

# Der Pflanzenkraft auf der Spur

Sie bereichern den Speiseplan, ergänzen die Hausapotheke und lassen sich sogar zu Kosmetik verarbeiten: Kräuter und Heilpflanzen aus heimischen Gefilden. Doch wer kennt sich heute noch mit den oft unterschätzten grünen Superhelden aus? medpex war unterwegs mit einer „Kräuterhexe“.

**W**ir haben kein Auge für die Landschaft, die uns umgibt. Die bewaldeten Hügel der Region um den Schauinsland bei Freiburg interessieren uns nicht. Unser Blick ist nach unten gerichtet – auf das Grün zu unseren Füßen. Auf einer Höhe von ungefähr 1 100 Metern folge ich meiner persönlichen „Kräuterhexe“ Marion Quaschnig, die mich in die Welt der Heil- und essbaren Wildkräuter entführt. Die 50-Jährige ist Quereinsteigerin. Lange arbeitete die gelernte Bankkauffrau und Volkswirtin als selbstständige Beraterin für Ingenieure und Lehrer. Heute hat sie sich ganz dem verschrieben, was die meisten „Unkraut“ nennen, wenn es im Garten zwischen den akkurat gekürzten Rollrasen-Halmen hervorlugt. Sie bietet Seminare, Workshops und Führungen rund um die Themen Heilpflanzen, pflanzliche Naturkosmetik und Wildkräuterküche an und entwickelt spannende Pflanzen-Lernspiele.

Die Kraft der Pflanzen nutzen Menschen schon seit Jahrhunderten. Sie bereicherten damit ihren Speiseplan, verwendeten sie zur Linderung von Beschwerden, lebten von und mit dem, was die Natur ihnen bot. Mit der Zeit technisierte sich die Verwendung der Kräuterwirkstoffe. Forschung und Wissenschaft extrahierten einzelne Inhaltsstoffe, industriell hergestellte Medikamente entstanden. Mit dieser lebenswichtigen Entwicklung verschwanden jedoch Heilkräuter und das Wissen um sie mehr und mehr aus unserem Alltag. Dabei hält die Natur selbst jetzt im Herbst noch eine große Auswahl an Grünzeug bereit, das wir auf vielfältigste Weise nutzen können. Man muss es nur erkennen – und genau dafür habe ich Marion, die ich auf dem wunderschön gelegenen Kräuterlehrpfad bei Hofgrund im Schwarzwald begleite, um mehr über die grünen Superhelden zu meinen Füßen zu erfahren.

## PFLANZEN ODER FINANZEN?

Vor 15 Jahren hatte Marion sich neben ihrer recht trockenen Tätigkeit in der Finanzwelt für eine Ausbildung zur Gesundheits- und Ernährungsberaterin entschieden. Ihre intensive Beschäftigung mit der Ernährung und deren Einfluss auf den Menschen begann. Der Vortrag einer Heilpraktikerin über Entschlackung

mit Bitterstoffpflanzen gab dann 2011 den Ausschlag. „Ich wusste sofort: Das ist es! Das alles wächst vor meiner Haustür, damit will ich mich intensiver beschäftigen. Dass es mal so intensiv wird, hätte ich nie geglaubt“, sagt sie lachend. Sie beginnt die nächste Ausbildung, zunächst zur Heilpflanzenexpertin und direkt im Anschluss daran zur Kräuterpädagogin, wieder parallel zum Job. Sie ist begeistert davon, Pflanzen mit allen Sinnen zu erfassen, wie sie riechen, schmecken, sich anfühlen: „Beifuß oder Schafgarbe schmecken bitter, Eibisch- oder Huflattichblätter sind samtweich, der Stechende Hohlzahn ist ganz spitz.“ Und ihre Begeisterung ist ansteckend – ich rieche, schmecke und fühle fließig alles, was Marion mir zeigt.



