

Kraft der Kräuter

Von Zauberpflanzen und Vitamin-C-Bomben: Anette Reinhardt kennt die Geheimnisse, die sich im Lüneburger Grün verstecken. Sie nimmt Sie mit auf eine Wanderung durch den Freiluft-Arzneimittelschrank.

Von Julia Drewes

Um eine Vielzahl von Heil- und Würzpflanzen mit faszinierenden Kräften zu finden, muss man nicht weit fahren – teils in Vergessenheit geraten, teils wieder stark im Kommen, wachsen in der unmittelbaren Umgebung viele kostbare Schätze. Anette Reinhardt hat sie im Blick. Fast täglich zieht sie ihre Runden durch das Lüneburger Grün, schaut nach dem Wachstumsstand, sammelt Wildkräuter für einen knackigen Muntermachersalat, oder Nachschub für die private Apotheke. Wer wissen möchte, was unser Freiluft-Arzneimittelschrank alles zu bieten hat, wie der Kurpark schmeckt oder welche Geheimnisse der Kräutergarten im Kloster Lüne bereit hält, der darf die Heilpraktikerin und Dozentin für Pflanzenkunde auf eine Wanderung begleiten: Hier lernt man Spannendes über die Wirkweise und Anwendung, über Wissenschaft, Bräuche und alte Mythen, über den bevorzugten Standort der Pflanzen und wie man sie erkennt. Und natürlich, was zu beachten ist, damit man ►





keinen Schaden anrichtet. „Ich bin davon überzeugt, dass wir Menschen natürliche Pflanzen viel besser durch unseren Körper verarbeiten können, als genetisch veränderte Pflanzen“, erklärt Anette Reinhardt. „Ich bereite mir so was also nicht zu, wenn ich bestimmte Symptome habe, sondern generell, als Präventionsprogramm. Ich versuche einfach möglichst viel aus der Natur zu holen.“

Sie können Entzündungen lindern, Husten stillen, beruhigen oder aufputschen und vieles mehr. Und sie können einfach richtig lecker sein. Zu den Klassikern auf dem Wildkräuterbuffet beispielsweise zählen die Brennnessel und auch der Löwenzahn. Was sie zu Wildkräutern macht: In der Regel werden sie nicht kultiviert, also nicht gezielt im Garten gepflanzt, sondern wachsen „wie Unkraut“ in freier Natur, also in Wäldern und auf Wiesen, und haben zumindest in Teilen einen oder mehrere Nutzen für den Menschen. Die Brennnessel lässt sich als Tee oder im Smoothie genießen und wirkt entwässernd und stoffwechselfördernd. Die grünen Blätter des Löwenzahns wirken wiederum durch ihre Bitterstoffe auf die Leber vitalisierend – ein Tonikum, das seines Gleichen sucht. „Ohne fundiertes Vorwissen sollte man aber nicht auf Beutzug gehen“, warnt Anette Reinhardt. „Alle Kräuter und Pflanzen haben bestimmte ‚Erntezeiten‘ oder dürfen nur auf bestimmte Art und Weise zubereitet werden.“

Als langjährige Expertin kann sie sich auf Augen und Spürsinn verlassen. In kleinen Gruppen finden die Touren zwischen März und September statt. Charmant und humorvoll bringt Anette Reinhardt ihren Teilnehmern dann Überliefertes, Herkömmliches und Bewährtes näher. „Fragen sind unbedingt erwünscht“, erklärt sie. „Ich finde es schön, wenn ein Austausch entsteht, wenn auch meine Gäste ihr Wissen mit uns allein teilen.“ Gut 60 Minuten dauert die Reise, da kommen viele unterschiedliche Pflanzen zusammen. Grundsätzlich folgt jede Führung einem bestimmten Motto, „Urbane Kräuter“, „Essbares und Heilsames“ oder „Früher und heute“ heißen diese. Aber so streng lasse es sich nicht abstecken, so Anette Reinhardt. „Ich schaue im Vorfeld immer, was gerade wächst und folge Impulsen.“ Hier eine kleine Auswahl. ■



Das **Scharbockskraut** hat seinen Namen von Skorbut, einer im Mittelalter insbesondere unter Seefahrern bekannten Vitaminmangelkrankung. Es gehört zu den Frühblühern im Jahr und ist reich an Vitamin C. „Es gehört zu den Hahnenfußgewächsen“, erklärt Anette Reinhardt. „Ich sage bei meinen Wanderungen auch immer gerne die Familie dazu. Denn wenn man in der Natur unterwegs ist, sollte man ein Gefühl dafür kriegen, was man essen kann und was nicht.“ Wenn man die Familien kennt, so erklärt sie weiter, gibt es ein paar typische Anzeichen bzw. Inhaltsstoffe. In Hahnenfußgewächsen sind z. B. häufig Alkaloide enthalten. „Stoffe, die stark auf das Herz wirken, Brechreiz auslösen können, also ganz schöne Gifte enthalten.“ Sobald die kleine Pflanze gelb blüht, sollte man die Finger davon lassen. „Die Blätter des jungen Scharbockskraut haben eine richtige Vitalität, es knackt schön, wenn man hineinkabbert.“ Sie kommen bei Anette Reinhardt dann in den Salat, sollten aber nicht erwärmt werden. „Wegen der Vitamine. Vitamin C ist nicht hitzebeständig. Also immer roh essen.“ Wer Bedenken hat, die in Richtung von Vierbeinern gehen: Kleine Mengen können schnell saubergerieben werden, größere Mengen sollten unter kaltem Wasser abgewaschen werden. Generell gilt: Eher an Stellen suchen und sammeln, wo man sich sicher ist, dass keine Hunde hingehen. Hier erledigt der Regen den ersten Spülgang.

