

03. Juli 2012 12:19 Uhr

EXKURSION

## Der Wald ist unser Doktor

Kräuterexpertin Johanna Wegmann führt durch die heimische Natur. Hier finden sich Heilkräuter, aber auch Giftpflanzen *Von Sigrid Wagner*

 F Empfehlen

 Tweet

 +1



„Es gibt Pflanzen, die unter Artenschutz stehen und es drohen hohe Strafen, wenn man sie pflückt.“ Johanna Wegmann

Aystetten Die „Karde“ sieht aus wie eine Diestel, doch sie gehört in eine eigene Pflanzenfamilie. Sie zählt zu den Geißblattgewächsen und ihre Besonderheit sei es, dass sie Inhaltsstoffe berge, die gegen die gefürchtete Borrelioseerkrankung eingesetzt werden können. Dieses Kräutlein wächst an unseren Straßen- und Waldrändern, sieht völlig unscheinbar aus und ist ein Segen der Natur.

Die heimische Umgebung ist wie eine Wundertüte und Johanna Wegmann, Kursleiterin für Heilpflanzenkunde, kennt die Kräfte, die in den Pflanzen stecken.

Vom Heilkraut bis zur absolut tödlichen Giftpflanze wachsen sie hübsch nebeneinander und nur der Fachmann erkennt den Unterschied. Ob Blätter und Blüten, Wurzeln und Stiele, oder die Samen der Pflanzen heilsame Wirkung haben, erklärt die Pflanzenkundige ausführlich und mit interessanten Hintergrundgeschichten. „Unser Wald ist gleichzeitig auch unser Doktor“, sagt Wegmann, denn neben der Ruhe und Entspannung bieten die Naturschutzgebiete rund um Augsburg eine unglaubliche Artenvielfalt.

„Es gibt Pflanzen, die unter Artenschutz stehen und es drohen hohe Strafen, wenn man sie pflückt“, erklärt die Kursleiterin der Volkshochschule. Johanna Wegmann ist pharmazeutisch-technische Assistentin, seit über 28 Jahren in ihrem Beruf und hat sich nebenbei in Heilpflanzenkunde an der Sebastian-Kneipp-Akademie in Bad Wörishofen weitergebildet.

Gegen jedes „Zipperlein“ sei auch ein Kraut gewachsen und entlang der heimischen Spazierwege wachsen dicht nebeneinander Pflanzen mit heilsamen Wirkstoffen. Die unscheinbare Brennnessel helfe beispielsweise gut bei Blasen- und Nierenleiden. Die jungen Blätter können auch wie Spinat verwendet werden. „Die Samen der Brennnessel sind reich an Mineralstoffen“, so Wegmann und sie schmecken leicht nussig.

Vom Parkplatz in Aystetten bis zum Ziel der Erkundungstour am Blutigen Herrgott sind es nur wenige hundert Meter Wegstrecke, doch dafür sind rund drei Stunden Zeit eingeplant. Das verblüfft im ersten Moment, doch die Kräuterwanderung beginnt bereits am Parkplatz. Dicht gedrängt wachsen Fingerkraut, Himbeere, Beifuß und Giersch nebeneinander. „Holunderblüten ergeben eine leckere Frühlingsbowle“, erklärt Wegmann. Aus jungem Löwenzahn könne die Hausfrau auch schmackhaften Salat zubereiten und aus Spitzwegerich Hustensaft. Doch einfach in den Wald zu spazieren ohne Kenntnisse zu den Kräutern sei nicht ratsam. Am Wegrand entdeckt die Gruppe auch Pflanzen, die richtig giftig sind. „Die Tollkirsche ist gleich mit drei Giftkreuzen gekennzeichnet“, erklärt die Pflanzenkennerin und warnt damit den Laien.

In friedlicher Nachbarschaft wachsen Heilpflanzen neben durchaus giftigen Vertretern an unseren Wegrändern. So manches Heilkraut hat einen leicht zu verwechselnden „Bruder“ und die Erkennungsmerkmale müsse man einfach lernen. „Zerreibt man die Knospe des Johannikrauts zwischen den Fingern, dann wird es blutrot“, so das eindeutige Kennzeichen dieses Heilkrautes, erklärt Wegmann. Der gesunde und schmackhafte Bärlauch sei wiederum leicht mit dem giftigen

Maiglöckchen zu verwechseln. Ist man sich nicht sicher, dann helfe ein Pflanzenbuch, das rund 10000 heimische Pflanzen erkläre. Besser jedoch sei der Rat eines Pflanzenexperten, wenn man sich nicht ganz sicher sei.

„Das war wirklich aufschlussreich“, sind sich die Gruppenmitglieder zum Schluss einig und auch darin: Sie gehen jetzt sicher mit offenerem Blick durchs heimische Gehölz.