

Mehr Raum für Wildkräuter

Referentin: Iris Franzen

Gärtnerin, Natur- und Landschaftspflegerin, zert. Kräuterexpertin (IHK),
zert. Landschaftsführerin Westerwald

Workshops, Kochkurse, Kräuterwanderungen und Führungen im Apothekergarten
Bad Marienberg

In meinem Leben haben Wildkräuter viel Raum, der Trend „Zurück zur Natur“ wächst, und das Interesse am einfachen Leben, Achtsamkeit und Konsumverzicht steigt.

Das Artensterben und der Klimawandel lassen sich nicht mehr ignorieren, und sind, wenn überhaupt, nur noch durch konsequente Maßnahmen aufzuhalten oder zu bremsen, da reicht ein Verbot von Plastikstrohhalm oder die Anlage von Alibi-Blühstreifen nicht aus.

Auch wir sind ein Teil der Natur und sollten darauf achten, unseren Lebensraum lebensfähig – und lebenswert zu halten. Als unsere Lebensgrundlage.

Doch Menschen neigen nur dazu, etwas zu ändern, wenn es weh tut oder die Mehrheit es als gesellschaftsfähig erachtet, aber die Sensibilität wächst angesichts des „Dürresommers“ und sich häufender Naturkatastrophen.

Biodiversität:

Bis zu 150 Tier- und Pflanzenarten sterben derzeit pro Tag aus – so viele wie noch nie.

In der Natur ist alles vernetzt, daher ist der Erhalt der noch vorhandenen Vielfalt wichtig, ausgestorbene Arten werden nicht wiederkommen.

Pflanzen stehen am Anfang der Nahrungskette und der Rückgang ihrer Vielfalt trifft Insekten und Vögel, die oft auf bestimmte Arten spezialisiert sind.

Z.B. Großer Wiesenknopf und Ameisenbläuling,

Brennnessel und die Raupen von 36 Schmetterlingsarten, Orchideen und Wildbienenarten

Wir, als Nutznießer am Ende der Nahrungskette sind darauf angewiesen, dass unser Obst und Gemüse von Bienen bestäubt wird, also ist auch unsere Nahrung betroffen.

Folie 1: Ursachen des Artensterbens

- Intensiv landwirtschaftlich genutzte Flächen, Monokulturen
- Bebauung und Zerschneidung der Landschaft
- Verschmutzung durch Chemikalien, sog. Pflanzenschutzmittel (pestizidempfindliche Ackerwildkräuter verschwinden, z.B. Kamille)
- Eintrag von Nährstoffen (Bevorzugung nährstoffarmer Standorte, Magerwiesen, Orchideen)
- Invasive Arten, die mit heimischen Arten konkurrieren (Bärenklau, Ind. Springkraut, Knöterich)
- Klimaveränderung überfordert die Anpassungsfähigkeit vieler Arten (Buchen, Wälder)

Lt. einer Studie der Uni Bielefeld steigt das Aussterberisiko für Pflanzen und Tiere bei einer Erderwärmung von 1,5 °C um 4 Prozent, bei 3 °C sind es schon 26 Prozent! Fast ein Viertel!
Daher ist es wichtig, schon auf der untersten Stufe zu beginnen und den Wildkräutern mehr Raum zu geben.

Kann man nicht in Besiedlungsräumen mit Baumscheiben als Mini-Wildpflanzenfläche beginnen?
Ungenutzte Flächen der Natur überlassen?

In Blühstreifen sollten mehr heimische Arten Platz finden statt solcher, die nur der Optik dienen.
Schaffen wir mehr Raum für Wildes, denken wir um!

Fangen wir in den Hausgärten an, wo es eine rasante Zunahme von Mährobotern gibt, die noch nicht mal ein Gänseblümchen hochkommen lassen, geschweige denn einen Löwenzahn. Diese Flächen waren aber in diesem Sommer auch als erste braun gebrannt...

Dann gibt es leider immer noch den Trend zu „Steingärten“, das sog. Unkraut ist verpönt und sieht ja auch so unordentlich und ungepflegt aus!



Folie 2: Bunter Vorgarten: Ist das schön oder unordentlich? Was meinen Sie?

Zu jeder Jahreszeit blühen andere Pflanzen, von Margeritten und Mondviole im Frühling über Schafgarben, Klee, Nacht- und Königskerze im Sommer bis zu Wilden Möhren im Herbst.

Und es kommen viele tierische Besucher, unterschiedliche Vögel wie auch eine Vielfalt von Insekten.

Folie 3: Schmetterlinge und mehr



Was ist schöner, ein steiniger oder gemulchter Vorgarten mit, wenn überhaupt, ein paar akkurat geschnittenen Formgehölzen oder eine bunte Vielfalt, die sich jedes Jahr wandelt?

Würde sich nicht in jedem Garten eine Ecke finden, die sich selbst überlassen bleibt und in jedem Jahr und jeder Jahreszeit andere Blüten treibt? Diese, und auch viele der Samen, sind übrigens oft essbar und oder heilkräftig. Dazu gleich mehr.

Es tummeln sich Insekten und Schmetterlinge dort, Vögel laben sich an den Beeren von Eberesche, Mehlbeere und Holunder – dies zu beobachten, erfüllt das Herz mit Freude!

Außerdem bedecken Wildkräuter schnell Brachflächen, beschatten dadurch den Boden und schützen ihn vor Austrocknung und Nährstoffauswaschung. (z.B. Vogelmiere)

Wertvolle Nahrung:

Freude macht auch die vielfältige Verwendung der grünen Schätze in der Küche.

Folie 4+5: Zubereitungen



Es ist nicht nur optisch wohltuend, auch die Inhaltsstoffe der Wildpflanzen überzeugen als heimisches Superfood.

