

Kräuter und ihre Heilwirkung

Vortrag des Naturheilvereins Darmstadt und Umgebung in der Gersprenzhalle

Münster – Derzeit blühen die Magnolienbäume in voller Pracht. Den Biss in eine der weiß-rosa Blüten hat dabei kaum ein Betrachter im Sinn. „Aber es geht. Damit es noch besser schmeckt, lassen sich die Blüten mit einer Mischung aus Frischkäse und Kräutern befüllen“, erklärte Angelika Tank, Vorsitzende des Naturheilvereins Darmstadt und Umgebung, beim zweiten Teil des Vortrags „Mit Kräutern gesund in den Frühling“ in der Gersprenzhalle. Tank stellte unter anderem den Breit- und Spitzwegerich, die Schafgarbe und den Gun-

dermann vor. Spitzwegerich nutzen schon Römer und Germanen gegen Husten und belegte Bronchien. Breitwegerich gilt als „Indianerplaster“. Bei kleinen Verletzungen rollt man ihn über die Wunde und „der Schmerz lässt sofort nach. Gerade Kindern lässt sich auf diese Weise schnell helfen“, sagt Tank. Die Vorsitzende erläuterte nicht nur die Eigenschaften der Pflanzen, sondern gab auch Tipps, auf was beim Sammeln von Kräutern achten sollte. Wie, dass man nur mitnehmen und essen sollte, was man kennt. So sehen sich

Blätter von Bärlauch, Mari- glöckchen und Herbstzeitlose sehr ähnlich – die beiden letztgenannten sind aber giftig. Auch wichtig: Kräuter nur von ungedüngten und ungespritzten Wiesen verwenden. Naturschutzgebiete erlauben in der Regel das Sammeln von kleinen Mengen zum Eigengebrauch. Doch es gibt Ausnahmen. Zum 90-minütigen Vortrag zählte auch die Anleitung, wie man selbst Hustensaft oder gesunden Tee mit verschiedenen Kräutern herstellt. Auch ein Wickel um die Hüfte hilft bestimmten

Organen. Genau lauschten die Besucher, wenn Tank Dinge erklärte, von denen die wenigsten bisher gehört hatten, wie beim Weißdornschnaps, der – in angemessener Menge – gut fürs Herz ist. Die Blätter des Magnolienbaums hätten laut Tank das Zeug in der Küche eines Sternkochs zu landen. Angst, dass blühende Bäume „leer gegessen“ würden, brauche man nicht zu haben, da sie kaum genutzt werden. Für Tank schade: „Die Natur bietet eigentlich alles. Wir müssen es nur entdecken und nutzen.“



Beim Naturheilverein wartete nun der Vortrag „Mit Kräutern gesund in den Frühling“.

FOTO: JUST