

Unterwegs auf den Spuren von Paracelsus

MANDACH Maja Stürmer entdeckt die Welt der Kräuter und lernt täglich Neues dazu.

HELEN DIETSCHÉ

In Majas Chrüterstübli verbreitet sich der angenehme Duft von Lavendel, Fläschchen, Döschen und Säcklein gefüllt mit Tinkturen, Salben und Tees stehen auf Regalen und in Möbeln aus Grossmutterzeiten. Aus einer Ecke des Zimmers drängt sich ein riesiger Zweig aus getrocknetem Wermut in den Raum und verströmt seine Kraft: «Seine beschützende Wirkung hilft in vielen Lebenslagen», erklärt die Kräuterfrau.

Es gibt Menschen, die können hervorragend mit Zahlen umgehen, und andere, die lernen ohne Mühe fremde Sprachen. Maja Stürmers Stärke liegt in der Welt der Kräuter: «Wenn ich einmal ein Kraut gesehen habe, dann vergesse ich es nicht mehr. Ich kann eine Pflanze in die Hand nehmen und sie auf Grund der typischen Merkmale wie Geruch, Geschmack und Aussehen mit einem Bestimmungsschlüssel innert kurzer Zeit beim Namen nennen.» Ob und wie ein «Chrütli» bei Maja Stürmer verarbeitet wird, geschieht instinktiv: Sie sieht es im Garten, entdeckt es beim Heuen oder findet es während eines Ausritts mit ihren Pferden – ohne zu wissen, was daraus entstehen wird, wandert es nach dem Trocknen zuerst einmal in den Kräutervorrat.

NEUES ENTSTEHEN LASSEN

Vor sieben Jahren ist Maja Stürmer so richtig aufs Kraut gekommen. Woher kommt ihr grosses Wissen? «Viel steckt einfach in mir drin – es schlummert im Verborg-

nen und wartet darauf, dass ich mich damit befasse.» Und Bücher hab sie gekauft, darin gelesen und geschmökert. «Ich blättere gerne durch die Seiten und sammle die Ideen in meinem Kopf.»

Ein dickes, handgeschriebenes Buch mit Rezepten und Mixturen sucht man bei Maja Stürmer – liebevoll auch Kräuterhexe genannt – vergebens: Sie mischt und produziert nur nach ihrem Gefühl. «Bei mir hat kräutermässig fast alles Platz. Manchmal bin ich bei meiner Arbeit in der Kräuterstube ein bisschen planlos – das ist jedoch eine wunderbare Ausgangslage, um Neues entstehen zu lassen.»

LIEBLINGSKRÄUTER

Der Zitronenmelisse gehört ein grosser Teil von Maja Stürmers Sympathie: «Die Zitronenmelisse ist ein gutmütiges, nettes Kraut. Sie ist vielseitig einsetzbar und wirkt immer sehr sanft.» Auch vom Lavendel ist sie seit ihrer Jugend begeistert: «Sein Aussehen und sein Geruch haben mich schon früh fasziniert – heute ist er in der Form von Tinktur, Tee oder einer Salbe mein persönliches «Notfallkraut», meine natürliche erste Hilfe, wenn ich mich nicht wohl fühle.» So wie sich der Lavendel im Leben der Kräuterfrau einen Platz geschaffen hat, drängen sich ab und zu auch andere Heilpflanzen vor und reflektieren die persönliche Lebenslage. Wie gerade jetzt die Brennnessel: «Sie zeigt mir, dass ich Wut, Willen und Mut entwickeln und kämpfen muss, um meine Ziele zu erreichen.»

Den Grundstein für einen Kräutergarten legen

Maja Stürmer gibt Tipps, wie man dabei am besten vorgeht

Im Kräutergarten von Maja Stürmer wachsen über hundert verschiedene Kräuter. Für den ersten eigenen Kräutergarten empfiehlt die Kräuterfrau folgende Pflanzen: «Rosmarin, Thymian, Majoran, Lavendel, Salbei, Oregano und natürlich Zitronenmelisse. Wenn alles seinen

Platz hat, kann man der Natur ihren Lauf lassen: Das Vergissmeinnicht darf ungeniert wachsen, der Spitzwegerich soll sich breit machen und der Löwenzahn kann sich zu seiner vollen Grösse entwickeln.» Die wilden Pflanzen bestimmen selber, wo sie gut gedeihen, und das

muss man so akzeptieren.

Maja Stürmer weiss aus Erfahrung: «Mit ein bisschen Geduld und der Überzeugung, dass jedes Unkraut auch ein Heilkraut ist, wird sich in wenigen Jahren ein vielfältiger und nützlicher Kräutergarten entwickeln.» (hdi)



Kräuterfrau Maja Stürmer erntet Gundelkraut, auch Soldatenpfeffer genannt, ein hervorragendes Gewürzkräuter.

HELEN DIETSCHÉ

KEIN ARZTERSATZ

«Ich bin keine Ärztin, ich habe keine medizinische Ausbildung, und ich mache nie eine Diagnose. Die Pflanzen zeigen mir mit ihrem «Wesen» den richtigen Weg. Wenn die Merkmale einer Pflanze mit der aktuellen Situation der ratsuchenden Person harmonieren, habe ich

das richtige Kräutchen gefunden.» Doch wie findet Maja Stürmer heraus, ob bei einem Husten Thymian, Spitzwegerich oder vielleicht Huf-lattich hilft? Sie nutzt die Kraft des Pendels. «Das Pendel zeigt mir den aktuellen Zustand der betroffenen Person. Ich pendle übrigens nicht für Zukünftiges, sondern nur für den Augenblick – das Kraut, das heute hilft, kann in einem Monat wirkungslos sein – einen Schaden anrichten wird es sicher nie. Die Kräuter und die Menschen sind meine Welt, ich habe beide sehr gern.»

HINWEIS

MAJA STÜRMER macht Führungen, Exkursionen und empfängt gerne Besucher in ihrem Chrüterstübli. Informationen unter www.fryberger-roesslerhof.ch