

„Jeder sollte eine Brennnessel im Garten haben“

Monika Simon-Weber und Ute Fuhrmann sind Kräuterfachwirtinnen / Sie sind begeistert von Wildkräutern

WALSRODE/STELLICHTE

(gfs). Ute Fuhrmann und Monika Simon-Weber sind als zertifizierte Kräuterfachwirtinnen begeistert von den vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten von Wildkräutern. „Der Körper will etwas Grünes im Frühjahr“, ist Monika Simon-Weber überzeugt. Heimische Wildkräuter mit ihren wichtigen primären und sekundären Pflanzenstoffen seien deshalb in dieser Jahreszeit besonders gut geeignet, um den Körper ausreichend mit Vitaminen, Eiweiß, Fett, Mineralien, Bitter- und Gerbstoffen sowie Flavonoiden zu versorgen. In Smoothies, im Salat, in Kräuterquark, in Kräuterbutter oder in Kräutersalz könne man sie bestens einsetzen.

Ihr Wissen teilen die beiden Frauen gern mit Interessierten – meistens sind es Frauen im Alter von 40 bis 50 Jahren. Auch beim Kneipp-Verein in Bad Fallingbostal haben sie eine Kräuterwanderung angeboten, im Altenheim ein Kräuter-Hochbeet angelegt und in der Krelinger Landgärtnerei und bei der Volkshochschule bereits etliche Kurse angeboten, unter anderem über die „Wiesen-Apotheke“. Sie zeigen den Teilnehmern, welche Kräuter man für eine „Wiesenbrause“ benötigt, stellen aus Wildkräutern individuelle Salatkräuter, Kräutersalz oder Würzblüten zusammen, geben Tipps zum Trocknen von Kräutern und bestimmen mit ihnen essbare Wildkräuter.

„Das Gänseblümchen ist reich an Eisen und Gerbstoffen. Beim Scharbockskraut sollte man die Blätter nicht mehr essen, wenn die Pflanzen blühen“, erklärt Monika Simon-Weber. Von der Knoblauchsrauke dagegen könne man nicht nur die Blätter, sondern auch die Blüten essen. „Aus Klet-



Beim Thema Kräuter in ihrem Element: Ute Fuhrmann (Bild unten links, links) und Monika Simon-Weber (rechts) sind begeistert von Wildkräutern. Beim Mörsern der getrockneten Kräuter sind von den Teilnehmerinnen des Kurses (oben) Kreativität und Ausdauer gefordert. Die getrockneten Kräuter (unten rechts), zum Beispiel für Kräutersalze, beziehen die Frauen aus dem zertifizierten Fachhandel und sammeln sie nicht selbst. gfs (3)



tenlabkraut kann man einen Tee gegen Lymphstau zubereiten. Schafgarbe ist gut bei Sodbrennen“, fährt die praktizierende Heilpraktikerin fort. Begleitend zur Behandlung ihrer Patienten empfehle sie gern entsprechende Kräuter und

baue Wildkräuter auch ins Basenfasten mit ein. Die Fachfrauen möchten aber keinesfalls Menschen ohne Erfahrung dazu ermuntern, auf eigene Faust unbekannte Wildkräuter zu sammeln, und sind sich ihrer großen Verantwortung



durchaus bewusst: „Man sollte nur das essen und verwenden, was man hundertprozentig kennt, und Wildkräuter erst dann bestimmen, wenn sie blühen“, rät Ute Fuhrmann. Es sei anfangs in jedem Fall besser, „in Maßen zu genie-

ßen“ und beispielsweise mit Giersch- und Löwenzahnblättern aus dem eigenen Garten anzufangen. Und überhaupt: „Jeder sollte eine Brennnessel im Garten haben“ – denn die Heilpflanze sei nicht nur jetzt im Frühling gut zur Entschla-



ckung geeignet, sondern vielseitig einsetzbar.

So unterschiedlich die beiden Frauen sind, so sehr gehen ihre persönlichen Vorlieben auseinander: Während Monika Simon-Weber liebend gerne Brennnesselsamen verwendet, ist Ute Fuhrmann völlig begeistert von Lavendelblüten. Doch die Frauen sind ein ausgesprochen gutes Team und ergänzen sich hervorragend. „Monika hat durch ihren Beruf viel Hintergrundwissen und kann gut erklären. Ich liebe Blüten, dekoriere gern und bin mehr praktisch veranlagt“, erzählt Ute Fuhrmann, die als Floristin arbeitet. Im März hat sie ihre Fortbildung zur Heilpflanzenexpertin in Schafwinkel (Landkreis Verden) abgeschlossen. Zu Hause in Stellichte hat die 54-Jährige im Rahmen ihrer Abschlussarbeit einen eigenen kleinen Heilpflanzengarten angelegt.

