

Ein „duftiger“ Spaziergang am Ebnisee

Eine Gruppe Unerschrockener taucht gemeinsam mit Astrid und Rüdiger Szelest in die Duftwelten ein

Kaisersbach.

Einen Duftspaziergang am Ebnisee hat die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald, Kreisverband Rems-Murr, in Kooperation mit dem Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald, angeboten.

Gerüche und Düfte können an Menschen, Orte, Situationen und Emotionen erinnern. In der Aromatherapie werden Düfte gezielt eingesetzt, um eine Heilwirkung oder Stimulation zu erzielen. Ohne großen Aufwand und kostenlos präsentiert die Natur ihre Duftschatze bei einem Spaziergang durch Wald und Wiesen.

Wetterfest angezogen und mit Schirmen bewaffnet hat sich eine Gruppe Unerschrockener am Ebnisee trotz des anhaltenden Regens eingefunden, um gemeinsam mit Astrid und Rüdiger Szelest in die Duftwelten rund um den Ebnisee einzutauchen.

Schon nach wenigen Metern leuchtet es gelb aus der Wiese. Das Johanniskraut bringt seine letzten Blüten hervor. Getrocknet gibt es den Menschen Sonnenkräfte, hilft bei Depressionen und wird auch als Rotöl zur Linderung von rheumatischen Schmerzen eingesetzt. Wer an langen Winterabenden an den getrockneten Johanniskrautblüten schnuppert, kann den Sommer riechen. Bei Anwendung von Johanniskraut sollte man auf jeden Fall aber die Sonne meiden. Viel imposanter sind dagegen die Blütentriebe des Wasserdost, den man auch Wasserhanf oder Künigundenkraut nennt. Die Triebe werden bis zu drei Meter hoch. Herb und frisch riechen die Blätter und rosa Blüten. Wasserdost wirkt immunstärkend, blutreinigend und ist hilfreich bei Milz- und Galleleiden, sollte aber wegen der enthaltenen Alkaloide möglichst nur vom Heilpraktiker verabreicht werden.

Indisches Springkraut: Eine Pflanze mit Migrationshintergrund

Eine ganze Duftwolke schwebt über einem pinkfarbenen Meer von Blüten. Das Indische Springkraut ist eine Pflanze mit Migrationshintergrund. Als Gartenpflanze aus dem fernen Indien eingeführt hat sie sich ausgebreitet und bevölkert nun als Neophyt große Flächen in Wiesen und Wäldern. Naturschützer mähen oder pflücken die Pflanzen vor der Blüte, um die heimische Flora zu stärken und die weitere Ausbreitung zu verhindern. Es gibt aber auch andere Sichtweisen. Der Ethnobotaniker und Kulturanthropologe Wolf-Dieter-Storl sieht in der massiven Ausbreitung des Indischen Springkrauts die Antwort und natürliche Konsequenz unserer Landwirtschaft und Naturgestaltung. Überdüngung und das Trocken von Feuchtwiesen haben viele der heimischen Kräuter- und Blühpflanzen



Beruhigend: Der Duft von Johanniskraut.

vertrieben, eine wichtige Grundlage für Insekten. An einem warmen Sommertag summt und brummt es in der Springkrautwiese. Storl fragt sich, ob unsere schwächelnde Natur vielleicht sogar dieses vitale Gewächs braucht.

Kleine nierenförmige Blätter mit welligem Rand ranken auf der Wiese. Würzig und frisch riechen die Blätter des Gundermanns. Ein prima Kraut für die Küche, in der Naturheilkunde angewandt bei Entzündungen, Blasenbeschwerden und Geschwüren. Gund war im germanischen Sprachgebrauch die Bezeichnung für Eiter. Woher das Mädesüß seinen Namen hat, kann jeder schnell erschnuppeln. Zarte Blüten verströmen einen feinen, süßen Geruch. Frauen streuten sich früher Mädesüß in den Schlafkammern auf den Boden und das Nachtlager. Den duftenden Blüten wird eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt. Milch und Met wurden mit Mädesüß aromatisiert. Außerdem ist Mädesüß ein ideales Mittel bei Erkältungen, Fieber und Schmerzen.

Am Wegesrand findet Szelest eine kleine, unscheinbare Pflanze mit zarten rosafarbenen Blüten und spitzen Früchten. Nicht umsonst heißt dieses Kraut Stinkender Storchschnabel, die Fruchtstände sehen wie kleine Storchenschnäbel aus und der Geruch ist etwas gewöhnungsbedürftig. Hildegard von Bingen setzte den herben Geruch des Stinkenden Storchsnabels, auch Ruprechtkraut genannt, bei melancholischen Gemütszuständen ein. Eine Pflanze, die fröhlich macht! Für die Klosterfrau und auch Paracelsus ein wichtiger Helfer bei Herzbeschwerden. Frisch duftet die Rossmünze am Uferstrand und macht den Kopf frei.

Birkenblätter und -zweige duften balsamisch, lieblich. Werden gerne in der Sauna zum Aufguss verwendet oder zum Abschlagen um die Durchblutung anzuregen. Etwas zitronenartig riechen die Fichtennadeln, würzig und intensiv. Der Duft wirkt ausgleichend und tonisierend. Hilft auch bei Erkältungen.

Nach der Wanderung rund um den See, vielen unterschiedlichen Düften und Geschichten, gab es im Naturparkhotel Ebnisee noch einen kleinen Exkurs in die Aromatherapie und das Räuchern mit heimischen Pflanzen.

Info

Am Sonntag, 22. September, findet die nächste NaTour am Ebnisee unter dem Motto LandART statt. Weitere Infos und Anmeldung unter www.sdw-remm-murr.de.

Sammeltipps

■ Wildnispädagogin Astrid Szelest bittet alle Naturliebhaber, **schonend** zu sammeln. Nur so viel man braucht und **nie alles abräumen**. Keinesfalls **geschützte Pflanzen** sammeln.