# Faszination KräuterWissen

*Heilpflanzen, Anwendungen und Rezepte aus dem Klostergarten*

*Stiftung Kultur- und Begegnungszentrum Abtei Waldsassen*
*in Zusammenarbeit mit Sabine Brunner und Cornelia Müller*

# Inhaltsverzeichnis


*Vorwort* 6
*Autorenporträts* 12

***Wildgemüseküche im Frühjahr*** **19**

***Wilde Leckereien im Sommer*** **37**

***Der schwarze Holunder*** **47**

***Hecke und Heckenfrüchte*** **55**

***Botanik und heimische Wildkräuterwelt*** **65**

***Kräuter und Bäume im Jahreskreis*** **87**

***Baum und Mensch*** **97**

***Naturpädagogik*** **119**

***Rhetorik der Kräutervermittlung*** **125**

***Die Grüne Hausapotheke*** **129**

***Hausapotheke nach Hildegard von Bingen*** **165**

***Naturheilkunde nach Pfarrer Kneipp*** **179**

***Die Heilkraft der Gewürze*** **201**

*Quellen- und Literaturverzeichnis* 214
*Bilder-, Grafik- und Zeichnungsverzeichnis:* 216
*Stichwortverzeichnis* 217

## Susanne Bosch

*Dipl. Ing. Landespflege, Naturpädagogin*

Seit 2002 ist Susanne Bosch an der Umweltstation *Ökologische Bildungsstätte Burg Hohenberg* als Naturpädagogin tätig. In Waldsassen war sie 2010 & 2011 Leiterin der Kräuterführerlehrgänge und ist hier auch als Referentin für naturpädagogische Themen aktiv. Schwerpunkt und Steckenpferd ihrer Arbeit im Bereich Umweltbildung und Bildung für Nachhaltige Entwicklung ist die Arbeit mit Menschen mit Handicap, wie beim Inklusionsprojekt *Umweltassistenten*, ein Kooperationsprojekt mit der Werkstatt für behinderte Menschen Marktredwitz.

*"Besonders fasziniert mich seit langem die Welt der Kräuter. Ich finde die Heilwirkungen der Pflanzen persönlich spannend. In der naturpädagogischen Arbeit sind sie ein Mittel, um durch die sinnliche Wahrnehmung wirklich alle Zielgruppen (Kinder, Menschen mit Handicap, Senioren in Altenheimen) zu erreichen."*

## Sabine Brunner

*B. Ing. Medientechnik u. -produktion, M. Ed. Intercultural Education, zertifizierte Kräuterführerin*

Seit 2018 ist Sabine Brunner zertifizierte Kräuterführerin. Die Ausbildung in Waldsassen hat sie vor allem dafür begeistert, altbewährte Hausmittelchen, Kosmetik und Arzneien für Körper, Seele und Geist selbst herstellen, anstatt auf die chemische Variante aus dem Discounter zurückzugreifen. Die Rückbesinnung an einen natürlichen und somit bewussten Lebensstil liegt ihr besonders am Herzen. Sabine Brunner belegte darüber hinaus zahlreiche Fortbildungen in psychologischer und analytischer Kinesiologie, Phytotherapie sowie Ernährungsberatung.

## Ulle Dopheide

*Dipl. Biologe, Umweltpädagoge*

Ulle Dopheide war seit den 90er Jahren als Umweltpädagoge hauptamtlich beim Landesbund für Vogelschutz tätig und vor allem im Bereich Wildgemüse unterwegs. Es begann mit Kochen im Freien mit Kindergruppen. Heute ist er als Wildniskoch und Wildgemüse-Experte sowie als Ausbilder für Wildnisköche mit zertifiziertem Abschluss aktiv. Näheres hier: *Wildnisküche*, LBV-Verlag.

## Johanna Eisner

*Landwirtschaftl. Hauswirtschaftsmeisterin, Fortbildungen für Ernährungsfachfrauen*

Johanna Eisner ist im Bereich der Ernährung und vor allem auf dem Gebiet der bekannten Hildegard-von-Bingen-Medizin eine Expertin. Von 1981-2010 arbeitete Johanna Eisner als Pfarrhaushälterin im Kloster Speinshart, wo sie auch für die Ausbildung der Hauswirtschaftsschüler/-innen zuständig war. In der Umweltstation Abtei Waldsassen gestaltete sie die Hildegard-Beete im Kloster- und Naturerlebnisgarten und hält dort seit Beginn regelmäßig Führungen zu Hildegard von Bingen.