### PURE PFLANZENKRAFT

Die erste Pflanze, auf die sie mich aufmerksam macht, ist der Vogelknöterich. Ganz unscheinbar ist er mit ganz kleinen weißen Blüten. Er enthält viel Kieselsäure, erklärt Marion. Den Stoff, der Haare, Haut und Nägel stärken soll und in vielen Vitaminpräparaten und Kosmetika zu finden ist. Um diesen und andere Inhaltsstoffe aus Pflanzen zu gewinnen, gibt es verschiedene Möglichkeiten. „Am Anfang steht immer die Frage, welche Stoffe eines Krauts ich haben möchte“, sagt die gebürtige Schwäbin. Zum einen gibt es beispielsweise den Teeaufguss für wasserlösliche Stoffe – im Fachjargon Infus genannt. Die ebenfalls wasserlöslichen „Pflanzenschleime“ werden hingegen durch einen Kaltwasserauszug (Mazerat) gewonnen. „Bei Pflanzen mit leicht flüchtigen ätherischen Ölen ist es wichtig, die Tasse abzudecken, während der Tee zieht – sonst sind die größtenteils verschwunden“, erklärt sie. Die nächste

Möglichkeit, Kräuter für die Hausapotheke nutzbar zu machen, sind alkoholische Auszüge, sogenannte Tinkturen. Dazu übergießt man frische oder getrocknete Kräuter mit Alkohol und lässt das Ganze einige Wochen stehen. Tägliches Schütteln oder Schwenken muss allerdings sein, das hilft, die Stoffe aus den Pflanzen zu lösen. Die dritte Variante ist das Einlegen in Öl, um an die fettlöslichen Inhaltsstoffe der Pflanzen zu kommen – auch immer verbunden mit liebevollem Schwenken, wie Marion es nennt. Auf diese Art und Weise wird zum Beispiel aus Ephemum das bekannte „Rotöl“ hergestellt, das eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung haben soll.

An einer alten Bekannten gehe ich unachtsam vorbei. Marion ruft mich zurück: „Die Brennnessel ist eine der kraftvollsten Pflanzen, auch wenn sie für viele nur lästiges Unkraut ist.“ Von dieser Pflanze lässt sich wirklich alles verwenden. Die Samen beispielsweise kann man direkt frisch von der Pflanze essen. Ich brösele mir welche in die Hand und probiere. Sie schmecken leicht nussig und irgendwie grün – gar nicht übel. Diese Samen enthalten Eiweiß und essenzielle Fettsäuren und sollen, so sagt der Volksmund, allgemein stärkend wirken. Auch in der Apotheke finden sich heutzutage unzählige Produkte mit den Wirkstoffen der Brennnessel, angefangen beim Brennnessel-Tee, der zur

ze lässt sich wirklich alles verwenden. Die Samen beispielsweise kann man direkt frisch von der Pflanze essen. Ich brösele mir welche in die Hand und probiere. Sie schmecken leicht nussig und irgendwie grün – gar nicht übel. Diese Samen enthalten Eiweiß und essenzielle Fettsäuren und sollen, so sagt der Volksmund, allgemein stärkend wirken. Auch in der Apotheke finden sich heutzutage unzählige Produkte mit den Wirkstoffen der Brennnessel, angefangen beim Brennnessel-Tee, der zur



### KRÄUTER-SPIELEREIEN

Marion Quaschnings erste Spiele-Entwicklung: Lavendel, Löwenzahn und Co. – ein Lernspiel rund um Heilpflanzen. Ihr zweites Lernspiel heißt „Schafgarbe, Storchschnabel & Co.“ – ein Rommé-Kartenspiel rund um „tierische“ Pflanzen. Infos unter: [www.pflanzen-lernspiele.de](http://www.pflanzen-lernspiele.de)

»Früher war die Wiese einfach nur grün. Seit ich mich so intensiv mit Kräutern beschäftige, sehe ich ständig irgendwas!«

Marion Quaschning, Kräuterpädagogin

Es darf probiert werden: Bei einer kurzen Rast am Schniederlihof werden Marion Quaschnings Kräutermittelchen verkostet – hier der Hustensirup aus Thymian, Honig und Zwiebel.



