

Kräuter sind Geschenk der Natur

UMWELT Kräuterwissen ist oft in Vergessenheit geraten – Markusine Guthjahr aber kennt die Wirkungen genau.

LANDKREIS. Unter dem Motto „Kräuter und Blüten – eine Wohltat für Leib und Seele“ zeigte Kräuterexpertin Markusine Guthjahr aus Königstein im Lintacher Pfarrheim den interessierten Anwesenden auf, wie diese den Menschen ganzheitlich ansprechen können. Die Veranstaltung fand im Rahmen des AOVE-Projektes „Demenzfreundliche Region Obere Vils-Ehenbach“ statt.

Pfarrer Robert Kratzer und AOVE-Geschäftsführerin Waltraud Lobenhofer freuten sich über den zahlreichen Besuch. „Kräuter und Blüten sind ein besonderes Geschenk der Natur“, betonte die Referentin Markusine Guthjahr. „Sie sprechen die Menschen mit allen Sinnesorganen an und beeinflussen so das seelische Wohlbefinden“.

„Kräuter“, so die Sprecherin „liefern den Speisen wertvolle Würze und dem Körper förderliche sekundäre Pflanzenstoffe“. Allerdings bedauerte Guthjahr, dass dieses Kräuterwissen oftmals in Vergessenheit geraten sei. „Früher wusste jede Hausfrau, welches Gewürz zu welchen Speisen passt.“ Dieses Wissen sei von Generation zu Generation weitergegeben worden. Im Gegensatz zu den künstlichen Geschmacksverstärkern seien Kräuter natürliche Geschmacksverbesserer, gleichzeitig optisches Beiwerk und auch Arzneimittel.



Markusine Guthjahr vermittelte nicht nur theoretisches Wissen. Beim frisch gepflückten Kräuterstrauß konnten die Teilnehmer auch testen, ob sie die jeweiligen Kräuter erkennen.

Foto: AOVE

Die vielfältigen Wirkungen von Kräutern zeigte die Referentin anhand von Beispielen auf. So seien unter anderem Brennnessel, Giersch, Bärlauch und Löwenzahn entschlackend und stoffwechselanregend. Bei Erkältung helfen Salbei, Thymian, Dost, Holunder und Spitzwegerich. Nervenberuhigend wirken unter anderem Melisse, Hopfen, Lavendel und Johanniskraut. Zu den heilenden Blütenpflanzen gehören auch Kamille, Ringelblume, Arnika, Rotklee, Königskerze und Lavendel, wusste die Referentin.

Kräuter könne man nicht nur als

Tee verwenden, sondern auch Sirup, Duftsäckchen, alkoholische und ölige Blütenauszüge daraus machen. „Eine Handvoll essbare Blüten machen jeden Salat zu einer Augenweide“, ergänzte die Sprecherin.

Aber nicht nur theoretisches Wissen vermittelte Markusine Guthjahr. Alle Kräuter, die vorgestellt wurden, konnten die Teilnehmer riechen, fühlen und schmecken. Belohnt wurde die aufmerksame Hörschaft abschließend mit verschiedenen Kostproben von Kräuterquark und -butter sowie frischem Bauernbrot.