

Lisetta Loretz Crameri

# «Es ist alles da, was man braucht»

Wenn andere zu Antibiotika greifen, findet **Lisetta Loretz Crameri** in ihrem Garten das passende Heilmittel. Das jahrhundertealte Wissen gibt die Kräuterfrau in Kursen weiter. Ihre Überzeugung, dass vieles anders geht, eckt zuweilen an.

**Text:** Anne-Sophie Keller **Bilder:** Mara Truog

**B**etritt man die Welt von Lisetta Loretz Crameri (64), passiert das, was man Entschleunigung nennt: Sie begrüsst einen mit einem festen Händedruck und einem Stück Rhabarberkuchen, und verabschiedet einen mit einer Umarmung und einem Gläschen Harzbalsam - der Tannenharz-Extrakt ist ein Allzweckmittel bei Hautbeschwerden. Von ihrem Haus, einem zweistöckigen Holzbau im aargauischen Brunegg, führt ein Weg direkt in den Wald hoch zum Schloss Brunegg. Lange hält sie es drinnen nicht aus: Ihr Reich ist der rund 30 Quadratmeter grosse Kräutergarten. In dessen Mitte ist ein Teich mit Seerosen, Goldfischen und Libellen angelegt - ab und zu schaut eine Nachbarin für einen Schwatz über den Gar-

tenzaun. **«Es ist alles da, was man braucht»**, sagt Loretz Crameri und spaziert einmal quer durch ihre Naturapotheke. Die Nachtkerze soll gegen ADS wirksam sein, die gepressten Beinwell-Blätter heilen verstauchte Rippen, Lavendel und Zitronenmelisse helfen beim Einschlafen. Der Schwarzkümmel kommt in den Salat, der Saft des Aloe-Vera-ähnlichen Hauswurz' auf die Haut, ein paar Blätter Salbei bei Halsweh über Nacht hinten in die Backen. Die bitteren Artischockenblätter unterstützen die Leber, schmecken aber nicht besonders. Die Erdbeeren und Himbeeren, die daneben im kleinen Biogarten wachsen, dafür sehr. Nimmt man den Weg vom Haus in den Wald, findet man Schöllkraut oder Knoblauchrauke - die Milch der Pflanzen hilft ge-



310\_Legende\_QS\_x11 Um fugitibus apit elis et ea



gen Warzen. Wann Lisetta Loretz Crameri zuletzt krank war? **«Ich war, bin und bleibe gesund»**, sagt sie mit gelassener Stimme. Ihre ruhigen blauen Augen leuchten.

#### Ein Erbstück aus der Kindheit

Ihr Wissen hat die 64-Jährige von Zuhause mitgebracht, dem sagenumwobenen Maderanertal im Kanton Uri: «Die Menschen dort hatten alle so viele Kinder, zehn, zwanzig, da hatte niemand Geld. Man hat genommen, was da war.» Die wundheilende Ringelblumensalbe war etwa in jedem Haushalt zu finden. Wenn man Ohrenscherzen hatte, gab es einen Zwiebelwickel, bei Halsweh einen Kartoffelwickel, bei Fieber Essigsocken und bei Bauchschmerzen ein paar Tropfen Enzianschnaps.» Zum

Doktor sei man erst gegangen, wenn man «schon fast gestorben war». Sie sei ein furchtbares Heimwehkind, sagt Loretz Crameri. Von ihren sieben Geschwistern seien fünf im Tal geblieben. Ihre Heimat verlassen hat sie für die Liebe und ein Kind, das sie mit 18 gebar. Ihre Mutter hatte ihr nicht erlaubt, so früh zu heiraten. Also musste das junge Paar entweder in den Aargau oder nach Basel umziehen – in den anderen Kantonen war das Zusammenleben in «wilder Ehe» damals noch verboten. Es folgten zwei weitere Kinder und 16 glückliche Jahre. Mit ihrem neuen Mann, Bruno Crameri, ist sie seit 32 Jahren zusammen. Ein unheimlicher Perfektionist, eher maschinen- statt naturorientiert, wie sie ihn lachend beschreibt.

310\_Legende\_QS\_x11 Um fugitibus apit elis et ea consequam abo. Et aped quis intotas et quuntia eperibus, sitam

In ihrem Kräuterkurs lernt man als erstes, die Angst vor giftigen Pflanzen zu verlieren und dass man sich mit wenig Aufwand selber heilen kann. [Denn sogar in Städten wie Zürich wachsen Brennnesseln oder Schöllkaut. Man müsse nur genau hinschauen, am Sihlufer zum Beispiel.](#) «Natur bedeutet für mich Leben», sagt die Kräuterfrau. Am modernen Lebenswandel bemängelt sie vieles: Lebensmittel, die auf den langen Transportwegen all ihre Nährstoffe verlieren, das unnötige häufige Duschen und der ganze Stress. Krankheiten wie die Schuppenflechte, also eine Verhornung der Haut, seien darum immer verbreiteter: «Das hat auch eine psychologische Bedeutung: Heute starren ja alle nur noch in ihre Telefone her-

ein. So kapselt sich nicht nur die Seele ab, sondern auch der Körper. Viele behandeln die Psoriasis mit Chemie bis zum Geht-nichtmehr, obschon viele dieser Wirkstoffe umstritten sind.»

Hätte Lisetta Loretz Crameri bereits früher ein so grosses Wissen gehabt, hätte sie einiges anders gemacht: «Heute würde ich meine Kinder nicht mehr impfen. Das finden viele verantwortungslos.» Auch dass sie aktuell einen Hundebiss selber heile, würden viele nicht verstehen: Ihr Umfeld habe sie ins Spital schicken wollen und vor Starrkrampf oder einer Blutvergiftung gewarnt. Aber Loretz Crameri ist überzeugt, dass es anders geht: Mit einer erfahrenen Homöopathin an der Seite, der regelmässigen Einnahme von Eisen-Globuli, dem Einrei-

ben von Harzbalsam und mit viel trinken, damit das Gift herausgeschwemmt wird. «Das darf man aber nur machen, wenn man sich auskennt», warnt sie. Ihr Wissen teilt sie gerne: Mit jungen Müttern, die nicht immer Antibiotika geben wollen, oder auch mit Wirtschaftsleuten. Die Frauen seien in den Kursen immer noch klar in der Überzahl. «Vor zwei Wochen gab ich in der Innerschweiz einen Kurs. Da kam ein stämmiger Mann zur Tür herein und sagte: Nein! Diese Weiber! Da gehe ich gleich wieder!» Loretz Crameri sagt, sie habe ihn gebeten, zu bleiben. Mit Erfolg: Noch heute frage er die Kräuterfrau um Rat. **MM**

## «Eusi Landchuchi»

### Im Fernsehen

Auch kulinarisch hat Lisetta Loretz Crameri einiges zu bieten: Darauf ist nun auch das SRF aufmerksam geworden und hat die Kräuterfrau für die Serie **«Eusi Landchuchi»** engagiert. Im Kochwettbewerb treffen Deutschschweizer Hobby-Köche auf ihre Westschweizer und Tessiner Pendanten. Der kulinarische Austausch soll Einblicke in verschiedene Lebenswelten bieten. Die Serie läuft vom 8. Juli bis 19. August, jeweils freitags, 20.05 Uhr auf SRF 1. Die Folge, in der Lisetta Loretz Crameri ihre sechs Konkurrenten bekocht, läuft am Freitag, 22. Juli.