

# Diese heilenden Herbstkräuter finden Sie in der Stadt

Sie sollen gegen Magenprobleme und beim Einschlafen helfen: Eine Expertin zeigt, welche Heilpflanzen in Braunschweig wachsen.

**Joschka Büchs**

**Braunschweig.** Sie heißen Gänsefingerkraut, Baldrianwurzel oder Brennesselsamen: Oft direkt am Wegesrand wachsen in Braunschweig Kräuter mit heilsamer Wirkung. Gerade jetzt im Herbst sind viele von ihnen zu finden, wie ein Kräuterspaziergang mit Naturpädagogin Gisela Stöckmann verdeutlicht.

## Diesen Kräutern wird eine beruhigende Wirkung nachgesagt

Im Arboretum von Riddagshausen zeigt sie über 40 Interessierten, wie sie die Kräuter und Pflanzen erkennen. Einige der Gewächse sind wohlvertraut, man muss nur Ausschau halten: „Wilder Hopfen zum Beispiel ist am Ringleis sehr häufig zu finden“, erzählt Stöckmann, als sie an einer solchen Stauden steht. Sind seine Dolden grün und frisch, lasse sich daraus Tee kochen, dem eine beruhigende Wirkung nachgesagt wird. Etwas weiter Richtung stadtauswärts am Wegesrand wächst ein Kraut mit dünnen, länglichen Blättern und weißen Blüten: Es ist Baldrian. Seine Wurzel könne getrocknet werden und wirke ebenso beruhigend wie schlafanstoßend, so Stöckmann. „Beides, Hopfen und Baldrian, steckt in pflanzlichen Arzneipräparaten aus dem Supermarkt, doch es wächst auch hier vor der Haustür“, sagt Stöckmann.

## Dieses Kraut wächst in Braunschweig und hilft bei Magenproblemen

Gelbe Blüten und Blätter mit vielen kleinen Zacken hat das Gänsefingerkraut, das Braunschweigerinnen und Braunschweiger oft direkt am Wegesrand entdecken können. „Es enthält Gerb- und Bitterstoffe, die bei Magenbeschwerden helfen. Es wird deshalb auch in pflanzlichen Medikamenten genutzt“, sagt Stöckmann. Wissenschaftliche Studien untermauern die Wirksamkeit des Krauts bei unspezifischen Durchfallerkrankungen, weshalb es auch als Konzentrat in pflanzlichen Medikamenten verwendet



Naturpädagogin Gisela Stöckmann zeigt bei einem Kräuter-Spaziergang in Braunschweig, welche nützlichen Pflanzen bei uns im Herbst zu finden sind.

JOSCHKA BÜCHS / FUNKE MEDIEN NIEDERSACHSEN

gerkraut, das Braunschweigerinnen und Braunschweiger oft direkt am Wegesrand entdecken können. „Es enthält Gerb- und Bitterstoffe, die bei Magenbeschwerden helfen. Es wird deshalb auch in pflanzlichen Medikamenten genutzt“, sagt Stöckmann. Wissenschaftliche Studien untermauern die Wirksamkeit des Krauts bei unspezifischen Durchfallerkrankungen, weshalb es auch als Konzentrat in pflanzlichen Medikamenten verwendet

wird. Aus der Natur kann es als Tee aufgekocht werden. „Wie die meisten Rosengewächse ist das Gänsefingerkraut essbar“, so Stöckmann. Rosengewächse erkennt man häufig an den fünf Blütenblättern.

## Die Kraft der Braunschweiger Brennessel

Brennesseln sind Unkraut? Von wegen. Die in Braunschweig häufig vorkommenden Arten – große und kleine Brennessel – gelten als Heil-

pflanzen. Während ihr Nutzen als Tee bei Harnwegsinfektionen wegen der entwässernden Wirkung bereits bekannt ist, dürfte weniger bekannt sein, dass die Pflanze wichtige Nährstoffe wie Eisen, Kalzium und viel Eiweiß enthält. Auch die Samen der weiblichen Pflanzen lassen sich leicht sammeln, indem die Pflanze mit Handschuhen (Vorsicht: Brennhaare) geerntet und dann die Nüsschen ausgesiebt werden. In der Pfanne geröstet, sind sie

fertig zum Verzehr. „Im Mittelalter galten die Samen als Aphrodisiakum, quasi das ‚Viagra des Waldes‘“, scherzt Stöckmann. Wissenschaftlich belegt ist diese Wirkung bisher allerdings noch nicht.

## Von scharf bis kühl: Diese Kräuter wachsen außerdem am Wegesrand in Braunschweig

Nicht alle Kräuter sind zwangsläufig Heilkräuter, haben aber trotzdem einen praktischen Nutzen. Als

Stöckmann eine Stelle durchquert, an der der Boden feucht und matschig ist, zeigt sie der Gruppe Wasserpfeffer, auch Pfefferknöterich genannt. „Die Blätter und Samen kann man essen, sie sind aber wirklich scharf“, sagt Stöckmann. In der japanischen Küche nutze man ihn, um Salate zu garnieren. Übrigens: Auch die Samen des Springkrauts, das wohl jeder aus der Kindheit kennt, sind essbar.

Praktisch für den nächsten Wanderausflug ist zudem der stumpfblättrige Ampfer, seine großen Blätter sind angenehm kühl auf der Haut. „Man nutzte sie in früheren Zeiten auch, um Lebensmittel einzupacken und so frisch zu halten“, so Stöckmann. Wichtig: Wer Kräuter pflücken gehen will, sollte nicht nur unbedingt wissen, wonach er oder sie sucht. Denn nicht wenige Kräuter oder ihre Beeren sind in bestimmter Menge oder Verzehrform giftig, etwa die Beeren des Schwarzen Nachtschattens.

Auch gibt es ein paar Regeln zu beachten, so Stöckmann: „Ausgewiesene Wege sollten nicht verlassen werden. Pflücken in Naturschutzgebieten ist tabu“, sagt Stöckmann. Die Naturschutzgebiete von Braunschweig sind auf der Webseite der Stadt aufgeführt.

Abseits darf auch nur eine haushaltsübliche Menge Kräuter gesammelt werden. „Faustregel ist ein Handstrauß“, so Stöckmann. Außerdem: Wenngleich bei vielen der Kräuter die Wirkung medizinisch belegt ist, gilt: Wer schwer krank ist, sollte zum Arzt gehen und die verordnete Behandlung befolgen.