## Ulrike Gschwendtner

*Zertifizierte Kräuterführerin*

Schon früh hat sich Ulrike Gschwendtner für die Natur und ihre Vielfalt interessiert. Durch die Ausbildung zur zertifizierten Kräuterführerin im Jahr 2012 hat sie sich eine solide Basis an Kräuterwissen erarbeitet und durch viele Fortbildungen vertieft und erweitert. Ihr ist es wichtig zu zeigen, wie die heimischen Kräuter viele Gerichte bereichern, gut schmecken und fast

überall verfügbar sind. Ulrike Gschwendtner ist sehr dankbar, das traditionsreiche Wissen über Pflanzen und Bäume nachhaltig weiterzugeben und den Menschen die Natur wieder näherbringen zu dürfen. Sie bietet Kräuterführungen, Vorträge, Seminare und Kräuterprodukte aus der eigenen Manufaktur an.

## Hansjörg Hauser

*Schlosser, Landwirt, Kräuterpädagoge, Dipl. Ing. Agr.*

Seit 2007 arbeitet Hansjörg Hauser als selbstständiger Freiberufler in den Bereichen Ethnobotanik, Führungs- und Exkursionsdidaktik, Projektentwicklung und Publishing. Zu seinen Schwerpunkten gehören die fachpraktische Ausbildung von Kräuterpädagogen, zertifizierten Kräuterführern, Landerlebnisreise-Führern, Gartenbäuerinnen, Gästeführern und „Schule-auf-dem-Bauernhof"-Betrieben in Bayern und Österreich. Ein besonderes Anliegen ist ihm die Vermittlung eines ganzheitlichen Wissens rund um die heimische Botanik, Wildpflanzen und ihre Kulturgeschichte. Seine didaktische und fachpraktische Vermittlung hinterlässt nachhaltige Spuren der Begeisterung und Kreativität und gibt Impulse für ein neues und zusammenhängendes Schauen in und mit der Natur. Seine Seminare sind heiter und regen zum Nachdenken und Mitmachen an.

## Karin Holleis

*Zertifizierte Kräuterpädagogin*

Karin Holleis ist in der Lüneburger Heide aufgewachsen. Ihr großes Glück war, seit ihrem 4. Lebensjahr mit einer alten Dame, die ein enormes Naturwissen hatte, aufzuwachsen. Diese kluge Frau hat ihr

Wissen über Wildpflanzen, Bäume und Pilze an sie weitergegeben. Seit 22 Jahren lebt Holleis in Bischofsgrün auf einem Hof, umgeben von Feldern, Wiesen, Wäldern und Teichen, und kann hier ihrer Leidenschaft, den Wildpflanzen, deren Heilkraft und Einsatz in der Küche nachgehen. Ihr ist es wichtig, das alte Wissen zu bewahren, weiterzugeben und für die heutige Zeit nutzbar zu machen.

## Thomas Janscheck

*Landschaftsgärtner, Dipl. Ing. Gartenbau, Craft-Brewer*

Fachkraft für Qualitätsmanagement *Hopfen*, Fachvorträge und Seminare zu gartenbaulichen Themen, Praxiskurse für Obstgehölzschnitt, Rosenpflege usw., Multiplikatorenschulungen im Bereich Garten- und Naturpädagogik, Rundfunksendungen zu Pflanzen- und Gartenthemen im BR, Veröffentlichungen in Broschüren und Zeitschriften, Autor der Reihe *Von Baum zu Baum.*

*„Bäume sind mehr als nur Kubikmeter Festholz. Sie haben eine hohe ökologische und symbolische Bedeutung. Bäume kann man nie genug pflanzen, um das Atmungsgleichgewicht unserer Erde zu erhalten.“*

## Gertie Kreuzer

*Lehrerin für Ernährung und Gestaltung, zertifizierte Kräuterführerin und Kräuterpädagogin*

Gertie Kreuzer wuchs auf dem Land auf und war schon immer sehr mit der Natur und Pflanzen verbunden. Schon mit ihrem Großvater stellte sie Salben und Tinkturen her. Neben Seminaren bei vielen Kräuterkundigen entfachte die Ausbildung zur Kräuterführerin und Kräuterpädagogin ihre Begeisterung für die Kräuter neu. Bei Kräuterführungen, auch

in ihrem großen Naturgarten, Workshops und Seminaren rund um die Pflanzenwelt, aber auch bei Vorträgen, Kochkursen und im Unterricht gibt sie ihr Wissen gerne weiter. Dabei ist ihr das Lernen mit allen Sinnen und auch das alte Wissen über Wild- und Heilkräuter sowie die Möglichkeiten, dies auch im Alltag zu leben, ein besonderes Anliegen. Dazu bietet sie in ihrer Kräutermanufaktur „Kräutervielfalt" Wildkräuter- und Wildfrüchtespezialitäten an.