Entwässerung und bei Harnwegsinfekten eingesetzt wird. „Außerdem fördern sie angeblich die Potenz“, schmunzelt Marion. Auch den Speiseplan bereichern sie: Die Samen schmecken angeröstet über Salaten und im Müsli oder in Smoothies kombiniert mit Früchten und anderen Wildkräutern. Die Blätter sollte man vor dem Genuss aber blanchieren, um die Brennhaare unschädlich zu machen, dann lassen sie sich prima als Spinatersatz verwenden oder mit normalem Spinat mischen.

### KRÄUTER FÜR INNEN UND AUSSEN

Irgendwann zähle ich nicht mehr mit, wie oft wir stehen bleiben, weil Marion wieder ein Pflänzchen entdeckt hat. Ihr Wissen scheint unerschöpflich, meine Aufnahmefähigkeit jedoch nicht. Deshalb freue ich mich umso mehr über das Brötchen mit Kräuterquark, das sie aus ihrem Rucksack

zaubert, als wir den Schniederlihof erreichen. Der typische Schwarzwaldhof mit dem tiefgezogenen Schindeldach liegt auf unserem Weg. Er wurde Ende des 16. Jahrhunderts erbaut und wirkt ein bisschen märchenhaft. Von hier aus können wir weit ins Tal und auf den Feldberg, den mit 1 493 Metern höchsten Berg des Schwarzwalds, blicken. Heute ist der Hof ein Heimatmuseum und nur zu bestimmten Zeiten geöffnet. Wir nutzen die Bänke vor dem Haus und machen kurz Rast. Marion hat

nicht nur für Verpflegung gesorgt, sondern holt nach und nach immer mehr selbst gemachte Naturkosmetik aus ihrem Rucksack. Darunter ein Melissen-Lippenpflegestift, „Grüne Arzneimittel“ wie Hustensirup oder kulinarische Mitbringsel wie eine Bärlauchbutter. „Damit ihr mal gucken könnt, was ich aus den Pflanzen so alles mache“, lacht sie. Beim ersten Schnuppern an der duftenden Rosencreme ist es um mich geschehen. Marc, der mich heute begleitet, um unsere Tour auch fotografisch



### 10 TIPPS ZUM KRÄUTERSAMMELN

- 1) Nur Kräuter sammeln, die man wirklich kennt und zu 100 % identifiziert hat. Entweder mit einem Bestimmungsbuch oder einer sachkundigen Begleitung. Dabei aber Naturschutzgebiete und geschützte Pflanzen beachten.
- 2) Der optimale Erntezeitpunkt kann je nach Pflanzenart variieren. Kräuter am besten bei Trockenheit pflücken. In der sommerlichen Mittagssonne, unter Sonneneinstrahlung entfaltet sich die Wirkung am besten. Wurzeln am besten im Frühjahr oder im Herbst ernten.
- 3) Jüngere Kräuter bevorzugen, sie schmecken milder und frischer.
- 4) Kräuter niemals ausreißen, sondern einzelne Pflanzenteile sorgfältig abzupfen oder abschneiden. Ein Keramikmesser schneidet am schonendsten.
- 5) Keine nassen Kräuter pflücken, sie können beim Trocknen schimmeln.
- 6) Nur so viele Kräuter sammeln, wie Sie verwerten können, da die Wirkung abnimmt, je länger sie lagern.
- 7) Ein Sammelplatz in der freien und unberührten Natur ist optimal. Hunde-Spazierwege, gedüngte Wiesen und die Nähe zu stark frequentierten Autostraßen am besten meiden.
- 8) Kräuter luftig und locker in einem Korb sammeln, nicht quetschen.
- 9) Kräuter immer langsam im Halbschatten trocknen lassen und öfter wenden. Alternativ können die Kräuter frisch verarbeitet werden. Luft- und lichtdicht aufbewahren.
- 10) Beim Kochen Kräuter nur leicht mit Wasser abspülen, immer als letzte Zutat hinzufügen. Blüten sind empfindlich und sollten nicht mit Wasser abgewaschen oder erhitzt werden.

