

Das Comeback der Kräuterfrauen

# Hebamme, Hexe, Heldin!

Ringelblumen-Umschläge, Spitzwegerich-Hustentee oder Giersch-Smoothie – Kräuterheldinnen wissen, wie es geht. Sie sammeln und verarbeiten unter anderem das, was viele als „Unkraut“ ignorieren, kreieren neue Rezepte aus den grünen Schätzen um uns herum, und das alles beruhend auf jahrhundertealtem Wissen kräuterkundiger Frauen.

TEXT: NADIA AL KUREISCHI

Wenn die Expertinnen auf Führungen durch Parks der Großstädte, durch Wälder und Wiesen und über ihre Höfe streifen, in Workshops und Kochkursen einige der über 400 Heilpflanzen in Deutschland erklären und Fragen beantworten, hängen ihnen die Teilnehmenden an den Lippen. Die Angebote sind gefragter denn je, weil das Interesse an altbewährten Hausmitteln aus der Natur ebenso wie die Begeisterung für gesunde nahrhafte Kost direkt vor unserer Haustür zunimmt. Für eine gesunde Lebensweise ins Grüne zu gehen, kostenlos und in Maßen – es gilt die sogenannte Handstraußregel – zu pflücken, was in den Eintopf oder in einen Verdauungstee oder -schnaps gehört, kann durchaus euphorisierend wirken, da Mensch und Natur plötzlich eine sinnhafte Einheit formen.

**Von göttlichen und weltlichen Heilerinnen**  
 Ausgebildete Kräuterpädagoginnen, Phytotherapeutinnen und Kräutergärtnerinnen stützen sich auf uraltes Wissen, denn Gesundheit und Heilung gehörten Tausende von Jahren vor allem zu den Aufgaben von Frauen. Im alten Ägypten wurde die Gottheit Isis als mächtige Heilerin und Herrin der Heilpflanzen verehrt, Hygieia galt in der Antike bei den Griechen als Göttin der Gesundheit. Auch im Mittelalter lag die Heilkunst in weiten Teilen auch aufgrund struktureller Mängel in Frauenhänden. Weniger Ärzte als vielmehr Heilerinnen kümmerten sich in den Dorfgemeinschaften unter anderem um Schwangere und kranke Kinder. Sie arbeiteten als Hebammen und Wundärztinnen und gaben ihr Wissen mündlich weiter. In Klöstern konnten diese Kenntnisse wissenschaftlich zur Entfaltung kommen. Hildegard von Bingen gilt als berühmteste Kloster-Kräuterheldin im deutschsprachigen Raum. Sie wirkte im 12. Jahrhundert unter anderem als Ärztin und Botanikerin und bestimmte

die Naturheilkunde wesentlich mit. In der Welt außerhalb des Klosters wurde eine Kräuterfrau schon mal als Giftmischerin diskreditiert, später auch dem Vorwurf des Schadenszaubers ausgesetzt und in Hexenprozessen des Paktes mit dem Teufel angeklagt, wenn nach einer Behandlung der Tod folgte. Zwar verlor die Kräuterheilkunde mit den Fortschritten in der Medizin durch synthetisch nachgebildete pflanzliche Inhaltsstoffe im allgemeinen Bewusstsein an Bedeutung. Inzwischen sind Heilpflanzen aber wieder eine wichtige Quelle in der Medizin-Wissenschaft: Laut dem WWF enthält heute ungefähr die Hälfte aller Arzneimittel in Deutschland pflanzliche Stoffe.

