

2.5.2026

Wildkräuterspaziergang: Im Frühling in der Natur

Weigenheim. Staubig war der Anfahrtsweg, doch dann wurde es gleich sehr botanisch. In der Einführungsrunde erfolgte von **Dipl. Geoökologe Ralf Bolz** gleich eine erste gute Lehrstunde. Über 1000 Jahre hätten sich die Menschen von der Landschaft ernährt und Baustoffe und andere lebenswichtige Dinge erhalten. Heute würden wir unser Gemüse zum großen Teil importieren, das auf verarmten Böden gewachsen sei und wichtige Mikronährstoffe fehlten. Wildpflanzen hätten dagegen alle Mikronährstoffe in großer Fülle. In der sehr **artenreichen extensiven Weidelandschaft**, die er als Exkursionsgebiet ausgesucht hatte, sind die Gegebenheiten noch sehr ursprünglich und die Natur ist reich an den verschiedensten Wildpflanzen. 27 Interessierte, davon 3 Kinder folgten der Einladung des Kreisbandes NEA der Partei dieBasis.



Die Eutrophierung – das Anreichern von Nährstoffen in den Boden – schaffe eine Artenarmut und die Wildkräuter würden verschwinden. Früher würden Schweine mit Eicheln ernährt und andere Tiere sorgten für einen großen Artenreichtum in der Landschaft. „Eine



immer wieder geht der Blick nach unten

Tier-lose Landnutzung für die vegane Ernährung erzeugt dagegen eine arme Vegetation mit wenig Arten“, so eine Anmerkung des kompetenten Pflanzen- und Naturkenners. In unmittelbarer Nähe zum Parkplatz ist für den Laien nichts Essbares



eine Teilnehmerin lässt es sich schmecken

zu entdecken. Doch bei genauem Hinsehen findet sich auch hier schon **Gesundes und Essbares**. Zu Beginn stellte Ralf Bolz jedem die Aufgabe, welche Wildpflanze ihm oder ihr am meisten zuspricht oder schmeckt. Jeder habe da so seinen Mangel und „sein“ Kraut kann diesen beheben mit wichtigen Wirkstoffen genau für einen selbst. Dann ging es los

und immer wieder wurde Halt gemacht, erklärt und probiert, was die Wiese oder der Wald-
rand hergab.

Die Nelkenwurz aus der Familie der Rosengewächse war eine erste Pflanze, wo von der Wurzel gekostet werden konnte. Un-
scheinbar und dünn, doch gut zu kauen, lindert sie Schmerzen und **stärkt das Immunsystem**, wie viele andere Pflanzen auch. Des weiteren ging es um die Nachtschattengewächse, die nicht einheimisch seien und viel verspeist würde, wie z.B. die Kartoffel oder die Tomate, die bei uns nie einheimisch waren. Diese könnten Toxine enthalten, z.B. Solanin. So haben wir heute ein sehr enges Gemüsespektrum auf dem Teller im Gegensatz zu früher und noch dazu von weit her.



Schöllkraut aus der Familie der Mohngewächse mit seinem gelben Saft aus dem Stengel sei gut für externe Anwendungen. **Beinwell** als Rauhblattgewächs wurde ebenso gefun-

den. Sie ist eine Heilpflanze und gut zu essen. Beim **Löwenzahn** – der wie viele andere Wildkräuter bitter ist – kann man alle Pflanzenteile gut essen, von der Wurzel bis zur Blüte. Die **Bitterstoffe** sind sehr anregend für eine gesunde Leber und entgiften somit auch. **Spitz- und Breitwegerich** kennen viele und der in den Fingern ausgepresste Saft hilft bei kleinen Wehwechen.



