

# Drei Fragen an Kräuterkundlerin Katharina Reichmuth

Katharina Reichmuth ist ausgebildete Apothekenhelferin und schon lange als Kräuterkundlerin selbstständig. Auch für den SBV bietet sie Kräuterkurse an. Warum sie das bereichernd findet – und wie uns Kräuter helfen können.

**Frau Reichmuth, was ist besonders spannend für Sie, wenn Sie einen Kurs für blinde und sehbehinderte Menschen leiten?**

Für mich ist es eine andere Art des Zusammenseins, der Gespräche. Die Wörter bekommen mehr Gewicht, weil die Stimme eine grössere Rolle spielt. Auch das Taktile ist wichtiger. Das beeinflusst auch meine Kursvorbereitung: Ich achte mehr auf Konsistenzen und Formen. Und natürlich auf Gerüche. In einem meiner SBV-Kurse können die Teilnehmenden zum Beispiel einen

Basentee erstellen. Ich wähle dafür Zutaten ganz verschiedener Grössen – Fenchelsamen, Anissamen, Kümmelsamen –, aus denen sie sich bedienen können. Dann mörsern wir alles, sodass sofort die ätherischen Öle freigesetzt werden. Interessant ist für mich auch, dass es meinen blinden und sehbehinderten Teilnehmenden oft leichter fällt, Düfte zuzuordnen. Wenn ich zum Beispiel eine marokkanische, eine arabi-

sche und eine englische Minze habe, finden sie den Unterschied sofort heraus.

**Gibt es Kräuter, die Sie für sehbehinderte Menschen besonders empfehlen?**

Besonders bekannt ist die Pflanze «Augentrost». Sie wird bei Bindehautentzündungen eingesetzt, hilft aber auch einfach, die Augen zu befeuchten, wenn sie müde und gereizt



sind. In meinen Kursen stellen wir zudem sogenannte «Hydrolate» her: Wir destillieren mit einer Kupferdestille Pflanzen, zum Beispiel Rosenblütenblätter. Das gibt dann ein steriles destilliertes Rosenwasser. Als Spray auf die Augen aufgetragen, wirkt das sehr beruhigend. Und zur Prävention empfehle ich vor allem Bitterstoffe: Diese halten die Leber in Schuss, und das Zusammenspiel von Leber und Augen ist bekannt. Insbesondere in der traditionellen chinesischen Medizin spielt es eine grosse Rolle. Es kann gut für die Augen sein, wenn man regelmässig bitter isst oder einen bitteren Tee trinkt, zum Beispiel einen Wermut-Tee.

### **Haben Sie persönlich ein Lieblingskraut?**

Ja, ganz klar die Kamille. (Lacht)  
Die Blüte ist weiss, aber wenn man das ätherische Öl extrahiert, dann ist es leuchtend blau. Wow, das ist Magie! Und darüber hinaus wirkt die Kamille krampflösend, antibakteriell und sowohl innerlich wie auch äusserlich entzündungshemmend.

Text: Nicole Weber

Abbildung: Hieronymus Bock.

Kräuterbuch / Wikimedia

Commons

Foto: zVg



## **Kräuterkurse 2024 mit Katharina Reichmuth**

### **Kräutersalz und Basentee:**

Samstag, 11. Mai 2024,

10.45 bis 15.00 Uhr

Preis: SBV-Mitglied CHF 35.–,

Nichtmitglied CHF 40.–

Spezielles: Kräutersalz 50 g

und Basentee 60 g sind im

Preis inbegriffen.

Anmeldeschluss:

20. März 2024

### **Hydrolate und ätherische Öle:**

Samstag, 1. Juni 2024,

10.00 bis 15.00 Uhr

Preis: SBV-Mitglied CHF 35.–,

Nichtmitglied CHF 40.–

Spezielles: Das selbst herge-

stellte Naturprodukt (Hydro-

lat) ist im Preis inbegriffen.

Anmeldeschluss:

24. April 2024

Mehr Informationen:

[www.sbv-fsa.ch/kurse](http://www.sbv-fsa.ch/kurse)