

Naturschätze finden und nutzen

06.03.2017



±

Marion Bredemeier beim Bärlauch pflücken. Unter ihrer Führung können Interessierte die Welt der heimischen Heilkräuter und Wildpflanzen kennen lernen.

© Größer

Langen - Heimische Wildpflanzen wie Gundermann, Bärlauch oder Knoblauchrauke sind essbar, wohlschmeckend und eine Bereicherung jedes Speisezettels. Andere Kräuter und Pflanzen vor der Haustür haben heilende Kräfte.

Wer sich für diesen Pflanzenkosmos interessiert, findet in Langen in Marion Bredemeier und ihrer Pflanzenschule eine wunderbare Anlaufstelle. Albert Schweitzer hat einst festgestellt, im Menschen seien „alle guten Gedanken als eine Art Brennstoff vorhanden“. Freilich benötige dieser Brennstoff ein Flämmchen, einen Funken, um sich zu entzünden. „Ich bin dieser Funke“, sagt Marion Bredemeier. „Ich zeige den Menschen die Schätze der Natur und was diese alles für unsere Gesundheit versteckt halten.“

Die freiberufliche Natur- und Umweltpädagogin ist Gründerin und Leiterin der Langener Natur- und Heilpflanzenschule Mitwelt aktiv. „Als ich ein kleines Mädchen war, spielte ich in meinem Heimatort täglich auf einer naturnahen Wiese. Die wurde irgendwann für den Bau einer Umgehungsstraße geopfert, was mir sehr weh getan hat“, beschreibt Bredemeier die Motivation, die sie seit Kindheitstagen antreibt. „Ich wollte immer etwas Sinnvolles tun und mich aktiv für den Erhalt der heimischen Tier- und Pflanzenwelt einsetzen.“

Mehr als 15 Jahre schon bietet die naturbegeisterte Diplomingenieurin Heilkräuterspaziergänge an. Während dieser Runden in freier Natur lernen die Teilnehmer Pflanzen kennen und probieren auch mal ein Kraut vor Ort. „Beim Ausflug ins Grüne fühlt man sich intensiver mit der Natur verbunden und sieht einfach mehr“, ist die Frau vom Fach überzeugt. Kräuterinteressierte lernen bei Bredemeier, Pflanzen zu erkennen und für eigene Zwecke zu nutzen. Die Lehrerin vermittelt Grundkenntnisse der Pflanzenheilkunde und zeigt, wie sich allerlei

Krankheitsbilder mit Heilpflanzen therapieren lassen. „Meine Kursteilnehmer versetze ich in die Lage, die Heilkräfte heimischer Pflanzen umfassend zu nutzen“, betont Bredemeier.

Bei bestimmten Krankheiten sei es durchaus sinnvoll, auf die eigene Kräuterapotheke zurückzugreifen, ist die Umweltaktivistin überzeugt, die zum Beispiel auf Antibiotika grundsätzlich verzichtet. „Bei einer Erkältung, Husten, Kopfschmerzen oder einer Blasenentzündung muss man nicht sofort zum nächsten Arzt rennen, da gibt es viel Nützliches aus der Hausapotheke.“ Die Grundlage für die Zusammenstellung einer solchen bieten Bredemeiers Heilkräuterspaziergänge.

Beispiele gefällig? Aus dem Spitzwegerich mit seinen lanzettigen, derben Blättern kann man zusammen mit Lindenblüten einen gesunden und schmackhaften Erkältungstee brauen. „Die weiblichen Blüten des Wilden Hopfens – eine Rankpflanze mit tief gelappten Blättern – beruhigt den Körper bei Stresssituationen“, weiß Bredemeier. Die Blüten der Linde sind dagegen als Heilmittel bei Fieber und Grippe anerkannt. „Linde erwärmt den Körper von innen und Bakterien können Hitze überhaupt nicht ausstehen“, sagt Bredemeier. Frischer Kamillentee entspannt, das Gurgeln von Salbeitee hilft gegen Halsschmerzen. „Von Tees aus konventionellem Anbau halte ich mich persönlich fern“, merkt die Kräuterexpertin an. „Es ist ein schönes Gefühl, sich seinen eigenen Tee aus selbst gesammelten Kräutern an frostigen Wintertagen aufzukochen und sich an den Spaziergang auf der Sommerwiese zu erinnern.“

Gleichwohl ist Bredemeiers Naturbrille nicht rosarot – ihre Kursteilnehmer erfahren auch einiges über die Grenzen der Heilpflanzenbehandlung oder Nebenwirkungen, die die Einnahme bestimmter Kräuter mit sich bringen kann. Ein geschärftes Bewusstsein für potenzielle Gefahren und das Wissen um die besten Plätze für die Suche nach heimischen Kräuterschätzen runden die Bredemeier'sche Schulung ab.

Neben Kräuterspaziergängen bietet Bredemeier Naturerlebnisexpeditionen, Naturferienspiele, Erzieher- und Lehrerfortbildungen und sogar Kochkurse an. Der nächste dieser Art findet im Mai im Darmstädter Alice-Hospital statt, dabei sollen unter anderem Gundermann, Bärlauch und Knoblauchrauke zubereitet werden.

Um an Bredemeiers erstem Kräuterspaziergang der Saison teilzunehmen, müssten Interessierte am 21. April nach Offenbach-Rumpenheim fahren. Eine öffentliche Tour in Langen steht erst für Sonntag, 18. Juni, in Bredemeiers Terminkalender. Interessierte Schulklassen sowie Kita- oder Privatgruppen können Workshops und Exkursionen natürlich auch direkt mit der Pflanzenexpertin vereinbaren auf www.mitweltaktiv.de.

Langener Zeitung vom 06.03.2017, Autorin Jacqueline Carrillo