

Wildes Kraut mit großer Heilwirkung

In Wildkräutern stecken wichtige Stoffe für ein gesundes Leben und das Immunsystem. Deren Einsatz in Küche und Medizin will Anne Oehm den Teilnehmern ihrer Workshops vermitteln.

Von Diana Seufert

Oberschüpf. Die Tafel ist bereits gedeckt. Hinter der Scheune des Winzerhofs hat Anne Oehm die letzten Vorkehrungen getroffen, bis die Teilnehmerinnen für den Kräuterworkshop eintreffen. Zur Begrüßung zieht bereits der Brennnesseltee in der Tasse. Wegen Corona findet das Treffen im Freien statt, mitten im Grünen und mit Blick auf die Weinberge.

Die Freundinnen Gabi Mehlhaus, Martina Heller und Tanja Weiland sind sehr gespannt auf den Abend. Messer und Schneidebrett sind ausgepackt und warten auf ihren Einsatz. Die Frauen wollen von der Expertin viel über Heilkräuter, ihre Wirkstoffe und das Zusammenspiel im Körper erfahren.

Was oft als nutzlose Pflanze abgetan wird, steht ganz oben in der Gunst von Anne Oehm. Der Löwenzahn beispielsweise oder die Brennnessel. Doch bevor die Kräuterfrau ihr Wissen preisgibt, müssen die Teilnehmerinnen, zu denen auch Waltraud Henninger, Christa Kistner und Gabi Blank gehören, selbst ran. Auf der Wiese neben der Scheune

„Die Wirkung der Heilpflanzen kannte schon Hildegard von Bingen. Doch vieles ist in Vergessenheit geraten.“

ANNE OEHM

ne wächst der Löwenzahn in Hülle und Fülle. „Meditativ die schönsten Blätter aussuchen“, rät die Expertin und erzählt nebenbei von anderen Würzpflanzen, wie der Knoblauchrauke. Schnell sind Blätter und Blüten gepflückt und bereit, um klein geschnitten zu werden. Im Schraubglas mit Kirschwasser aufgefüllt entsteht daraus eine Tinktur.

Bitterstoffe für die Verdauung

„Die Bitterstoffe des Löwenzahns regen die Verdauung an und sorgen für eine ausgeglichene und gute Laune“, ermuntert Anne Oehm die Frauen, genüsslich in ein Blatt zu beißen. Und sie räumt mit einem Vorurteil auf: „Der weiße Saft der Stängel ist nicht giftig.“

Die 51-Jährige hat langjährige Erfahrung mit Wildkräutern, die sie im eigenen Garten oder bei den Spaziergängen in der Natur findet. Schon früher habe sie viel damit gekocht und die Familie verwöhnt, erzählt sie. Giersch, Löwenzahn und Gänseblümchen gehören für sie in jeden Salat. Und ein Smoothie aus frischen Zutaten von der Wiese sei schlicht erfrischend. Der „Kräutertrester“ wandert dann in ein frisch gebackenes Brot.

Dieses Wissen um die Heilkraft vieler Pflanzen wollte die Winzerin



In jeden Salat gehören für Anne Oehm Wildkräuter aus dem Garten oder von der Wiese. Bei ihren Workshops informiert sie über die Heilwirkung der Pflanzen und ihre Verwendung in Medizin und Küche. BILD: SEUFERT

einfach weitergeben und hat verschiedene Seminare besucht. Trotz Corona hat sie den Schritt gewagt und bietet ihre Workshops an, um auf die Heilkraft der Kräuter aufmerksam zu machen. „Die Wirkung dieser Heilpflanzen hatte schon Hildegard von Bingen erkannt. Nur ist vieles davon in Vergessenheit geraten.“

Superfood braucht man nicht rund um den Globus zu fliegen, sondern man findet es direkt vor der Haustüre. Wie junge Lindentriebe, die Oehm den Teilnehmerinnen zum Probieren reicht. „Die Königin der Wildkräuter“, die Brennnessel, wird gepflückt, ohne sich zu bren-