## Was die Pflanzen so gesund macht

Heilpflanzen gelten als ausgemachtes heimisches Superfood. Wildwachsende Kräuter und Pflanzen enthalten viele Mineralien wie Magnesium, Kalzium und Kalium sowie viele Vitamine, vor allem Vitamin C: Giersch weist dreimal so viel davon auf als Orangen, Brennnesseln sogar sechsmal so viel. Der bei Gartenfreunden unbeliebte

Giersch gehört darüber hinaus noch vor Spinat zu den eiweißreichsten heimischen Blattgemüsesorten. Auch sekundäre Pflanzenstoffe spielen eine Rolle. So wirkt in der Heilpflanze des Jahres 2024, dem Schwarzen Holunder, der Farbstoff Sambucyanin antioxidativ und soll Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen (vgl. unser Heilpflanzenporträt auf Seite 10). Und wer auf Bitterstoffe steht, dessen Gaumen feiert Feste beim Verzehr von Wildkräutern. Bitterstoffe reduzieren nicht nur die Lust auf Süßes, sondern fördern die Verdauung und den Gallenfluss und regen damit die Fettverdauung an. Die Wissenschaft vermutet weitere Wirkkraft und forscht dazu.

## Renaissance der Kräuterkunde

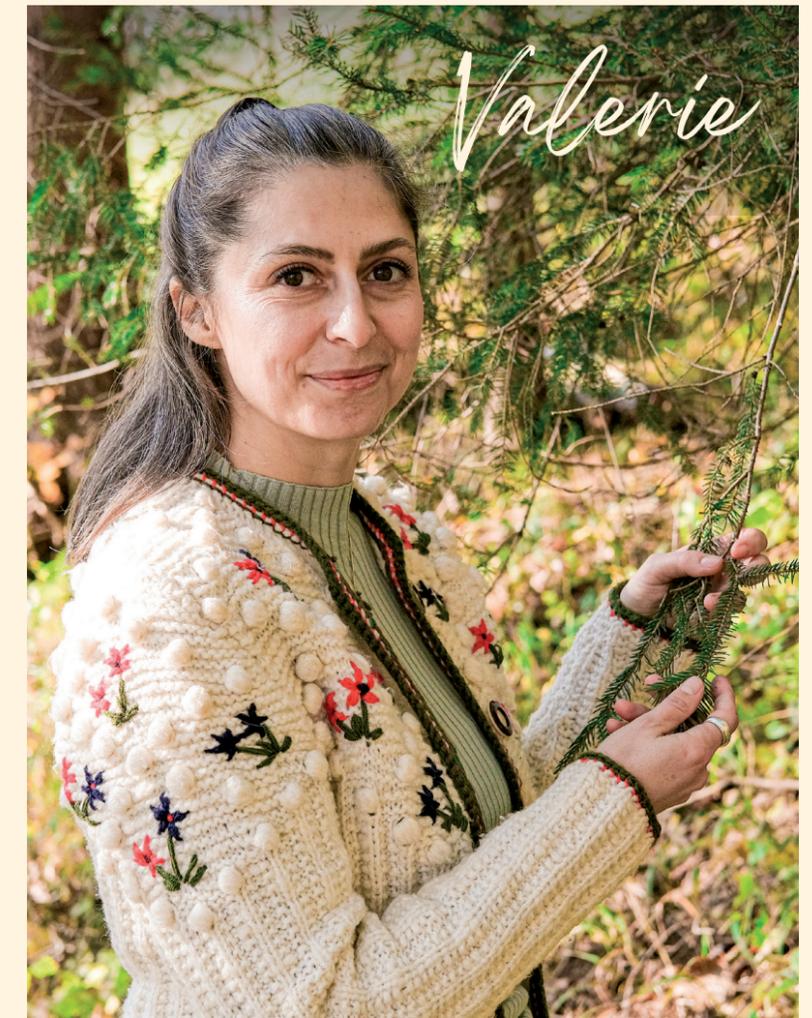
Kräuterheldinnen wie diejenigen, die wir Ihnen in diesem Beitrag vorstellen, vermitteln heute vor allem ein Leben im Einklang mit der Natur und deren Heilpflanzen, um Alltag und Leben gesund und nachhaltig zu gestalten. Und das zieht immer mehr Menschen an: In der Natur sein, sich beim Kräutersammeln bewegen und Gesundes sowie Heilendes wie zu Großmutterns Zeiten zubereiten, den eigenen Körper und die Umwelt schonen – darum geht es vornehmlich. In einer Phase der Krisen, in der sowohl in finanzieller Hinsicht als auch aus ökologischen Gründen sparsamer gehaushaltet werden muss, wird es immer attraktiver, den Nutzen einer jeden Pflanze von der Blüte bis zur Wurzel zu erkennen und so viel von ihr wie möglich zu verwenden – ganz nach dem Zero-Waste-Prinzip. Ein wichtiger Teil des Gesundheitsaspekts, der damit einhergeht, ist, selbstwirksam zu agieren. Und so wirken Heilpflanzen auch auf die Seele.

