

## Fit in den Frühling

16.04.2019 06:11



Der Gartenbauverein Bayerbach lud ein zu einem Infonachmittag zum Thema Entschlacken, und 16 Kräuterfreunde trafen sich im Erlebnisgarten am Bahnhof Bayerbach, um der Referentin Frau Maria Bachl, einer angehenden Kräuterpädagogin, zu lauschen. Frau Bachl führte die Gruppe auf eine hunde- und düngerfreie Wiese, wo sie eine Reihe Wildkräuter - unter Auflockerung durch kleine Geschichten oder Gedichte zur jeweiligen Pflanze - vorstellte und ihre Heilwirkung und Anwendung erklärte. Darunter waren:

Gundermann – er wirkt schleim-, stein- und harnsäurelösend, ist lungen- und magenwirksam und kann (zu Heilöl verarbeitet) geschädigte Haut bei eitrigen Wunden und Brandverletzungen regenerieren. Man kann ihn als Tee anwenden oder frisch Salaten oder Kräutergerichten begeben.

Günsel – eine vom Aussehen her ähnliche Pflanze- kann schmerzstillend und entzündungshemmend sein. Das Pflanzenwasser ist bei Couperose einsetzbar, der Tee als Gurgelwasser bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum. Günsel eignet sich sehr gut zum Räuchern.

Scharbockskraut – es besitzt mehr Vitamin C als eine Zitrone und kann vor der Blüte einen Salat anreichern. Wenn es blüht, entwickelt es leichte Giftstoffe und sollte nicht mehr verwendet werden.

Taubnessel – sie ist schleimlösend, schmerzlindernd und krampflösend (Frauenkraut). Bei Augenentzündungen kann eine Kompresse aus Taubnesselabsud aufgelegt, bei verhärtetem Ohrenschmalz ein Ölauszug ins Ohr geträufelt werden. Aber auch in der Küche findet das Kraut vielerlei Verwendung. Ehrenpreis – er ist blut- und harnreinigend, kann bei Juckreiz und Ekzemen eingesetzt werden und die Cholesterinsenkung unterstützen. Er wirkt außerdem milchflussanregend, schleimlösend und beruhigend (z.B. bei Managerkrankheit).

Gänsefingerkraut – es hat eine krampflösende, zusammenziehende und wundheilende Wirkung. Bekannt ist die durch Pfarrer Kneipp wieder ins Bewusstsein gerufene „Anserinenmilch“, die schon damals den Säuglingen Magen- und Darmkrämpfe linderte. Der Tee lindert Halsentzündungen und Zahnfleischbluten. Die Blätter passen in Suppen, Salate und Getreidebratlinge.

Fünffingerkraut – es kann Drüsenschwellung abbauen, fiebersenkend wirken und lockere Zähne festigen. Als Tee und Tinktur wird es gegen Krampfadern angewandt.

Giersch – das zu Unrecht verpönte Wildkraut hat viele wichtige Inhaltsstoffe, die entgiftend, blutreinigend und harnsäuretreibend wirken können. Kompressen aus dem Absud werden zur Linderung von Gicht und Rheuma eingesetzt. In der Küche bereichert das Kraut Salate, Gemüse und sogar als Kaltgetränke.

Wiesenlabkraut – es soll wassertreibend und krampflösend sein, gilt als Lymph- und Nierenputzer. Nach dieser ausführlichen Einführung bat Frau Bachl die aufmerksamen Teilnehmer, die inzwischen verschiedene Kräuter gesammelt hatten, in ihr Haus und bot ihnen zunächst einen erfrischenden „Zaubertrank“ aus verschiedenen Obst- und Kräutersorten an, der großen Anklang fand. Anschließend durfte gemeinsam geschnippelt und gerührt werden, um einen Giersch-Brotaufstrich herzustellen, der bewies, mit welchen einfachen Zutaten ein köstliches und gesundes Gericht auf den Tisch gebracht werden kann.

Zum Abschluß servierte Maria Bachl den begeisterten Mitwirkenden ein Gundermann-Eis, das für große Überraschung sorgte.

Die Vorsitzende des Gartenbauvereins, Frau Hannelore Podszuck, dankte Frau Bachl für den schönen und lehrreichen Nachmittag und überreichte ihr ein kleines Präsent für Ihre Mühe. Von den Teilnehmern erhielt sie großes Lob und wurde um einen weiteren Kurs (diesmal vielleicht mit dem Thema „Pflanzenwasser herstellen“) gebeten.