

## Wissen erfahren – Basics und Reizthemen des Kräutersammelns

### Kräutersammeln ohne Angst

#### Giftpflanzen – Kenne deine Feinde!

Tödlich giftig sind:

- |                   |                               |                     |
|-------------------|-------------------------------|---------------------|
| 1. Maiglöckler    | 4. Fingerhut (roter & gelber) | 7. Seidelbast       |
| 2. Herbstzeitlose | 5. Schierling                 | 8. Eibe             |
| 3. Eisenhut       | 6. Weißer Germer              | 9. Pfaffenkappelerl |

#### Fuchsbandwurm

Der „Kleine Fuchsbandwurm“ (*Echinococcus multilocularis*) ist 1 – 2 mm lang und setzt sich im Dünndarm fest, wo er seine Eier abschnürt. Diese werden mit dem Kot ausgeschieden. Wenn alles trocknet, sind sie staubfein.

Der Mensch ist manchmal **Fehlwirt** oder **Blindwirt**. Tod binnen 10 Jahren durch Zerstörung von Leber und/oder Lunge. Ansteckungsweg beim Menschen nicht geklärt. Landwirte erkranken öfter als Forstwirte; Haustierbesitzer öfter als Kräutersammler.

#### Tipps:

- Waschen von bodennahem Obst, Gemüse und Kräutern
- Händewaschen nach Feld-, Wald- und Gartenarbeit sowie nach intensivem Kontakt mit Hunden oder Katzen
- Nur Kochen tötet die Eier zuverlässig ab. → auf mind. 60 °C erhitzen
- An bestimmten Stellen nicht sammeln: Füchse koten bevorzugt an markanten Stellen wie Baumstümpfen, Felsen o.a. Erhebungen, an gut von Wild oder anderen Füchsen frequentierten Stellen am Wegesrand o.dgl.
- Tiere in freier Wildbahn nicht angreifen! (egal ob tot oder lebendig)

#### Großer & Kleiner Leberegel

Der Kleine Leberegel entwickelt sich in einer Schnecke, befällt dann eine Ameise und bringt sie dazu, auf einem Grashalm nach oben zu klettern, bis dieser von einem Endwirt (Hasen, Rind, Schaf o.a.) gefressen wird. Der Endwirt scheidet die Eier aus, die wiederum von Schnecken aufgenommen werden. Menschen sind nicht betroffen.

Der Große Leberegel kann leichter mitgegessen werden: Er nutzt Weidetiere als Endwirt und die Kleine Schlammschnecke als Zwischenwirte. Die Schnecken scheiden die Eier einfach in ihre Umgebung aus, von wo aus sie sich an Pflanzen oder Tiere anhaften. Im feucht-nassen Lebensraum der Schlammschnecke fühlt sich z.B. die Brunnenkresse wohl.

**Tipp:** Keine Kräuter an Wasserläufen im Umfeld von Weideflächen sammeln! Bsp. Brunnenkresse, Bachbunze

#### Glyphosat und andere Agrargifte

##### Tipps:

- nicht in der Nähe von Ackerflächen sammeln (ggf. mit dem Landwirt absprechen, wann er wo gespritzt hat)
- Bahndämme meiden – auch hier wird oft gespritzt.
- Nur sammeln, wenn alle Pflanzen gesund ausschauen. Schöne, grüne Pflanzen sind frei von Glyphosat und anderen Herbiziden (= Unkrautvernichtungsmittel).

#### Gefährliche Tiere in der Natur

Bär, Wolf, Luchs, Fuchs, Wildschweine, Spinnen, Schlangen – wie gefährlich sind sie wirklich?

