

**ROHRVERSTOPFUNG, GROSSE SCHWEMME**  
**OBAG Hilft dir aus der Klemme**

**24 STD - NOTFALLDIENST**  
 OBAG Pontresina 081 854 24 40  
 OBAG Scuol 081 864 94 33  
 www.kanalobag.ch

# Engadiner Post

## POSTA LADINA



**KULINARISCHE VIELFALT**

**AB 08. JUNI 2015**

- Gaumenfreuden im Restaurant Grissini
- Mittagsmenu ab CHF 28.00 inkl. Kaffee und Softgetränk
- Stimmungsvolle Anlässe im unserem Weinkeller „La Cantinetta“

Tel.: 081 836 26 26 • www.crystalhotel.ch

## Die heilende Kraft der Sommerwiesen

Man braucht nicht immer den Umweg übers Heu

**Auf den Wiesen wächst nicht nur Futter für das Vieh, sondern auch Pflanzen mit heilender Wirkung.**

Das Heublumenbad ist sozusagen der Klassiker unter den Heilmitteln von der Wiese. Es ist äusserst einfach zuzubereiten und hilft sowohl gegen Erkältungen, lindert aber auch Beschwerden während der Schwangerschaft, wie Wikipedia weiss. Allerdings kommt es ja nicht ganz direkt von der Wiese, sondern hat erst noch den Trocknungsvorgang im Heustock durchlaufen und danach quasi den Loslösungsprozess vom Stängel oder vom restlichen Trockengut. Denn Heublumen sind die Blüten der gesammelten Pflanzen mit all ihren Bestandteilen, möchte man die nicht ins Bad geben, kann man sie auch auf einem Stück Erde verteilen, worauf dann dort eine Blumenwiese heranwächst. Und selbstverständlich duften jene Heublumen am besten, welche vom Heu der artenreichen Wiesen gewonnen wurden.

### Im Heustock geschlafen

Und dass Bergheu eine heilende Wirkung hat, wisse man schon seit 2000 Jahren, sagen nicht die Engadiner, sondern die Südtiroler. Demnach hätten die Bergbauern früher nach dem Heuen gleich im frisch gefüllten Heustock geschlafen und dabei nicht nur gemerkt, dass Schlafen im Heu einerseits erholsam war, andererseits aber auch eine heilende Wirkung zu haben schien.

Doch um die heilenden Kräfte der Wiesen zu spüren und zu erleben, braucht man nicht immer den Umweg übers Heu. Die Sommerwiesen können da mit allerhand Heilsamem aufwarten. Schlüsselblume, Johanniskraut, Arnika, Frauenmantel oder Wildrose lassen grüssen.



Ob der Schmetterling auch über die heilende Kraft der Pflanzen Bescheid weiss?

Foto: Arinas

Trend «zurück zur Natur» habe er festgestellt, erklärt er. Den Schwerpunkt seiner Kurse legt er darauf, dass seine Teilnehmer die Pflanzen überhaupt erkennen. Schliesslich ist es eines, Ratgeber und Internetseiten nach heilenden Pflanzen zu durchforsten und ein

anderes, diese dann auch im Feld zu erkennen. Gut erkennen tut sie Cornelia Josche aus Guarda, sie produziert vor allem Kräutertee aus kultivierten Pflanzen von ihren Feldern, sammelt jedoch immer noch viel wild. Denn wohl bemühe sie sich, den kultivierten

Pflanzen optimale Bedingungen zu verschaffen, doch so gut wie die Natur könne sie das nie, ist sie überzeugt. Deshalb ist sie überzeugt davon, dass die Wirkung von Wildpflanzen stärker sei, als diejenige von kultivierten. Wahrscheinlich ist es deshalb, weil sich die

Wildpflanzen nicht einfach ins gemachte Bett legen können, bildlich gesprochen, sondern sich im nicht immer sehr wirtlichen Klima unserer Gegend behaupten müssen. Schnee im Mai, Schnee im Oktober, Trockenheit im Sommer und klirrende Kälte im Winter. Wer das überstehen will, darf kein zartes Pflänzchen sein, sondern braucht manchmal auch Haare, nicht auf den Zähnen, aber dafür am Stängel.

Und deshalb scheint es auch nicht von ungefähr zu kommen, dass das Johanniskraut, welches seine Blüten aus hartem und kargem Grund der Sonne entgegenreckt, vor allem gegen Depressionen helfen soll.

Die konservierte Engadiner Sonne und Lebensfreude eben. Jürg Wirth

### Wiesenmeisterschaft

Die schönsten Wiesen aus dem Unterengadin, Samnaun und Val Müstair werden gesucht. Die Wiesen, welche für die Landwirtschaft und die Ökologie von grosser Bedeutung sind, werden begutachtet. Von einer Jury werden die wenig intensiven und extensiven Wiesen, nach ihrer Artenvielfalt, der Ästhetik und der angepassten landwirtschaftlichen Nutzung beurteilt.

Prämierungsfest: Ausgezeichnet werden die schönsten Wiesen am 10. Juli in Tschlin am Prämierungsfest (ab 16 Uhr) mit Festwirtschaft und Rahmenprogramm.

