

kung sollte aber bei bekannten Gallensteinen auf Löwenzahn verzichtet werden. Denn gelangen kleine Gallensteinchen in den Gallengang, löst dies eine sehr schmerzhafte Gallenkolik aus. Die harntreibende Wirkung des Löwenzahns beruht teilweise auf dem hohen Kaliumgehalt der Blätter. Löwenzahnblätter werden daher bei Harnwegsentzündungen zur Anregung der Harnausscheidung genutzt. Bei Rheuma und Arthrose werden durch die antientzündlichen Inhaltsstoffe der Blätter die Beschwerden gelindert.

Brennnesseln verursachen nach Berührung der Brennhaare in Bruchteilen einer Sekunde auf der Haut sehr schmerzhafte Schwellungen, auch Quaddeln genannt. Das anhaltende Brennen und der Juckreiz sind sehr unangenehm. Eine nur mehr seltene Therapieform ist die Urtikation. Dabei wird der an Rheuma Erkrankte mit dem Brennnesselkraut gepeitscht. Die Wirksamkeit scheint plausibel, da Hautreizmittel wie auch ätherische Öle oder spanischer Pfefferextrakt zur Linderung der Gelenkschmerzen beitragen.

Frische Säfte aus jungen Brennnesselblättern, Brennnesselsalat oder Brennnesselspinat als wertvolle Quelle für Vitamine und Mineralien sind ein fester Bestandteil der Frühjahrskur und wirken verdauungsfördernd und stoffwechsellanregend, vor allem auch bei Zuckerkranken. Der Wirkungsmechanismus der Anti-Rheuma-

### Frische Säfte aus jungen Brennnesselblättern

Wirkung der Brennnesselblätter ist weitgehend aufgeklärt. Studien lassen an der Wirksamkeit bei rheumatischen Erkrankungen nicht zweifeln. Durch tägliche Zufuhr von 100 Gramm Brennnesselblättern, die nur kurz auf 70 Grad erhitzt werden dürfen, können chronisch Schmerzkranken an synthetischen Schmerzmitteln einsparen. Dabei können die 100-Gramm-Portionen nach der Herstellung für den späteren

Verzehr schockgefroren werden. Brennnesselblätter regen die Aktivität von Blase und

Niere an. Hierzu eignet sich auch ein Tee aus vier Gramm Brennnesselblättern, der mit 150 Milliliter heissem Wasser übergossen und nach zehn Minuten abgeseiht wird.

Für ein Wildkräuterpesto können zusätzlich zu Bärlauch, Löwenzahn und Brennnessel auch andere Frühlingskräuter verwendet werden wie Gundelrebe, Giersch, Sauerampfer, Kerbel und Liebstöckel.

Auch Birkenblätter helfen gegen die Frühjahrsmüdigkeit. Sie wirken harntreibend, harndesinfizierend und regen den Stoffwechsel an. Ein paar junge Birkenblätter dem Salat beigemischt oder ein Tee aus zehn Gramm Blättern mit 150 Milliliter heissem Wasser übergossen und nach 15 Minuten abgeseiht, tragen zur entschlackenden Wirkung der Frühjahrskur bei.

SIGRUN CHRUBASIK-HAUSMANN



Brennnesseln und Co. helfen gegen die Frühjahrsmüdigkeit.

Bild Pixabay

## BILDUNGS- RATGEBER

### Diplomierte/r Betriebswirtschaftler/-in HF

Ökonomische Zusammenhänge erkennen und besser verstehen, alle betriebswirtschaftlichen Disziplinen vertieft kennenlernen und sich praxisnah ein breites und fundiertes Generalisten-Wissen aneignen. Das sind die angestrebten Ziele für Absolventen des berufsbegleitenden Lehrgangs «Diplomierte/r Betriebswirtschaftler/-in HF». Die Anforderungen sind eine abgeschlossene Berufslehre und mindestens zwei Jahre Praxis mit kaufmännischen Tätigkeiten. Das Studium eignet sich für Personen, welche interdisziplinär arbeiten möchten, eine Führungsfunktion anstreben oder bereits innehaben.

#### Ein Titel mit Aufstiegsmöglichkeiten

Die Träger dieses gesetzlich geschützten Titels verfügen über ausgezeichnete betriebswirtschaftliche Kenntnisse und empfehlen sich für höhere Aufgaben. So zeigt die letzte BIMAX-Studie der FHSG zum Beispiel, dass 62 Prozent aller Personen im mittleren Kader Inhaber/-innen eines Diploms der höheren Fachschule sind. Im unteren Kader sind es 53 Prozent. Auf beiden Kaderstufen erreichen HF-Diplome die höchsten Werte.

#### Flexibles, digitales und praxisnahes Lernen

Der berufsbegleitende Lehrgang befindet sich im Anerkennungsverfahren beim SBFJ. Das digital gestützte Studienkonzept an der HF Swiss ermöglicht viel Flexibilität im Lernen. «Doch auch in Zeiten der Digitalisierung wollen wir nicht auf Präsenzunterricht verzichten», sagt Claudio Götschi, Gründer der MKS in Sargans. Das Trainieren von Anwendungen, das gemeinsame Erarbeiten von kreativen Lösungen und der direkte Austausch zwischen Trainern und Studenten bildet nach wie vor einen wesentlichen Erfolgsbaustein, betont Götschi. Der nächste sechsemestrigere Studiengang beginnt am 13. September. Interessierte Berufsleute können jederzeit eine unentgeltliche Beratung zum Lehrgang oder zu den Zulassungsbedingungen in Anspruch nehmen (beratung@mksag.ch oder Telefon 081 720 41 81) oder die nächste Informationsveranstaltung am 10. April besuchen. Weitere Informationen auf [www.mksag.ch](http://www.mksag.ch)

 **HF SWISS**  
Höhere Fachschule

[www.hf-swiss.ch](http://www.hf-swiss.ch)

 **MKS**

**MKS bildet seit 1998 Fach- und Führungskräfte aus.**

Bahnhofstrasse 4, 7320 Sargans  
Telefon 081 720 41 81  
[www.mksag.ch](http://www.mksag.ch)