

## Kräuterbarbara hilft durch den Winter

**Die «Kräuterbarbara» aus Ebersol hat sich intensiv mit Heilpflanzen und Kräutern auseinandergesetzt. Früher selbst oft kränzlich, hat Barbara Aebli viel Wissen und einfache Rezepte zusammengetragen, um mit natürlichen Aufgüssen und Tinkturen gesund durch den Winter zu kommen.**

Text und Bilder: Katja Nideröst

Der Hals schmerzt, die Nase tropft, der Kopf dröhnt; Erkältungopfer überlegen sich spätestens jetzt, wo die nächste Apotheke zu finden ist. Barbara Aebli hat es da leichter. Bei verdächtigem Kratzen im Hals kann sie ein paar Treppen hochsteigen und in ihrer heimeligen Naturapotheke im Dachstock, den Salbei zum Gurgeln holen. Hier im ehemaligen Schulhaus von Ebersol, wo sie mit ihrem Mann Arthur lebt, hat sie aus einer Fülle von Kräutern und Heilpflanzen ein sinnliches Labor der Kräuterdüfte eingerichtet. Lavendel, Spitzwegerich, Thymian, echte Kamille und mehr, stehen aufgereiht in grossen Einmachgläsern auf dem Tisch. Die lateinischen Bezeichnungen der Pflanzen hat die «Kräuterbarbara» neben die geläufigen Namen geschrieben. In der Hand hält sie Barbarakraut, frisch gepflückt aus dem Garten. «Das ist ein wunderbarer Vitamin-C-Spender, der roh oder gekocht gegessen immunstärkend wirkt», weiss Barbara Aebli und streicht mit den Fingern über die gefiederten Blätter der Winterkresse. Sie schwärmt von den Kreativ-Experimenten mit Kräutern: «Man kann sie einlegen, trocknen, kochen oder sogar räuchern.» Und sie dann beispielsweise in Form von Teemischungen, Salben, Badezusätzen oder Hustenbonbons zur Linderung von Erkältungen einsetzen.

### Bewusstsein erwecken

Die 46-jährige Sekundarlehrerin und Heilpädagogin hat sich in ihrem Bildungsurlaub vor sechs Jahren in die Pflanzenkunde der Kräuter aus dem eigenen Garten und der nahen Umgebung vertieft. Über die reine Anwendung hinaus interessieren sie auch In-

haltstoffe und Wirkungen der einzelnen Pflanzen. So haben etwa die Saponine in den Pflanzen die Fähigkeit, fette und ätherische Öle mit Wasser zu verbinden. Bei Erkältungskrankheiten helfen die Saponine der Gänseblümchen, den Auswurf zu fördern. «Das umfangreiche Wissen über die Heilpflanzen ist eigentlich nichts Neues, aber ich möchte das Bewusstsein dafür auch bei anderen wecken», erklärt Barbara Aebli. In Salez hat sie 2013 den Lehrgang Kräuterkunde mit Diplom und einer ausgezeichneten Arbeit zum Thema Walnuss abgeschlossen. Einen umfangreichen Leitfaden für ihre massgeschneiderten Kurse trug sie in einem Dossier für Hausmittel gegen Erkältungskrankheiten zusammen.

Wie zu einem Gemälde arrangiert auf dem Tisch hat sie klassische Immunstärker wie Weisskohl, Meerrettich, Knoblauch, Zitrone und Ingwer. Wer genug von alledem geniesse, tue mit diesen zum Teil natürlichen Antibiotika oder den darin enthaltenen Scharfstoffen, genannt Senfölglykosiden, schon viel Vorbeugendes für seine Gesundheit. Zitronen dienen als Vitamin-C-Bomben und werden laut Barbara Aebli bei Erkältungskrankheiten am besten heiss getrunken. Die Kräuterkundin hat einen Tipp für eine schnell hergestellte, präventive Frischpflanzenkur: Dazu nimmt sie im Herbst eine Handvoll Kapuzinerkresse, füllt diese in ein helles Konfitürenglas, quetscht die Blüten und Blätter mit dem Mörserstößel an und bedeckt die Kräuter mit Alkohol (40 % vol). Das Glas wird verschlossen für drei Wochen an einen warmen Ort gestellt, täglich geschüttelt und schliesslich in Tropffläschchen abgefüllt. >



Barbara Aebli zupft frisches Barbarakraut – eine wenig bekannte Vitamin-C-Bombe.





Wer auf Winterkräuter und klassische Immunstärker wie Kohl, Meerrettich oder Ingwer vertraut, kommt leichter durch die kalte Jahreszeit.



