



Herunterstürzende Wasserfälle, atemberaubende Berge, Heilmittel auf Schritt und Tritt: Lisetta Loretz Crameri zeigt uns ihr Maderanertal.

Die Kräuter im Stoffbeutel sammeln, um später eine heilende Tinktur oder einen Tee daraus zu machen.

Zurück zu den Wurzeln

Augentrost, Johanniskraut und Brennnessel:
Heilkräuterfrau Lisetta Loretz Crameri wandert mit
uns durch das wilde Maderanertal im Kanton Uri.

Text: Janine Radlingmayr; Fotos: Marvin Zilm



Lisetta Loretz Crameri beim Zmittag auf der Windgällenhütte.



Der Rote Enzian hilft dank seines Bitterstoffs gegen Bauchschmerzen und Krämpfe, Spitzwegerich desinfiziert und heilt Wunden.

Zugegeben, wer strenge Wanderungen ohne gross nach links und rechts zu schauen gewöhnt ist, der wird sich auf einer Heilkräuterwanderung mit Lisetta Loretz Crameri umstellen müssen. Bereits ein paar Schritte nachdem uns die Luftseilbahn Golzern auf die grüne Sonnenterrasse 1400 Meter über Meer gebracht hat, ruft die Kräuterexpertin erfreut: «Augentrost!» Nicht etwa die grossartige Aussicht auf Berge, saftige Wiesen und schmucke Bauernhäuser meint Lisetta, sondern eine kleine Pflanze mit weissen Blüten, die direkt neben dem Weg wuchert, der uns in Richtung Windgällenhütte führen soll. «Augentrost wächst erst ab 1000 Metern über Meer und ist einfach ein wunderbares Heilmittel für allerlei Augenleiden», verrät sie uns und pflückt flink mehrere Pflanzen für ihr weisses Stoffsäckli. Sie brauche dieses Heilkraut ganz dringend wieder für einige ihrer Tinkturen. Denn: Lisetta Loretz nutzt ihr Wissen rund um die Kräuter und stellt daraus Heilmittel wie Salben, Kräuteröl, Tee und eben Tinkturen her. Ausserdem gibt sie ihre Kenntnisse

weiter – in Kursen wie «Heilkräuter Zauberkräuter» und auf ihren Heilkräuterwanderungen im Maderanertal.

Paradies für Alpenkräuter

Und so wird gepflückt, hier begeistert ausgerufen, dort gerochen, genascht und vor allem erklärt: «Aus dem Thymian kann man ganz tollen Hustentee machen. Und das hier ist so ein besonders schönes Frauen-

mänteli – das muss man unbedingt mitnehmen.» Gesagt, getan. Einfach abreissen und ins Säckli. Dort kommt auch gleich noch die Schafsgabe rein. Und das Johanniskraut. Und überhaupt fast alles, dem wir auf dem Weg begegnen. «Aus all den Kräutern kann ich eine feine Wohlfühlteemischung machen», sagt Lisetta und bückt sich schon nach Himbeerblättern, die das Immunsystem stärken.

Wer denkt, wir seien nach all den Kräutern nun schon kurz vor der Windgällenhütte auf über 2000 Metern, der täuscht sich. Unter uns glitzert im Sonnenschein verführerisch der Golzernsee. Wir sind noch ganz am Anfang unserer Wanderung, allerdings kann Lisetta Loretz Crameri an keinem Kraut vorbeigehen, und als dann noch die ersten «Heiberri» auftauchen, lassen wir uns einfach von Strauch zu Strauch treiben. «An denen kann man doch nicht einfach vorbeigehen», findet auch Lisetta, die schon als Kind hier im Maderanertal in die Beeren gegangen ist. Heute wohnt sie im aargauischen Brunegg. Trotzdem – oder gerade deshalb – will sie ihrem Tal etwas zurückgeben und mit ihren Wanderungen aufzeigen, welche ungeheure Naturapotheke hier zwischen Bristen und Sass im Kanton Uri existiert. «Die Natur und die Pflanzen hier begleiten mich seit meiner Kindheit», sagt Loretz. «Viel Wissen rund um die

Rezept Harz-Salbe

Harz hat eine desinfizierende Wirkung. Als Salbe hilft es bei allerlei Hautwehwehchen.

