



Arnika-Gel und andere Tinkturen mischten die Teilnehmer des Ferienkurses im Alten Schulhaus in Tschierschen.

Bild Uwe Oster



Eine Vielzahl von Köstlichkeiten gab es im Kräuterhaus in Praden.

Bild zVg

Bewegung, Kraft und Kräuter

Aktive Entspannung inmitten intakter Natur – das war das Leitthema des in diesem Jahr zum ersten Mal angebotenen Ferienkurses «Bewegung, Kraft und Kräuter» in Tschierschen, angeboten vom Verein Pro Tschierschen-Praden.

■ Uwe Oster

Wer kennt das nicht? Man sitzt in den Sommerferien abends im sonnigen Süden gemütlich auf der Terrasse – und schon hat einen eine Stechmücke erwischt. Nicht dramatisch, aber es nervt. Was hilft? Arnika-Gel wäre einen Versuch wert. Wie man das herstellt, das erfuhr man in dem Kurs «Bewegung, Kraft und Kräuter» im alten Schulhaus in Tschierschen. Natürlich nicht nur Arnika-Gel. Die Teilnehmer durften alle erdenklichen Tinkturen zusammenmischen, Blutwurz hilft gegen Durchfall, Schafgarbe bei Verdauungsbeschwerden... Mit viel Begeisterung und Wissen führte Anita Fuhrmann aus Praden, Diplomierte Kräuterefachfrau und Krankenpflegerin, die Teilnehmenden in die spannende Welt der Kräuter ein. Tags zuvor hatte bereits ein Besuch im Kräuterhaus Tobler in Praden auf dem Programm gestanden. Hier stellte die Inhaberin Ursula Favre-Tobler ihre Produkte vor, zeigte, wie die Kräuter geschnitten und getrocknet werden und wie die unterschiedlichsten Salben, Tees und Gewürzmischungen daraus werden. Der Besuch im Kräuterhaus war integriert in eine Wanderung von Tschierschen über Furgglis nach Praden. Natürlich wurden auf dieser Tour zahlreiche Kräuter entdeckt und von den begleitenden Expertinnen erläutert. Bei der Theorie blieb es auch dabei nicht. Schon vor der Wanderung gab es zur Stärkung einen Erdbeeren-Waldmeis-

ter-Sirup, und im Kräuterhaus in Praden warteten schon ein Löwenzahnblüten-Chutney, Fichten-Wacholder-Sirup, Wegerichpesto, gebackene Girsch-Chips und noch mehr Leckereien auf die hungrigen und durstigen Wanderer.

Vom Dauerläufer zum Dauersitzer

Der zweite Schwerpunkt des Ferienkurses war dem Rücken gewidmet. Über Rückenschmerzen klagen viele Menschen, sie sind zu einer Volkskrankheit geworden. Und es gibt wohl fast nichts Schlimmeres, als morgens im Bett mit Rückenschmerzen aufzuwachen – wenn man denn überhaupt hatte schlafen können. Ursachen für Rückenschmerzen sind Bewegungsmangel, Über- bzw. Untergewicht, einseitige körperliche Belastung, schwere Arbeit, aber auch psychische Belastungen wie Stress oder Zeitdruck. «Der Mensch ist vom Dauerläufer zum Dauersitzer geworden.» Was man dagegen tun kann, auch schon vorbeugend, das erklärte Margrit Ulrich, dipl. Physiotherapeutin aus Wald ZH, im Kursteil «Was ich schon immer über meinen Rücken wissen wollte».

20 Minuten Bewegung genügen

Auch hier sollte es bewusst nicht bei der Theorie bleiben, sondern die Teilnehmenden erarbeiteten sich die Antworten prak-



Heilen mit der Hilfe der Natur.

Bild zVg

tisch mit Hand- und Fussmassage, Atem- und Koordinationsübungen, Dehn- und Streckübungen, Augen- und Haltungsgymnastik... «Nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen genügen täglich 20 Minuten Aktivität, um die Gesundheit zu erhalten», so Margrit Ulrich. «Die Gelenke wollen täglich geschmiert werden, sonst wird die Bewegung eingeschränkt.»

Eine tolle Idee, einen solchen Kurs inmitten der herrlichen Natur des Schanfiggs zu veranstalten. Zumindest die Entspannung sollte in dieser Umgebung einfacher gelingen! Vielleicht gibt es ja eine Neuauflage im kommenden Sommer.