



Mittwochswanderung im Wildpark: Heilpflanzenexpertin Natascha Jaskulla stellt den Besuchern „die wahren Schätze unserer Wiesen und Wälder“ vor. Foto: Bergmann

„Es gibt keine Unkräuter“

Wildkräuterspaziergang mit Natascha Jaskulla in der Alten Fasanerie

Hanau Klein-Auheim (pb/sem). Im Wildpark Alte Fasanerie fand vergangene Woche die zweite Mittwochswanderung in diesem Jahr statt. Unter dem Motto „Wildkräuter – die wahren Schätze unserer Wiesen und Wälder“ bekamen die Teilnehmer zahlreiche Informationen über die heilende Wirkung von Pflanzen geliefert, die uns in der Natur beinahe täglich begegnen.

Das sonnige Wetter und Gesundheitsberaterin und Heilpflanzenexpertin Natascha Jaskulla lockten mehr als 50 Besucher in die Alte Fasanerie. „Der Fokus ist heute ausnahmsweise nicht auf unsere faszinierende Tierwelt gerichtet“, erklärte Sabine Scholl, pädagogische Leiterin des Wildparks bei ihrer Begrüßung der Gäste. Während der traditionellen und kostenfreien Mittwochswanderung stellte Jaskulla zahlreiche Waldkräuter vor, die nicht nur im Wildpark, sondern vielerorts in der Region zu finden sind.

Es gehe keinesfalls um „botanische Seltenheiten“, so die Pflanzenexpertin. Stattdessen lieferte sie Erklärungen zu „den gleichen Pflanzen, mit denen sich unsere Vorfahren schon hunderten von Jahren beschäftigt haben, von denen viele denken, sie seien Unkraut“. Jaskulla versprach, dass es „nach der Führung keine Unkräuter mehr“ für die Teilnehmer geben werde. Die Besucher erfuhren während der zweistündigen Veranstaltung, welche Pflanzen über Heilwirkungen verfügen, welche für die Küche verwendbar sind, wo sie wach-

sen und welche Merkmale sie besitzen.

Um die positive Wirkung der Pflanzen auf den menschlichen Organismus ideal zu nutzen, solle man in der Regel einen Tee aus ihnen zubereiten, erklärte Jaskulla. Hierbei sei es wichtig, auch das Kondenswasser einzufangen, „da sich ätherische Öle gerne verflüchtigen“. Ein paar wenige Heilkräuter würden ihre Wirkung hingegen am besten in Form einer Tinktur – „beispielsweise in Verbindung mit Wodka“ – entfalten. Hierbei komme es natürlich auch auf die Dosierung an. Es solle möglichst wenig Alkohol verwendet und die Tinktur nur in kleinen Mengen getrunken werden.

Die Teilnehmer der Führung zeigten sich neugierig und zum Teil erstaunt, welche heilende Wirkung einige bekannte Pflanzen haben können. So zum Beispiel die vielen roten Beeren, die regelmäßig an Wegrändern angetroffen werden können: Brombeeren, Himbeeren, eigentlich alle roten Beeren – ihre Antioxidantien schützen unsere Zellen vor freien Radikalen und können somit vorbeugend gegen Krebserkrankungen wirken.

Der kleine Odermennig aus der Familie der Rosengewächse „enthält viele Gerbstoffe“, so Jaskulla. Aus ihm solle man einen Tee machen und damit gurgeln, das sei „gut gegen Halsschmerzen und Rachenbeschwerden“. Weißdorn bezeichnete die Heilpflanzenexpertin als „ein herrliches Gewächs“. Er könne seine Wirkung am besten in Form einer Tinktur entfalten.

Diese helfe dann gegen Bluthochdruck und sei gut fürs Herz. An dieser Stelle stellte Jaskulla klar, dass man die allgemeine Medizin nie vernachlässigen dürfe, wenn man auf Heilkräuter zurückgreift. Auch Weißdorn solle bei einer Herzschwäche lediglich die Standardtherapie unterstützen und das Befinden verbessern.

Generell müsse man bei der Pflanzenheilkunde zwischen einer traditionellen und einer modernen Heilkunde unterscheiden. Die traditionelle Heilkunde beruft sich in erster Linie auf die Erfahrungen der Menschen in der vergangenen Jahrhunderten gemacht haben. Es gebe mittlerweile aber auch zahlreiche Pflanzen, deren positive Wirkung bereits wissenschaftlich belegt wurde, erklärt Jaskulla.

Bei all den positiven Wirkungen, die die vorgestellten Pflanzen auf unseren Organismus haben können, sei die Schadstoffbelastung im Rhein-Main-Gebiet nicht zu unterschätzen. Sie betrifft nicht nur den Menschen sondern auch Flora und Fauna. Wildkräuter sollten deshalb sicherheits halber nicht in unmittelbarer Nähe von Autobahnen, größeren Straßen und Bahnschienen gesammelt werden.

Wer mehr über Wildkräuter im Wildpark und deren Zubereitung erfahren möchte, sollte sich für den „Wildkräuterspaziergang und Workshop“ am Samstag, 25. Juni, ebenfalls mit Expertin Natascha Jaskulla, telefonisch anmelden. Die Kosten belaufen sich auf 35 Euro pro Person.

▷ www.erlebnis-wildpark.de