



Im Frühling beginnt wieder die Suche nach Heilkräutern im Wald. Die Schlüsselblume ist ein Mittel gegen Husten.

Mit ihren Vitaminen und Mineralstoffen ist die Brennnessel blutbildend und -reinigend.

Bärlauch wird gerne in der Küche eingesetzt.

Auf den Spuren von Löwenzahn und Co.

Bald schon sind sie wieder da. Die jungen Wilden in Wald und Flur. Was in Vergessenheit zu geraten drohte, wird heute wieder aktueller: Bereits im Frühling besteht für Kräuterhexen und -hexer, und solche die es werden möchten, die Möglichkeit, Löwenzahn und Co. auf die Spur zu kommen.

TEXT KATRIN BRUNNER
FOTOS PIXELIO.DE
KATRIN BRUNNER

Fast so zahlreich wie der junge Bärlauch in unseren Wäldern sind die Interneteinträge zum Thema, Frühling und Kräuter. Vom «Kochkurs mit Wildgemüse und Heilkräutern» bis hin zu Schönheits- und Entspannungstipps ist vieles vertreten im «Word Wide Web». Das breite Publikumsinteresse geht auch in Richtung Phytotherapie und Kräuterheilkunde.

ALTER TREND

Trend? Die Heilkräuterkunde ist uralte. Auch der Laie weiss dies spätestens seit der Erwähnung des Namens Hildegard von Bingen, die bereits im 12. Jahrhundert anfang, Heilkräuter und deren Wirkung zu erforschen und damals bereits Bekanntes niederschrieb. «Gerade die Kräuter, die im Frühling als erstes aus dem Boden kommen, haben einen hohen Stellenwert in der Bevölke-

rung. Was als Erstes grün wird, weckt beim Betrachter auch positive emotionale Empfindungen», so Martin Koradi, diplomierte Drogist und Dozent für Phytotherapie an der «Akademie für Naturheilkunde» in Basel. «Oftmals aber driftet die Heilkräuterlehre in den esoterischen Bereich ab.» Für Martin Koradi eine Entwicklung, die er nicht gerne sieht, da die Wirkung verschiedener Heilpflanzen im Gegensatz zu anderen Heilpraktiken bereits wissenschaftlich erforscht und bewiesen wurde. Das Interesse der Schulmedizin ist auf alle Fälle vorhanden, und so könnte der Phytotherapie eine grosse Zukunft beschieden sein.

HILFT ES?

Im Frühling spriesst ein ganzer Reigen von Heilkräutern aus der noch frostigen Erde. Eine der ältesten uns bekannten Heilpflanzen ist die Brennnessel. Wer war schon nicht vorsichtig genug und streifte das Kraut mit der Hand oder

mit einer nackten Wade. Die daraus resultierende brennende Reizung geben der Brennnessel ihren Namen. Wenn die Brennnessel langsam älter wird, wird sie für uns Menschen ungeniessbar. Dafür haben aber zahlreiche Schmetterlingsraupen ihre helle Freude an den Blättern. Das Kraut ist eine der wichtigsten Futterpflanzen, die für den Erhalt unserer einheimischen Schmetterlingsvielfalt sorgen.

REZEPT: BROTAUFSTRICH MIT BÄRLAUCH

Junger frischer Bärlauch, Frischkäse oder Quark, etwas Senf und eventuell noch etwas Salz und Gewürze. Das Ganze gut mischen. Da Bärlauch in zu grossen Mengen bitter schmeckt, ist Vorsicht geboten. Auch dem Bärlauch sagt man eine blutreinigende, antiseptische und Fieber senkende Wirkung zu.

Eigentlich verdient *Urdica dioica*, wie das anspruchslose Kräutchen auf Lateinisch heisst, eine Reputation ihres Rufes. Denn wenn die Brennnessel im März aus dem Boden kommt, ist sie noch ganz zahm. Mit ihren Vitaminen und Mineralstoffen ist sie blutbildend und -reinigend. Sie ist ein natürliches Heilmittel gegen Rheumatismus und Gicht. Aber Achtung: Wer jetzt gleich in Wald und Flur losziehen möchte, um eine feststellbare Wirkung zu erzielen, müsste schon einige Tassen des gewöhnungsbedürftigen Kräutertees zu sich nehmen. So ist es im übrigen mit fast allen Kräutern. Auch die Eigenschaft «blutreinigend» möchte Martin Koradi vorsichtig angehen. Was heisst eigentlich blutreinigend? «Wer sein Blut gereinigt haben will, braucht eine Dialyse», meint der Drogist trocken. In seinen Augen sind Begriffe wie «entschlackend», «blutreinigend» oder «entgiftend» etwas sehr wage und eigentlich für einen Laien meist gar nicht nachvollziehbar.

WER IST ZUERST?

Bereits Mitte Februar, wenn es nachts noch frostig kalt ist und der Raureif in Schattenlagen den ganzen Tag über

liegen bleibt, strebt der junge Bärlauch aus dem Waldboden. Sanft und doch durchdringend durchzieht dann ein leichter Knoblauchduft den Winterwald. Bereits die jungen Triebe überraschen mit ihrem Geschmack, der tatsächlich an Knoblauch erinnert und leicht scharf ist. Ganz Abgebrühte essen den Bärlauch als Salat. Die lanzettartigen Blätter kommen einzeln aus dem Erdreich. Gerade beim Bärlauch gilt es, aufzupassen; denn das Grün von Maiglöckchen und Herbstzeitlosen sieht dem Knoblauchähnlichen verflüxt ähnlich. Auch wenn die Namen lieblich klingen. – Beide Blumen sind überaus giftig. Keine Gefahr geht hingegen von der hübschen Schlüsselblume aus. Auch sie gehört zu den frühen Blühern. Mit ihren Wurzeln und Blüten ist sie seit Alters her ein Mittel gegen Husten. Da das Pflänzchen aber streng geschützt ist, empfiehlt sich der Gang zum Kräuterspezialisten.

Einen wichtigen Aspekt hat die Heilkräutersuche im Frühling aber sicher: Wer sich nämlich dafür interessiert, was sich nach dem Winter so tut in der Natur, und rausgeht, um nachzusehen, für den ist das auf jeden Fall schon sehr

gesund. «Wer aber selber Kräuter sammelt, sollte sich unbedingt vorher genau informieren», lautet Martin Koradis Rat. Und wer keinen Wald oder Ähnliches gleich um die Ecke hat, sollte vielleicht doch lieber gemütlich zum Spezialisten gehen und sich die gewünschte Kräutermischung abfüllen lassen. □

BUCHTIPP:



Cornelia Schinharl:
Rucola, Kresse & Bärlauch
Die grünen Wilden. Kurzporträts der besten Frühlingskräuter. Tipps zum Selberziehen und Aufbewahren. 3. Auflage, zahlreiche farbige Fotos. Februar 2004 – kartoniert – 62 Seiten, CHF 14.50

Bestellungen an:
Verband vitaswiss, Hofstrasse 1,
Postfach 6584, 6000 Luzern 6,
Tel. 041 417 01 60,
E-Mail: info@vitaswiss.ch