

»Guten Appetit, essen Sie eigentlich alles, was so wächst?« Verblüfft drehe ich mich um, ein bisschen dumm komme ich mir vor und außer einem »na ja« will mir auch nichts Gescheites einfallen (natürlich esse ich nicht alles, was so herumwächst – blöde Frage –, wer ist das denn?).

»Klaus«, stellt sich mein Gegenüber vor, »bin ich hier richtig bei der Kräuterführung?«. »Ja genau«, kann ich gerade noch antworten, da kommen von der Straße immer mehr Menschen auf mich zu. Sie gruppieren sich von ganz alleine um mich herum, es liegt vielleicht an meiner grünen Jacke, dass alle denken, ich bin hier die Kräuterführerin.

Derweil sich die Gruppe formiert, kann ich sie einen Moment lang betrachten. Da ist die kleine ziemlich rundliche Dame(?), eigentlich wirkt sie weniger damenhaft, geschminkt, die Haare ganz schwarz gefärbt und so ist sie auch gekleidet. Neben ihr steht ihr Gatte, ein ganzes Stück größer, aber während sie so aussieht, als stemme sie ununterbrochen die Hände in die Hüften und packe an, scheint er ruhiger zu sein. Als Heti und Fritz stellen sie sich vor: »Wir fahren jeden Sonntag raus«, und schütteln mir die Hand.

Klaus kenne ich schon, sieht ein bisschen aus wie ein Städter in seiner schwarzen Hose, seinem schwarzen T-Shirt und der unvermeidlichen schwarzen Lederjacke. Schlank und gut gebaut grinst er mich an und macht meine (zugegeben vorschnelle) Interpretation zunichte, als er erzählt, dass er aktives Mitglied beim BUND sei und seine Pflanzenkenntnisse etwas auffrischen wolle. Also, darauf wäre ich nicht gekommen.

Dann ist da noch ein Paar, etwa Ende fünfzig in Wanderausrüstung! Tatsächlich, Wanderstiefel, Stöcke, Wanderstrümpfe, Wanderhosen, alles, was dazugehört, sogar einen kleinen Rucksack haben sie dabei. Oje, hoffentlich sind sie nicht enttäuscht, wenn wir mehr stehen als gehen, geschweige denn wandern in den nächsten zwei bis zweieinhalb Stunden. »(Hanne-)Lore und Franz«, stellen sie sich ganz locker vor, duzen mich und die anderen ebenso selbstverständlich, wie Heti damit angefangen hat, und erzählen, dass sie aus der Gegend um Kaiserslautern kommen, viel wandern (»Das sieht man gelle!«), sich schon mit Kräutern auskennen und hier halt noch mehr erfahren wollen. Über die Pflanzen, aber, so meinen sie, sie wüssten auch nichts über Rheinhessen oder die Rhein Hessische Schweiz. Den Begriff hätten sie mal gelesen, aber ansonsten wäre das Blatt noch weiß.

Als Nächstes stellen sich Kalle, Marina und Jonas vor, Letzterer hockt bei Kalle hinten im Rucksack und wird mit seinen zweieinhalb Jahren glücklich noch getragen. Und wenn mich nicht alles täuscht, kommt in ein paar Monaten noch etwas Kleines dazu.

»Unsere Kinder sollen gesund aufwachsen, deshalb wollen wir wissen, was man so alles essen kann und auch welche Kräuter wir nutzen können, wenn sich die Kids unwohl fühlen.« Und was ich von Tofu halte, über den Fuchsbandwurm denke, ob sie die Wildkräuter auch im Garten anbauen können ... Puh, so viel kann ich so schnell nicht beantworten, ich vertröste die beiden auf später und drehe mich um zu Franz, Saskia und Michi (immer diese Abkürzungen, die jungen Frauen heißen natürlich Franziska und Michaela, aber sie stellen sich eben so vor).

»Du bist also die Hexe«, begrüßen sie mich und wirken ein bisschen verwirrt. Vielleicht muss ich doch noch an meinem Outfit arbeiten, so richtig gehe ich als Hexe wohl nicht durch. »Wir finden die Kräuter toll«, erklären die drei, »und vor allem alles über

die Frauen von früher, für die waren die Wildkräuter ja noch richtig wichtig«. Eigentlich sehen die drei ganz normal aus mit ihren Jeans und Sweats, den langen, offen getragenen Haaren, außer Saskia, die trägt sie ziemlich kurz. Das Hobby Frauenforschung hätte ich ihnen auf den ersten Blick nicht zugetraut.

Und dann noch dieser da. »Guten Tag, ich bin Martin«, ein bisschen förmlich die Hand geschüttelt mit einem kurzen Blick, und dann hat er sich schon wieder abgewendet. Keine Angaben zur Herkunft, zu Interesse oder gar zur Person. Hm, vielleicht ein lehrender Beruf? Volkshochschule? Jeans, Hemd und legere mittelbraune Lederjacke sprechen dafür, ebenso wie die lederne Umhängetasche – die stammt sicher noch aus der Studienzeit. Na ja, warten wir's ab.

