

Ein frühlingshafter Ausflug in die Welt der Natur und Heilkräuter

Von Jutta Streher

VdK Ursensollen

Auf Einladung des VdK Ursensollen in Verbindung mit dem Seniorennetzwerk Ursensollen-Ammerthal entführte die geprüfte Kräuterpädagogin Simone Schmidt das sehr interessierte Publikum im gut besetzten KUBUS zu einem frühlingshaften virtuellen „Ausflug“ in die kraftvolle Welt der Natur und Heilkräuter vor unseren Haustüren. Die Referentin erklärte die verschiedenen Pflanzenfamilien und deren Inhaltsstoffe sowie die Vielseitigkeit der Nutzung der Heilkräuter, die sie liebevoll „Apotheke am Wald- und Wiesenrand“ nannte. Sie forderte die Zuhörerinnen und Zuhörer auf, die grüne Kraft der Natur für sich selbst zu nutzen. In ihrem Vortrag erläuterte sie, dass zu jeder Jahreszeit für (fast) alle Beschwerden ein Kraut gewachsen ist. Die eigene „Grüne Hausapotheke“ ist kostenlos und liefert uns einen hohen Gehalt an Pflanzenwirkstoffen, die wir für Salben, Cremes, Tinkturen, Tees und vieles mehr verwenden kön-



Die Kräuterpädagogin Simone Schmidt referierte über die Vielseitigkeit der Nutzung von Heilkräuter und über die Apotheke am Wald- und Wiesenrand beim VdK Ursensollen

Bild: Jutta Streher

nen. Anhand von praktischen und leicht umsetzbaren Rezepten gab die Kräuterpädagogin Tipps zur Herstellung eines herzstärkenden Weins, eines wohltuenden Honigs, Gaumenfreuden durch einen Kräuteraufstrich, Wiesenlimonade oder einen Insektenstichroller. Die begeisterten Gäste stellten am Ende des Nachmittags fest: Die eigene „Grüne Kraft der Natur“ zu

nutzen, ist gar nicht schwer, sondern kinderleicht und schnell umsetzbar. Wer zum guten Schluss davon inspiriert war, sich noch mehr Wissen über Heilkräuter anzueignen, hatte die Möglichkeit, sich in eine Liste für weitere Veranstaltungen der Referentin einzutragen, denn Simone Schmidt bietet auch halbtägige Kräuter-Workshops an.