

Vom Zahnwehwein bis zur Ringelblumensalbe

Waldsassener Kräuterführer geben in **Buch** ihre Geheimnisse preis

Hauswutz kann nicht nur ungemein dekorativ sein, sondern hilft auch bei Insektenstichen sowie Brandwunden und Altersflecken. Foto: Wolfgang Bernhardt

Die Autorinnen



Cornelia Müller



Sabine Brunner

Apfelallee mit alten Sorten im Klausurbereich des Klosters Waldsassen. Foto: Sabine Brunner

Die Grüne Hausapotheke von Karin Holleis hält jede Menge Rezepte bereit, von der Anikasalbe über den Erkältungsschreck bis hin zum Verdauhilfsmittel. Foto: Cornelia Müller

Tee-Tipps von Karin Holleis

Tee gegen schmerzhaftes Blähungen

20 g Fenchel, angemörsert
20 g Kümmel, angemörsert
20 g Anis, angemörsert
optional 20 g Kamillenblüten

Nach dem Essen eine Tasse trinken

Einschlaf- und Entspannungstee

400 g Baldrian
200 g Hopfen
240 g Passionsblume
240 g Melisse
120 g Lavendel
120 g Herzgespann
1-2 Handvoll Rosen (Seelentröster)

Einschlaf- und Durchschlaftee

30 g Baldrianwurzel
20 g Hopfendolden
20 g Passionsblume
20 g Melisse
10 g Lavendel

Vor dem Zubettgehen eine Tasse in kleinen Schlückchen trinken

Schweißtreibender Erkältungstee

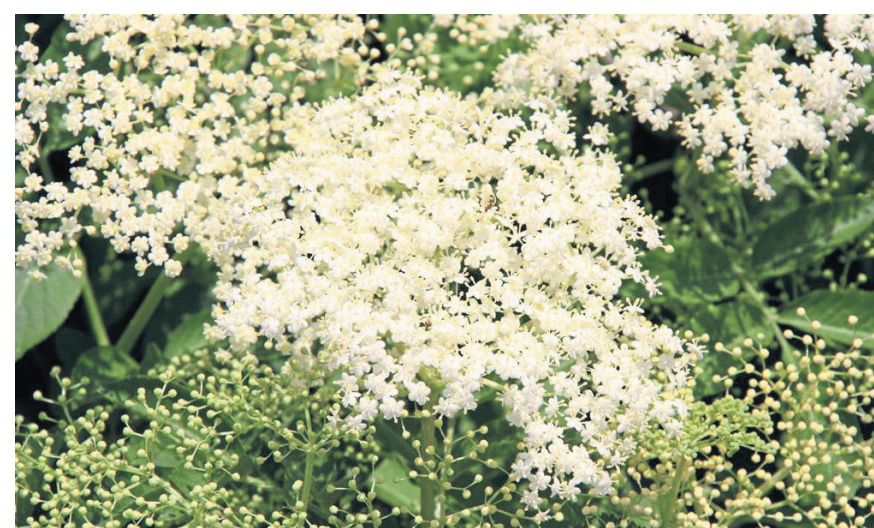
25 g Holunderblüten
25 g Lindenblüten
10 g Hagebuttschalen

Warm zudecken und einmalig eine Tasse trinken

Rheuma- und Gichttee

20 g Weiderinde
20 g Brennnesselblätter
20 g Goldrutenkraut

Morgens und abends eine Tasse trinken



Holunderblüten verströmen einen wundervollen Duft. Der Heilpflanzenanzen ist ein ganzes Kapitel gewidmet. Foto: Wolfgang Bernhardt

Von Wolfgang Bernhardt

Seit 2008 schult die Umweltstation Waldsassen Kräuterführer. Rund 270 Frauen und Männer haben diese zertifizierte Ausbildung mittlerweile absolviert. Das Interesse daran ist ungebrochen. Das Kochen mit und Essen von Wildkräutern liegt im Trend. Viele erkennen plötzlich wieder, dass unsere Blattsalate bei den Inhaltsstoffen mit Wildkräutern nicht mithalten können.

Bei den Lehrgängen in Waldsassen wird dies und viel anderes fast schon vergessenes Wissen ausgegraben und weitergegeben. Die wichtigsten Inhalte der Ausbildung gibt es nun auch für jeden Interessierten als Buch für daheim zum Nachlesen. Herausgebracht hat es die Stiftung Kultur- und Begegnungszentrum und Umweltstation Abtei Waldsassen. Rund ein Dutzend Autoren haben an diesem Werk mitgearbeitet.

