

# Von Wiesnpflastern und Arznei-Pflanzen

## Wanderung Auf Kräutersuche in den Lechauen und in der Firnhaberau-Heide

VON ANGELIKA LONNEMANN

### Firnhaberau/Hammerschmiede

Rund ein Dutzend Gäste sind der Einladung von Anne-Rose Niederhammer vom Mehrgenerationentreff Firnhaberau/Hammerschmiede gefolgt, an einer Wildkräuterwanderung durch die verbuchten Lechauen und die Heide in der Firnhaberau zu folgen. Geführt wird die Gruppe von Renate Hudak, sie ist Diplom-Ingenieurin für Gartenbau und arbeitet einerseits im Botanischen Garten, andererseits bietet sie Vorträge und botanische Führungen unter dem Motto „Raus aus dem Haus – rein in die Natur“ an.

Schon wenige Meter, nachdem die Gruppe in den Lechauen ist, pflückt Renate Hudak Pflanzen aus der Wiese: Spitzwegerich und Wiesenlabkraut. „Der Spitzwegerich wurde früher auch Wiesenpflaster genannt. Die Blätter wurden zerdrückt auf Schürfwunden oder Insektenstiche aufgelegt. Es hat eine entzündungshemmende Wirkung“, erläutert Renate Hudak. Das Wiesenlabkraut enthalte das Enzym Lab, das auch im Kälbermagen vorkommt und für die Käseherstellung verwendet wird.

Weil im Anschluss an die Kräu-

terwanderung im Mehrgenerationentreff eine Suppe gekocht werden soll, sammeln die Teilnehmer eifrig alles, was Renate Hudak empfiehlt: Thymian, Schafgarbe, Spitzwegerich, Löwenzahn, Brennnessel und Rotklee. „Ich finde es sehr interessant, in der Natur gibt es so viel, was man essen oder nutzen kann und wovon wir heute nichts mehr wissen“, sagt die Teilnehmerin Henriette Hassler begeistert.

Auch Ulrike Czermak findet, die Wanderung habe sich gelohnt: „Viele Pflanzen, die eigentlich tolle Kräuter sind, reißt man als Unkraut aus dem Beet.“

Renate Stieglitz, eine begeisterte Gärtnerin aus der Firnhaberau, hat in ihrem Garten viele Kräuter stehen und möchte heute noch etwas über die Wildkräuter lernen. „Ich habe unter anderem Lauchzwiebeln, Dill, Petersilie und Schnittlauch im Garten und nutze sie täglich zum Würzen“, so Stieglitz.

Am Ende der anderthalbstündigen Wanderung hatten die Teilnehmer 15 Pflanzen in den Lechauen und ebenso viele in der Heide kennengelernt, darunter viele mit sprechenden Namen: Habichtskraut, Warzenwolfsmilch, Wasserschneeball oder Natternkopf.



Renate Stieglitz nimmt das Wiesenlabkraut, das sie auf der Wanderung gefunden hat, genauestens unter die Lupe. Foto: Lonnemann

### Tipps von Garteningenieurin Renate Hudak

- Kräuter immer in luftdurchlässigen Gefäßen sammeln, da sie in Plastiktüten Aroma und Wirkstoffe einbüßen könnten.
- Kräuter von sauberen Wiesen sammeln und aus Vorsicht – etwa vor dem Fuchsbandwurm – zu Hause gut und mehrmals unter fließendem kalten Wasser waschen. Ausnahme sind Kräuter für den Tee. Die sollten nicht gewaschen werden, daher emp-

fehlt Hudak wenn möglich das Anpflanzen der Tee-Kräuter im eigenen Garten.

- Tee-Kräuter müssen nicht vor dem Aufbrühen getrocknet werden, sondern können auch frisch von der Wiese in die Teekanne.
- Rezepttipps für Kräutersuppen von Renate Hudak gibt es im Mehrgenerationentreff im Begegnungszentrum St. Franziskus.