

Die Apotheke am Rande des AhrSteigs

Martina Schneider

Der AhrSteig zwischen Blankenheim und Sinzig ist ein wahres Wanderparadies, das viel zu bieten hat. Dieser Premiumweg lädt zum Schauen, Entdecken und Genießen ein. Neben den grandiosen Ausblicken, Einblicken in die Geologie der Eifel, sind es auch die Pflanzen und Kräuter, die Wanderer erfreuen und die ihnen dienlich sind. Die Apotheke am Wegesrand hat einige Heilpflanzen im Angebot.

Sein Job als erster Frühlingsbote scheint ihm Spaß zu machen, so strahlt er in die Runde: Ob es an seinem sonnigen Aussehen liegt oder an seinen wärmenden Inhaltsstoffen, auf jeden Fall hilft der **Huflattich** gerne jedem Menschen weiter, den es im Winter kalt erwischt hat und den immer noch der Husten plagt. In Kleingruppen stehen die Blüten ab März am eher sonnigen Wegesrand, die gelben Köpfchen sitzen auf kahlen Stängeln; erst wenn sie im Mai verblüht sind, brechen sich die gewaltigen Blätter Bahn, die, mit etwas Fantasie betrachtet, an Pferdehufe erinnern. In der Naturheilkunde werden Blüten und Blätter hauptsächlich verordnet bei Erkrankungen der Atemwege, bei Husten sind Tee oder Tinktur genauso dienlich wie bei Asthma.

Nicht nur Wanderer sind auf dem Ahrsteig gerne unterwegs, auch Schatzsucher. Ja, es gibt sie tatsächlich, die dafür kein Smartphone brau-

chen. Vermutlich weil sie keine Schatzkisten suchen, sondern einen Schatz heben wollen, der mit Gold nicht aufzuwiegen ist: den Reichtum an Einsicht und Klugheit. Glaubt man den Germanen, ist es kein Mythos, dass die **Schlüsselblume** ihren Namen deshalb hat, weil sie der einzige Schlüssel zu inneren Schätzen ist. Allerdings hat es bis 2016 gedauert, dass die Schlüsselblume von der Loki-Schmidt-Stiftung Hamburg zur Blume des Jahres gekürt wurde. Wer sie entdeckt, erfreue sich an ihrem Anblick, aber pflücke sie nicht: Sie steht unter Naturschutz. In der Naturheilkunde sind die wertvollen Inhaltsstoffe mehrfach ein Segen. Tee aus getrockneten Blüten (Apotheke) helfen bei Husten und Schnupfen, Blüten wie Blätter zeigen Wirkung bei Herz-Kreislauf-Beschwerden und bei Schlafstörungen.

Die ersten drei **Veilchenblüten**, die man am Anfang eines Frühlings im Wald findet, soll man aufheben und trocknen oder essen oder einen Tee aus ihm zubereiten, um das ganze Jahr über Glück und vor allem Gesundheit zu haben. Kränze aus Veilchenblüten galten bei den alten Griechen als nützliches Mittel gegen Kopfschmerzen (vor allem nach Trinkgelagen), sie sorgten für guten Schlaf und ließen Ärger abklingen. Heutzutage sind es die Halsschmerzen, die (hoffentlich) mit Veilchentee oder -pastillen verschwinden. Angeblich helfen Veilchenblätter auch bei Herzschmerzen, zumindest bei solchen, die aus unerfüllter Liebessehnsucht entstanden sind: Im Verbund mit Rosen, Apfelblüten und Lavendel ergeben sie einen magischen Liebestrank, nach dessen Genuss schon der ein oder andere sein lilablaues Wunder erlebt haben soll.

„Baldrian, Dost und Dill, da kann die Hex' nicht, wie sie will“. Ein Glück, dass sich Baldrian und Dost ab Mai am Ahrsteig finden lassen, ersterer mehr an halbschattigen Orten, der heimische Oregano eher an sonnigen. Und der Dill? Gott ja, der wiegt nicht viel im Rucksack...



Schlüsselblume



Dost

Alle drei geben dem Menschen Ruhe zurück, der Dost hilft zudem, Entzündungen zu stoppen.