## REZEPT

### LIPPENPFLEGESTIFT MIT MELISSE

#### Zutaten für 7–8 Pflegestifte à 6 ml

5 g Carnaubawachs / 8 g Bienenwachs  
(oder veganes Candelillawachs) / 5 g  
Sheabutter / 20 g Rizinusöl / 20 g  
Jojobaöl / 7–8 Tropfen ätherisches  
Melissenöl (10%–100%)

#### Herstellung:

Carnauba-, Bienenwachs und Sheabutter  
im Becherglas (Wasserbad) schmelzen.  
Rizinus- und Jojobaöl hinzufügen und  
schmelzen lassen. Je 1 Tropfen ätherisches  
Melissenöl in die zuvor mit Alkohol  
(mindestens 70%) desinfizierten  
Lippenpflegehülsen tropfen (1 Tropfen  
pro Hülse). Dann mit flüssigem Öl-  
Wachs-Gemisch bis zum Rand auffüllen.

5–10 min erstarren lassen, fertige  
Lippenpflegestifte abkühlen lassen und  
mit dem Deckel verschließen.

Tipp: Um die Wirkung der Melisse zu  
verstärken, zusätzlich noch etwas  
Melissen-Tinktur ergänzen (gut umrüh-  
ren, damit sich die Tinktur verteilt).  
Die Tinktur hat einen leicht konservieren-  
den Effekt.

festzuhalten, probiert wagemutig den Hus-  
tensirup aus Zwiebeln, regionalem Bio-  
Honig und Thymianblättern. Zu meiner  
Überraschung sagt er: „Lecker!“

„Die Zwiebel ist ein altbewährtes  
Hausmittel zur Linderung von krampfarti-  
gem oder zur Schleimlösung bei produkti-  
vem Husten. Das blühende Kraut des Thy-  
mians enthält unter anderem ätherische  
Öle, die krampflösend und keimhem-  
mend sind, sowie Saponine, die schleimlö-  
send wirken. Diese Kombination macht  
den Sirup zu einem der besten pflanzlichen  
Hustenmittel“, erklärt Marion. Und an-  
scheinend harmoniert die Kombination ja  
auch geschmacklich. Die Herstellung ist  
denkbar einfach: gewürfelte Zwiebeln  
mindestens ein bis zwei Stunden mit Ho-  
nig und kleingeschnittenem Thymian in  
einem breiten Glas ziehen lassen. An der  
Oberfläche bildet sich ein dünnflüssiger Si-  
rup, den man löffelweise über den Tag ver-  
teilt einnimmt.

„Was in meinen Kursen auch immer  
super ankommt, sind Roll-on-Fläschchen  
für unterwegs, die entweder mit Spitzwe-  
gerichtinktur bei Mückenstichen oder mit  
Pfefferminzinktur bei Kopfschmerz und  
Reiseübelkeit gefüllt sind“, sagt Marion.

Wenn sie erzählt, merkt man, dass sie sich  
am liebsten rund um die Uhr mit Kräutern  
beschäftigen würde. Kein Wunder, dass sie  
2013 den entscheidenden Schritt wagte,  
aus dem Job ausstieg und sich als Kräuter-  
pädagogin und Autorin für Pflanzen-Lern-  
spiele selbstständig machte. Seitdem ver-  
mittelt sie interessierten Menschen wie mir  
auf Seminaren und Wanderungen ihr gro-  
ßes Kräuter-Fachwissen.

