

Sommer Kräuterwanderung in Gutach

Am 28.06.2025 begab sich eine kleine, wissbegierige, hochmotivierte Gruppe mit Jutta Wöhrle auf die Sommerkräuter Wanderung des Schwarzwaldverein.

Nach dem Start am Bahnübergang Mattenhof und der Querung der B 33 machte die Gruppe zum ersten mal Halt und Jutta gab uns Informationen zum Beinwell.

Die Wurzel des Beinwell findet Verwendung in Salben und Pasten, führte Sie aus. Junge Blätter können gerne im Salat verwendet werden. Beinwellblätter als Tee zubereitet, helfen bei Rippenfellentzündung oder als Tinktur bei Ekzemen und Furunkel.

Von nun an, ging es im Schatten bergauf und es gab weitere Ausführungen zu Breitwegerich, Nelkenwurz, Pfefferminze, Rotklee und Schafgarbe.

Die Teilnehmer erfuhren, dass Schafgarbe zu den Doldenblütern gehört und sowohl in der Küche als auch in der Heilkunde eingesetzt werden kann z.B. die Blüten für Tee; Blätter im Salat.

Die Blüten eignen sich zur Blutstillung bei offenen Wunden und für Sitzbäder bei Hämorrhoidenleiden. Auch für reinigende Waschungen für die Haut oder als Blumendünger findet die Schafgarbe Verwendung.

Auf dem weiteren Weg fanden sich noch weitere Pflanzen wie der Bockshornklee, Baldrian - dessen Wurzel eine beruhigende Wirkung hat, Brennessel - hier erfuhr man von der Kräuterfrau, dass es weibliche und männliche Pflanzen gibt, welche an den Samenständen unterschieden werden

Weibliche Brennesseln haben hängende und männliche stehende Samenstände; gesammelt werden ausschließlich weibliche Samenstände. (z.B. für Müsli, Salat)

Dann fanden sich noch Holunderblüten, die bei Schnupfen, Husten und Heiserkeit helfen. Holunderblüten sind in der Küche (Holunderkuchle, Sirup) als auch in der Kosmetik (Anti Aging Creme) zu finden.

Johanniskraut dient als Basis für das Johanniskrautöl welches bei Sonnenbrand, Ischias- und Rheumabeschwerden Anwendung findet.

Weiter ging es mit dem Zinnkraut oder Schachtelhalm die man als Tee 20 Minuten köcheln lässt. Diese Kräuter enthalten Kieselsäure und wirken schmerzlindernd bei Rheuma-, Gicht- und Nervenschmerzen.

Das bekannte Mädesüß, - das natürliche Aspirin, soll als Tee zubereitet eine fiebersenkende Wirkung haben. Gut schmeckt auch der Likör von dem den Teilnehmern eine Kostprobe gereicht wurde.

Zum Abschluss luden Jutta und Dieter Wöhrle die Mitwanderer zu Kaffee und Kirschkuchen, mit Mädesüßblüten verfeinert, auf die heimische Terrasse ein.

Andrea Lehmann nutzte die Gelegenheit um sich im Namen der Teilnehmer und des Schwarzwaldvereins Gutach bei Jutta Wöhrle für die kurzweilige aber mit viel Herzblut zusammengestellte Wanderung zu bedanken.

Alle waren sich einig das es lohnenswert ist bei unseren heimischen Kräutern genauer hin zu schauen was die wohltuende und gesundheitsfördernde Wirkung anbelangt.

