

Die Kraft der Kräuter entdecken

Kräuterpädagogin Sabine Walter führt Gruppen durch die Ruhrauen. Am Wegesrand entdecken die Teilnehmer manch heilsames Gewächs

Von Dennis Vollmer

Saarn. Lang ist's her, dass in Mülheim Druiden und Kräuterhexen unter dem hohlen Geäst des Holunderbusches zum Johannifest tanzten. Und dabei hofften, die röhrenartigen Zweige brächten ihre Wünsche quasi wie eine altertümliche Rohrpost auf den Desktop der Erdgöttin Holla. Von solchen Mythen blieben zumindest Märchen wie Frau Holle erhalten, der Busch natürlich und auch moderne „Hexen“ wie Sabine Walters.

Wissen in die Neuzeit übertragen

Denn die Mülheimer Kräuterpädagogin hat solches Wissen über die natürlichen wie übernatürlichen Kräfte der Pflanzen mal in unterhaltsamer, mal in wissenschaftlicher Form in die Neuzeit übertragen. Regelmäßig bietet sie Touren durch die botanische Welt unserer Stadt an, die das Bewusstsein ihrer Zuhörerschaft sprunghaft erweitern. Was nicht etwa an der Einnahme irgendwelcher Kräuterlein liegt, die die Gruppe auf ihrer Wanderung am Sonntagmittag durch die Ruhrauen am Wegesrand findet. Sondern an den umfangreichen Infos, die Walters spannend zu vermitteln weiß.

Die Sagen um den Holunder etwa garniert die ausgebildete Kräuterpädagogin mit Hinweisen über die Zubereitung der Beeren und dem Wissen über erhoffte wie tatsächliche Wirkungsweisen. Es kann dabei durchaus naturwissenschaftlich zugehen. So sollte man sich beim Abkochen der Beeren etwa nicht über den Topf lehnen und die Dämpfe einatmen, denn dabei wird Blausäure ausgeschieden.

Bärlauch-Blätter und Waldziest hingegen eignen sich mit Öl und



Kräuterpädagogin Sabine Walter präsentiert Sumpf-Ziest, der krampflösend wirken kann.

FOTOS: MICHAEL DAHLKE

Salz im Backofen kross gebacken durchaus für abendliche Chips. Mülheim erweist sich wahrhaft als genießbare Stadt. Und sogar der Brennnessel werden nicht nur kulinarische und entschlackende, sondern ebenso anderweitig potente Genüsse nachgesagt - „sie weckt die Amazone“, deutet Walter an.

Derart motiviert, sammeln die munteren Nachwuchsdruiden und -hexen als erste Übung am Ufer der Ruhrauen eifrig die Samen des sagenhaften Gewächses zusammen. „Ob nun von männlichen oder weiblichen Pflanzen – das ist egal“, winkt die Kräuterpädagogin ab, die männlichen allerdings gelten optisch als eher mickrig. Dennoch füllen sich die Papiertüten Stück für Stück mit verschiedenen Wild-

kräutern, denn am Ende einer jeden gut vierstündigen Tour zeigt Walter dann ganz praktisch, wie die gesammelten Pflanzen etwa für leckere Gemüsegerichte und Salate genutzt werden können.

Gerade Wildkräuter sind ganz offenbar im Trend und werden vielseitig genutzt, wenn man den Fachgesprächen unter den Teilnehmern lauscht. Brigitte Wender ist bereits zum dritten Mal dabei und schwört auf Kräuterkunde aus eigener Erfahrung, nicht nur seit sie mit zerriebenen Breitwegerich einen fieseren Bremsenstich über Nacht fast verschwinden ließ. Storchschnabel, Engelwurz, Mädesüß und Scharfgarbe hat hingegen Anke Schniewind in ihrem Garten bewusst gepflanzt – schon allein für

die Wildbienen. Auch in Angela Dieckmanns Garten sind Kräuter nicht mehr wegzudenken etwa als natürliche „Wunderwaffe“ gegen Pflanzenschädlinge: „Ich jauche damit, das stärkt die Pflanzen.“

Vor drei Jahren hat sich Sabine Walter weitergebildet zur Kräuterpädagogin: „Ich habe mich immer sehr für Biologie und Chemie, aber auch für Philosophie und Mythologie interessiert. Die Kräuterpädagogik verbindet beide Seiten – das ist für mich ideal.“ Medizinische Tipps übrigens gibt sie nicht: „Ich kann nur wiedergeben, wie Kräuter historisch genutzt wurden und welche Wirkung die aktuelle Fachliteratur den Kräutern nachsagt. Die Verwendung ist immer auf eigenes Risiko.“



Durch die Ruhrauen geht es mit der Gruppe. Dort wachsen zahlreiche Kräuter, die man zum Eigenbedarf pflücken kann.



Am Wegesrand entdecken die Teilnehmer zahlreiche Kräuter.

Blüten nur im oberen Drittel ernten

■ Hätten Sie's gewusst? Geröstete **Brennnesselsamen** verleihen Honig einen nussigen Geschmack. Blüten und Blätter von Wildkräutern am Wegesrand sollte man aber stets im oberen Drittel ernten – vor allem wenn es ein beliebter Hundeweg ist.

■ Weitere Informationen und Termine zur Wildkräutertour auf krautkultur.com.