



Die erste Kräuterwanderung mit Gerd Höneise und Kräuterexpertin Inge Friedrichsen traf auf große Resonanz.

▪ Fotos: Pähler

Für den Gaumen und die Seele

Große Resonanz auf Kräuterwanderung mit NABU und Ortsheimatpfleger

Von Sebastian Pähler

OSTBÜREN ▪ Auf riesige Resonanz ist ein neues Angebot von NABU und Ostbürens Ortsheimatpfleger Gerd Höneise gestoßen. Zahlreiche Teilnehmer wanderten am Samstagmorgen durch den Ort, um unter der Anleitung von Expertin Inge Friedrichsen schmackhafte und heilende Kräuter kennenzulernen.

„Ortsheimatpflege besteht nicht nur aus alten Geschichten, sondern auch aus Denkmälern und der Natur“, erklärte Gerd Höneise. Letzteres, die Natur, sollte bei der Wanderung im Mittelpunkt stehen, die Höneise mit dem NABU veranstaltete. Zur Unterstützung kam Inge Friedrichsen aus Unna. Die Kräuterexpertin kennt nicht nur die Heilwirkung der heimischen Pflanzen, sondern hatte auch zahlreiche Rezepte im Gepäck, mit denen man aus Brennesel, Spitzwegerich und Co. schmackhafte Gerichte zaubern kann. Dabei wies Friedrichsen gleich von Anfang an darauf hin, dass Kochen mit wilden Kräutern auch ein gewisses Umdenken



Inge Friedrichsen erläuterte den Teilnehmern die Kräuter der Natur. Die Zuhörer lauschten interessiert.

erfordert. „Man denkt immer, man bekommt alles im Supermarkt, aber ich kann nicht in die Natur gehen und 500 Gramm Rucola kaufen“. Man müsse immer schauen, was die Natur einem bietet, und dann damit etwas machen, sagt die Expertin. „Das Sammeln muss ich nicht als Arbeit betrachten, sondern als eine Sache für die Seele.“ Diese seelische Sache suchen laut Friedrichsen immer mehr Menschen, die wissen wollen, was die Pflanzen in ihrer Umgebung bewirken. Und die knapp 30 Teilnehmer gaben ihr Recht.

Gemeinsam mit Ortsheimatpfleger Höneise ging es über die Felder und durch die Wälder Ostbürens, wo es gerade an den Wegesrändern viel zu entdecken gab. So präsentierte die kräuterkundige Friedrichsen etwa den Spitzwegerich, den man an seinen spitzen, großen Blättern erkennt. So durchgewalkt oder besser noch durchgekaut, damit der Saft austritt, eignet er sich zur Wundbehandlung, da er Blutungen stillt. Auch gut zu erkennen ist der Giersch. Drei Blätter, die wie ein Kreuz vom halbrunden Stiel abge-



Giersch und Spitzwegerich sind etwa am Wegesrand zu finden.

hen, sind typisch. Traditionell, so Friedrichsen, sei der Giersch ein Mittel gegen Gicht. Wissenschaftlich anerkannt sei diese Wirkung nicht. Fest steht aber, dass er auch als leckerer Salat Verwendung findet.

Generell ist das meiste Wissen über die heimischen Kräuter schon sehr alt. Nicht ohne Grund spricht man von Klostermedizin. „Aber das Wissen geht noch viel weiter zurück. Schon die Assyrer kannten die Wirkung der Kräuter. In den Klöstern ist dieses Wissen nur bewahrt worden“, erläuterte die Ex-

pertin, die ähnliche Wanderungen auch für den Kneippverein organisiert.

Sorgen wie bei Pilzen, versehentlich an etwas Giftiges zu geraten, müssen sich Kräutersammler übrigens kaum machen. Die aller meisten Kräuter schmecken im Zweifel einfach nicht. Nur wenige hätten eine giftige Wirkung und gefährlich seien die allerwenigsten. Vorsicht sei allerdings bei den Hahnenfußgewächsen wie Buschwindröschen oder Scharfer Hahnenfuß geboten. Diese können wirklich gefährlich Nebenwirkungen haben.

Ortsheimatpfleger Gerd Höneise nutzte die Wanderung auch, um den Teilnehmern Außergewöhnliches in Ostbürens Natur zu präsentieren. Beispielsweise die Schledden, Flussläufe, die aufgrund einer seltenen geologischen Konstellation im Boden verschwinden, und an anderer Stelle wieder auftauchen.

Den Teilnehmern gefiel diese interessante Mischung aus Wanderung und Kräuterkunde, sodass eine Wiederholung nicht ausgeschlossen ist.