

Auf den Spuren wilder Kräuter

Wildkräuter lindern alle möglichen Wehwehchen. Auf einer Wanderung durch das idyllische Landschaftsschutzgebiet Dreetzer See lernt man, sie zu finden.

Von Annemarie Diehr

Ginge es nach Kristin Peters, hätten Großstädter hier nichts verloren. Für die gebe es schließlich die Tour durch das Erpetal, inklusive S-Bahnanschluss. Ohne Rücksicht auf die Umwelt hat sich die Mehrzahl der elf Teilnehmer dennoch ins Auto gesetzt und den Weg ins Brandenburgische auf sich genommen. Die Aussicht auf eine Wanderung entlang des Dreetzer Sees mitsamt Einführung in die Kräuterkunde war einfach zu verlockend.

Um kurz nach zehn Uhr an einem Sonntag im Spätherbst steht unsere Gruppe – vorwiegend Frauen; mit Tochter, Mann oder alleine – an einem Feldrand am Ortsausgang von Dreetz. Mittendrin steht Kristin Peters, Pflanzenheilkundlerin, Forscherin und für die nächsten Stunden Heilpflanzenlexikon und Wanderführerin in einem.

Kaum sind die allgemeinen Begrüßungsworte gesprochen, erblickt Peters neben sich das erste Wildkraut, das sich uns vorstellen darf: „Johanniskraut ist ein Vielheiler, der unzählige Anwendungen hat.“ In Form von Öl lindert er Rückenschmerzen, glättet raue Haut und schützt vor Sonne; als Tee zu sich genommen, fördert er die Verdauung und wirkt beruhigend. Fleißig werden Notizbücher beschrieben und Fotos gemacht; insbesondere die Verarbeitung und Aufbewahrung der Wildkräuter weckt Interesse.

Stück für Stück arbeitet sich unsere Gruppe vom Feldrand in Richtung Wald des Landschaftsschutzgebietes Dreetzer See vor. Wir begegnen Sauerampfer, Vogelknöterich und Beifuß – „die Mutter aller Pflanzen“ –, lernen Anwendung und Nutzen von Schafgabe, Spitzwegerich und Holunder kennen. Inmitten einer Fläche von Brennnesseln verharrt Peters, ihre Gummistiefel dürften sich jetzt bezahlt machen. Zögerlich folgen einige Teilnehmer ihrem Beispiel und erproben den Geschmack von Blüten und Blättern des proteinhaltigen Krauts.

Wenige Schritte weiter kündigt an einer Weggabelung die Waldohreule auf grasgrünem Dreiecksschild das vor uns liegende Naturschutzgebiet Unteres Rhinluch – Dreetzer See an. Wir durchwandern es auf einem schmalen, von knor-

rigen Bäumen gesäumten Ackerweg, an dessen Ende der See zwischen Blättern und Sträuchern silbrig hervorblitzt. Hier ist das Sammeln von Kräutern zwar verboten, dafür ist jetzt unsere Beobachtungsgabe gefragt.

Vor einer hoch gewachsenen Pflanze mit runden Blättern und violetten Blüten drückt Peters uns zwei Bestimmungsbücher in die Hand. Zwischen den vielen Abbildungen fällt es nicht leicht, das Exemplar auf der Erde vor uns ausfindig zu machen. Wie riecht die Pflanze? Welche Farbe hat ihre Blüte? Welche Form ihre Blätter? Peters ist geübt darin, das Aussehen der Kräuter genau zu erfassen. Auch ihre Erscheinung – Jacke und Pullover in türkis, farblich abgestimmter Schmuck – zeugen von ihrem Sinn fürs Visuelle. Als Referenz für die Bestimmung von Heilpflanzen gilt die Lehre Hildegard von Bingen. Die Pionierin auf dem Gebiet der Klostermedizin beschrieb im 12. Jahrhundert über hundert Heilpflanzen und deren Anwendung. Auch wir kommen der Lösung nah, schließlich ist die Blütenfarbe für die Entscheidung zwischen Schwarznessel und Weißer Nessel ausschlaggebend.

Bei ungewöhnlich warmen Temperaturen setzen wir den Weg fort; Windjacken werden geöffnet, Tücher abgestreift. Schließlich liegt der Dreetzer See mit seinem von Schilf gesäumten Ufer vor uns, in völliger Ruhe und vom Licht der Sonne in ein funkelnendes Spiel getaucht. Die ideale Kulisse für eine kurze Pause, in der Peters nicht müde wird, weitere Pflanzen zu benennen. Dem Verlauf des Sees folgend, spüren wir Hopfen und Schöllkraut nach, entdecken den mildwürzigen Geschmack von Vogelmiere und die dekorativen Qualitäten von Gänseblümchen: „Ich habe selbstgemachte Kräuterbutter in den Blüten gerollt. Es war ein Traumchen!“, erzählt Peters begeistert.

Mit den verschiedensten Geschmäckern auf der Zunge und viel Kräuterwissen im Gepäck erreichen wir nach über drei Stunden den Ausgangspunkt unserer Wanderung. Zum Abschied danken wir dem Wald für seine Gastfreundschaft: Äpfel und Nüsse gegen einen frischen Wildkräutersalat. Zubereitet wird er in Gedanken schon auf der Heimfahrt.

Kleine Kräuterkunde



Johanniskraut
beruhigend, entzündungshemmend, schmerzstillend



Sauerampfer
entzündungshemmend, immunstärkend, appetitanregend



Beifuß
beruhigend, antibakteriell, durchblutungsfördernd



Schafgabe
kreislauf- und appetitanregend, durchblutungsfördernd



Spitzwegerich
antibakteriell, entzündungshemmend, blutreinigend



Holunder
stoffwechsellanregend, immunstärkend, lindernd



Brennnessel
harttreibend, blutreinigend, durchblutungsfördernd



Hopfen
beruhigend, blutreinigend, schmerzstillend, antibakteriell



Weißer Nessel
beruhigend, krampflösend, antibakteriell



Vogelmiere
blutreinigend, blutstillend, kühlend, schleimlösend



Schöllkraut
antibakteriell, schmerzstillend, krampflösend



Gänseblümchen
blutreinigend, stoffwechsellanregend, krampfstillend

Papaver Pflanzenheilkunde, Räucherheilkunde, Heilkunde

Dr. Kristin Peters
Dorfstraße 44, 16845 Brunn
Tel. (03 39 79) 51 96 77
www.kristin-peters.de



ANNEMARIE DIEHR
Obwohl sie inzwischen in Berlin wohnt, zieht es Annemarie Diehr für Erkundungen immer wieder in ihre Heimat. Aus einer neuen Perspektive hat sie Brandenburg zuletzt beim Klettern im Seilgarten kennengelernt. Die Wälder nahe des Naturparks Nuhe-Nieplitz durchquert man nur mit der Seilrutsche so rasant.