

Heilkräuter aus der Apotheke der Natur

25.06.2016 Die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten und Wirkungen heimischer Kräuter standen im Mittelpunkt einer heilkundlichen Wanderung in Aumenau.



In einem Meer von Pflanzen waren die Aumenauer „Kräuterwanderer“ unterwegs.

Villmar-Aumenau.

Wer selbst Kräuter sammeln möchte, um sie als Salat, Gemüse, Smoothie oder Tee unbedenklich zu genießen, sollte sich botanisch gut auskennen: Kreuzkraut oder Johanniskraut, Hundspetersilie oder Wiesenkerbel, Schierling oder Wiesenbärenklau, Ackergauchheil oder Vogelmiere – wer die falsche Pflanze erwischt, hat womöglich heftige Nebenwirkungen nach dem Verzehr. Bei sommerlichen Temperaturen erwartete die Teilnehmer der mit je 20 Personen ausgebuchten beiden Kräuterführungen durch die Aumenauer Flur umfangreiches Fachwissen, „gewürzt“ mit historischen Anekdoten und originellen Merksprüchen rund um Gewürz- und Heilkräuter. Der Förderverein Kultur- und Sozialzentrum Aumenau und die Brunnen-Apotheke Aumenau hatten zu einer Heilkräuterwanderung unter der Leitung von Magister Botanicus Holger Jordan, Heilkräuterschule Runkel, und Sabine Wengenroth, Apothekerin und Heilpraktikerin, eingeladen. Während der zweistündigen Wanderung entdeckte die Gruppe auf einem Wildacker aber auch Pflanzen, die man in früheren Zeiten handwerklich einsetzte.

Stoffe wurden mit den Blättern der Wilden Karde „kardiert“, aufgerauht und so wetterfest gemacht. Die dornigen Triebe des Hauhechels ließ man bündelweise trocknen um damit Flachs zu „hecheln“, zu kämmen. Mit dem Kraut der gelben Resede, dem Färber-Wau, wurden Stoffe wie Baumwolle und Leinen gelb gefärbt. Und waren Kleidung und Körper verschmutzt, konnte man sich mit dem Kraut, der Wurzel und dem Samen des Seifenkrautes eine milde Waschlauge herstellen.

Das Kraut wurde im Mittelalter als Tee bei Leber-, Milz- und Bronchialbeschwerden verwendet. Heute ist bekannt, dass die oberflächenaktiven Wirkstoffe (Saponine) antiviral wirken. Aber Vorsicht, zu viel davon kann zu Durchfällen führen.

Besonders beeindruckt waren die Wanderer von Blütenstand und Wirkung der Mariendistel. Ihre Früchte enthalten unter anderem Silymarin, das nicht nur den Stoffwechsel der Leber verbessert, sondern als einzig wirksames Gegengift bei Knollen- blätterpilzvergiftungen klinisch zum Einsatz kommt.

Zum Abschluss der beiden Wanderungen wurden die Teilnehmer mit einer Verkostung überrascht, die zeigte, wie einheimische Wildkräuter, zum Beispiel als Sieben-Kräuter-Pesto (mit Brennnessel, Dost, Giersch und Spitzwegerich) oder gefüllten Beinwellröllchen den Speisezettel bereichern können. Auch im nächsten Jahr wird wieder eine Heilkräuterwanderung stattfinden. Informationen dazu gibt es rechtzeitig vorher auf der Homepage der Heilkräuterschule Runkel, der Brunnen-Apotheke Aumenau sowie der Gemeinde Aumenau.

(nnp 25.06.2016)