

Mit Brennnessel-Chips fit in den Frühling

Naturheilverein und Vorsitzende Angelika Tank geben wertvolle Kräutertipps

VON MICHAEL JUST

Münster – „Aller Dinge Anfang ist ein Tag im Frühling“, heißt ein Sprichwort. Dass der Frühling eine Kraftquelle ist, weiß auch der Naturheilverein Darmstadt und Umgebung. Er lud deshalb in der Gersprenzhalle zum Vortrag „Gesund in den Frühling mit Kräutern und mehr“ ein. Als Referentin trat Vorsitzende Angelika Tank selbst in Erscheinung.

Oft steht einem perfekten Start in die ersten warmen Monate des Jahres die Frühjahrsmüdigkeit entgegen. „Jene Kraftlosigkeit tritt in der Regel beim Umschwung der Jahreszeiten auf“, erklärte Tank. Doch was dagegen tun? Die Möglichkeiten sind vielfältig. Sie reichen von Fasten, was Schwung in den Stoffwechsel bringt, bis zu leichten Meditationsübungen, Wechselduschen oder Spaziergängen mit reichlich frischer Luft und Sonne. „Viele kennen diese Ansätze, doch zwischen Sagen und Tun besteht bekanntermaßen immer ein großer Unterschied“, hob die Vorsitzende heraus. Auch Birkenblättersaft, grüner Hafertee und selbst das Trinken von stillem Wasser



Angelika Tank hatte verschiedene Kräutertöpfchen zur Anschauung mitgebracht.

FOTO: JUST

können helfen. „Schlafen geht natürlich auch, doch wenn die Sonne da ist, sollte man wirklich rausgehen“, empfahl die Expertin.

Zu allen Jahreszeiten sind Kräuter ein probates Mittel.

Erst recht im Frühling, wenn sie mit ihren jungen Trieben sprießen. Als unschlagbar sieht Tank die „drei jungen Wilden“ an. Dazu zählen die Brennnessel, der Löwenzahn und der Giersch. Sie sind he-

rausragende Beispiele dafür, wie vielfältig sich Kräuter verwenden lassen. Von Smoothie, Pesto, Suppe über Tee, Saft, Limonade, Kräutersalz, Badezusatz und sogar als Chips (dabei werden Brennnesselblätter in der Pfanne knusprig gebraten), reicht die Palette. Als regelrechte Wunderpflanze und „Königin der Kräuter“ bezeichneten schon Paracelsus, Hildegard von Bingen oder Sebastian Kneipp die Brennnessel.

Sie enthält Mineralstoffe wie Kalium, Eisen und Magnesium und gilt als probates Mittel gegen Gicht und Rheuma, Bluthochdruck, Harnwegs- und Prostataerkrankungen oder Haarausfall. Genauso wie der Giersch dient sie als optimale Frühlingskur zur Entschlackung und Blutreinigung.

Neben den „drei jungen Wilden“ stellte Tank auch noch andere Kräuter vor, darunter den Bärlauch, die Wildkresse oder das Gänseblümchen. Kräuter können innerlich und äußerlich zum Einsatz kommen. Da jeder Mensch anders auf sie reagiert, ist es ratsam, dass zu Beginn keine übertriebene Anwendung stattfindet. Eben alles in Maßen, wie bei vielen

anderen Dingen auch. Zudem sollte man nicht gleich eine Wunderwirkung erwarten und sich in Geduld üben. „Das ist nicht wie bei einer Spritze, bei der danach meist alles weg ist“, so Tank.

Die Veranstaltung fand mit rund zehn Besuchern – alles Frauen – im überschaubaren Kreis statt. Die Vorsitzende hatte zu ihrem Vortrag eine ganze Reihe von Kräutertöpfchen zur Anschauung mitgebracht. Dass die Anwendung von Kräutern oft mit ein wenig Aberglaube gepaart ist, wurde beim Nachfragen deutlich.

So stand im Verlauf des Abends der Einwurf im Raum, welchen Einfluss der Mond in der Kräuterkunde ausübe. Schließlich war schon Hildegard von Bingen überzeugt, dass Kräuter für Salben und Öle besser bei zunehmendem Mond gesammelt werden.

Über die Bedeutung des Erdtrabantens zu diesem Thema existieren keine wissenschaftlich belegten Erkenntnisse. So bleibt auch die Auffassung, dass Kräuter zur Milderung eines Leidens bei abnehmendem Mond besser wirken, letztlich reine Glaubenssache.