

Verein für Homöopathie

und Lebenspflege e.V.
Heidenheim



Bericht von der Kräuterwanderung „Sonnenkräuter ganz nah bei uns“ am Mittwoch, 8. Juli 2015

Eine Kräuterwanderung mit der Kräuterkundigen Beate Laun stand in diesem Jahr zum zweiten Mal in Folge auf dem Programm. Nachdem im Vorjahr durch schlechtes Wetter nur ein eingeschränktes Begutachten der Wildkräuter möglich war und das Verkosten dadurch ausfallen musste, konnte am 08. Juli 2015 alles wie geplant am Zanger Berg durchgeführt werden. Sozusagen vor der Haustüre wachsen viele heilbringende Pflanzen, an denen man oft achtlos vorbeigeht. Wermut, Johanniskraut, Eisenkraut, Dost (wilder Majoran), Schafgarbe, Beifuß, Odermenning, Labkraut, Gänsefingerkraut, Wegwarte und Klette wurden näher begutachtet. Frau Laun wusste zu jeder Pflanze außer dem speziellen Anwendungsgebiet auch noch mancherlei Geschichten und Einsatzzwecke aus der Vergangenheit. 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, Aufgüsse, Bäder. Durch die Verwendung von Heilkräutern kann das Immunsystem gestärkt, die Verdauung gefördert, die Fettverbrennung angekurbelt (Beifuß), Erkältungen gelindert oder Nervosität bekämpft werden.

Im Garten von Frau Laun gab es noch die Kleine Braunelle, Engelwurz, Ysop, Blutwurz, Mönchspfeffer und den sehr giftigen Eisenhut (Aconitum) zu bestaunen.

Einladend war ein kleines Büfett aufgebaut, wo die Teilnehmer grüne Kartoffelbällchen, Wildkräuterstangen, Grünkernpesto, Ruccolapesto, Gierschlimonade und Hollersirup verkosten konnten. In einer anregenden Unterhaltung wurden viele Rezepttipps ausgetauscht und mancher ging nach Hause mit dem Vorsatz, das eine oder andere auszuprobieren.

Der Beifuß



Der Beifuß wächst an vielen Wegrändern und Geröllplätzen und wird meistens gar nicht als wertvolle Heilpflanze wahrgenommen, obwohl er sich bis zu 2 m emporreckt. Seine dunkle Blattfarbe, rote Stengelfarbe (eisenhaltig) und unauffälligen Blüten führen zu dieser allgemeinen Ignoranz.

Anwendungsbereiche: Blähungen, Blasenentzündung, Frauenheilkunde, Gallenschwäche, Hämorrhoiden, Schlafstörungen, Übelkeit, Verdauungsschwäche nach fetter reichhaltiger Mahlzeit.