Mich hat ihre Begeisterung jedenfalls  
angesteckt. Auf unserem Ausflug in die  
Parallelwelt der grünen Superhelden habe  
ich auch gelernt, achtsamer zu sein. Pflan-  
zen, die ich sonst mit meinen Wanderschu-  
hen zermalmt habe, sehe ich mit neuen  
Augen. Vieles auf und neben Wanderwe-  
gen ist essbar und bei den unterschied-  
lichsten Zipperlein zu gebrauchen. Einiges  
ist aber auch giftig und sollte nicht un-  
bedingt zwischen den Zähnen oder auf der  
Haut landen. Da Marions Wissensschatz  
die Speicherkapazität meines Gehirns  
überschritten hat, werde ich mir zu meiner  
eigenen Sicherheit auf jeden Fall ein Pflan-  
zenbestimmungsbuch zulegen – nicht, dass  
die nächste Kräuterwanderung meine letz-  
te sein wird... rs //

## BUCH-TIPPS

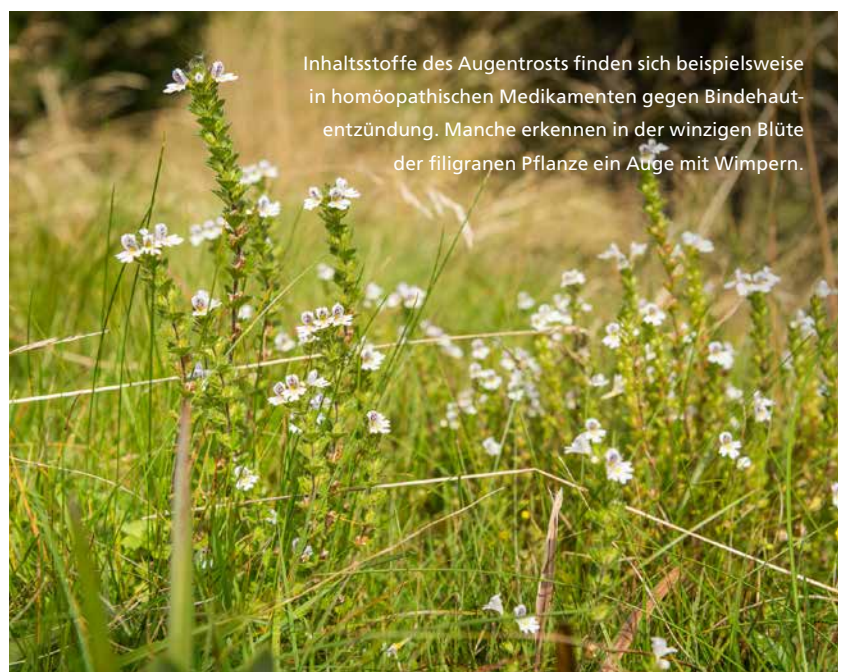
Monika Heutmann/Matthias

Hinkelmann: „Wildkräuter sammeln,  
kochen, genießen. Eine kulinarische  
Entdeckungstour durch die heimische  
Kräuterwelt“, Anaconda Verlag, Köln  
2011, 9,95 Euro.

Gabriela Nedoma: „Bio-Kosmetik:

vegan, frisch, naturbelassen“, Thorbecke  
Verlag, Ostfildern 2015, 19,99 Euro.

Dr. Rita Lüder: „Grundkurs Pflanzenbe-  
stimmung: Eine Praxisanleitung für  
Anfänger und Fortgeschrittene“, Quelle  
& Meyer Verlag, Wiebelsheim 2015,  
24,95 Euro.



Inhaltsstoffe des Augentrosts finden sich beispielsweise  
in homöopathischen Medikamenten gegen Bindehaut-  
entzündung. Manche erkennen in der winzigen Blüte  
der filigranen Pflanze ein Auge mit Wimpern.