



# Jetzt kommen die Wildkräuter dran

**B**rigitte ruft an. Sie will Ana sprechen. Aber Ana ist noch nicht zurück aus dem Büro.

„Nun hör du dir schon einmal an, was ich von Ana will. Sie soll mir sagen, wie ich mich anders verhalten kann, damit ich nicht den ganzen Winter lang unter Erkältungskrankheiten wie Husten, Schnupfen, Halsschmerzen und Heiserkeit leiden muss. Irgendetwas mach ich wohl falsch!“

„Bestimmt könntest du manches wirkungsvoller machen. Aber am Telefon...“

„Der Apotheker grüßt mich schon von weitem auf der Straße. Weißt du, das gibt mir zu denken.“

„Grüß deinen Apotheker ruhig zurück. Aber jetzt kommen die Wildkräuter dran!“

Wir verabreden uns für den nächsten Samstagnachmittag, um zu Dritt zu überlegen, was Brigitte helfen kann.

Bis dahin habe ich Zeit, ein paar Bücher, Zeitungsnotizen und handschriftliche Aufzeichnungen aus meinem Hexenarchiv herauszusuchen. Brigitte kommt wie ein Frühlingsbote daher. Zur modisch aktuellen Jeans trägt sie einen grobgestrickten Pullover, ihr blondes Haar fällt bis auf die Schultern herab. Und als Gastgeschenk hält sie einen kleinen Strauß violetter Veilchen in der Hand.

„Riecht einmal daran, wie schön die duften! Habe ich an den Wegrändern zu euch hin selbst gepflückt!“

Ana, meine Lieblingshexe, holt eine schlichte kleine Glasvase aus dem Schrank und stellt die Veilchen auf den Tisch, bevor sie uns Kaffee und ihr bei uns und vielen Freunden berühmtes Früchtebrot serviert. Wir unterhalten uns darüber, dass der Winter in diesem Jahr besonders hart war, inzwischen aber wohl endlich der Frühling eingezogen sei. Nach der zweiten Tasse Kaffee bringe ich das Gespräch auf das Thema, das uns zusammengeführt hat:

„Was können wir vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten tun?“

Und ich zähle auf, wie es mir ganz spontan in den Sinn kommt: Laufen! Laufen! Laufen! Immer, egal wie das Wetter ist, aber mit entsprechender Bekleidung. Sauna. Anwendungen nach Pfarrer Kneipp. Viel frische Luft. Spaziergänge ...

„Was aber, wenn es dich dennoch erwischt hat? Meistens ja wohl durch Ansteckung. Ich möchte dir ein paar Wildkräuter empfehlen, wie neulich am Telefon angedeutet, die du jetzt im Frühling sammeln und anwenden kannst.“

Ana lächelt in sich hinein. Sie ahnt, dass ich eine Fülle von Tipps parat habe. Und damit ihre Freundin Brigitte nicht darin untergeht, schiebt sie ihr einen Bogen Papier und eine Bleistift hin.

„Zuvor noch dies: der Mann vom Hauslabjoch, allgemein bekannt als Ötzi, die etwa 5.300 Jahre alte Gletschermumie, die in den Ötztaler Alpen in 3.200 Meter Höhe gefunden wurde, führte Birkenporlinge vermutlich als Heilmittel mit sich. Denn die Nutzung von Pflanzen als Heilmittel lässt sich bereits in babylonischen, altägyptischen, indischen und chinesischen Texten nachweisen. Und bei uns erfolgte Anbau und Anwendung seit dem Mittelalter durch Klostermönche und durch kluge Frauen, die als Hexen ein böses Schicksal erlitten. Heute können wir ihr Hexenwissen wieder nutzen. Ich möchte dir folgende Wildkräuter des Frühlings empfehlen: Veilchen, Gänseblümchen, Schafgarbe, Schlüsselblume, Scharbockskraut, Bärlauch, Giersch, Brennessel, Löwenzahn.“

„Die muss sie doch nicht alle sammeln!“ wirft Ana ein.