Die **Kornelkirsche** hat in den vergangenen Jahren wieder sehr an Bedeutung gewonnen, erzählt Anette Reinhardt. „Bis vor einiger Zeit noch, kannte diese Pflanzen kaum jemand, sie war in Vergessenheit geraten.“ Im Mittelalter war sie beliebter, da hatte man sie aufgrund ihrer Wirkung aus dem Mittelmeerraum hierhergebracht – beliebt u. a. bei Hildegard von Bingen. „Die Beeren, die Kornelkirschen, sehen aus wie kleine, dunkelrote Oliven“, beschreibt Anette Reinhardt. „Sie enthalten viele Gerbstoffe und diese wiederum helfen bei Durchfall oder blutigem Durchfall. Das war ja früher eher mal ein Thema durch verunreinigtes Wasser oder Lebensmittel.“ Im Herbst ist die Reife, dann wird sie im Kurpark von Passanten und Kennern abgeerntet. Anette Reinhardt selbst genießt sie als Mus, sie kocht sich daraus eine Art Marmelade, „weil es lecker ist und zur Stärkung des Immunsystems. Wenn man Sachen isst, die direkt aus der Natur kommen, sind sie unverfälscht. Diese wilden Pflanzen werden ja von niemandem gehegt, dadurch haben sie eine hohe Widerstandskraft und viel mehr Nährstoffe und Mineralien als normale Kulturpflanzen.“ Natürlich, erklärt sie, gehen bei der Zubereitung zum Mus auch Nährstoffe verloren. Aber das Verhältnis sei besser. „Regionaler geht es nicht.“ Ein wichtiger Hinweis, sozusagen der Sammler-Ethos: Immer nur so viel pflücken, wie man braucht und was dran lassen. „Man darf nicht übertreiben. Dafür bekommt man aber ein Gefühl, dann haben alle Freude an den Früchten. Bei Wildpflanzen braucht man mengenmäßig ohnehin weniger als bei den Kulturpflanzen. Viel weniger.“





Die hochgiftige
Weißwurz, auch
Echtes Salomonssiegel

genannt, hatte im 15. und 16. Jahrhundert den Ruf als Zauberpflanze, denn ihr wurde die Kraft zugesprochen, Türen zu öffnen oder Felsen spalten zu können. „Man sagte ihr nach, Wege frei machen zu können. Und Herzen zu öffnen“, weiß Anette Reinhardt. Aus seiner weißen Wurzel wurde ein Sud gekocht, mit dem man äußerlich gegen Altersflecken und Sommersprossen oder Melanome vorgehen wollte. Innerlich angewendet, glaubte man an seine heilende Wirkung bei Knochenbrüchen und auch Herzerkrankungen. Auch als Aphrodisiakum in Liebestränken fand er Verwendung, bei Entzündungen im Magen- und Darmbereich und auch bei Menstruationsbeschwerden. Ein echter Allrounder, eine „weise Wurzel“ – daher der Name.

Die **Christrose**, auch bekannt als **Schwarze Nieswurz**, blüht eigentlich nur von Dezember bis Januar, sie gilt als erste Pflanze, die im neuen Jahr wieder ihr Farbenspiel zeigt: weiß, rosé und gelbgrün. „Dass sie jetzt im Mai blüht, ist untypisch“, findet Anette Reinhardt. „Sie verblüht auch nicht, sondern verändert ihre Farbe, das finde ich bemerkenswert.“ Die Pflanze ist sehr giftig, ihr Gift wirkt ähnlich wie das des Fingerhuts: Unsachgemäßer Gebrauch kann zu Herzrasen führen, Übelkeit und Erbrechen, Atemstillstand und Tod. Man wusste schon seit der Antike um das Potenzial dieser Pflanze, dies wollte man sich zunutze machen, so kam sie zum Einsatz, um Erbrechen auszulösen, wenn man etwas Verdorbenes gegessen hatte. Vornehmlich aber galt sie als probates Mittel, um dem Menschen Dämonen auszutreiben, in Form eines Suds, oder durch das Schnupfen der gemahlten Samen. „Das Niesen sollte die bösen Geister aus der Nase nach draußen befördern“, erklärt die Pflanzkundlerin. „Paracelsus, bekannt aus der Alchemie, prägte den Satz, Die Dosis macht das Gift. Die Schwarze Nieswurz ist ein gutes Beispiel.“



Sauerampfer gehört wie Löwenzahn und Giersch zu den Kräuterklassikern, weil sie häufig in der Natur zu finden sind. Entsprechend oft finden sie als Wildkräuter Verwendung. Mit seinem hohen Nähstoffgehalt ist Sauerampfer sehr beliebt, das liegt auch nicht zuletzt an seinem interessanten, angenehm säuerlichen Geschmack. Doch Vorsicht sei bei zu häufigem Gebrauch oder zu großen Mengen geboten, sagt Anette Reinhardt. Die enthaltene Oxalsäure könne zu Nierensteinen führen.



*Nähe zum Kunden,
Beratung, Service und Qualität
– all das bieten die Erzeuger und
Händler der Region auf dem
Lüneburger Wochenmarkt*

*Es ist Beerezeit
z.B. Erdbeeren süß und gesund*