Essbare Wildkräuter stehen uns fast rund ums Jahr kostenlos zur Verfügung und enthalten im Durchschnitt 2-4 x so viele Mineralstoffe und Vitamine wie Kulturgemüse.

Folie 6: Inhaltsstoffe Wildpflanzen - Kulturgemüse in mg/100g essbaren Anteils (Auszug)

Pflanze	Kalium	Magnesium	Eisen	Vitamin C	Provitamin A
Löwenzahn	590	23	1,2	115	
Chicoree	192	13	0,7	10	
Brennnessel	410	71	7,8	333	740
Guter Heinrich	730	66	3,5	184	948
Spinat	633	58	4,1	52	700
Vogelmiere	680	39	8,4	115	383
Kopfsalat	224	11	1,1	13	130

Kalium: Funktion von Zellen, Nerven und Muskeln

Magnesium: Aufbau von Knochen und Zähnen, Nerven und Muskelfunktion

Eisen: Blut (Anämie)

Vitamin C: Immunstärkend, entzündungshemmend,

Vitamin A: Schutz von (Schleim-) Haut und Augen, Wachstum. Bedarf bei Rauchern, Vegetariern, bei Antibiotikaaufnahme

Doch Wildkräuter werten nicht nur unsere Nahrung auf, sie sind oft auch erstaunlich heilkräftig, wie die Kommission E seit 1978 untersucht. Diese erstellt Monografien über die Inhaltsstoffe der Pflanzen und ihre Wirkungen und prüft die Zulassung pflanzlicher Arzneimittel.

Doch viel Wissen ist auch überliefert. "Meine Großmutter nahm immer...", höre ich oft auch von jüngeren Teilnehmer*in und ältere nutzen oft nach alter Familientradition nicht nur Brennnesseln für die Suppe sondern auch z.B. Schachtelhalm für entwässernde Tees, kochen Ringelblumensalbe oder setzen Rotöl aus Johanniskraut an.

Die Inhaltsstoffe und Wirkungen der Kräuter ist oft sehr komplex und, wie schon Hippokrates sagte:

"Eure Nahrung soll eure Heilung sein und die Heilmittel eure Nahrung".



Folie 7: Wegerich: Nahrung und Heilpflanze

Spitzwegerich, ein erprobtes Mittel gegen Reizhusten, äußerlich angewandt das Erste-Hilfe-Mittel bei Insektenstichen und Brennnesselquaddeln, besticht roh oder angebraten mit einem feinen Pilzaroma.

Manche Kräuter mit ätherischen Ölen wie Thymian, oder Scharfstoffen wie Kapuzinerkresse oder Meerrettich werden sogar als pflanzliche Breitband-Antibiotika bezeichnet, sog. Phytobiotika. Andere enthalten Bitterstoffe, die der Verdauung helfen, wärmend und durchblutungsfördernd sind. Gerbstoffe sind entzündungshemmend und blutstillend,

Folie 8: Wirkstoffgruppen Heilkräuter (Auszug)

Bitterstoffe	Verdauungsfördernd, wärmend, durchblutungsfördernd	Wermut, Löwenzahn, Mariendistel, Schafgarbe, Beifuß
Gerbstoffe	Entzündungs- und keimhemmend, gg. Durchfälle, wundheilungsfördernd	Blutwurz, Eiche, Frauenmantel, Gundermann, Storchschnabel, Salbei, Schlehen
Scharfstoffe	Antibakteriell, antibiotisch, immunstärkend	Kapuzinerkresse, Meerrettich, Brunnenkresse, Senf, Rettich
Flavonoide	herzstärkend, entgiftend, entzündungshemmend,	Arnika, Birke, Goldrute, Johanniskraut, Weißdorn

Anthozyane	Zellschutzmittel, bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, entzündungshemmend	Holunder, Heidelbeere, Hagebutte, Malve, Beerenfrüchte
Ätherische Öle	Bei Erkältungen, antiviral, antibakteriell, krampflösend	Anis, Fenchel, Kümmel, Oregano, Lavendel, Thymian, Minze, Kamille, Fichte
Salicylate	Fiebersenkend, schmerzstillend, antirheumatisch, entzündungshemmend	Mädesüß, Weide, Stiefmütterchen, Esche
Pflanzenschleime	Haut/Schleimhaut schützend, bei Sodbrennen, reizlindernd, abführend	Wegeriche, Flohsamen, Leinsamen, Königskerze, Taubnessel, Ringelblume

Es gibt viele Methoden, sich diese Stoffe nutzbar zu machen, am bekanntesten ist die Anwendung als Tee, ein sog. heißer Auszug. Kalte Auszüge kann man in Wasser, aber auch in Honig, Essig, Salzlauge oder Alkohol zubereiten.

Auszüge in Öl können zu Salben und Cremes weiter verarbeitet werden, Auflagen und Wickel verstärken die Wirkung von innen.

Natürlich sollte auch achtsam gesammelt werden: "So viel wie nötig und so wenig wie möglich". Immer so, dass die Pflanzen sich regenerieren können und alle Nutznießer auch im nächsten Jahr wieder erfreuen.

Schlussfolie



So können Wildkräuter wieder mehr in unser Leben einziehen, Auge, Magen und Gesundheit nutzen und erfreuen, Insekten anlocken, das Klima beeinflussen und uns wieder mehr Gefühl für die Jahreszeiten und die sich ständig verändernde Vegetation im Jahreslauf bringen.

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit, und: raus ins Grüne!

Iris Franzen, Am Schorrberg 17, 56470 Bad Marienberg Tel. 02661-3651
www.wildkraeuter-westerwald.de