#### Doch nicht Apothekerin

Im Rückblick auf ihre eigene Geschichte sieht Barbara Aebli haarscharf, warum sie sich heute so leidenschaftlich mit den Heilpflanzen beschäftigt und ihr Wissen weitervermitteln möchte. Der Ursprung dafür liegt in ihrer Kindheit. Fast die ganze fünfte Klasse habe sie verpasst, weil sie so ein kränkliches «Finöggeli» gewesen sei. Sie erinnert sich an vier Blasenentzündungen, die immer mit Antibiotika behandelt wurden. Dabei wuchs Barbara Aebli naturnah am östlichen Stadtrand von St.Gallen auf. Vom Schulzimmer aus blickte sie auf einen Birnbaum und sog das tägliche Naturschauspiel in sich auf. Lehrer und Naturschützer Christian Zinsli entfachte bei der Schülerin die Faszination für die Pflanzenwelt. Eine Initialzündung war, als sie in der Primarschule begeistert einen Vortrag zum Thema biologischer Gartenbau halten durfte. Wegen ihrer oft angeschlagenen Gesundheit zog die Familie in ein altes Bauernhaus aufs Land. «Meine Eltern arbeiteten die ganze



#### Hustenbonbons – selbst gemacht

50 g Zucker, 1 TL Waldhonig, 25 ml Wasser oder Salbeitee: alles zusammen auf hoher Stufe köcheln lassen, bis es leicht karamellisiert ist (hellbraun).

Je 1/2 TL getrocknete Pfefferminz- und Salbeiblätter fein gemahlen, 1/4 TL Anis fein gemahlen unter die Masse mischen, kurz umrühren

2 Tropfen ätherisches Minzöl begeben. Kräuter- masse sofort auf ein Backpapier leeren und mit einem Spachtel zu einem Rechteck glatt streichen. Etwas auskühlen lassen und stetig kontrollieren, dass die Masse nicht zu hart wird. Wenn sich die Masse noch knapp schneiden lässt mit einem langen Messer kleine Quadrate schneiden. Eventuell Schneidevorgang wiederholen.



Zeit im grossen Garten, während ich Naturbeobachtungen frönte und lieber beim Ernten als beim Jäten half», erinnert sich Barbara Aebli lebhaft. Das Wachsen der Setzlinge, aber auch Rückschläge und Missernten haben sich in ihrer Erinnerung festgesetzt. Immer wieder geplagt von Allergien, wollte sie nach der Matura Apothekerin werden. Sie schnupperte in einer bekannten St.Galler Apotheke, und begrub den Berufswunsch noch am gleichen Tag, als ihr der Chef mitteilte, eine Heuschnupfenpatientin könne nicht in der Apotheke Mischungen zubereiten.

#### Intellektuell und handwerklich

So führte Barbara Aebli Laufbahn über den Umweg eines abgebrochenen Architekturstudiums zur Pädagogischen Hochschule. Sie unterrichtete als Sekundarlehrerin, schloss zusätzlich Ausbildungen als Mal- und Kunsttherapeutin und als Heilpädagogin ab. In der Tätigkeit mit geistig behinderten Jugendlichen konnte sie ihre intellektuellen Bedürfnisse mit

praktischem Arbeiten verbinden. Eine Kombination, die ihrer grossen Freude am Handwerklichen entspricht. Zur Hälfte ist Barbara Aebli heute noch als Heilpädagogin in Niederwil tätig. Und die Kräuterkunde mit den Kursen ist zu mehr als einem Hobby geworden. Mitschuldig daran ist auch ihr Mann Arthur. Als sie ihn nämlich vor gut zehn Jahren im Chorkennenlernte, schwärmte er ihr von seinem Haus im Grünen in Ebersol vor. Es bedurfte nur noch seiner Einladung zum Spaghethiessen mit Salbei aus dem eigenen Garten, bis die beiden zusammenfanden. Ein paar Jahre später, bei der zuerst ratlosen Planung ihres Bildungsurlaubes, erinnerte sich Barbara Aebli an den passiven Wortschatz aus der Kindheit rund um die Garten- und Pflanzenwelt. Sie hörte gerade eine Radiosendung über Tee, als der rote Faden in all ihren Lebensstationen zum Vorschein kam: «Da sah ich es plötzlich vor mir, mein Herzblutthema, die Kräuter- und Heilpflanzen.» ■ [www.barbarakraut.ch](http://www.barbarakraut.ch)