Was es braucht:

- Harz, Schnaps, Olivenöl, Bienenwachs, verschliessbare Behältnisse
- Harz sammeln
- Das gesammelte Harz mit Schnaps zudecken und drei Monate stehen lassen – zwischendurch schütteln.
- Danach mit Olivenöl auffüllen und nochmals drei Wochen stehen lassen.
- Schütteln und das Harzöl sorgfältig abschütten.
- Das Harzöl in 6 Teilen erwärmen und den Bienenwachs in einem Teil separat flüssig machen.
- Dann erst beides vermischen und in mehrere kleine Behältnisse abfüllen.
- Offen auskühlen lassen.

Anreise

Mit dem Zug nach Erstfeld (Schnellzüge), dann umsteigen in den Autobus nach Amsteg Post. Von dort aus mit dem Postauto zur Talstation Golzern. Hier fährt das Bähnli jede halbe Stunde und ab 6 Personen durchgehend. sbb.ch





Das Maderanertal ist eines der reichsten Kristallgebiete der Schweizer Alpen: Kristallspitzen liegen an den Wanderwegen liebevoll zum Kauf aus. Rechts: die Luftseilbahn Golzern.



Wasserfälle, klare Seen, Berge: Die drei Brüder Flavio, Ivo und Marco lieben ihr Maderanertal.

→ Pflanzen habe ich von meinem Grossvater. Er war im Maderanertal «Hölzlidoktor», also eine Art Naturheiler. Und von meiner Grossmutter und meiner Tante, die beide Hebammen waren.» Was sie alles über diese Heilkunde wusste, gab Lisetta in den Neunzigern als Museumspädagogin auf Schloss Lenzburg weiter. Daraus habe sich mit der Zeit alles ergeben: Seit über 20 Jahren weicht sie nun schon in Kursen Interessierte in die heilende Wirkung von Kräutern und Blumen ein.

Ein Messer braucht Loretz für das Sammeln der Pflanzen nicht. «Ich pflücke lieber – das Messer gebrauche ich nur, wenn es wirklich notwendig ist.

Auch wasche ich meine Kräuter nicht noch vor dem Verzehr – lieber irgendwo ein wenig Hundepipi dran, als das, was wir nicht sehen können. Das ist gefährlicher.» Falsch machen könne man beim Kräutersammeln übrigens kaum etwas. Es gibt zwar einige giftige Pflanzen, wie beispielsweise die Wolfsmilch oder der Fingerhut, doch die erkenne man an einer ganz einfachen Regel: Blumen mit gleichständigen Blättern sind meistens ungiftig, die mit versetzten Blättern am Stängel sind giftig.

Das Pflaster der Natur

Auf einmal zückt Lisetta dann doch ihr Messer. Wir stehen vor einem Baum und betrachten wohl eines von Lisettas Lieblingsheilmitteln: Harz. «Im Mittelalter hat man so viel mit Harz geheilt. Kein Wunder, denn wenn der Baum verletzt ist, schliesst ja auch das Harz die Wunde. Und das Gleiche passiert beim Menschen», sagt Lisetta. Deswegen ihr Tipp: Wer sich verletzt und kein Pflaster dabei hat, geht einfach zum nächsten Baum und sucht nach Harz. Dann etwas vom feinen, weichen Harz nehmen und auf die Wunde schmieren – das desinfiziert, stillt das Blut und verschliesst die Wunde. Nach ein paar Tagen kann man das Harz mit Butter entfernen. Wer wie Lisetta etwas mehr Harz für die Herstellung von Salbe braucht, der entfernt dann gleich grosse Stücke Harz



Auf 2032 Metern über Meer ist Wisi Arnold Wirt der Windgällenhütte, die benannt wurde nach dem mächtigen Gipfel des Gross Windgälle.



mit dem Messer. Gerade im Maderanertal habe die Harzsalbe Tradition. Doch es kann sie auch jeder selbst herstellen. Wer klein anfangen will, der kann das Harz als Kaugummi kauen. «Einfach in den Mund nehmen, auf der Zunge lassen und lutschen. Es ist desinfizierend und optimal bei Aften oder Zahnfleischbluten.» Was anfangs eher nach Saunamittel und nicht sehr fein schmeckt, wird mit der Zeit weich im Mund.

