

Pflanzen, die schon im Mittelalter halfen

Naturheilverein geht auf die Kraft und Wirkung besonderer Kräuter ein

VON ESTHER FUCHS

Hornau – Die Laubblätter sind dunkelgrün gefiedert und an der Unterseite weiß beflaumt. Die Fiederblättchen erinnern an die Blätter der Ulme. Unzählige, kleine, weiße Einzelblüten verströmen einen intensiven, honig- bis mandelartigen Geruch. „Hier drüben sehen und riechen Sie das Echte Mädesüß, das in seiner Wirkkraft dem Holunder ähnelt“, verwies Christiane Onneken auf das Kraut, das eigentlich zur Familie der Rosengewächse gehört.

Verein in zwei Kreisen aktiv

Die Kräuterexpertin spazierte auf Einladung des Naturheilvereins Taunus (NHV) mit einem Dutzend Gleichgesinnter durch die Wiesen am Waldgasthof „Rote Mühle“ zwischen Hornau und Schneidhain. Sigrid Krautstein aus dem Vorstand des Vereins, der das Treffen organisierte, freute sich über die rege Teilnahme. „Wir haben gemerkt, dass das Thema die Leute interessiert. Im Frühling haben wir mit Frau Onneken schon einmal eine Kräuterwanderung gemacht“, berichtete Krautstein für den NHV, der seinen Sitz in Oberursel hat, seine Fühler aber auch in den Main-Taunus-Kreis gerne und oft ausstreckt. Zumal der Vorsitzende Christoph Wagner dort wohnt und nun auch wieder das heilsame Singen anbietet (siehe Text rechts).

Diesmal beschäftigte sich die Gruppe mit Sonnenkräutern der Sommermonate. Onneken ist seit vielen Jahren mit der Wirkung der Pflanzen vertraut. Das Mädesüß beispielsweise sei für seine aspirine Wirkung bekannt, erklärte sie. Den Namen trage die Pflanze, die sich auf nährstoffreichen, Feucht- und Nasswiesen vermehre, jedoch besonders



Kräutern auf der Spur: Christiane Onneken (r.) und Sigrid Krautstein (l.) bei der Tour durchs Grüne. FOTO: EFX

wegen ihrer intensiven aromatischen Wirkung. „Sie können Mädesüß im Prinzip so nutzen wie Holunder, also beispielsweise die Blüten mit Wasser aufgießen und ziehen lassen“, empfahl die Fachfrau. Der gefilterte Sud würde mit etwas Honig oder Zucker zur geschmacksintensiven Limonade. Bereits im Mittelalter sei Mädesüß zur Aromatisierung von Wein genutzt worden, ergänzte Onneken auf dem Weg durch die Wiesen.

Spitzwegerich gegen Husten

Ihre Augen erblickten einige Meter weiter auf einem trockenen Trampelpfad ein anderes Kraut, das es im Gegenzug nicht gerne feucht habe. „Das hier ist der Breit-

wegerich. Dort drüben in der Wiese sehen Sie den Spitzwegerich“, erklärte die Expertin und zupfte von beiden Pflanzen etwas ab. Der Breitwegerich vermehre sich schnell auf trockenem Boden. „Die Trecks im Westen verteilten ihn auf den Wegen, weil der Samen an den Rädern der Planwagen heftete“, wusste Onneken. Die Wirkung des Breitwegerich sei bei weitem nicht so stark wie die des Spitzwegerich, der schleimlösend bei Husten und Halskatarrh helfe. Sie empfahl einen Sirup aus Spitzwegerich, der mit Honig gemischt werde. Die Blätter des Breitwegerich hätten einen kühlenden Effekt bei heißen Füßen. „Legen Sie sich einfach so ein Blatt ins Fußbett der Schuhe“, lautete die Empfehlung.

Die Teilnehmer des Kräuterspaziergangs notierten sich Tipps und Tricks der Kräuterkundlerin in kleine Notizbüchlein. So beispielsweise auch die Kennzeichen des Labkrauts. Die Lichtpflanze wachse auf Wiesen und an Wegrändern. Labkraut enthalte ein Gerinnungsenzym, das auch bei der Käseerzeugung zum Einsatz komme. Es gebe den Speisen, wie dem Chesterkäse, die goldgelbe Farbe.

Labkraut bei Wespenstichen

In der Kräuterkunde sei die heilende Wirkung der Blätter spannend. Das Labkraut stille Wunden und beschleunige die Heilung, erfuhr die Gruppe. Angewendet werde es als Essens oder als Saft. Die Blätterteile könnten aber auch in der Hand zerrieben werden. „Labkraut hilft dann sofort, wenn Sie unterwegs einen Wespenstich bekommen. Knüllen Sie das Blatt, bis der Saft austritt, und reiben Sie ihn dann auf die entzündete Stelle“, riet Onneken. Viele weitere natürliche Empfehlungen hielt sie auf ihrem Weg, der etwa zwei Stunden dauerte, bereit. Im Herbst möchte der Naturheilverein Taunus erneut zu einer ähnlichen Kräuterwanderung einladen.

Heilsames Singen, Qigong und Würzwisch-Führung

Der Naturheilverein Taunus (NHV) macht seinem Namen mit den nächsten Veranstaltungen alle Ehre und ist sowohl im Main-Taunus- als auch im Hochtaunuskreis aktiv. Der Kelkheimer Vorsitzende Christoph Wagner bietet am Montag, 8. August, nach der Pandemie-Pause wieder das Heilsame Singen von 19 bis 20 Uhr auf dem Marktplatz der Möbelstadt, Frankenalley, an. Freunden dieses „leistungsfreien“ Singens sind willkommen. Eine zweites Angebot betrifft das Sintala-Qigong am Mittwoch, 10. August, von 19 bis 20 Uhr im Rushmoorpark Oberursel. Es handelt sich um eine Symbiose von Atem,

Bewegung und Singen, es entspannt, regeneriert „und macht einfach glücklich“, versichert Leiterin Aurora Matticoli. Wichtig: Es sind keinerlei spezielle Kenntnisse oder besondere Fitness erforderlich. Die Teilnahme ist frei. Eine Würzwisch-Kräuterführung folgt am Sonntag, 14. August, von 14 bis 17 Uhr in Schneidhain. Treffpunkt ist an den Eichen 6. Die Teilnehmer sammeln Pflanzen, um ein Bündel zu schnüren, das geweiht und zu Medizin- und Schutzzwecken genutzt wird. NHV-Mitglieder zahlen 8, Gäste 12 Euro. Anmeldung: 061 71/ 206 07 08, info@nhv-taunus.de . red