

Die Kräfte der Kräuter und Pflanzen nutzen

Salben, Tees, Liköre, Tinkuren und Menüs – die Zutaten wachsen in Wald, Garten und auf Wiesen

Von Maïke Sophie Wessolowski (0 64 41) 95 95 58
m.wessolowski@mittelhessen.de

Hüttenberg-Rechtenbach. Hilfe zur Selbsthilfe geben – das ist ein Anliegen von Pflanzenheilkundlerin Barbara Skarupke aus Hüttenberg-Rechtenbach im Lahn-Dill-Kreis. Die „Kräuterfrau“, wie sich selbst nennt, bietet Wanderungen, Seminare und Vorträge rund um heimische Küchen- und Heilkräuter an.

Die gelernte Arzthelferin und medizinisch-technische Assistentin hat sich an einer privaten Schule zur Phytotherapeutin, also zur Pflanzenheilkundlerin, ausbilden lassen. „Pflanzenheilkundliche Behandlungen an Patienten dürfen jedoch nur von Ärzten und Heilpraktikern vorgenommen werden“, sagt Skarupke.

Tipps, die früher Großmütter und Mütter in die nächsten Generationen getragen haben, gingen jedoch heute verloren. Sie zu erwecken ist das Ziel der 41-Jährigen.

Deshalb bietet sie Kräuter-spaziergänge an, bei denen Interessierte entdecken können, was vor der Haustür wächst und für Küche und Hausapotheke geeignet ist.

„Einige Pflanzen wie zum Beispiel Löwenzahn und Brennnessel kann jeder nach einer

kurzen Einweisung erkennen, ernten und verwenden. Bei manch anderen muss man vorsichtig sein“, rät Skarupke. Die Blätter des wieder entdeckten Krauts „Bärlauch“ ähnelten zum Beispiel den giftigen Maiglöckchen.

In Vorträgen erfahren Teilnehmer, wie man eine Kräuterspirale im Garten anlegt oder welche Pflanzen die „Kräuterhexen“ früher genutzt haben – denen zum Beispiel aphrodisierenden Eigenschaften zugesprochen werden. Mit duftendem Lavendel lässt sich gut Basteln und viele Kräuter wie zum Beispiel Beifuß wärmen nicht nur einen guten Braten, sondern die Bitterstoffe regen auch die Verdauung nach fettigen Speisen an. „Es gibt so viele Möglichkeiten die Pflanzen im Alltag unterzubringen, man muss dazu nur ein paar Grundlagen



„Mit Kräutern kann man so viel machen.“ Barbara Skarupke ist Phytotherapeutin, also Pflanzenheilkundlerin, aus Hüttenberg-Rechtenbach im Lahn-Dill-Kreis. (Foto: Wessolowski)

beherrschen und kann wenig Salben und Tinkturen, aber falsch machen“, sagt die auch Liköre und Gelees zubereitet. Doch die Mutter eines Sohnes sieht auch Grenzen dieser Heilkunst.

Fortsetzung auf Seite 14

Fortsetzung von Seite 13

„Dass der Mensch als Ganzes betrachtet wird, schätze ich an der Pflanzenkunde, aber wenn meine eigene Hausmitteltherapie nach ein paar Tagen keine Wirkung zeigt, gehe ich auch zum Arzt, es gibt einfach Grenzen“, sagt die examinierte medizinisch-technische Assistentin. Ein Vortrag heißt deshalb auch „Kräuter in der Volksheilkunde: Möglichkeiten und Grenzen“.

Heilkräuter in Tees nicht andauernd, sondern nur als Kur nutzen

Gerade Schwangere und Kinder sollten viele Dinge nur nach Rücksprache mit dem Arzt oder Apotheker ausprobieren. Auch sollten bestimmte Kräutertees in Kuren getrunken werden, nicht permanent. „Der Körper gewöhnt sich an die Wirkstoffe, der gewünschte Effekt bleibt aus“, erklärt Brabara Skarupke.

In diesem Frühjahr wird sie erstmals auch Gartenbegehung bei Privatbesitzern anbieten, die in ihrem Garten Heilpflanzen setzen wollen oder einfach wissen möchten, was

bei ihnen wächst und blüht. „Manches, was Unkraut genannt wird, ist in Wirklichkeit ein vielseitiges nutzbares Heil- und Küchenkraut“, erklärt sie.

