

Die Welt der Heilkräuter

Der VdK-Ortsverband Ursensollen (Kreisverband Amberg-Sulzbach) hatte zu einem frühlingshaften Ausflug in die Welt der Natur und Heilkräuter eingeladen.

Die Veranstaltung fand in Zusammenarbeit mit dem Seniorennetzwerk Ursensollen-Ammerthal statt. Kräuterpädagogin Simone Schmidt erzählte dem sehr interessierten Publikum von Heilkräutern, die „direkt vor unsere Haustür“ zu finden sind. Die Referentin erklärte die verschiedenen Pflanzenfamilien und deren Inhaltsstoffe. Sie ging insbesondere auf die Wirkung der Heilkräuter ein, die sie liebevoll „Apotheke am Wald- und Wiesenrand“ nannte.

Schmidt erläuterte, dass zu jeder Jahreszeit für (fast) alle Beschwerden ein Kraut gewachsen ist. Die eigene „Grüne Hausapotheke“ sei kostenlos und liefere einen hohen Gehalt an Pflanzenwirkstoffen, die für Salben, Cremes, Tinkturen, Tees und vieles mehr verwendet werden können. Anhand von praktischen und leicht umsetzbaren Rezepten gab die Kräuterpädagogin Tipps zur Herstellung eines herzstärkenden Weins und eines wohltuenden Honigs. Auch verriet sie, wie man einen Kräuter- aufstrich, Wiesenlimonade oder einen Insektenstichroller herstellt. Die Kräuterpädagogin ermunterte die Zuhörerinnen und Zuhörer, die grüne Kraft der Natur für sich selbst zu nutzen.



Kräuterpädagogin Simone Schmidt bei ihrem Vortrag Foto: Jutta Streher