## Margot Löffler

*Erzieherin, staatl. geprüfte Kräuterpädagogin, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA*

Seit 2009 selbständig. Mit Liebe, Achtung, Wertschätzung und Umsicht führt sie ihre Mitmenschen in die Natur, um sie an der Vielfalt und Schönheit der Pflanzenwelt teilhaben zu lassen. In den vergangenen Jahren hat Margot unzählige Menschen mit Fachvorträgen, Seminaren, Workshops und Kochkursen sensibilisiert, unsere Mutter Erde für unsere Enkel zu erhalten und zu bewahren.

Pfarrer Kneipps ganzheitliche Lebensphilosophie zieht sich wie ein roter Faden durch ihre Arbeit und ihr Leben. Es ist ihr eine Herzensangelegenheit, diese Begeisterung und Freude auf einfache, natürliche und ehrliche Weise weiterzugeben.

*„Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar."* (Antoine de Saint-Exupéry)

## Cornelia Müller

*M.A. Architektur & Stadtforschung, zertifizierte Kräuterführerin*

Cornelia Müller ist seit 2018 zertifizierte Kräuterführerin. Diese Ausbildung hat die Liebe zur

Natur spürbar vertieft. Neben Spinnstuben-Abenden, an denen Kräuterthemen und Brauchtümer lebendig sind, veranstaltet sie Herbariumswanderungen, Workshops und Seminare. Sie ist bestrebt die Schönheit und Einfachheit der Kräuter- und Baumheilkunde und das Handwerkszeug zum selber Sammeln und Machen weiterzugeben. Neben den Wildkräutern ist Architektur ihre Leidenschaft. Beides verbindet sie in ihrem Studio "architektur & wildkräuter."

*"Die Natur schenkt uns so viel Heilsames und Nährendes – wir müssen es nur annehmen."*

## Thomas Völkl

*Dipl.-Kfm., Sprecherzieher (univ.). Gedankenanstoßer, Verknüpfer, Gesprächsführer*

Ob am Konferenztisch, im Vorlesesaal oder im Kräutergarten: Als Rhetorik- und Kommunikationstrainer, Kirchenmusiker, Gesundheitsmanager und Recruiting-Coach verfügt Thomas Völkl über einen breiten Erfahrungsschatz und setzt dort an, wo das Potenzial der Zukunft liegt. Nach dem Motto *Verstehen und verstanden werden* schärft er den Blick für erfolgreiches Kommunizieren. Nicht zuletzt dank jahrelanger Berufserfahrung in internationalen Konzernen weiß er sehr gut, wovon er spricht. In verschiedensten Konstellationen bringt der passionierte Rhetoriktrainer die Kommunikation zur Sprache und stellt so das Thema Führung auf wertvollen Boden.

# Wildgemüseküche im Frühjahr

*Ulle Dopheide*

# Die Grüne Hausapotheke

*Karin Holleis*

Arnikasalbe
Tannenoxymel
Verdauli
Erkältungsschnaps

## Baldrian

*Valeriana officinalis.* Beruhigend, angstlösend, ausgleichend. Bei Stress, Gedankenflut, Herzklopfen, Wechseljahresbeschwerden, Bauchkrämpfen, Kopfschmerzen.
*Baldrian-Blüten-Tee*
*Baldrian-Wurzel-Tee*
*Baldrian-Wurzel-Tinktur*

## Beifuß

*Artemisia vulgaris.* Bekämpft Bakterien, wirkt verdauungsfördernd, gegen Würmer und Pilze in Magen und Darm. Stärkt den Zahnschmelz und das Immunsystem. Er besitzt antibiotische Wirkung. Wirkt bei Kopfschmerzen und Depressionen. Er kräftigt, belebt und begünstigt die Blutverteilung. **Bei Schwangerschaft meiden!**

*Beifuß-Blätter-Tee*
*Für Gänse-, Enten-, Schweinebraten, zu Aal, Eintopf, Eierspeisen, Gemüse, Schmalz. Senf, Essig, Likör*

## Beinwell

*Symphytum officinale.* Well heißt Wurzel. Der weiße, russische Beinwell soll vor Strahlen schützen, hilft bei Blutergüssen und Knochenbrüchen, Krampfadern, Verstauchungen. Durchblutungsanregend, zellregenerierend. Nur äußerliche Anwendung. **Nicht während der Schwangerschaft! Nicht auf offene Wunden!**

*Beinwell-Blätter-Tinktur*
*Beinwell-Blätter-Öl*
*Beinwell-Wurzel-Tinktur*
*Beinwell-Wurzel-Öl/-Salbe*

## Blutweiderich

*Lythrum salicaria.* Schmerzstillend, entzündungshemmend und hilft bei Durchfall. Tee aus dem oberen Teil, den Blütenrispen, aufbrühen.
*Blutweiderich-Blütenrispen-Tee*
*Blutweiderich-Blütenrispen-Tinktur*