

Grünes Hobby

„WILD“ AUF WALD- UND WIESENKRÄUTER

Suchen, sammeln und trocknen oder etwas Köstliches daraus zubereiten: Kräuter aller Art sind die große Leidenschaft von Karin Bleil. Jede freie Minute ist sie mit ihrem Mann und den Kindern in den Wäldern oder auf den Heidegebieten rund um Heidenheim unterwegs, um in dieser „Schatzkammer“ Neues zu entdecken. „Es lässt sich kaum beschreiben, wie viel Freude es macht, durch die Natur zu wandern und dabei nach essbaren Wildpflanzen und Wildfrüchten Ausschau zu halten.“

Daneben hegt und pflegt sie im eigenen Garten eine Reihe von Küchenkräutern. Ist es da verwunderlich, dass ihr die Familie bald den Spitznamen „Kräuterhexe“ gegeben hat? Karin Bleil benutzte ihn umgehend als Adresse für ihre informative Website [www.heidenheimer-krauterhexe.de], die sie selbst gestaltete – ein weiteres Hobby der vielseitig interessierten jungen Frau. „Hexen sind für mich kluge, weise Frauen – ich hoffe, ich kann auch einmal über ein solch großes Wissen verfügen“, sagt sie.

Der Großvater gab die Impulse

Das Interesse für Heilpflanzen und Pflanzenheilkunde wurde Karin Bleil sozusagen in die Wiege gelegt. Schon ihr Großvater Gustav Bormann war ein aktiver Homöopath, der in Heidenheim viele Vorträge gehalten hat. Karins Eltern gaben seine und ihre eigenen Erfahrungen an die Tochter weiter. All die üblichen Bagatellerkrankungen, vom Husten und Schnupfen über Magen-Darm-Probleme bis hin zu Schürfwunden, wurden mit passenden homöopathischen Mitteln, oft in Verbindung mit einem Tee, erfolgreich behandelt. Karin Bleil hält es bei ihren beiden Kindern genauso. Und natürlich ist auch sie Mitglied im Verein der Heidenheimer Homöopathen.

Wildkräuter wirken intensiver

Wildkräuter sind „unveredelt“ und enthalten daher eine Vielfalt an gesunden Stoffen, die den handelsüblichen, gezüchteten Pflanzen fehlen. Neben den zahlreichen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sind das oft Bitterstoffe, die die Magensäfte anregen, die Verdauung fördern so-



wie ganz allgemein belebend und stärkend wirken. „Doch nur solche sammeln, die man hundertprozentig kennt“, rät Karin Bleil, die selbst viele Pflanzen mit Hilfe eines Bestimmungsbuches kennen lernte. „Wichtig ist auch, immer vor der Blüte, bei trockenem Wetter und bis 14 Uhr zu sammeln, denn bis zu dieser Zeit ist der Gehalt an Wirkstoffen und ätherischen Ölen am höchsten. Und bitte keine Wildkräuter an umweltbelasteten Stellen wie zum Beispiel gedüngten Feldern oder in Straßennähe sammeln.“

Und was findet sich nun so in den Wäldern und Heidelandschaften rund um Heidenheim? Dost (wilder Majoran), Beifuß, Kerbel, Schafgarbe, Brennnesseln, Wiesen-salbei, Wegwarte, Zinnkraut, Odermennig, Johanniskraut und vieles mehr, dazu die Früchte von Wacholder, Holunder, Schlehen, Weißdorn und Hagebutten. In diesem Sommer ist Karin Bleil auf der Suche nach der selten gewordenen Brunnenkresse. Vielleicht wird sie an der Brenz fündig – oder hat jemand einen anderen Tipp? *js*

Wir sind Premium-Partner



Gut.
Sparkassen-Spiellandschaft.



LB=BW

LBS

SV Sparkassen
Versicherung

„Deka
Investmentfonds

 Kreissparkasse
Heidenheim