„Lass deinen Hexenmeister ruhig die ganze Liste abhan-

deln. Ich kann ja immer noch auswählen“, meint Brigitte.

„Genau so soll es sein!“ bestätige ich.

Und dann fange ich an mit dem Veilchen, weil es von Brigitte mitgebracht auf unserem Kaffeetisch steht. Ich erkläre, dass wir am besten die stark duftende, dunkelviolette Sorte wählen,

deren Blüten wir mit heißem Wasser aufgießen und zehn Minuten ziehen lassen. Der zartviolette Tee wirkt schleimlösend bei Bronchitis, gegen Nervosität, Schlaflosigkeit und Kopfschmerzen.

Das Gänseblümchen enthält Bitter- und Schleimstoffe, ätherisches Öl und organische Säuren. Es wirkt stoffwechselanregend, blutreinigend und entwässernd. Sein Tee ist krampflösend, hustenstillend und leicht abführend.

Die Schafgarbe wird seit altersher wegen ihrer anregenden, stärkenden, entzündungshemmenden, entkrampfenden und keimtötenden Wirkung für Leber, Galle und Nieren geschätzt. Die Kombination von ätherischen Ölen, Bitter- und Gerbstoffen macht sie außerdem zu einem magen- und darmstärkenden Mittel. Interessant ist noch, dass die Schafgarbe früher auch anstelle von Hopfen zum Bierbrauen verwendet wurde.

Die leichte, sonnige Blüte der Schlüsselblume soll aufhellend auf das Gemüt und die Nerven wirken. Die Blättchen sind reich an Vitamin C und Mineralsalzen, enthalten aber auch Saponine, Glykoside und Pflanzenschleime, die reizlindernd und schmerzstillend sind.

Bärlauch ist bekanntlich das Kraut der Sieger, ein wahres Wundermittel für Läufer, in der Wirkung ähnlich wie Knoblauch.

„Ich erinnere mich“, unterbricht mich Brigitte, „du hast schon einmal ausführlich darüber berichtet.“

„Ich empfehle ihn weiterhin.“

Zum Giersch mache ich Brigitte darauf aufmerksam, dass der Blattstengel dreieckig ist, worauf sie beim Pflücken unbedingt achten soll. Außerdem rieche er ähnlich wie Petersilie. Giersch gehört in den Frühlingssalat, er wirkt schmerzstillend.

Brennesselblätter enthalten fast doppelt soviel Proteine wie die Sojabohne, viele Spurenelemente, Vitamin A sowie wichtige Enzyme. Sie wirken entgiftend, blutreinigend und harntreibend. Bei Eisenmangel, Abgespanntheit oder ständiger Müdigkeit sind die Blätter ein Wundermittel.

Ähnliches ist auch vom Löwenzahn zu berichten. Seine Blätter enthalten mehr Provitamin A als Karotten und vierzigmal mehr als herkömmlicher Salat, darüber hinaus die Vitamine B und C sowie Mineralsalze, Gerb- und Bitterstoffe. Und im Vergleich zu Spinat enthalten sie dreißigmal mehr Eisen. Löwenzahn regt den gesamten Verdauungsapparat an, er stärkt Leber, Galle, Milz, Bauchspeicheldrüse und die Nieren. Die Blätter schmecken um so zarter, je jünger sie gepflückt werden. Aus den Blüten können wir einen dunkelgelben Tee bereiten, der ein hervorragendes Stärkungsmittel bei Erkältungen und geschwächtem Immunsystem ist.

„Meine Güte!“, Ana und Brigitte erschauern. Wie aus einem Mund kommt ihr Ausruf.

„Ich will es nun auch gut sein lassen. Geht hinaus so wie ich und sammelt ein, was die Natur uns schenkt. Und wenn wir uns demnächst zusammensetzen, trinken wir keinen Kaffee, sondern blauen oder gelben Tee aus Wildkräutern.“

**Gottfried Schäfers**