

Ganzheitliche Heilkräuterwanderung in Aumenau

In bewährter Weise trafen sich am 1. und 2. Juni wieder interessierte Wanderer zur **5. Aumener Heilkräuterwanderung** unter der Leitung von Holger Jordan, Magister botanicus der Heilkräuterschule Runkel, und Sabine Wengenroth, Apothekerin und Heilpraktikerin, auf Einladung des Fördervereins Kultur-und Sozialzentrum Aumenau e.V. und der Brunnen Apotheke Aumenau.

Als Novum studierten die Teilnehmer und Teilnehmerinnen nicht nur die Kräuterwelt, sondern lernten auch das sogenannte „Waldbaden“ (Shinrin Yoku) kennen, bei hochsommerlichen Temperaturen sehr angenehm.

Eine echte Augen- und Insektenweide, insbesondere für Hummeln, ist der **Beinwell** (*Symphytum officinalis*). Er mag es feucht und so wächst er in großen Büschen am Lahnufer und auch in einem der kleinen Gärten auf unserem Weg. Sowohl der wissenschaftliche Name *symphytos* = zusammenwachsen, als auch die deutsche Bezeichnung (*well* von wallen, wachsen), weist auf die arzneiliche Anwendung bei Zerrungen, Verstauchungen, Knochenbrüchen und Gelenksbeschwerden hin. Schleimstoffe, Kieselsäure, Allantoin und andere sekundäre Pflanzenstoffe machen ihn zu einer wertvollen Arzneipflanze. Wegen seines Gehaltes an Pyrrolizidinalkaloiden kommt Beinwellkraut nicht mehr zur innerlichen Anwendung, sondern ist nur für äußerliche Umschläge oder als Salbe geeignet. *Symphytum* ist, wie so viele stark wirksame Phytotherapeutika, ein wichtiges Mittel in der Homöopathie. Ebenfalls zu den Raubblattgewächsen mit ähnlichen Inhaltsstoffen gehört der Borretsch, das Gurkenkraut, dem entzündungshemmende und arzneiliche Wirkung bei Husten-, Hals- und Nierenbeschwerden zugeschrieben werden. Wird er gelegentlich in der Küche eingesetzt, bestehen keine Bedenken.



Auch der **Acker-Krummhals** (*Anchusa arvensis*) reiht sich hier ein. Sein Name leitet sich von der leicht gekrümmten Blütenröhre ab und bildet das Unterscheidungsmerkmal zum offiziellen Verwandten, dem Ochsenauge (*Anchusa officinalis*).

Der **Große Wiesenknopf** (*Sanguisorba officinalis*) ist bei vielen Insekten, wie Schmetterlingen, Bienen und Ameisen sehr beliebt. Er gehört mit anderen wichtigen Heilkräutern, wie z. B. dem Mädesüß oder dem Odermennig zur Familie der Rosengewächse. Kraut und Wurzel enthalten blutstillende und entzündungshemmende Wirkstoffe. Der Tee wird bei Entzündungen im Hals- und Rachenraum verwendet, wobei hier ausschließlich das Kraut Anwendung findet. In der traditionellen chinesischen



Medizin (TCM) wird er bei blutenden Hämorrhoiden oder blutigen Durchfällen empfohlen. In Laborversuchen mit Wurzelextrakten konnte nachgewiesen werden, dass bestimmte Inhaltsstoffe (v.a. Polysaccharide) Tumorzellen zum Absterben bringen. Häufiger in der Küche anzutreffen ist die Pimpinelle, der Kleine Wiesenknopf (*Sanguisorba minor*). Sie ist mit ihrem gurken-ähnlichen, leicht bitteren Geschmack Bestandteil der

berühmten Frankfurter Grünen Soße.

Geringe Ansprüche an den Untergrund stellt das **Barbarkraut** (*Barbarea vulg.*), ein klassisches Wildkraut, sodass wir es an Wegrändern, Uferböschungen und Wiesen finden. Es behält bis zum Barbaratag (4. Dezember) sein Blattgrün. Durch den hohen Anteil an Vitamin C sowie der enthaltenen Senföle, die den würzigen, leicht pfeffrigen Geschmack ausmachen, ist das Kraut eine durchaus gesunde und leckere Alternative in Wintersalaten. Es wird auch als Wild- oder Winterkresse bezeichnet. Wie Girsch, Brennessel und Melde kann es wie Spinat zubereitet werden und gilt vielen Wildkräuter- und Wildgemüsefans als willkommene Abwechslung.



Ähnlich vom Aussehen, aber ökologisch nicht ganz so beliebt ist der Neophyt *Bunias orientalis*, das **Orientalische Zackenschötchen**, das sich an Wegrändern und auf Brachflächen rasant ausbreitet, und ebenso zu den Kreuzblütlern (*Brassicaceae*) gehört wie der Raps und das Barbarakraut. Die jungen Blätter können gekocht oder auch ähnlich dem Rucola als Salat verzehrt werden. Die Früchte schmecken scharf und pfeffrig.

Die **Weißer Taubnessel** ist eines der bekanntesten Wildkräuter und vielen Menschen durch ihre süßen Blüten bekannt. Da die Pflanze viele Bestäuber anlockt, dient sie auch zur Verbesserung der Mikroökologie des Gartens. Taubnesselblätter können ähnlich wie Brennesselblätter oder Spinat verarbeitet werden. Die Blätter haben einen leicht

nussigmilden Geschmack, bereichern Aufläufe oder Pfannengerichte und gehören als Zutat mit u.a. Löwenzahn, Gänseblümchen, Bärlauch und Spitzwegerich in die sog. Gründonnerstagsuppe. Die in der Taubnessel enthaltenen Inhaltsstoffe (ätherische Öle, Iridoidglycoside, Flavonoide, Phenolsäuren) bekräftigen die heilkundliche Verwendung der



Pflanze bei Katarrhen der oberen Luftwege, Menstruationsbeschwerden, Weißfluss, sowie bei verschiedenen Magen-und Darmbeschwerden. Die Anwendung der Tinktur kann zur besseren Eisenverwertung empfohlen werden.

Die Wanderung machte wieder einmal deutlich, dass Pflanzenvielfalt nicht nur für Bienen, Schmetterlinge, Hummeln und andere Insekten überlebenswichtig ist, sondern auch eine wohlschmeckende, wertvolle Bereicherung der einheimischen Küche darstellt und zum Erhalt der Gesundheit beiträgt. Der ganzheitliche Aspekt der Heilkräuterwanderung wurde wohltuend abgerundet durch einen Waldbesuch und eine Waldmeditation.

Nach der Verkostung eines Erfrischungsgetränkes aus Fichtenspitzen-Sirup, Fichtenspitzen-Pesto, Waldhonig und Bärlauchbutter traten die Teilnehmer und Teilnehmerinnen gestärkt den Heimweg an.

(Text und Bildmaterial Sabine Wengenroth)