

Heilkräuterwissen im heutigen Alltag

Juni 2018

SABINE BOSSHARD GERBER

Das Heilkräuterwissen sucht seinen Weg in den Alltag. Was für unsere Vorfahren selbstverständlich war, haben wir fast vergessen. Und doch erwacht die Kräuterheilkunde aus dem Dornröschenschlaf. Viele beginnen sich wieder dafür zu interessieren.

Von klein an lernen viele unserer Nachkommen wieder einen natürlichen Umgang mit ihrer Umgebung. Jedes Kind kennt das Gänseblümchen und die Brennnessel, den Bärlauch und die Schlüsselblume. Viele wissen auch schon, wofür die Pflanzen gut sind und beginnen sie zu ernten oder essen sie gleich von der Wiese. Diese Beobachtung sollte uns Mut machen, uns wieder vermehrt mit dem, was um uns herum wächst auseinander zu setzen, und sich im uralten Wissen unserer Vorfahren zu vertiefen.

Mehr als Wissenschaft

Anfangs zögern wir, weil wir es uns gewohnt sind, dass alles was heilend wirkt wissenschaftlich untersucht sein sollte. Vertieft man sich jedoch in den traditionellen Heilmethoden unserer Vorfahren, so wird der wissenschaftliche Nachweis an Gewicht verlieren. Vor allem, wenn man erfährt, dass es die Untersuchungen nur gibt, wenn eine Firma diese auch finanziert. Ist von keiner Pharma- oder Phytofirma das Interesse für eine Heilpflanze vorhanden, wird sie auch nicht untersucht, folglich ist sie wissenschaftlich unwichtig. Das schliesst aber nicht aus, dass unsere Vorfahren diese Heilpflanzen nicht nutzten. Wenn sich eine dieser Pflanzen bewährte, wurde sie immer wieder eingesetzt. Dies sollte einer wissenschaftlichen Untersuchung standhalten.

Pflanzen sammeln und trocknen

Sobald die ersten Frühlingsboten ihre Blüten gegen den Himmel strecken, bereitet es grosse Freude, sich auf den Weg zu machen, um Huflattich und Schlüsselblume für Tee und Tinktur, Bärlauch für Kräutersalz oder Pesto zu *sammeln*. Die vielen Wildkräuter, wie der gute Heinrich – wilder Spinat (siehe Foto) sind einfach zu sammeln und stärken uns nach den Wintertagen in vielerlei Speisen.



Kräuter, die für die Teezubereitung gesammelt werden, sollen trocken und mindestens eine Stunde von der Sonne beschienen worden sein. Von einem Platz wird nur so viel gesammelt, dass die Pflanzenfamilie nicht ausstirbt. Sammelt man Wildkräuter, dann sieht man die Spur nicht.

Natürlich werden nur Pflanzen gesammelt, die sicher und eindeutig bestimmt werden können und nicht geschützt sind. Man sollte nur ungedüngte Pflanzen sammeln, fern von Strassen, Eisenbahn und Schornsteinen gewachsen.

Getrocknet wird die Ernte an einem luftigen schattigen Ort, und aufbewahrt in Baumwollsäcken, Papiertüten oder Kartonschachteln.

Tinkturen, Öle und Salben

Kräuter, die für *Tinkturen* dienen, werden nach der oben beschriebenen Ernte grob zerkleinert und locker in ein passendes Gefäss gefüllt. Dann wird ein mindestens 42 prozentiger Alkohol darüber gegossen und das Gefäss gut verschlossen. Während 3 - 4 Wochen lässt man die Kräuter nun unter täglichem Schütteln an einem schattigen Ort ausziehen, danach wird abgeseibt und die entstandene Urtinktur dunkel aufbewahrt.

Wenn ein *Ölauszug* gemacht werden will, befolgt man genau das gleiche Rezept, nur wird anstatt Alkohol ein feines Öl eingefüllt.

Mit diesem Kräuterölauszug werden *Salben* hergestellt, die mit Bienenwachs oder Lanolin zu einfachsten, aber wirkungsvollen Heilsalben verarbeitet werden können.

Nun gilt es sich in der Literatur oder in Kräuterkursen die Wirkungsweisen der Heilpflanzen anzueignen. Nicht immer ist in allen Teilen der Pflanzen der gesuchte Wirkstoff zu finden. Ausserdem ist es wichtig, die Wirkstoffe mit der richtigen Methode herauszulösen.

Neben Tee, Tinktur und Ölen oder dem direkten Verspeisen, können auch *Bäder*, *Inhalationen*, *Wickel* und *Räucherungen* zur Anwendung kommen.

So kann eine eigene Hausapotheke erstellt werden, die viele synthetisch hergestellte Medikamente ersetzt und uns hilft, gesund zu bleiben. Nur Mut, Sie werden erleben wie gut es tut, sich mit den Heilpflanzen anzufreunden!

unter www.strickhof.ch finden Sie Weiterbildungsangebote zum Thema Kräuter