Auch privat widmen sich die beiden Frauen leidenschaftlich gern ihren Wildkräutern: Mal sieht man sie im Benzer Sunder, mal in der Nähe von Ahlden den Blick nach unten richten und Pflanzen bestimmen. Besonders spannend finden sie Kräuterwanderungen mit dem aus Funk und Fernsehen bekannten Extrem-Botaniker und Buchautoren Jürgen Feder, der zu den bekanntesten Experten für Botanik in Deutschland zählt.

Iris Schmidt neue Leiterin

Personalwechsel beim Studienkreis

BAD FALLINGBOSTEL. Als neue Leitung steuert Iris Schmidt den Studienkreis Bad Fallingbostal. Gebietsleiterin Birgit Foulois bedankte sich bei Anke Schaardt, die den Studienkreis zwölf Jahre lang geleitet hat.

Anlässlich der Leitungsumnahme verschenkt der Studienkreis Schülerpakete. Darin befinden sich allerlei

Utensilien wie Stifte, Hefte, Radiergummi und Lineal. Auch ein Nachschlageheft fürs Problemfach findet sich in den Paketen, die bis zum 28. April abgeholt werden können.

Der Studienkreis sieht seine Aufgabe nicht nur in der kurzfristigen Hilfe bei drohenden Klassenarbeiten oder Versetzungsorgen, sondern

darüber hinaus in der Vermittlung langfristiger wirksamer Lernstrategien. „Die Schüler sollen in der Lage sein, bei neu auftretenden Problemen das einmal Gelernte anzuwenden und sich so selbst helfen können“, betont Schmidt. Eltern können sich unter ☎ (05162) 7322 über das Angebot informieren.



Übergabe: Anke Schaardt (rechts) ist nach zwölf Jahren aus dem Studienkreis Bad Fallingbostal ausgeschieden. Die Leitung übernimmt Iris Schmidt (Mitte), mit auf dem Bild Gebietsleiterin Birgit Foulois. red

DRK-Ortsverein lädt zum Knobeln ein

AHLDEN. Am kommenden Dienstag, 25. April, findet ein Knobelnachmittag im DRK-Haus an der Eilster Straße in Ahlden statt, zu dem der DRK-Ortsverein einlädt. Beginn ist um 15.30 Uhr.

Vorweg gibt es Kaffee und Kuchen. Mitglieder und Gäste sind eingeladen. Anmeldungen sind bis Sonnabend, 22. April, möglich bei Katja Herting, ☎ (05164) 909610, oder bei Gertrud Bonse, ☎ (05164) 8579.

Rund um den Osterhasen

Stimmungsvolles Fest des Kindergartens Potsdamer Weg in Hodenhagen

HODENHAGEN. Kein Aprilscherz war das Osterhasenschulfest des Kindergartens Potsdamer Weg in Hodenhagen. Die Kinder und deren Eltern durften dabei gemeinsam die „Osterhasenschulbank“ drücken.

Den Auftakt machte das Singspiel „Stups der kleine Osterhase“, in welchem einige junge Hasenschüler in ihrer Rolle brillierten. Danach ging es in die vier verschiedenen Osterhasenklassen. Dort marmorierten die Teilnehmer Eier, bastelten Osterkränze

und stellten Osterlämmchenbilder her. Auch gab es einen Osterhasenhindernissparcours, der mit einem „Hasenhüpfttraining“ durchlaufen werden musste. Bei bestem Wetter und einem umfangreichen Osterhasenbuffet wurde die große Pause genossen. Nach dem Schmaus wurden die Klassen nochmals gewechselt. Der Enthusiasmus der Eltern und Kinder war ungebrochen. Am Ende des Festes überreichte „Osterhasenleiterin“ Stephanie George Zeugnisse.



Spaß für groß und klein: Beim Osterhasenfest kamen alle auf ihre Kosten. red

Vortrag für werdende Eltern

WALSRODE. Am Mittwoch, 26. April, wird die Vortragsreihe „Gesundbildung“ für werdende Eltern in Kooperation mit dem Heidekreis-Klinikum fortgesetzt. In der Geschäftsstelle der VHS in Walsrode, Kirchplatz, wird ab 19 Uhr der Vortrag „Essen – gut für Mutter und Kind“ angeboten. Dozentin ist die Diplom-Ökotrophologin und Ernährungsberaterin Anne Zähring. Der Vortrag ist der letzte vor der Sommerpause. Die nächste Staffel beginnt dann wieder im kommenden September.

Die Vorträge finden im zweiwöchigen Rhythmus, immer mittwochs, 19 Uhr, in der Volkshochschule in Walsrode statt. Die Teilnahme ist kostenfrei, da die Gebühr vom Heidekreis-Klinikum übernommen wird.

Um vorherige Anmeldung wird allerdings gebeten: in der Volkshochschule Heidekreis unter ☎ (05161) 948880 oder per E-Mail an info@vhs-heidekreis.de.