



Frauenmorgen: Vom Unkraut zum Heilkraut

REKINGEN (mz) - Farbige Fläschchen und duftende Kräuter brachte *Maja Stürmer* an den Frauenmorgen in die Rekinger Trotte mit. In jedem ihrer Produkte steckt eine geballte Ladung Pflanzenkraft. Die einen dienen dem reinen Genuss, wie Sirup, Kräuternessig und Teemischungen, die anderen zur Heilung in Form von Salben und Tinkturen. In ihrem Kräutergarten in Mandach gedeiht manches "Unkraut". Die Kräuterkunde betreibt Maja Stürmer als Hobby. Durch alte Erkenntnisse und eigene Erfahrungen eignete sie sich ein

grosses Wissen über die Wirkung und Verarbeitung von Kräutern an. In ihrem Referat stellte sie einige wohlbekanntere Kräuter vor, informierte über die Heilwirkungen der Pflanzenteile und wie man sie am besten aufbereitet.

Sie vertritt die Überzeugung, dass die Natur das anbietet, was uns von Nutzen ist. Diesen Herbst leuchten zum Beispiel die vitaminreichen Hagebutten besonders zahlreich in den Hecken und laden zum Pflücken ein. Sie lassen sich frisch oder getrocknet zu Tee aufgiessen oder in Alkohol eingelegt zu

einer Tinktur verarbeiten. Die Frauen holten sich manche Anregung, wie sie ihre eigenen Gartenkräuter heil- und genussbringend verwenden können. Zum Schluss durften sie noch ein Säcklein Kräutertee abfüllen - ein Querschnitt durch die übers Jahr gesammelten Pflanzen - und mit nach Hause nehmen. Der nächste Frauenmorgen findet am Donnerstag, 23. Oktober 2008 statt. Das aktuelle Thema findet sich auf www.frauenmorgen.ch und jeweils in der Presse.