ILLUSTRATIONEN: sketched-graphics | adobestock; Foto: Sonnenator

# Drei moderne Kräuterheldinnen

## Mein Lieblingskraut: Nadelbäume

Als Naturmentorin ist es **Valerie Jarolim** bei ihrer Arbeit wichtig, Menschen die Nähe zur Natur zu ermöglichen. Die Liebe zu Pflanzen und ihren Wert haben ihr die Großeltern mitgegeben. Ihr Großvater erzählte von jeder heimischen Blume Geschichten, ihre Großmutter besaß viele alte Bücher von Heilkräutern, malte und fotografierte sie. Valerie ist mittlerweile Diplom-Kräuterpädagogin. Ihren reichen Wissensschatz rund um das Sammeln wilder Pflanzen sowie die Verwendung in Küche und Reiseapotheke teilt sie nicht nur auf Social Media und online mit ihren vielen Fans: Die tradierten Kenntnisse vermittelt sie am liebsten auf Kräuterspaziergängen in Österreich sowie in Duft- und Räucher-Workshops. Ihr liebstes Kraut sind die immergrünen Nadelbäume, nicht nur, weil die ätherischen Öle besonders würzig-waldig duften, sondern auch, weil die Bäume CO<sub>2</sub> speichern und Sauerstoff produzieren. Darüber hinaus bereitet Valerie herrlichen Tee aus den Nadeln und Salben aus dem Harz zu.





### Mein Lieblingskraut: **Frauenmantel**

Mit ihrer großen Leidenschaft für Kräuter in der Biolandwirtschaft bringt **Edeltraud Brandstätter** in ihrem österreichischen Familienbetrieb seit nunmehr fast 30 Jahren gesunde Frische in die Küche. Egal, wie unwirtlich es draußen ist, sie kümmert sich bei jedem Wetter um ihre Heilpflanzen auf dem Feld, denn Kräuter sind ihr Leben, wie sie sagt. Neben Pfefferminze, Brennnessel und Frauenmantel baut der Hof unter anderem Ringelblumen an, die Edeltraud besonders gern erntet. Dann schwirren Bienen und Marienkäfer um sie herum. Als probates Hausmittel schwört sie auf den Frauenmantel, der nicht nur bei Menstruationsbeschwerden oder gegen Kopfschmerz hilft. Die Morgentautropfen des Blattes geben der Gesichtshaut außerdem eine besondere Ausstrahlung. Edeltraud schätzt die Kraft der Natur, daher ist es für sie wichtig, naturnah zu wirtschaften. Und so steckt sie viel liebevolle Handarbeit in jede Pflanze auf ihrem Hof.

*Edeltraud*



### Mein Lieblingskraut: **Melisse**

Alles begann für **Maria Zach** vor über 40 Jahren mit Schafgarbe und Weidenröschen. Sie sammelte diese Kräuter, verarbeitete sie zu Tees, und die Menschen mochten es. So ging sie gemeinsam mit ihrem Mann das Abenteuer ein, ihr Leben ganz den Kräutern zu widmen. Inzwischen arbeiten drei Generationen auf dem Bio-Kräuterhof in Niederösterreich daran, dass Pflanzen wie Apfelminze und Eibisch bestens gedeihen, um aus ihnen bekömmliche Tees zu kreieren. Schon als Kind wusste Maria viel über Kräuter, ihr Vater erklärte ihr Eigenschaften und Anwendungen. Heute ist die Melisse ihr Lieblingskraut, weil sie damit abends so herrlich zur Ruhe kommt. Die Kraft der Kräuter schätzt die Expertin aber nicht nur im Tee, sondern auch in einfachen Hausmitteln. So nutzt sie für kleine Wunden auch schon mal die Blätter des Spitzwegerichs als Pflaster. Denn der wirkt wundheilend und desinfizierend.