Er wächst dafür ja auch auf al-

len Wegen. Der **Ehrenpreis** gehört auch zur Familie der Wegerichgewächse und ist ebenso ein **Naturheilmittel**, das nichts kostet. Bei den **Erdbeergewächsen** seien vor allem die Blätter sehr gesund, also nicht nur die süßen Früchte essen. Auch **Disteln** sind essbar,

wenn man die Stacheln weg macht. Ebenso wurden gefunden: **Pimpinelle**, **Buschwindröschen** (Hahnenfußgewächs und giftig), **Knoblauchsrauke** (schmeckt lecker) oder auch der **Günzel** als Lippenblütler. **Weissdorn**, der jetzt blüht, eignet sich gut als Herztonikum. Der an einem Waldstück sehr reichhaltige **Bärlauch** ist überaus geschmackvoll. Seine Knospen kann man gut einlegen oder jetzt noch zusammen mit den Blättern verspeisen. In einem Monat etwa ist alles weg und konzentriert in der Zwiebel in der Erde. Die **Brennessel** ist die Königin der Wildkräuter und gilt als eine wahrhaftige **Nährstoffbombe**. Wenn sie mit dem Nudelholz gewalzt werden, verlieren die Brennhaare ihre Wirkung, wusste eine Teilnehmerin.



Ein schöner Begriff fiel an zwei **Fichten**, die exkorporalen Sex betrieben, eine männlich, eine weiblich, wobei die eine noch dazu eine sehr außergewöhnlich Form aufweist. Dabei streifte Bolz noch das Thema Geburt bei Menschen an. Sei diese in geburtenreichen Ländern das normalste der Welt, wird sie bei uns in die Klinik verwiesen und erfolge sehr naturfremd, noch dazu mit der geplanten und isolierten Geburt durch Kaiserschnitt. Im Orient sei oft die Verwandtschaft dabei und „das Schönste, was es gibt.“ Die jungen hellgrünen Fichtentriebe sind sehr gut zu essen und obendrein sehr vitaminhaltig.



Ralf Bolz



die sonderbare Fichte

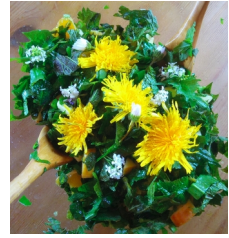
Der Fuchsbandwurm sei hochstilisiert und sollte keine Angst vor Wildkräutern machen. Spaßhaft sagte Ralf Bolz „alles ist essbar – zumindest einmal“. Es ist also immer gut, sich Wissen anzueignen. Auch der **Sauerampfer** ist gut zu essen, wie auch der **süße Dragant** (Hülsenfrüchtler), der gegen Allergien und Schwächezuständen hilft und tatsächlich leicht süßlich schmeckt.

In der Nachbesprechung durfte jeder seine an meisten ansprechende Pflanze nennen. Wer einen Garten habe, sollte bewusster mit Kräutern umgehen, bevor diese achtlos herausgerissen werden. Sie wachsen freiwillig, passen zum Standort und müssen nicht gezogen werden. Mit großer Wahrscheinlichkeit seien diese gesünder als das Kulturgemüse. Was man im Winter macht, wenn keine Kräuter wachsen? Wer im Frühjahr oder Sommer Wildkräuter milchsauer fermentiert, hat dann ein wertvolles und haltbares Lebenselixier in der kalte Jahreszeit.

Der für alle sehr schöne und lehrreiche Nachmittag wurde mit dem **Einkehren im Paradies** am Bullenheimer Berg mit herrlicher Aussicht abgerundet.

Bildrechte: Jürgen Osterlänger

Jürgen Osterlänger
Vorsitzender Kreisverband Neustadt/Aisch - Bad Windsheim
Tannscharn 21, 91448 Emskirchen
kontakt@dieBasis-neabw.de
<https://diebasis-neabw.de>
09104-1431 / 01606963785
IBAN DE20 7606 9559 0001 5949 07



*Frühstück des Autors
am Tag danach mit
vielleicht 10 versch.
Wildkräutern, Apfel
und Orange*

Freiheit

Machtbegrenzung

Achtsamkeit

Schwarmintelligenz