

Kräuterwanderung des Schwarzwaldverein Gutach

Am vergangenen Samstag, gut drei Wochen nach der Premiere, ging der Schwarzwaldverein erneut auf eine Kräuterwanderung in die heimische Natur.

Damit legte Wanderführerin Jutta Wöhrle, seit 2019 ausgebildete Wild- und Heilkräuterpädagogin, getreu dem Leitsatz: „Der Weg zur Gesundheit geht durch die Küche und nicht durch die Apotheke“, in Sachen Kräuter nach. Die erste Exkursion war quasi die Basis und nun folgte der Aufbaukurs, bemerkte einer der 15 Teilnehmer scherzhaft.

Auf der nur knapp zwei Kilometer langen Wanderung, fanden sich wieder viele bekannte aber auch nicht so geläufige Krautpflanzen längs des Weges. Zu den jeweils passenden Kräutern wurden kurze Proben genommen und Erläuterungen vorgetragen, bei denen Jutta Wöhrle die Besonderheiten und Geschichten vorstellte. War in der ersten Ausgabe im März noch die Brennnessel das Highlight der Tour, so fand bei dieser Tour, der Bärlauch seine besondere Bedeutung. Er wirkt sich sehr gut auf das Magen-Darm System aus, ist beruhigend und blutdrucksenkend sowie reinigend für Blase, Niere und Blut. „Kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Darm und Blut. Man sollte es verehren wie Gold“, so hob Jutta Wöhrle den Bärlauch hervor. Das verdeutlichte, auch das von ihr vorgetragene Märchen, zum Finale der Wanderung.

Aber es wurden natürlich auch noch weitere Kräuter vorgestellt. Auch die Brennnessel war nochmal vertreten. Sie wurde aber begleitet vom Scharbockskraut, Bachkresse, Gundermann, Labkraut, Giersch, Wiesenschaumkraut, Vogelmilch, Löwenzahn und dem Spitzwegerich. Letzterer wurde bei den Indianern auch Fussabdruck des weißen Mannes genannt. Wer es nicht so mit den Brennnesseln hat, dem bot Jutta dieses Mal auch eine wirksame Alternative. Sie stellte das Gänseblümchen als echte Geheimwaffe im Kampf gegen Stoffwechselprobleme und Schmerzen dar. So wirken die Blüten wundheilend, appetitanregend, und wirken sich positiv auf Magen-Darm, Leber, Galle, Blase, Niere, Rheuma und Gicht, aus. Des Weiteren kann es zur oberflächlichen Anwendung gegen blaue Flecken, Verstauchungen, Zerrungen, Juckreiz und Hautleiden, angewendet werden.

Kurzum eine echte Allzweckwaffe aus der heimischen Kräuterwelt.

Am Ende der Tour wurden dann, wie schon gewohnt, kleine Köstlichkeiten gereicht. Natürlich unter Verwendung von Kräutern. Als erste Kostprobe stand ein Joghurt Dessert auf der Speisekarte. In ihm fanden sich viele der auf dem Weg vorgestellten Kräuter wieder. Eine erfrischende Köstlichkeit, die sich die Teilnehmer, dank eigens dafür mitgebrachter Teelöffel, schmecken liessen. Es folgte ein Basilikumlikör und der Huflattichschnaps. Es lohnt sich also, bei unseren heimischen Kräutern durchaus mal etwas genauer hin zu schauen, was die wohltuende und gesundheitsfördernde Wirkung angeht. Zum Abschluß der Wanderung trug die Wanderführerin wie bereits erwähnt, noch ein Kräutermärchen vor, welches die Teilnehmer der Tour, in die besondere Beziehung eines kleinen Mädchens mit einem Zirkusbären, entführte. Dabei ging es um den Versuch des Mädchens, ihre kranke Schwester zu retten um dabei dann über viele Umwege fest zu stellen, daß die Heilung der Schwester, quasi unmittelbar vor Ihrer Haustüre im Garten wächst. Der Bärlauch – man sollte ihn eben verehren wie Gold.

