

### Liebe Kräuterinteressierte,

da unser diesjährig erster Kräuterspaziergang leider ausgefallen ist, möchte ich euch auf diesem Wege die wunderbaren Wildkräuter, die uns die Natur jedes Jahr aufs neue schenkt, näher bringen.

Als ich vor fünf Jahren an einem Heilkräuterkurs bei Adelheid Lingg im Allgäu teilgenommen habe bin ich völlig fasziniert von der Welt der Kräuter und Heilpflanzen. Gleichzeitig habe ich gemerkt, dass ich bisher einen Bruchteil von dem wahren Wunder der Pflanzenwelt weiß. Dennoch möchte ich euch gerne daran Teil haben lassen, Wissen und Erfahrungen weiter geben und in die Welt bringen. Vor zwei Jahren dann habe ich eine Kräutererlebnispädagogik-Ausbildung in der Akademie Gesundes Leben (Reformhausakademie) bei Frankfurt absolviert und es wird nicht meine letzte Weiterbildung in diesem Bereich gewesen sein...

Nun aber los, raus auf die Wiese, rein in den Wald und sehen, riechen, schmecken, tasten, wahrnehmen, kennen lernen. Solltet ihr Fragen haben könnt ihr mich gerne anrufen oder ein eMail schreiben (kein WhatsApp), auch Fotos schicken. Viel Freude!!

### Grundsätzliches zum Sammeln von Kräutern in der Natur

- \* Sammle nur Kräuter und Pflanzen zum Verzehr oder zur Verarbeitung, die du sicher kennst!!
- \* Sammle am besten auf Naturwiesen sowie an Waldrändern und im Wald oder in bekannten Gärten (nach Rücksprache mit dem Eigentümer), also
  - abseits von stark befahrenen Straßen
  - abseits von Hundegassiwegen
  - abseits von konventionell bewirtschafteter Flächen
- \* Sammle nur soviel wie du brauchst und lass mindestens zwei Drittel der Pflanzen stehen, damit sie sich weiter vermehren können. Teilweise können Messer, Schere oder auch Handschuhe hilfreich sein, um die Pflanze nicht unnötig zu beschädigen und die Hände zu schützen.
- \* Sammle keine Pflanzen und Kräuter, die unter Naturschutz stehen oder im Naturschutzgebiet wachsen
- \* Zecken sind ab ca. 4-7°C aktiv. Achte auf deinen individuellen Zeckenschutz, z.B. lange Hosen, Zedan oder auch Kokosöl o.ä.
- \* Achte auf deinen persönlichen Sonnenschutz
- \* Ergänze dein Wissen beim Sammeln am besten mit einem Heil-/Pflanzenbestimmungsbuch

### Der Phänologische Kalender

Die Natur richtet sich nicht nach unseren kalendarischen vier Jahreszeiten. Sie hat ihren eigenen Gesetzmäßigkeiten. Je nach Sonnenschein, Temperatur, Feuchtigkeit und Lichtverhältnissen unterscheiden sich im sog. Phänologischen Kalender zehn verschiedenen Jahreszeiten, denen jeweils sog. Zeigerpflanzen zugeordnet werden. So folgt auf den Vorfrühling mit den blühenden Schneeglöckchen der Erstfrühling mit den leuchtend gelben Forsydien. In diesem Jahr ist die Blüte jetzt, Ende März bereits am Verblühen. Mit der Blüte der Apfelbäume befinden wir uns im Vollfrühling.

Einen schönen Überblick findest du beim Nabu, <https://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/pflanzen/pflanzenwissen/jahreszeiten.html> . Auch bei Waschbär habe ich eine schöne Zusammenfassung gefunden, <https://www.waschbaer.de/shop/garten/phaenologischer-kalender/> .

Tipp 1: suche dir eine schöne Wiese oder einen Garten und beobachte dort was sich über das Jahr hinweg verändert. Wer möchte, kann auch Fotos machen oder ein Herbarium anlegen (besonders für Kinder geeignet!).

Tipp 2: suche dir 1 - 3 Pflanzen aus und beobachtet sie draußen in der Natur über das Jahr hinweg. So lernst du sie über ihre ganze Wachstumsperiode kennen und erkennst sie das nächste Jahr ganz automatisch.

### **Wichtig!!**

**Sammeln und Essen von Wildkräutern auf eigene Verantwortung! Auch nach ausgiebiger Recherche übernimmt der Autor/die Autorin keine Haftung für persönliche Schäden beim Sammeln oder durch den Verzehr selbst gesammelter Wildkräuter. Diese kleine Vorstellung hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit!!**