Wiesenexkursionen: Die schönsten Wiesen sind auf geführten Exkursionen oder selbstständig erlebbar. Informationen sind unter [www.engadin.com/wiesenmeisterschaften](http://www.engadin.com/wiesenmeisterschaften) oder unter [www.wiesenmeisterschaft.ch](http://www.wiesenmeisterschaft.ch) verfügbar. (jw)

### Die Kunst des Erkennens

Kein Wunder, dass nicht nur die Hiesigen von der Heilkraft der Wiesen profitieren wollen. Für Martin Koradi beispielsweise sind die Heilpflanzen auf den Wiesen beinahe schon ein Geschäftsmodell. Der gelernte Apotheker und Spezialist für Heilpflanzen bietet «Heilpflanzen- und Alpenblumen-Exkursionen» in Graubünden an. Und seine Kurse seien gut besucht, erklärt er. Einen allgemeinen

### WETTERLAGE

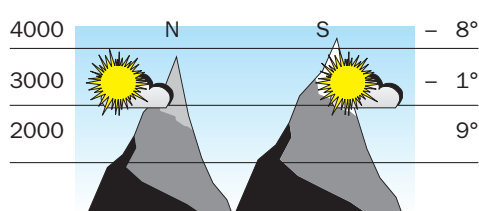
Ein Hochdruckausläufer liegt über den Alpen. Damit reisst vorübergehend der Nachschub feuchter und kühler Atlantikluft ab.

### PROGNOSE ENGADIN UND SÜDTÄLER FÜR HEUTE DONNERSTAG

**Ruhiges und stabiles Schönwetter!** Das Wetter konnte sich in ganz Südbünden deutlich bessern. Nach klarer Nacht ist am Morgen in höheren Tallagen insbesondere in windstillen Senken und Mulden mit leichtem Frost zu rechnen. Untertags erholen sich die Temperaturen. Einerseits erwärmt die Sonne die Luft, andererseits erreichen uns langsam wärmere Luftmassen, welche allerdings von ein paar hohen Wolkenfeldern begleitet werden. Diese können vor allem gegen das Unterengadin zu etwas dichter werden. Ansonsten aber sollte der Sonnenschein kaum stärker gedämpft werden. Auch vereinzelte Haufenwolken stören nicht.

### BERGWETTER

Bei nur windschwachen Verhältnissen nähert sich die Frostgrenze langsam wieder der 3000-m-Grenze an. Zudem gibt es recht sonnige Wetterbedingungen. Harmlose Wolken, die weit über den Gipfeln ziehen, sollten den Sonnenschein nicht allzu sehr dämpfen können. Tageszeitlich bedingte Quellwolken sind vorerst noch kaum ein Thema.



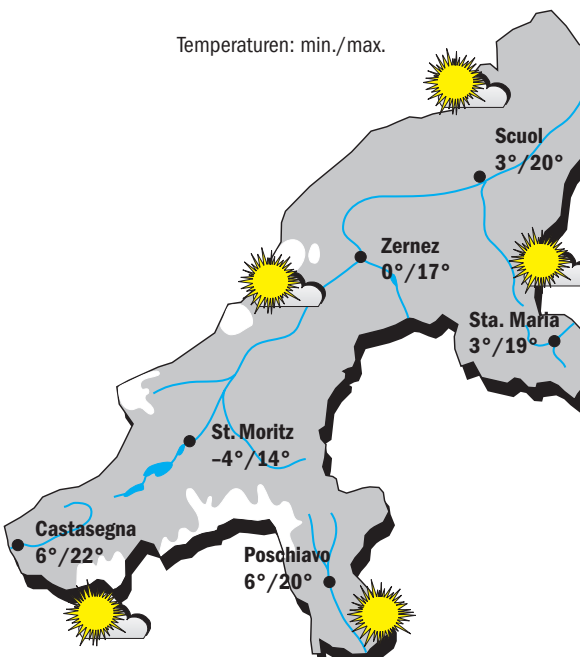
### DIE TEMPERATUREN GESTERN UM 08.00 UHR

Sils-Maria (1803 m)	3°	Sta. Maria (1390 m)	5°
Corvatsch (3315 m)	-9°	Buffalora (1970 m)	1°
Samedan/Flugplatz (1705 m)	2°	Vicosoprano (1067 m)	8°
Scuol (1286 m)	5°	Poschiavo/Robbia (1078 m)	10°
Motta Naluns (2142 m)	-3°		

### AUSSICHTEN FÜR DIE KOMMENDEN TAGE (SCUOL)

Freitag	Samstag	Sonntag
6° / 21°	7° / 19°	8° / 22°

Temperaturen: min./max.



### AUSSICHTEN FÜR DIE KOMMENDEN TAGE (ST. MORITZ)

Freitag	Samstag	Sonntag
0° / 14°	2° / 13°	2° / 15°

## Neuer Leiter bei der Golf Engadin AG



Ramun Ratti

### Oberengadin

Der Verwaltungsrat der Golf Engadin St. Moritz AG hat Ramun Ratti als designierten Geschäftsführer der Golf Engadin St. Moritz AG und

damit zum Nachfolger von Daniel Schaltegger gewählt, der nach Beendigung der laufenden Golfsaison als Pressechef zur FIS Alpine Ski WM St. Moritz 2017 wechselt.

Ramun Ratti ist seit 2008 als Stellvertreter der Geschäftsführung der Golf Engadin St. Moritz tätig. Nebst seiner langjährigen Praxiserfahrung im Golfbereich verfügt Ramun Ratti über die abgeschlossene Ausbildung zum Dipl. Golf Betriebsmanager IST, Düsseldorf. Ramun Ratti ist in Zuoz wohnhaft und wird ab dem 1. November 2015 die operative Führung der Golf Engadin St. Moritz AG und somit der beiden Golfanlagen Samedan und Zuoz-Madulain übernehmen. (pd)

[www.engadinerpost.ch](http://www.engadinerpost.ch)

Anzeige

**TERME GOLF & SPA**  
 \*\*\*\*\*  
**SUPER E. 490,00**

4 TAGE HP/1 GREEN FEE 18 Löcher /  
 1 Massage 55 min.  
 3 thermal Schwimmbäder /  
 türkisches Thermalbad / grosser Garten

[bellavistaterme.com](http://bellavistaterme.com)  
 Tel. + 0039 049 79 33 33