Treibende Kräfte

Die beiden treibenden Kräfte waren Sabine Brunner und Cornelia Müller. Die eine - Sabine Brunner aus Weiden - hat beruflich mit Mediendesign zu tun. Die andere - Cornelia Müller aus Pullenreuth - ist angehende Architektin. Das Interesse für Kräuter führte die beiden Frauen in Waldsassen zusammen. 2018 ließen sie sich gemeinsam zu Kräuterführerinnen ausbilden. Dies hat sie nun gemeinsam zu Buchautorinnen werden lassen. Die Faszination Kräuterwissen hat uns gepackt, ein-

mal angefangen, lässt sie einen nicht mehr los, erzählen die beiden Frauen. Sie fanden, dass die in Waldsassen vermittelten Inhalte viel zu wertvoll seien, um sie nach der Ausbildung nur in Ordner abzuheften. Herausgekommen ist ein über 220 Seiten dickes Buch, das Heilpflanzenanzen, Anwendungen und Rezepte aus dem Klostergarten umfassend beschreibt. Viele Anwendungen sind schon uralt, andere neu entdeckt. Dass dieses Buch mit Unterstützung des Klosters Waldsassen entstanden ist, ist nicht nur der Umweltstation der Abtei zu verdanken. Die Klöster haben seit jeher einen besonderen Bezug zur Pflanzenwelt. Seit den Anfängen des Zisterzienserordens ist der Garten ganz wesentlicher Bestandteil des Klosterlebens, weiß die Äbtissin des Waldsassener Klosters, Laetitia Feh, die das Projekt unterstützt und auch das Vorwort geschrieben hat.

In 13 Kapiteln beleuchten die Autoren heimische Pflanzen, ihre Wirkungsweise und die Ausbildung zu Kräuterpädagogen aus unterschiedlichen Blickwinkeln. Der Naturheilkunde nach Pfarrer Sebastian Kneipp (von Margot Löfer aus Spalt) und der Hausapotheke nach Hildegard von Bingen (von Johanna Eisner aus Kemnath) sowie dem Schwarzen Holunder (eine Abhandlung von Ulrike Gschwendtner aus Weiden) sind eigene Kapitel gewidmet.

Wilde Leckereien im Sommer

Karin Holleis aus Bischofsgrün schreibt über wilde Leckereien im Sommer, die Grüne Hausapotheke und die Heilkräfte von Gewürzen. Ulla Doppeide aus München beschäftigt sich mit der Wildgemüseküche im Frühjahr, Gertie Kreuzer aus Waidhaus beleuchtet Hecken und Heckenfrüchte, der Regensburger Hansjörg Hauser nimmt sich des Themas Botanik und Heimische Wildkräuterwelt an, Thomas Janschek aus Wolnzach philosophiert über Baum und Mensch. Susanne Bosch von der Bildungsstätte Burg Hohenberg be-

schäftigt sich mit Naturpädagogik und Thomas Völkl aus Kemnath mit der Rhetorik der Kräutervermittlung. Kräuter und Bäume im Jahreskreis beschreibt Ulrike Gschwendtner in ihrem zweiten Kapitel.

Das Waldsassener Buch 'Faszination Kräuterwissen' spannt den Bogen vom Holunderblüten-Balsamico über Zahnweh-Wein, Ringelblumensalbe, Löwenzahn- und Brennnesselsalat, Wurzelschnaps und Salbenbutter bis hin zu Blütenpralinen, Kräuter-Marinade, Kräuterdentypulver und Kräutershampoo. Fast schon selbstverständlich sind da Rezepte für Schlehenlikör und Hinweise auf alte Bräuche wie das Buschenbinden zu Mariä Himmelfahrt, das Ausräuchern und das Weihnachts-Liebesorakel mit Barbara-Zweigen. Die Natur schenkt so viel Heilsames und Nährendes, wir müssen es nur annehmen, sagt Cornelia Müller. Die Leiterin der Umweltstation der Abtei Waldsassen, Johanna Härtl, hofft, dass das Buch auch einen Beitrag dazu leistet, die Schöpfung zu bewahren. Nur was man kennt und liebt, das schützt man auch, sagt sie.

Erschienen ist das Buch in hochwertiger Hardcover-Fadenbindung in einer Auflage von 3000 Exemplaren in der Reihe Buch- und Kunstverlag Oberpfalz des Battenberg-Gietl-Verlags Regenstauf. Es kann für 19,90 Euro über jede Buchhandlung sowie natürlich den Klosterladen in Waldsassen bezogen werden.

Mit einfachen Mitteln kann man sich etwas Wildes auch ans Haus holen. Eine Möglichkeit dazu ist eine mit einer Palette angelegte Kräuterküche. Foto: Stiftung Kultur- und Begegnungszentrum Abtei Waldsassen