Neue Ideen holt sich Barbara Skarupke regelmäßig bei Fortbildungen an ihrer ehemaligen Schule im Vogelsbergkreis.

Der derzeitige Trend zu biologischen Produkten und zur Arbeit in Haus und Garten in der Freizeit kommt auch der Rechtenbacherin entgegen. „Ich möchte ganz normale Leute für das alte Wissen um Heil- und Wildkräuter begeistern und es aus dieser obskuren Ecke holen, in die es oft gestellt wird“, sagt sie.

Buchtipps: „Das große Buch der Heilpflanzen“, von Mannfried Pahlow, erschienen im Bechtermünz-Verlag, ISBN-10: 3828918395; zirka 20 Euro.

„Was blüht denn da?“, von Dietmar Aichele, erschienen im Kosmos-Verlag, ISBN-10: 3440102815; 14, 90 Euro.

Die Bücher „Wildkräuter-Apotheke“ und „Wildkräuterküche“ von Doris Grappendorf können bei Barbara Skarupke bestellt werden. Zwei Rezepte aus „Wildkräuterküche“ finden Sie nebenstehend auf dieser Seite abgedruckt.

Adressen & Kontakte von Kräuterfrauen- und -männern:

Barbara Skarupke, Kräuter für Körper, Seele und Geist, Jakobsberg 12, 35625 Hüttenberg, ☎ (0 64 41) 77 21 8; E-Mail: bskarupke@aol.com

Wildkräuter- und Heilpflanzenschule Doris Grappendorf, Helpershainer Straße 19, 36325 Feldatal-Köddingen, ☎ (0 66 45) 78 05 60; www.heilpflanzen-schule-grappendorf.de

Heilpflanzenschule Calendula, Ina Vogelsang, Alicenstraße 31, ☎ (06 41) 7 95 07 49; E-Mail: kontakt@heilpflanzen-schule-calendula.de; www.heilpflanzen-schule-calendula.de

Naturheilpraxis, Gabriele Reichard, Heilpraktikerin und Kräuterfrau, Im Kohlgarten 2, 35781 Weilburg-Kubach, ☎ (0 64 71) 6 22 15

Kräuterkunde Agrimonia, Nicola Fricke, Gut Radenhäusen, 35287 Amöneburg; ☎ (0 64 22) 8 98 43 8; E-Mail: agrimonia-kraeuterkunde@web.de; www.agrimonia-kraeuterkunde.de

Wanderungen „Otto-von-Brunfels Kräuterpfad“, botanische Wanderungen monatlich ab 31. März; Wolfgang Gerster, Braunfels, ☎ (0 64 42) 25 62.

Brennnessel-Cremesuppe

Zutaten:

4 Handvoll junge Brennnesseltriebe,
2 TL Mehl,
2 Tassen Milch,
1/2 Knoblauchzehe,
Muskat, Salz,
1 EL Butter,
1 TL Zitronensaft,
1 TL Parmesankäse

Zubereitung:

Die Brennnesseln mit wenig Wasser weichkochen und pürieren. Die Butter schmelzen, Mehl zugeben, die Milch zugeben und zu einer Soße rühren. Das Brennnesselmus unterrühren, mit den Gewürzen abschmecken und mit Parmesan überstreut servieren. Dazu passt gut geröstetes Knoblauchbrot.



Löwenzahnknospen-Auflauf

Zutaten:

2 Handvoll Löwenzahnknospen,
500 g Blumenkohl,
2 Eier,
200 ml Sahne,
Zitronensaft,
Muskat, Salz,
100 g geriebener Gouda

Zubereitung:

Die Löwenzahnknospen und den Blumenkohl jeweils getrennt in Brühe bissfest garen. Die Eier mit der Sahne verquirlen und mit Zitronensaft, Salz und Muskat kräftig abschmecken. Eine Auflaufform einfetten, Blumenkohl und Knospen einfüllen und die Eimasse darübergeben. Mit geriebenem Käse bestreuen und im Backofen 30 Minuten bei 220°C überbacken.



Quelle: Grappendorf/Grafik: Magiera