Arnika, Königin der Kräuter, vom Winde zerzaust

Mit der Hofgrunderin Ursel Lorenz auf dem KräuterErlebnisPfad am Schuainsland unterwegs

Von Gerhard Lück

KIRCHZARTEN. Kräuter mit allen Sinnen erfahren kann man seit einigen Wochen auf dem vom Verein „Kräuterdorf Oberried e.V.“ initiierten KräuterErlebnisPfad in Hofsgrund, unterhalb vom Schauinslandgipfel. Er startet an einer Schautafel direkt an der Laurentiuskirche. Da es außer einem interessanten Flyer, der dort auch ausliegt, und einer guten Wegmarkierung keine weiteren Infos zu der Fülle an blühenden und wachsenden Kräutern – und noch viel mehr Natur – an der 4,5 oder 3,8 Kilometer langen Wegstrecke gibt, empfiehlt es sich, an einer der regelmäßigen Führungen teilzunehmen. Unser Mitarbeiter begleitete Ursel Lorenz auf einer informativen Kräuter- und Pflanzenrunde.

„Ich freue mich, dass ihr heute mit mir auf den Kräuterweg geht“, begrüßte Ursel Lorenz, mit dem Naturpark-Diplom ausgezeichnete Kräuter- und Wanderexpertin aus Hofsgrund, die Gästegruppe am Startplatz. Bruno Schlegel aus Freiburg hatte die Tour zu seinem 60. Geburtstag geschenkt bekommen und ging jetzt bei strahlendem Sonnenschein mit anderen Familienangehörigen auf Entdeckungstour. Die am Nordhang des Schauinsland gelegene Wegstrecke bietet auf nahezu neunzig Prozent traumhafte Aussichten auf Hofsgrund, die Halde den Stübenwasen, das Feldbergmassiv, ins Wilhelmer Tal und auf viele weitere Schwarzwaldhöhen. Schönes klares Wetter bietet mit der Fernsicht ein unebschreibliche Plus bei der Kräuter-Tour.

Ursel Lorenz, ein „echtes Freiburger Bobbele“, im Dreisamtal auf dem Land aufgewachsen, wohnt mit ihrer Familie – sie ist Mutter von sechs Kindern – seit 1983 im Bergdorf Hofsgrund. Dessen meist verbreiteten Namen sind Rees und Lorenz. Deren Vorfahren kamen in den Jahren 1000 bis 1100 aus Südtirol an den Schauinsland, um hier nach Silber zu graben. Die ersten Häuser entstanden droben auf der Halde. Die sportliche „Natur-pur-Frau“ – seit 1980 selbständige Schauwerbegestalterin – führte die an Kräutern interessierte Gruppe ins Gegendrum-Kar, ein vom Schauinslandgletscher geschaffenes Wiesental.

Und schon bald präsentierte sie den gelb blühenden Blutwurz, deren Gerbstoffe der Wurzeln sowohl gegen Wunden im Mund- und Rachenbereich als auch bei Durchfall helfen. Viel Freude löste dann das Leinkraut aus, wird es doch auch wegen des weißen Blütenkranzes scherzhaft „Omas Unterhose“ genannt. Eine Salbe vom Leinkraut hilft bestens gegen Hämorrhoiden. „Der Spitzwegerich ist eine echte Vitamin-C-Bombe“, weiß Ursel Lorenz wenige Meter weiter zu erklären. „Und dann ist er bei offenen Wunden ein toller Pflasterersatz.“ Ein paar Blätter müssten etwas zerkaut, auf die Wunde gelegt werden, die dann mit einem weiteren Blatt abzudecken sei. „Da hat meine Oma bei uns Kindern wahre Wunder vollbracht.“

Das Gegendrum-Kar öffnet sich und die Weidbuchen des Schauinsland zeigen sich. Dabei sprudelt es aus Ursel heraus: „Die sind zwischen 350 und 380 Jahre alt und haben sich im Laufe der Jahrhunderte aus bis zu 50 kleinen Stämmchen zu einem dicken Buchenstamm entwickelt.“ Viele kleine Buchen seien immer wieder vom Vieh und Wild abgebissen oder vom Schnee und Sturm gedrückt worden. Das Zusammenwachsen habe bis zu 140 Jahre gedauert. Viele der ganz alten Buchen seine inzwischen innen hohl und müssten vom Waldbetreiber regelmäßig kontrolliert werden. Dass der Westwind oben am Berg kräftig weht, ist den Buchen anzusehen. Von Fotografen geliebt sind ja die Wetterbuchen an der Passstraße von der Halde zur Bergstation.

Und immer wieder neue Kräuter, die zu Tees oder Salben verarbeitet werden können. So sei beispielsweise Brennnesseltee sehr gesund, weil er den Körper entwässert. Faustregel für die Menge wäre ein Teelöffel getrocknete Kräuter pro Tasse. Ursel Lorenz zeigte den Bärwurz, der fürs Würzen von Brägele oder Soßen super sei. Oder den Frauenmantel, in dessen kelchartig gelappten Blättern sich morgens Tautropfen sammeln und der wie sein Name es sagte, als Tee für „die Leiden der Frau“ geeignet sei. Auch das Johanniskraut wächst am Schauinsland. Weil es die Kraft der Sonne aufsaugt, ist es als Tee gegen Depressionen beliebt – und Schwangere pflegen ihren Bauch dem Johanniskrautöl. Knabenkraut, Wiesen-Glockenblume, Augentrost, Schafsgarbe, Habichtskraut, Huflattich und Pestginster führten die Kräuterwanderer zur „Königin der Kräuter“, der Arnika. „Sie sieht immer wie vom Wind zerzaust aus“, erklärt Ursel Lorenz, „aber die Salben und Tees von ihr wirken Wunder bei Prellungen und Quetschungen und den vielen Wehwehchen der Kinder.“

Und ganz zum Schluss zeigte sie den begeisterten Gästen ihrer Tour die am Schauinsland in Massen wachsenden Silberdisteln. Allerdings vergehen bis zu deren Silber-Blüte noch einige Wochen. Sie dürfen, wie auch alle Kräuter und Blumen im Naturschutzgebiet, nicht gepflückt werden. Aber ihr Anblick erfreut so manchen Wanderer. Nach einem von Ursel Lorenz mitgebrachten Vesper auf offener Wiese noch ganz viel tolle Natur zu bewundern. Und beim Abschluss beim über 500 Jahre alten Schniederlihof erfreuten sich alle den nun endlich mit sehr offenen Augen wahrgenommenen Kräutern, Blumen und Pflanzen.

Infokasten

Noch bis Ende Oktober finden auf dem KräuterErlebnisPfad in Hofsgrund Führungen statt. Die Termine sind unter www.kraeuter-erlebnispfad-oberried-hofsgrund.de zu finden. Und auch über die Homepage von Ursel Lorenz www.natourpur-schauinsland.de können ganz spezielle Wanderungen und Führungen im Schauinslandgebiet gebucht werden. Die Öffnungszeiten vom Schniederlihof sind unter www.dreisamtal.de/de/oberried/schniederlihof.php zu finden.

Bildunterschriften