

# Mönchweiler Von der Wirkung der Kräuter

Von Monika Hettich-Marull 06.03.2017 - 17:47 Uhr



Monika Schwarz, Kräuterpädagogin und Heilkräuterfachfrau, sprach beim Obst- und Gartenbauverein ein. Foto: Hettich-Marull Foto: Schwarzwälder-Bote

Monika Schwarz, Heilkräuterfachfrau und Kräuterpädagogin aus dem Schwarzwald hat ein fundiertes Wissen – etwas davon gab sie nach der Jahreshauptversammlung des Obst- und Gartenbauvereins an die Mitglieder weiter.

Mönchweiler. Und weil zur Zeit viele Menschen von Erkältungskrankheiten geplagt sind, konzentrierte sie sich intensiv auf die Kräutchen, die geeignet sind, diese Krankheiten zu lindern. "Gott hat die Kräuter heilsam gemacht – ein Vernünftiger verachtet sie nicht", ein Zitat, das heute immer noch Gültigkeit hat.

Monika Schwarz weiß: Viel Wissen ist in den vergangenen Jahren verloren gegangen – heute sind Heilkräuter wieder ein wichtiges Thema. So wichtig, dass es für die heilsamsten unter ihnen bereits wissenschaftliche Untersuchungen gibt, die ihre Wirksamkeit bestätigen. "Wir sind aufgefordert, das Wissen um die Heilkräfte zu wahren und weiter zu geben", erklärte sie den interessierten Zuhörern. Wenn im Schwarzwald Höfe sterben, sterben oft auch die alten Gärten mit ihren vielfältigen Kräutern mit, weiß Monika Schwarz aus Erfahrung. Dabei sei die Arbeit im Garten doch heilsam für Gesundheit und die Seele. Deshalb mache der Obst- und Gartenbau schon mal vieles richtig.

Mitgebracht hatte sie auch Tees aus der Kräutermanufaktur – die Natur in Tüten. Kurz riss sie die Standardhelfer bei Magen-Darm-Problemen an: Blutwurz bei Entzündungszuständen, getrocknete Heidelbeeren bei Durchfällen. Gegen Husten, Heiserkeit und anderen Erkältungskrankheiten kamen dann Huflattich, Spitzwegerich und Co ins Spiel. Mutterkraut gegen Migräne, Bärlauch als Blutdrucksenker, Melisse zur Beruhigung, Gundermann, Enzian und Tausendgüldenkraut mit ihren Bitterstoffen, der vitalisierende Löwenzahn – die Anwendungsgebiete sind vielfältig. Die Kräuter – bis auf wenige Ausnahmen – sind in unseren Breiten zu finden.

Tinkturen, Öle und Tees kann man selbst herstellen, wie das geht, lässt sich in entsprechender Literatur nachlesen. Schon prophylaktisch, so Monika Schwarz, sollte man das Vitallebensmittel Kräuter regelmäßig zu sich nehmen. "Im Salat gut für die Gesundheit, und schmecken tut es auch noch", legte die Referentin den Zuhörern die Kräuter dringend ans Herz. Mit vielen Tipps und Eindrücken gingen die Mitglieder des Obst- und Gartenbauvereins nach Hause.