

Heilkräuter

Am Wegesrand wächst undefinierbares Gestrüpp? Falsch! Pflanzen, die für viele Menschen wie Unkraut aussehen, haben oft positive Eigenschaften für den Menschen. Überall dort, wo Pflanzen wild und natürlich wachsen, können Heilkräuter gefunden werden. Das sagt zumindest Iris Bein, Naturheil-Expertin in Ostholstein. Das sind ihre Top drei: Auf Platz 1 landet der **Weißdorn**. Als Tee aufgegossen soll er den Herzmuskel stärken und bei psychischer Anspannung helfen. Darauf folgt **Engelwurz**, dessen Bitterstoffe die Verdauung fördern. Außerdem wird dem Kraut eine stärkende Wirkung bei Angstgefühlen und Erschöpfungszuständen zugeschrieben. Platz drei belegt eine **Meerrettich-Tinktur**. Die in der Pflanze enthaltenen Senföle können bei Erkältungsanzeichen als Virenschreck wirken. Bei ernsthaften Erkrankungen sollte immer ein Arzt aufgesucht werden. Nur Pflanzen, die eindeutig definierbar sind, sollten konsumiert werden. Rat aus Büchern oder von Experten sollte im Zweifel immer eingeholt werden, bevor Kräuter verwendet werden. Iris Bein lädt ein, heimische Bäume und essbare Wildkräuter in Ostholstein, Lübeck und Umgebung mit allen Sinnen kennenzulernen. Infos und Termine für Wanderungen und Workshops gibt es auf www.krauterfuehrungen-ostholstein.de. Foto: Lutz Roeßler

