut kennt, entdeckt immer wieder Neues. Den Odermennig wird sie zu Hause als Element in einem Blumenstraus verwenden.

Ist Liechti mit einer Gruppe unterwegs, gibt es eine Regel: Nur in den Mund stecken, was die Expertin vorher begutachtet

hat. «Schliesslich findet man in der Natur nicht nur Heilkräuter, sondern auch Giftpflanzen.» Und an manchen Stellen in Wald und Wiese sollte man nichts pflücken. Die Schafgarbe, die entlang des Wanderweges am Chapf wächst, wird für ihre krampflösende Wirkung geschätzt. Liechti lässt sie links liegen. «Da pinkeln zu viele Hunde drauf.»

Wenn Liechti ohne zu zögern Blätter von einer Pflanze abzupft und genüsslich darauf herumkauert, ohne sie vorher zu waschen, erntet sie manchmal verwunderte Blicke. Was ist mit dem Fuchsbandwurm, der beim Menschen schwere Leberschäden verursachen kann? «Ja, der ist gefährlich», sagt sie. «Aber der Fuchs ist heute überall, und wenn man es ganz genau nimmt, dürfte man keinen Salat mehr aus dem eigenen Garten essen.» Ihr Tipp: «Nicht dort pflücken, wo der Fuchs durchläuft oder einen Kothaufen abgesetzt hat.»

Ihr Wissen über Pflanzen habe vieles verändert. «Ich weiss nicht mehr, wann ich das letzte Mal beim Arzt war.» Bei einer schweren Krankheit führe kein Weg an ihm vorbei. Aber bei Magenschmerzen etwa trinkt sie erst einmal einen selbst gemischten Kräutertee – oder ein Schnäpschen, man

#### «Ich war nie tauglich für einen Blumenladen.»

muss nicht gleich in die Apotheke rennen». Ihr Grundsatz: «Die Pflanzen, die hier wachsen, sind für uns zum Brauchen da.» Auf den Kräuterwanderungen und in den Kursen animiert sie die Teilnehmer, neugierig und mit offenen Augen unterwegs zu sein. Und das zu schätzen, was die Natur für den Menschen bereithält.

Der Wanderweg um den Chapf führt entlang von Nagelfluhfelsen. Anfang letztes Jahr musste die Gemeinde aus Sicherheitsgründen Felsvorsprünge entfernen. Danach hat sich die Fauna verändert. Entlang des Weges wachsen meterhohe Disteln mit leuchtend violetten Blüten, an denen Bienen weiden. Liechti fährt behutsam mit den Fingern über die mit Stacheln besetzten Blätter. «Sie signalisieren als Schutz vor Fressfeinden: Fass mich nicht an!»

Auf dem Rückweg fällt das Sonnenlicht auf ein paar Erdbeersträucher, die voller dunkelroter Früchte sind. Dahinter, etwas versteckt, wachsen Himbeeren, klein und süss. Liechti freut sich. «Auch die haben sich erst entwickelt, nachdem der Wald hier gelichtet wurde», sagt sie, pflückt einige Beeren und steckt sie sich in den Mund. «Faszinierend, wie sich die Natur immer wieder anpasst.»