Brennnesseltee und Oxy-mel mit Wasser aufgegossen. BILD: SEUFERT

nen – was mit der richtigen Technik geht. Dazu Spitzvegerich, Schafgarbe und Löwenzahn. Kleingespinnpelt wandern die Kräuter in ein weiteres Schraubglas und erhalten ein-

nen Aufguss aus Honig und Apfelesig. Nach drei Wochen dürfen die Kräuter abgeseiht werden, erklärt Oehm. So entsteht der wohlschmeckende Kräuterauszug „Oxy-mel“, der schon in der Renaissance als Heilmittel Verwendung gefunden hat. Aufgegossen mit Wasser als erfrischend isotonisches Getränk und für ein gesundes Immunsystem, liebt es die Winzerin nicht nur nach einem harten Arbeitstag im Weinberg.

Anne Oehm hatte bei der Arbeitsagentur einen „Schreibtischjob“, bevor sie sich wieder auf die Landwirtschaft einließ. Als Kind war sie auf einem Bauernhof groß geworden. Die

Arbeit in den Weinbergen macht der Winzerin viel Spaß. „Aber es ist in der Hochsaison auch sehr anstrengend“, weiß sie. Und dazu kommt die Besenwirtschaft, die die Oehms seit 1997 betreiben. Ihr Ausgleich ist die Beschäftigung mit den Kräutern.

Lernen von der Natur

Ein wichtiges Ziel hat sich Anne Oehm für ihre Seminare gesteckt. „Ich will nicht alle Kräuter auf einmal vermitteln und hinterher weiß niemand, wofür was gut ist. Aber genau das sollen die Teilnehmerinnen lernen: Wann kann ich welche Pflanze einsetzen und welche Wirkung hat sie auf den Körper.“ Deshalb erklärt sie in jedem Seminar nur wenig unterschiedliche Pflanzen, gibt aber dafür mehr Informationen über deren Heilwirkung oder die Herstellung von Tinkturen und Salben.

Einmal im Monat ist dieser Treff geplant, um von der Natur zu lernen. „Ich möchte Anregung und Anleitung geben, die Natur als Ganzes mit allen Sinnen zu begreifen.“ Gerade in der aktuellen Zeit sei die Rückbesinnung auf Kräuter wichtig, findet sie. Am Herzen liegen ihr das Zusammenspiel von Mensch und Natur sowie ein wertschätzender Umgang mit den Ressourcen.

Praxisnah

Lebendig und praxisnah vermittelt die 51-Jährige die Kräuterkunde an Erwachsene und auch ihrem dreijährigen Enkel, mit dem sie oft die Wiese erkundet.

„Ich hatte am Anfang auch Angst, Heilkräuter mit giftigen Pflanzen zu verwechseln“, gesteht Oehm. Mittlerweile aber habe sie Erfahrung. Wie beim Bärlauch, der dem Maiglöckchen ähnelt. Bärlauch rieche nicht nur streng nach Knoblauch, sondern knacke geräuschvoll beim Brechen der Rispen.

Bärlauch landet nicht im Salat, den Anne Oehm ihren Teilnehmerinnen kredenzt. Dafür Spitzvegerich und Löwenzahn, Giersch und Gänseblümchen – und noch so manch anderes Kraut von der Wiese. Anne Oehm freut sich über die positiven Rückmeldungen und interessierten Fragen der Teilnehmerinnen. Dass sich einige gleich für den nächsten Kurs angemeldet haben, sei einfach toll. „So kann das alte Wissen lebendig bleiben und helfen.“



i Informationen zu den Kräuterworkshops gibt es bei Anne Oehm, Wehrstraße 15, Oberschüpf, per Mail unter marianne.oehm@winzerhof-oehm.de. Der nächste Kurs findet am 23. Juni statt.



Die Teilnehmerinnen beim Workshop dürfen nach dem Sammeln der Kräuter alles für die weitere Verarbeitung klein schneiden. BILD: SEUFERT



Das Zupfen der Brennnessel – ohne sich zu brennen – will gelernt sein. BILD: OEHM