



Blick
8008 Zürich
044/ 259 62 62
www.blick.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 157'671
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 375.018
Abo-Nr.: 1053061
Seite: 9
Fläche: 47'194 mm²

So hilft die Kräuter-Medizin aus China

Die Heilkraft des Fernen Ostens liegt jetzt ganz in der Nähe: Den **ersten Garten für chinesische Arzneipflanzen in der Schweiz** hat die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Wädenswil ZH eröffnet. **«Mehr als 100 Heilpflanzen wachsen hier auf 1000 Quadratmetern»**, sagt Initiantin Nina Zhao-Seiler (51), eine Expertin für traditionelle chinesische Medizin. «Wir wollen den Schweizern zeigen, wie die Pflanzen aussehen, die wir verwenden.»

2000 Jahre reichen die Wurzeln der chinesischen Medizin zurück. Sie kombiniert pflanzliche Arzneimittel unter anderem mit Akupunktur, Akupressur und speziellen Techniken zur Massage (Tuina), Atmung und Bewegung (Qigong).

«Sie ist schonend und ganzheitlich, wirksam und sehr gut verträglich», so Zhao-Seiler. «Daher eignet sie sich auch für Kinder – auch **ergänzend, wenn Sie ein Medikament vom Arzt**

einnehmen müssen.»

BLICK zeigt, welche chinesischen Pflanzen in der Kräuterapotheke daheim helfen können.

Chinesischer Weissdorn

Seine Früchte lindern **Blähungen und Magendruck.** Einen gehäuften Esslöffel mit drei Dezilitern Wasser ansetzen, aufkochen, fünf Minuten köcheln lassen. Abseien und warm trinken.

Schwarznessel-Blätter

Sie helfen **gegen Übelkeit und Brechreiz.** Einen gehäuften Teelöffel getrocknete Blätter mit drei Dezilitern kochendem Wasser überbrühen, mindestens zehn Minuten ziehen lassen und lauwarm trinken.

Tee-Chrysanthenen und Goji-Beeren

Gegen müde Augen und Kopfschmerz. Je einen Teelöffel Chrysanthenen-Blütentee und getrocknete Goji-Beeren mit drei Dezilitern kochendem Wasser überbrühen, mindestens zehn Minuten ziehen lassen, warm oder lauwarm trinken.

«Die klassischen Rezepturen sind seit 1000 bis 2000 Jahren schriftlich überliefert», sagt die Expertin. «Also vor der Entwicklung moderner Inhaltsstoffanalysen, rein auf Beobachtung und Erfahrung basierend.» Unter Ärzten sind sie umstritten, ähnlich wie die Homöopathie.

Selber pflücken dürfen Sie im Kräutergarten nicht, erhalten chinesische Heilpflanzen aber **in spezialisierten Apotheken und Drogerien.** Wichtig: Informieren Sie immer Ihren Arzt, um unerwünschte Wechselwirkungen zu vermeiden.

Attila Albert

Der Eintritt in den Kräutergarten ist frei. Weitere Infos auf tcm-garten.ch



Blick
8008 Zürich
044/ 259 62 62
www.blick.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 157'671
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 375.018
Abo-Nr.: 1053061
Seite: 9
Fläche: 47'194 mm²



Gegen Blähungen:
Die Früchte des
Weissdorns.



Gegen Übelkeit:
Die Blätter der
Schwarznessel.



Gegen Kopfschmerzen:
Blütentee aus
Chrysanthenen.

Für gesunde Augen:
Goji-Beeren, hier
getrocknet.