Wenn man erst einmal mit dem Sammeln von Heilpflanzen anfängt, sieht man sie plötzlich überall. Eine, die es zur Genüge gibt, ist die Brennnessel. Sie könne laut Lisetta 80 Prozent aller Gelenkschmerzen heilen. Und das Besondere an der Brennnessel im Maderanertal: Wegen des hohen Erzvorkommens haben die Brennnesseln viel mehr Eisen in sich. Wer darauf achtet, sieht es den Pflanzen an – sie sind hier viel dunkler als anderswo. «Und Eisen ist ja nun wirklich lebenswichtig.

Wer beispielsweise nur ein paar der Rispen täglich isst, hat seinen ganzen Tagesbedarf gedeckt. Eisenmangel ist ja vor allem bei jungen Frauen ein Thema: Brennnessel als Tee oder frisch gepflückt kann Abhilfe schaffen», so Lisetta. Wer sich an der Brennnessel doch mal verbrennen sollte – so wie wir –, muss einfach nur daneben schauen. Dort wächst nämlich meist gleich das Gegenmittel zum Jucken – der Spitzwegerich. Ihn verreibt man schnell auf der betroffenen Stelle, und schon tut es nicht mehr weh. Auch gegen Insektenstiche wirkt er wunderbar. «Spitzwegerich ist eigentlich das Antibiotikum unter den Heilkräutern. Mit ihm bekomme ich auch eine Schnudernase weg», sagt Loretz und steckt sich ein zusammengerolltes Blatt in ein Nasenloch. Eine Viertelstunde dort belassen – und schon öffnet sich die verstopfte Nase.

Uns bleibt ausreichend Gelegenheit, den Blick vom Boden in die Ferne schweifen zu lassen. Das lohnt sich: Die Aussicht ist eindrucklich. Der Bristen-

stock und der Oberalpstock türmen sich nach drei Stunden Wanderung vor uns auf. Links über uns liegt die Windgällenhütte. Noch ein halbstündiger, steiler Anstieg und wir können uns auf der Terrasse bei einer feinen Suppe vom Sammeln erholen. Nicht ohne Stolz schnuppern wir immer wieder an unseren weissen Stoffsäcklein mit den Kräutern. Was für ein wunderbarer Duft...

Kein Wunder also, stehen wir schon bald wieder auf den Beinen. Unser Abstieg über den Tritt nach Balmenegg, vorbei an atemberaubenden Wasserfällen, mit einem Abstecher zum mystischen Butzliseeli bis zur Talstation der Golzernseilbahn wird noch gut dreieinhalb Stunden dauern. Bei unserer Sammelgeschwindigkeit und Begeisterung wohl eher länger.

Tipps Maderanertal



Hotel Maderanertal

Verträumt liegt das altherwürdige Hotel Maderanertal auf Balmenegg, umgeben von Bäumen – und das bereits seit 1864. Es versprüht Geschichte: Die Zimmer sind im Stil der Jahrhundertwende erhalten. hotel-maderanertal.ch



Windgällenhütte

Auf 2032 Metern über Meer steht die heimelige Windgällenhütte mit 70 Schlafplätzen, zwei Stuben und einer grossen Terrasse. Perfekt für Tagesausflügler, Hüttenwanderer, Bergsteiger und Kletterer. windgaellenhuette.ch



Butzliseeli

Auf dem Weg vom Hotel Maderanertal in Richtung Tal liegt rechter Hand eine Märchenwelt. Hier am glasklaren Butzliseeli stehen Farne und bemooste Steine neben Bäumen dicht an dicht. Einfach zauberhaft! Noch ein Plus: die Grillstelle.



Restaurant Golzernsee

Von der Bergstation Golzernseilbahn spaziert man auf einer Naturstrasse ungefähr 20 Minuten bis zum Restaurant mit schöner Sonnenterrasse und Blick auf den glitzernden See. Perfekt für den ersten Halt... golzernsee.ch