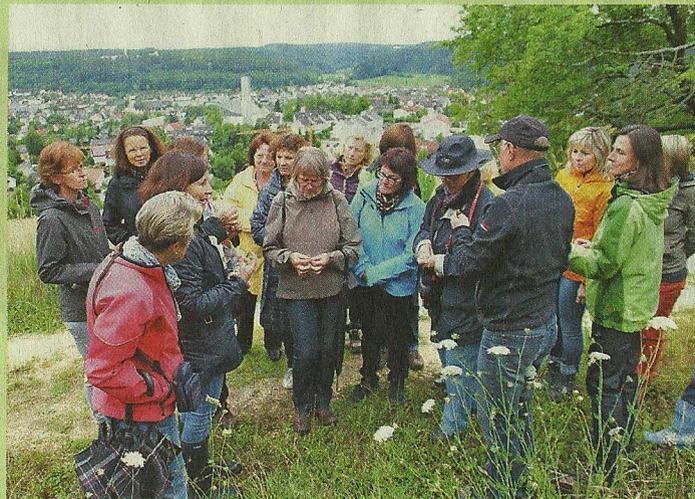




Fotos: Maika Wagner

Oft übersehen, doch wichtig und gut

Kräuterwanderung erläuterte die Bedeutung der natürlichen Heilmittel



Bei der Kräuterwanderung erfuhren die Teilnehmer viel Interessantes über die natürlichen Heilmittel.

Heidenheim (wz). Der Verein für Homöopathie und Lebenspflege e.V. Heidenheim hatte zur

Kräuterwanderung eingeladen und stieß damit auf großes Interesse.

Beate Laun als Kräutesachkundige stellte die Wildkräuter am

Wiesenrand und auf der Heide am Zanger Berg vor. Sozusagen vor der Haustüre wachsen viele heilbringende Pflanzen, an denen man oft achtlos vorübergeht. Wermut, Eisenkraut, Beifuß, Brennessel, Labkraut, Dost, wilder Thymian, Braunelle, Schafgarbe, Odermennig, Wegwarte, Johanniskraut, Klette, wilde Karde wurden näher begutachtet. Auch die Tollkirsche (Belladonna), ein wichtiges homöopathisches Mittel, stand zufällig am Wegrand und war sogleich interessantes Anschauungsobjekt.

Beate Laun wusste zu jeder Pflanze außer dem speziellen Anwendungsgebiet auch noch mancherlei Geschichten und Einsatzzwecke aus der Vergangenheit zu erzählen.

So gab es im Mittelalter Sträußchen für Wöchnerinnen (Labkraut = Gemütsaufhellend, gegen Wochenbettdepression) oder als Fruchtbarkeitssymbol in

Brautsträuße gebunden. Auch böse Geister wurden damit vertrieben oder ausgeräuchert.

Heute kann vor allem bei leichteren Beschwerden oder zur Vorbeugung das überlieferte Wissen um die Heilkraft der Pflanzen mit Erfolg eingesetzt werden: Zubereitung zu Tees oder Tinkturen, zum Würzen (Dost in Kartoffelsalat), als essbare Dekoration, zum Ausbacken in Pfannkuchenteig (Schafgarbe), Zubereitung zu Salatöl, Aufgüssen, Bädern. Durch die Verwendung von Heilkräutern kann das Immunsystem gestärkt, die Verdauung gefördert, die Fettverbrennung angekurbelt (Beifuß), Erkältungen gelindert oder Nervosität bekämpft werden.

Viel Neues und Interessantes konnten die Teilnehmer erfahren und manch Kräutlein wurde gepflückt und mit nach Hause genommen.