*Maria*

## Wo Sie selbst Kräuter sammeln können

Kräuterwanderungen werden rund ums Jahr angeboten – aber nicht jedes Kraut wächst zu jeder Jahreszeit. Wer selbst erstmals Kräuter sammeln möchte, sollte sich daher zunächst über die jahreszeitlichen Vorkommen informieren und sich einer organisierten Kräuterführung anschließen. Denn es gilt, einige wichtige Regeln zu beachten, beispielsweise zu gesundheits-schädlichen Fundorten, Krankheitsregern sowie Ver- und Gebote, was Sammeln und Betreten angeht; auch ist es wichtig, essbare Pflanzen von giftigen unterscheiden zu können.



Forstämter der Region, Touristenämter sowie die jeweiligen NABU-Stellen halten Informationen zu Kräutern, Wanderungen oder Workshops bereit. Auch lokale Vereine, Veranstaltungshäuser der Städte und Gemeinden bieten Veranstaltungen an. Wer das Stichwort „Kräuterwanderung in der Nähe“ in Suchmaschinen eingibt, erhält Infos zu aktuellen lokalen Veranstaltungen von Kräuterexpert\*innen vor Ort. Botanische Gärten oder städtische Parks organisieren Informationsveranstaltungen zu Heilpflanzen, meist jedoch nicht mit der Möglichkeit, die Kräuter zu sammeln.

## Rezepte

### Anti-Stress-Tee mit Melisse

Mischen Sie 20 g Melissen, 20 g Hopfenblüten, 20 g Passionsblumenkraut und 30 g Johanniskraut. 1 EL der Mischung mit 250 ml siedendem Wasser übergießen, 8 bis 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Morgens und abends 1 bis 2 Tassen trinken.

### Fichtensaft

Füllen Sie einen Topf zur Hälfte mit Fichtenzweigen und schneiden Sie die Zweige klein. Zurück in den Topf geben und mit der halben Topffüllung Wasser übergießen und kochen. Den Saft nach 30 Minuten durch ein Sieb gießen, 50 g (pro Liter Saft) Zucker darüber geben und nochmals fünf Minuten aufkochen. Den fertigen Saft in gut verschließbare Flaschen füllen und abkühlen lassen. Eine Stunde vor dem Servieren mit etwas dunklem Kandis vermischen, so erhält der Saft eine harzige Farbe.

### Frauenmantel-Sitzbad

Kochen Sie 50 g Frauenmantel, 50 g Eichenrinde und 50 g Zinnkraut kurz in 5 l Wasser auf. 10 Minuten ziehen lassen, abseihen, dem Sitzbad untermischen und ca. 30 Minuten (sitzend) baden. Wirkt bei schlecht heilenden Wunden, Unterleibsbeschwerden und Weißfluss. ♀



FOTOS: ricka\_kinamoto, cat\_arch\_angel, yanadjan | adobestock



LASSE  
DEINE  
**fe:male**  
**POWER**  
WACHSEN



ENTDECKE REZEPTE,  
WISSEN UND  
INSPIRIERENDE  
GESCHICHTEN.

Natürlich hat Weiblichkeit viele Facetten.

Hör auf deinen Körper und seine wechselnden Bedürfnisse. Entdecke die Kraft der Kräuter und wachse über dich hinaus. Denn die Natur hat die besten Rezepte für deinen selbstbestimmten Lebensweg.