Kräuterheilkunde ist keine Hexerei

Sommerzeit, das ist die Zeit vieler Heilkräuter, aber auch die Zeit, die große Natur-Apotheke neu zu bestücken.

VON ROSI BAUER

Bad Tölz – Die Tölzer Heilpraktikerin Ellen Huber kennt sich aus in diesen Dingen. Jüngst zog sie mit einer Gruppe interessierter Frauen los, um das über Jahrzehnte in Vergessenheit geratene naturheilkundliche Wissen in Theorie und Praxis zu vermitteln. Nicht weit vor den Toren der Stadt wurde man bereits fündig.

Die feuchten Wiesen, Wald- und Wegränder dort sind reich an Pflanzen, die dem menschlichen Wohlbefinden dienlich sein können: Gänsefingerkraut, Johanniskraut, Pfennigkraut, Blutweiderich, Schachtelhalm, Braunelle, Labkraut, Nelkenwurz und noch manches andere Gewächs nehmen die Exkursionsteilnehmerinnen in Augenschein. Über Inhaltsstoffe und Wirkung weiß Huber viel zu berichten: „Wasserdost hilft bei Erkältung, Grippe und Bronchitis", erklärt sie. „Und die Schafgarbe ist ein Allheilmittel, mit dem man nicht nur Organ-Probleme behandeln kann."

Neben diesen beiden Pflanzen, oder genauer gesagt, deren Blütenständen, werden auf dem Rückweg auch noch Mädesüß – gegen Rheuma, Gicht und Arthritis – sowie der „stinkende Storchenschnabel", der etwa Ohrenleiden oder Gallenbeschwerden lindert, gepflückt und in Stoffbeuteln mitgenommen. Angesetzt mit Alkohol sollen daraus Tinkturen entstehen. Diese Form der „Zubereitung" ermöglicht eine gute Ausbeute der Wirkstoffe, lange Haltbarkeit und ist überdies einfacher einzunehmen als aufwändigere Tee-Rezepturen. Bevor am Ende des Nachmittags diese Pflanzenteile in die mitgebrachten Gläser gefüllt und mit doppeltem Korn übergossen werden, geht es an die Herstellung von Salbe und Creme.

Während einige Frauen aus der Gruppe in einem Wasserbad exakt definierte Mengen Öl, Bienenwachs und Sheabutter zusammen mit dem Emulgator Tegomuls sowie in einem separaten Glas eine bereits vorgefertigte, entzündungshemmende und wundheilende Tinktur auf etwa 60 Grad erhitzen und Letztere schließlich mit einem Knetstab per Handmixer in die Ölmischung einrühren, wischen die anderen die bereitgestellten Cremedöschen mit Alkohol aus. Für die Salbe dagegen wird ein mit Frischpflanzen erhitztes und abgesiebtes Olivenöl nochmals erhitzt und mit Lanolin und Bienenwachs zur gewünschten Konsistenz gebracht. Bei all dem Mischen und Rühren zieht ein Duft durch den Raum, der irgendwie an die Hexenmärchen der Kindheit erinnert. „Beim Gebrauch dann nicht mit den Fingern reintupfen, sondern einen Spatel benutzen", gibt Huber zum Schluss Anweisung und holt damit die Gedanken wieder zurück in die Gegenwart. „Und die Tinkturen müssen noch sechs Wochen dunkel gelagert und täglich zweimal umgeschüttelt werden."

Kräuterexkursion: In der Natur gesammelte Heilpflanzen werden verarbeitet. MK

Kräuter nützlich gegen Zecken und köstlich zubereitet

Mit der Kräuterweihe am morgigen Festtag Mariä Himmelfahrt ist der Höhepunkt des Sommers und der Heilkraft der Sommerheilpflanzen erreicht.
Ein Beispiel für die Kraft der heimischen Kräuter ist die „Erste Hilfe" bei einem Zeckenbiss sowie parasitischen und allgemeinen Störungen des Verdauungssystems:

1 Messerspitze Wurzelpulver von Meisterwurz oder Berberitze (in der Apotheke erhältlich) in einem halben Glas Wasser einrühren und trinken. Die Berberitze sollte nicht länger als eine Woche angewandt werden, da sie Giftstoffe beinhaltet.

Wie gut heimische Kräuter schmecken, zeigt auch der Kohldistel-Auflauf.

Kohldistel-Auflauf

Zutaten:
400 g Kohldistelblätter
4 Eier
75 g Mehl
¼ l Milch
2 Teelöffel Salz
100 g geriebenen Käse

Zubereitung:
Blätter waschen, zwei Zentimeter breite Streifen schneiden. Aus Eiern und Mehl einen glatten Teig anrühren; Milch, Salz und etwa 75 Gramm des geriebenen Käses dazugeben. Kohldistelblätter und Teig schichtweise in eine Auflaufform füllen, mit dem restlichen Käse bestreuen, im Backofen bei 180 Grad Hitze etwa eine halbe Stunde backen.