

Ein echter Erlebnispark ... mit Heilwirkung



Der Erlebnispark im Wildpflanzenpark an der Mutlanger Heide: nach 3 Jahren ist das Herzstück, die Kräuterspirale so üppig wie noch nie. Da durften die Teilnehmer des Kräuterkurses vergangenen Sonntag herzhaft zulangen und damit kochen oder auch Heilmittel herstellen. Denn neben der Verwendung für die Küche, so durften sie nun staunend lernen, bieten die Kräuter auch ihre Dienste zur Heilung konkreter Krankheiten an. So lässt sich Liebstöckel auch bei Blasenentzündung einsetzen und Rosmarin bei Rheuma und Durchblutungsstörungen. Aus Thymian und Salbei wird ein Hustensaft, Lavendel und Melisse helfen bei Stress und Überarbeitung, Bohnenkraut und Estragon sind Magenheilmittel. Wie man die Kräuter konkret für die Gesundheit einsetzt, das erfahren die Kursteilnehmer im Erlebnispark von Kräuterfachfrau Katrin Reusch.



Seit Anfang dieses Jahres hat der Erlebnispark nun Zuwachs bekommen. Über 100 neue Heilpflänzchen wurden in die Erde gesetzt und nachdem die erste nasse Schneckenzeit überwunden war, gedeihen die meisten nun richtig gut und blühen prächtig so wie das Mutterkraut, das eine Wohltat bei Migräne ist. Oder die Nachtkerze, die jeden Abend ihre Blüten innerhalb von Sekunden für eine Nacht öffnet und mit ihrer mondhaften Natur bei Entzündungen jeder



Art guttut. "Der Erlebnispark ist noch im Aufbau, einige Pflanzen und die endgültigen Schilder fehlen noch, aber wir sind froh, dass wir bei diesen extremen Witterungsbedingungen dieses Jahr doch so viele Heilpflanzen zum Anwachsen bekommen haben", sagt Initiator des Wildpflanzenparks Harald Welzel...und gießt die Pflanzen bei anhaltender Trockenheit täglich.



Oft kann man hier Besucher antreffen, Kinder und Erwachsene, die Eidechsen beobachten, Walderdbeeren essen oder einfach den friedvollen Ort von einer Bank aus genießen. "Es gibt Kinder und Familien, die regelmäßig hierher kommen, weil sie den Ort lieben und er inzwischen zu ihrem Leben gehört", sagt Welzel. Und es gibt immer wieder etwas Neues zu sehen. Jetzt gerade ist es z.B. die gewaltige Eselsdistel, eine Herzheilpflanze, die die Aufmerksamkeit auf sich zieht. Oder das bitterste aller Kräuter, das zarte, rosa blühende Tausendgüldenkraut.



Besonders gut kommt bei den Kursteilnehmern an, dass das Wissen nicht nur theoretisch vermittelt wird, sondern sie selbst fühlen, riechen und pflücken dürfen, um dann zu erfahren, dass sie selbst in der Lage sind, einfach Rezepturen für Hausmittel umzusetzen. "Mir ist besonders wichtig, dass die Menschen, die sich für Kräuter interessieren, eine einprägsame sinnliche Erfahrung machen, die ihnen die Schwellenangst nimmt. In meinen Workshops geht es bunt und vielfältig her, wir experimentieren mit Blüten, genießen selbst hergestellte Getränke und kulinarische Köstlichkeiten. Es ist immer auch ein Fest für die Sinne", sagt Katrin Reusch.



Am 30. Juli findet der nächste Kräuterkurs statt "Gartenkräuter und -blüten als Heilmittel". Wer Interesse an einer Teilnahme hat, kann sich melden unter gruenes-licht@posteo.de.

Autorin: Katrin Reusch für den Freundeskreis für Naturheilkunde

Anmerkungen zu den Bildern:

2. Bild: die Personen wurden um Erlaubnis für eine Veröffentlichung gefragt

4. Bild , die kamillenähnliche Pflanze links ist das Mutterkraut, rechts die Eselsdistel.

Und hier noch ein aktuelles Rezept von Katrin Reusch für etwa 1,5 Liter Bitterlemon aus Schafgarbenblüten:

Schafgarben - Limo

Die Schafgarbe enthält viele Bitterstoffe, ideal, um eine Bitterlemon herzustellen.

Für ca. 1,5l: 1,2 Liter Wasser, 20g getrocknete oder 50g frische Schafgarbenblüten, ca.400 g Zucker , 2 unbehandelte Zitronen in feine Scheiben geschnitten, ca. 200 ml Zitronensaft

Wasser erwärmen auf etwa 60-80 Grad. Blüten, Zucker und Zitronen ins Wasser geben und alles zusammen 1 bis 2 Tage ziehen lassen. Abseihen und abschmecken mit dem Zitronensaft. Für längere Haltbarkeit kurz aufkochen und heiß Abfüllen in Flaschen. Bei sofortigem Verzehr hält sich die Limo gut 1-2 Wochen im Kühlschrank. Zum Servieren kaltstellen und 1:1 verdünnen mit Sprudel medium für erfrischenden Genuss.