## Knackpunkte & Tipps bei der Kräutervermittlung

### Altersadäquate Kräutervermittlung

- Kleinkinder: Sinneswahrnehmungen & Spiele (Löwenzahn-Stiele in Wasser einlegen, Lippenblüten auszuzeln)
- Schulkinder: w.o. (Wegerich-Herzen riechen nach Pilz, Ebereschen-Knospen nach Marzipan) + Abenteuer
- Erwachsene: Sinneswahrnehmungen (ev. Spiele), theoretische Infos je nach Gruppe
- Frauen: w.o., mit Schwerpunkt Frauenkräuter, Kinder-taugliche Ess- und Heilkräuter
- alte Menschen: Sinneswahrnehmungen, Schwerpunkt Erfahrungsberichte der TN, Kindheitserinnerungen oft sehr präsent und sehr belebend. Bei Demenz tritt die Vergangenheit in den Vordergrund; Vermittlung neuer Inhalte eher nebensächlich.

### Auf wenige Kräuter beschränken

Man muss nicht alles genau kennen! Vergleich mit Freundschaften: Man hat nur wenige gute Freunde, die man bis ins Detail kennt. Darüber hinaus sonstige Freunde und Bekanntschaften.

3 – 5 in einer Veranstaltung sind für Anfänger/innen genug, je nach Alter.

### WW Jahreszeit ↔ Inhaltsstoffe

Primäre Pflanzenstoffe sind für den Energiestoffwechsel und Substanzaufbau nötig.

Sekundäre Pflanzenstoffe werden nicht für die direkt lebenserhaltenden Prozesse gebraucht, sondern greifen überall dort ein, wo es um widrige Umstände und Kommunikation mit anderen Pflanzen oder mit Tieren geht.

- **Frühling: Scharfstoffe & Bitterstoffe** als Fraßschutz
- **Sommer: ätherische Öle** als Überhitzungsschutz (Abkühlung durch Verdunstung) und zur Anlockung von Bestäuberinsekten; bunte **Farbpigmente** (= meist antioxidativ) ebenso.
- **Herbst: Ballaststoffe** als mechan. Verstärkung; **Pigmenten** in Früchten, um „Verteiler“ anzulocken; Einlagerung von **Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten** in die Samen als Reserve für die Keimung im Frühling

### Botanische Basics kurz und knackig: die Pflanzenfamilien (je nach Zielgruppe)

Die fünf wichtigsten Pflanzenfamilien können einen überschaubaren, nützlichen Rahmen bieten. „**Mentalitäten**“:

- Lippenblütler: ätherische Öle; Wirkschwerpunkt je nach Pflanze (trompetenförmige Blüten, 4-kantiger Stiel)
- Rosengewächse: Gerbstoffe; Verdauung (oft Fiederblätter, meist 5 Blütenblätter)
- Korbblütler: Bitterstoffe; Blutreinigung, Entgiftung (Blütenstand wie Gänseblümchen)
- Doldenblütler: ätherische Öle (Blütenstand = ECHTE Dolde)
- Kreuzblütler: Scharfstoffe; keimhemmend in Atem- und Harnwegen (kreuz- oder Plus-förmige Blüten)

### Plakative Namen prägen sich ein

Wildkräuter haben stets mehrere Namen, in Büchern und auf Webseiten findet man oft lange Listen. Volkstümliche Namen sind oft sehr bildhaft oder auch deftig. Das ist anfangs eine gute Merkhilfe für Heilwirkung oder Erkennungsmerkmale.

### Organisatorisches

- Nicht während der Führung sammeln! Falls ein Praxis-Teil vorgesehen ist, im Voraus sammeln.
- „Kritische“ Wildkräuter auslassen. Manche Pflanzen sind umstritten bzw. im Handel verboten, weil sie Toxine enthalten (können). Bsp. Beinwell, Huflattich, Scharbockskraut, Bärenklau
- Route planen: Besitzverhältnisse klären und um Erlaubnis bitten!
- Schlechtwetter-Notfallsvariante: Outdoor-Teil kann abgekürzt werden → Pflanzen draußen nur sammeln (2 – 3 Exemplare pro Pflanzenart), Besprechung und/oder Spiele drinnen.
- Hohe Anforderungen an die Stimme beim Sprechen im Freien – genug trinken! (nicht zu heiß und nicht ganz kalt – trocknet die Kehle am wenigsten aus)