

Das Gänseblümchen kann viel mehr als nur niedlich aussehen

IN ZAHLEN

60

Jahre vor Christi Geburt schrieb der Grieche Dioskuride den Nutzen verschiedener Pflanzen auf und beschrieb sie. Die *Materia medica* ist die erste noch erhaltene abendländische Abhandlung über Heilpflanzen.

5300

Jahre ist es her, dass Ötzi über das Tisenjoch stiefelte und ums Leben kam. Daran waren ganz sicher nicht die Birkenporlinge in seiner Tasche schuld. Die Pilze sollten eher bei Herzkreislaufproblemen helfen.

2

in eins: die Kapuzinerkresse. Die ist nicht nur dekorativ, sondern auch essbar. Die Blätter sollen hervorragend bei beginnender Blasenentzündung helfen. In Samen, Blüten und Blättern sind Glykoside, die antibiotisch wirken.

Survival im Wald nebenan

Wanderfreunde, Lehrer, Jugendpfleger und andere Naturinteressierte buchen bei Christine Koziol Kurse. Immer öfter melden sich zudem – vornehmlich männliche – Survival-Freunde an, die einen Ausflug in die Ursprünglichkeit unternehmen wollen. Das seien sehr wissbegierige Teilnehmer, lobt Koziol. Auch Prepper wollen von Koziol lernen. Als Prepper werden Menschen bezeichnet, die sich auf jedwede Art von Katastrophe vorbereiten. Lebensmittel einlagern, Schutzbauten errichten und auch Waffen horten, um sich zu verteidigen. Diese Menschen fürchten zum Beispiel einen Angriff fremder Länder.

Zwei Wanderungen

■ Am 14. Juli bietet Christine Koziol eine **Eselwanderung** mit Pepe und Paul in Bad Salzdetfurth an. Es geht darum, die Seele baumeln zu lassen.
■ Am 23. September startet um 10 Uhr die **Erlebniswanderung** „Hecken schmecken“ in Bad Salzdetfurth. Kosten jeweils 8 Euro für Erwachsene, ein Kind ist in Begleitung eines Erwachsenen frei. Anmeldungen über die Stadt Bad Salzdetfurth.

Ob Christine Koziol so viel über Pflanzen wüsste, wenn es ihren Opa Fritz nicht gegeben hätte? Sicher nicht. Der nahm die kleine Christine nämlich oft an die Hand und wanderte mit ihr durch die Wälder. Dabei zeigte er seinem Enkelkind Heilpflanzen und erklärte deren Wirkung. „Mein Großvater hat mich geprägt“, sagt Koziol. Der Mann, im Ersten Weltkrieg geboren, im Zweiten als Soldat gekämpft, kannte sich aus der Not heraus mit Pflanzen aus. Seine Soldatenapotheke wurde zur Waldapotheke seiner Enkelin. Die sieht die wachsende Sehnsucht nach der Natur in einer Gesellschaft, die alles im Überfluss hat. „Die Not ist heute anders“, sagt die 43-Jährige. Sie bietet mit ihrem Unternehmen Milan verschiedene Naturseminare an, organisiert für die Stadt Bad Salzdetfurth seit 2015 Wanderungen und Kurse. Unter anderem: die Waldapotheke. „Die ersetzt natürlich keinen Arzt“, sagt die Frau, die mit ihrer Familie in Evensen lebt.

Und doch: Bei kleinen Schnittwunden etwa hilft Gundermann. Der breitet sich auf so manchem Beet im Garten aus. Die Blätter sind rundlich, die Blüten lilablau. Die Blätter – zerkaut oder mit einem Stein zerstoßen – beschleunigen die Wundheilung. Der Spitzwegerich ist ein gutes Mittel, um die Reaktion auf einen Insektenstich zu mildern. „Er ist 30 mal wirksamer, wenn man ihn zerkaut, weil die Wirkstoffe dann aufgespalten werden“, erklärt Koziol. Zerkauter Spitzwegerich auf dem Insektenstich, dazu ein feuchtes Tuch, und die Besserung setzt rasch ein.

„Auf meinen Führungen stelle ich immer nur zehn bis zwölf Pflanzen vor, die man ganz sicher nicht verwechseln kann“, erklärt Koziol. Bei den Teilnehmern soll möglichst viel Wissen hängenbleiben. Bei einer langen Pflanzenliste – inklusive lateinischer Namen – wäre das kaum möglich.

Obwohl sie weiß, wie sie sich im Wald helfen kann: Koziol geht nicht ohne Erste-Hilfe-Täschchen und eine Flasche Wasser auf Wanderschaft. Sie empfiehlt für den Notfall: Pflaster, Mullbinde, Pinzette, ein Döschen, um Zecken aufzubewahren und ein kleines Messer. Außerdem hat sie die Adresse der Giftnotzentrale oder in den Alpen die der Bergwacht dabei. Meist darf auch eine Landkarte nicht fehlen.

Und wenn man sich nun schon auf den ersten Kilometern in den neuen Wanderschuhen eine Blase gelaufen hat? „Wenn die offen ist, dann sollte man abbrechen“, empfiehlt die Bildungsreferentin für nachhaltige Entwicklung. Ansonsten kann der Wanderer Ausschau nach Gänseblümchen halten. Wenn der grüne Ansatz unterhalb der Blüte zusammengedrückt wird, kommt ein schmieriges Tröpfchen heraus. Die Schleimstoffe helfen der Haut, zu heilen. Bei geschwellenem Knöchel beispielsweise, kann der als Unkraut oft verachtete Giersch gute Dienste leisten. Zerkaut wirkt er antibakteriell und entzündungshemmend. Toll, mag so mancher Skeptiker denken. Dann lässt der Schmerz vielleicht nach, aber was ist, wenn man nach dem Verzehr den Fuchsbandwurm hat? Koziol muss lachen: „Jedes Lebensmittel im Supermarkt ist mehr belastet.“ Tatsächlich erfolgt die Ansteckung über den Kot des Fuchses. Die Gefahr, sich mit einem Fuchsbandwurm zu infizieren, sei sehr gering, erklärt auch die Deutsche Angestellten Krankenkasse (DAK).

Größer ist schon die Gefahr, Hunger im Wald zu bekommen. Was dann? Nüsse, Bucheckern und alle Blätter von den Bäumen sind essbar. Regelrechtes Powerfood bietet die Brennnessel. Ihre Samen enthalten sehr viel Eiweiß. Sportler haben die perfekte pflanzliche Proteinquelle längst für sich entdeckt.

Heilpflanzen vom Wegesrand. Ganz oben steht das Gänseblümchen, es folgen Gundermann, Brennnessel, Spitzwegerich und Giersch (im Uhrzeigersinn). GRAFIK: VINCENT KOPPE

Das Sommerwetter lädt zu Wald-Wanderungen ein. Was viele nicht wissen: Rechts und links am Wegesrand wachsen Heilmittel. Christine Koziol nennt sie die Waldapotheke.

Von Andrea Hempen



Christine Koziol weiß viel über Pflanzen und deren Wirkstoffe.

FOTOS: WERNER KAISER

