



## **Pressemitteilung**

Niedernhausen, 24. Mai 2017

**NABU – Naturschutzbund Deutschland e.V.**

**Gruppe Niedernhausen**

Bruno Harwardt (1. Vorsitzender)

Schillerstraße 3

65527 Niedernhausen

Telefon: 06127 78606

E-Mail: [info@nabu-niedernhausen.de](mailto:info@nabu-niedernhausen.de)

---

### **Reges Interesse bei Kräuterwanderung des NABU**

Auch in diesem Jahr fand die Kräuterwanderung der NABU-Gruppe Niedernhausen wieder regen Zuspruch. Am Sonntag, den 21. Mai 2017, führte Bianca Guckes vom NABU Waldems die 39 Teilnehmer bei sonnigem Wetter durchs Theißtal. Auf dem knapp 2 Kilometer langen Weg durch das Tal bis hinauf zum Jacobipark erklärte Guckes viel Wissenswertes rund um verschiedene Wildkräuter am Wegesrand wie Brennnessel, Kriechender Günsel, Knoblauchrauke, Mädesüß, Spitzwegerich, Breitwegerich, Löwenzahn, Baldrian, Johanniskraut oder Beifuß. Zwar hätten nicht alle Wildkräuter eine heilende/medizinische Wirkung, trotzdem seien sie sehr wertvoll, da sie oft mehr Nährstoffe enthielten als das auf Optik gezüchtete Gemüse, das tagtäglich auf unseren Tellern landet, erläuterte Guckes. Außerdem schmeckten viele Wildkräuter teils sehr aromatisch und ließen sich wunderbar als Salat oder Gewürz in der Küche verwenden. So könne man beispielsweise aus den Blüten des Gänseblümchens oder den Blättern des Löwenzahns Salate zubereiten oder Brennnesseln wie Spinat verarbeiten. Selbst der bei Gärtnern so unbeliebte Giersch wurde von Guckes und einigen Teilnehmern als Salatergänzung hochgelobt. Guckes verwies auf zahlreiche Heilkräuter am Wegesrand, deren Blüten, Knospen, Blätter und/oder Wurzeln frisch, als Tee, in Öl eingelegt oder zermahlen bei zahlreichen Leiden Linderung verschaffen. Selbst giftige Pflanzen hätten heilende Wirkung, allerdings sollte der Laie davon tunlichst die Finger lassen, denn selbst kleinste Mengen könnten schon tödlich sein, warnte Guckes. Schon Paracelsus habe im 16. Jahrhundert erkannt: „Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht's, dass ein Ding kein Gift sei.“