Es riecht etwas streng. Für manch einen nach Fisch. Im Mai verströmen die Blüten des Weißdorns weithin ihren Duft. „Bei der menschlichen Natur ist das Wichtigste, um gesund und ausdauernd zu sein, dass der Blutumlauf im ganzen Körper in Ordnung ist. Man kann sagen: der wird wohl zu den Glücklichen gehören, bei dem keine Blutstörungen stattfinden. Es wird aber auch kein Unglück für den Menschen geben, das größer sein kann, als wenn der Blutlauf in große Unordnung gerät.“ Soweit das Plädoyer von Pfarrer Sebastian Kneipp für Arzneien, gewonnen aus Blättern, Blüten und Früchten des zweigriffeligen Weißdorns. Längst ist nachgewiesen, dass die Heilpflanze des Jahres 1990 selbst Menschen mit hochgradiger Herzinsuffizienz noch dienlich sein kann, um besser Luft zu bekommen.

Es riecht schon wieder. Anders intensiv. Diesmal ist es der stinkende Storchschnabel, der mit filigranen Blättern und pinkfarbenen Stern-



Löwenzahn

blütchen überall im Wald zu finden ist. Gerne siedelt er sich auch zwischen Löwenzahn und Brennnessel an. Wie sinnig und zielführend! Denn alle Drei sind (in Tinkturen) bestens für eine Frühjahrskur geeignet, um im Körper einmal richtig durchzuputzen. Während Löwenzahn dafür die Leber anregt, stimuliert die Brennnessel die Nieren; der Storchschnabel animiert die Lymphe zu Höchstleistung.

Höchste Leistung ist auch für manch einen Wanderer ein Muss. Ahrsteig herauf und herunter – das geht nicht immer glimpflich ab. Wie praktisch, dass die Erste Hilfe direkt am Wegesrand wächst! Blasen trüben die Freude an der Wanderung (und an den neuen Wanderschuhen)? Ein Blatt des Breitwegerichs passt um eine Ferse. Mit der Oberseite wird es auf die schmerzende Stelle gelegt, dann Strümpfe und Schuhe wieder anziehen. Schmerzen und Rötung lassen zügig nach und die Blasen heilen schneller ab. Bei kleinen Schürf- und Schnittwunden wird aus einigen Blättern des Spitzwegerichs Saft gequetscht und auf die Wunde geträufelt, die gedrückten Blätter wiederum lassen sich zu einem provisorischen Verband formen. Gänseblümchen schmecken nicht nur auf Butterbrot gut, sie sind auch Medizin – als Tinktur bei Muskelprellungen und Bluterüssen.

Die Apotheke am Wegesrand hat noch mehr zu bieten: Der Saft des Schöllkrauts oder der Wolfsmilch lässt Warzen verschwinden, Sirup aus Holunderblüten ist wohlschmeckende Arznei bei Erkältungskrankheiten, eine Tink-



Schafgarbe

tur aus Frauenmantel reguliert den weiblichen Hormonhaushalt, Kamille löst Verstimmungen im Magen auf und hemmt Entzündungen und Johanniskraut stärkt die Nerven. In Kolonien und unter Naturschutz wächst der Fingerhut, aus dem Digitalis, ein Herzarzneimittel, gewonnen wird. Und dann ist da immer wieder die Schafgarbe, mit ihren tausend filigranen Blät-

tern und zart duftenden Blütenolden. Ihre Bitterstoffe, in Tee oder Tinktur genossen, sind ein Segen für den gesamten Verdauungsapparat. Zudem gilt sie in der Naturheilkunde als die große Klärungspflanze auf allen Ebenen.

Seit Jahrtausenden nutzen die Menschen Wacholder als Gewürz, Heilmittel, Duftstoff. 2002 wurde Wacholder Baum des Jahres als Bestandteil der schützenswerten Heidelandschaft, wo er oft vereinzelt auf kargen Böden wächst. Und in rauen Gegenden. Wie in der Eifel. Der „lebendige Strauch“, was Wacholder in Mittelhochdeutsch bedeutet, hat einige Heilwirkungen: Er fördert die Verdauung (nicht nur als Schnaps!), er unterstützt Harn- wie Atmungsorgane und hilft bei Infektionskrankheiten.

Fazit: *Gedeihen Schafgarbe und Löwenzahn, ist's um den Menschen wohlgetan* (Bauernregel). **Glück und Gesundheit wachsen und blühen am Wegesrand** (unbekannt verfasste Regel) – wenn man auf dem richtigen Weg ist. **Auf dem AhrSteig sicher der Fall!**