

PORTRAIT BARBARA HESS

Absolventin Kräuter-Seminar 2022–2023

Was hat dich ursprünglich dazu bewogen, am «Kräuter-Seminar» teilzunehmen?

Ich habe mich schon länger für Pflanzen interessiert und war oft mit meinem alten Büchlein «Was blüht denn da?» unterwegs. Ich habe begonnen, Rezepte aus dem Internet auszuprobieren und erste Erfahrungen mit Pflanzenanwendungen gesammelt. Aber ich habe gemerkt, dass mir das Hintergrundwissen fehlt über Wirkstoffe, Verwechslungsmöglichkeiten, Verarbeitung etc. – ich wollte mehr Sicherheit im Umgang mit Pflanzen, fundiertes Wissen statt Halbwissen und auch den Austausch mit anderen. Das «Kräuter-Seminar» war für mich die Gelegenheit, tiefer einzutauchen und meine Intuition mit echtem Know-how zu verbinden.

Was hat dich im Verlauf des Seminars besonders überrascht oder begeistert?

Mich hat der grosse Wissensfundus der Dozentinnen und Dozenten beeindruckt. Und wie unterschiedlich ihre Herangehensweisen an die Themen waren. Wir haben keine starren Rezepte erhalten, sondern viel Handwerkszeug, um unseren eigenen Weg im Umgang mit Pflanzen zu finden.

Welche Kräuter oder Anwendungen haben dich besonders fasziniert – und warum?

Es war weniger eine bestimmte Pflanze oder Anwendung, die mich fasziniert hat. Was mich wirklich beeindruckt hat, war die Erkenntnis, wie vielfältig die Welt der Pflanzen ist. Wie viel man damit machen kann, sei es in der Küche, in der Hausapotheke, für Rituale oder einfach durch genaues Beobachten.



Gab es einen Moment im Seminar, der dir besonders in Erinnerung geblieben ist?

Ich esse leidenschaftlich gern und interessiere mich sehr für gutes, ehrliches Essen. Darum ist mir das Kochmodul besonders in Erinnerung geblieben. Die Geschmäcker der Wildpflanzen haben mich total fasziniert. Zu erleben, wie vielfältig und kraftvoll diese Pflanzen in der Küche sein können, war für mich ein echtes Highlight.

Was war das wertvollste Wissen, das du aus dem Seminar mitgenommen hast?

Für mich war das wertvollste Wissen, wie ich Pflanzen sicher bestimmen und verarbeiten kann. Ich habe gelernt, worauf ich achten muss, um Verwechslungen zu vermeiden und wie ich mit einfachen Mitteln hochwertige Produkte herstellen kann. Dieses praktische

Wissen gibt mir die Sicherheit, eigene Anwendungen umzusetzen.

Hast du bestimmte Rituale, Rezepte oder Anwendungen in deinen Alltag integriert?

Ich mache mir jeden Morgen ein Brennnesselwasser. Das spiegelt meine Liebe zur Natur und mein Interesse wider, das Beste aus allem herauszuholen.

Wie hat sich dein Blick auf Natur, Pflanzen und Gesundheit durch das Seminar verändert?

Ich habe gelernt, genauer hinzuschauen, Achtsamkeit für Pflanzen, Zusammenhänge und meinen eigenen Körper zu entwickeln. Mein Blick auf Gesundheit im Allgemeinen hat sich verändert. Statt Symptome zu bekämpfen, ist mir heute wichtig, mit Pflanzen eine gesunde Lebensweise zu fördern und sie ganz selbstverständlich in den Alltag einzubinden.

Inwiefern hat dich das Seminar in deiner Persönlichkeit weiterentwickelt?

Für mich war es der Start eines neuen Abschnitts. Die Freundschaften und der lebendige Austausch haben mir neue Perspektiven eröffnet. Die inspirierenden Vorträge der Dozentinnen und Dozenten haben mich besonders motiviert, mein Wissen weiter zu vertiefen und im Alltag anzuwenden.

Du hast durch das Kräuter-Seminar nicht nur Freundschaften aufgebaut, sondern auch ein Business aus deiner Abschlussarbeit gemacht. Erzähle uns davon!

Nebst neuen Freundschaften habe ich mir ein kleines Business aufbauen können. Ich habe einen Wermut-Aperitif auf den Markt gebracht, der ausschliesslich mit einheimischen Wildpflanzen aromatisiert wird. Ausserdem stelle

ich jeden Winter ein «Oxymel» her, welches bereits viele treue Fans gefunden hat.*

Gemeinsam mit einer weiteren Absolventin des Kräuterseminars, habe ich «Wildweise.ch» ins Leben gerufen. In unseren Workshops verbinden wir Pflanzenwissen mit kreativen Methoden, Beobachtung und naturbasierter Perspektivenschulung. Wir zeigen, wie sich Prinzipien aus der Natur auf berufliche und persönliche Fragestellungen übertragen lassen. Unsere Formate richten sich an Teams, Selbstständige und Einzelpersonen, die draussen neue Denkansätze suchen und sich von der Pflanzenwelt inspirieren lassen möchten.

Warum empfiehlst du das Seminar weiter? Was möchtest du künftigen Teilnehmenden mit auf den Weg geben?

Wenn das Interesse an Pflanzen verbunden mit dem Gefühl, dass da noch mehr dahintersteckt, vorhanden ist, ist dieses Seminar eine gute Gelegenheit, tiefer einzutauchen. Es vermittelt nicht nur fundiertes Wissen, sondern schärft auch die eigene Wahrnehmung. Man beginnt, genauer hinzuschauen, Fragen zu stellen und mit mehr Vertrauen selbst auszuprobieren.

Interview: Noemi Beuret, Leitung «Kräuter-Seminar».

* Oxymel, auch Sauerhonig genannt, ist ein traditionelles Hausmittel aus Honig und Essig, das in der Antike als Heilmittel verwendet wurde. Es wird aus Honig, Essig (meist Apfelessig) und optional Kräutern, Wurzeln, Gewürzen oder Früchten hergestellt. Quelle: Gabriela Nedoma, 2020, Oxymel – Heilwissen aus Honig, Essig und Pflanzen; Ursel Bühring, 2018, Lehrbuch der modernen Kräuterheilkunde