Last but not least sind da noch Hilde und Marion, beide nur ein bisschen älter als ich und beide – wie sympathisch – mit den gleichen Figurproblemen ausgestattet wie ich (ob's doch am Landleben liegt?). »Wir sind Landfrauen und wollen mal gucken, was ihr so macht bei der Kräuterschule. Dann können wir vielleicht mal mit der Gruppe kommen.« Aha, die Landfrauenvorhut, warum nicht, schließlich bin ich auch eine Landfrau, wenn auch keine organisierte, und so fühle ich mich den beiden irgendwie verwandt.

Die Rhein Hessische Schweiz liegt am westlichen Rand von Rheinhessen, dort, wo die rheinhessischen Waldgebiete anfangen, die mehr oder weniger bis hinüber nach Frankreich reichen. Rheinhessen gehört zum Bundesland Rheinland-Pfalz. Dass sich Rheinhessen nicht nach Rheinland-Pfalz anhört, daran ist der Wiener Kongress schuld. Der hat nämlich anno dazumal dem Großherzog von Hessen als Ersatz für Westfalen, das an Preußen ging, ein umgrenztes Gebiet links des Rheins übereignet, das ab 1818 Rheinhessen hieß (im Volksmund eben »Hessen über dem Rhein«). Und dieser Name hat sich bis heute gehalten. Die Landschaft ist geprägt durch viele Hügel vulkanischer Natur, durch für rheinhessische Verhältnisse viel Wald und durch recht unterschiedliche landwirtschaftliche Nutzung. Es gibt einige eher kleine Dörfer, in denen die Landwirtschaft noch Schwerpunkt ist, größere Industrie- oder Gewerbeansiedlungen fehlen. Jedenfalls ist die Gegend hier sanftmütig und reizvoll, und es gibt viele, viele Sonnenstunden und wenig Regen. Im Radio hat mal einer gesagt, hier wäre das Kalifornien Deutschlands, und wenn man es genau überlegt, haben wir hier sogar Küsten, allerdings fehlt uns heutzutage das Wasser zum Baden. Sonst hatte er eigentlich Recht.

Die Gegend um Eckelsheim, Wöllstein und Gumbsheim hat im Jahresmittel oft unter 400 Millimeter Niederschlag und zählt daher geozonal zu den Steppenlandschaften. Deswegen wird auch kein Gemüse, das im wahrsten Sinne des Wortes verdursten würde, angebaut. Für Kräuter allerdings sind das ziemlich gute Voraussetzungen. Das Klima ist so ideal, dass einerseits Pflanzen der Tundra und Taiga, also aus dem hohen Nordosten, gedeihen (noch weiter südlich ist es denen zu warm), und gleichzeitig Arten aus der mediterranen Pflanzenwelt aus dem Süden Europas bis hierher vorgedrungen sind (noch weiter nördlich ist es denen zu kalt). Dazu kommen die außergewöhnlichen vulkanischen Böden auf den Hügelkuppen und gleichzeitig die feuchten Gebiete in den Bachniederungen. Und schon hat man auf engstem Raum ideale Wachstumsbedingungen für eine Vielzahl von Pflanzengesellschaften, die Rheinhessen und seine Schweiz zu einem ganz außergewöhnlichen Mekka für Wildkräuter machen.

Frühlingswanderung

Der Schwerpunkt der heutigen Wanderung liegt auf den Frühlingskräutern und ihrer Bedeutung für uns. »Aber jetzt gehen wir endlich los und schauen, was denn hier so alles wächst.« Gesagt, getan laufen wir los, die Hauptstraße entlang Richtung Feldweg. Kurz bevor wir abbiegen, taucht Lene neben mir auf, »ich hunn's doch noh gschafft«, schnauft sie.

Wie schön, Lene gehört zu den Eckelsheimer Ureinwohnern, ist schon hier geboren und außerdem die geborene Gärtnerin. Wildkräuter rupft sie eigentlich lieber aus, aber weil wir uns gut kennen, hat sie schon lange einmal mitgehen wollen. Na endlich.

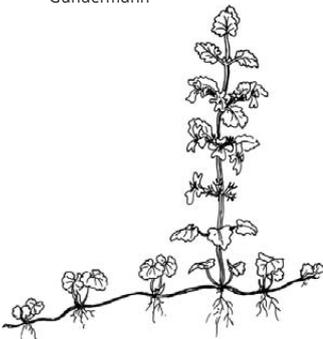
So, jetzt biegen wir aber ab Richtung Feldweg und Gärten und kommen dabei zwangsläufig an der Rentnerbank vorbei, die wie immer von Rentnern belegt ist. »Unn, gehner widder Schißmelde gucke«, tönt es uns entgegen, und einer zum andern »guck, die Madam is widder unnerwegs mit de Tourischde«, die Rentner grinsen sich eins über uns. »Tach auch« und »Gude« (das ist die rheinhessische Abkürzung für »Guten Tag«) grüßen wir höflich zurück und lassen uns nicht auf Diskussionen ein.

Nur Franzl flüstert hinter vorgehaltener Hand: »Mein Gott, das ist ja wie in der Muppet-Show, wer sind denn die?« Nachdem wir einige Abstandsschritte hinter uns gebracht haben, erklärt Lene grinsend: »Des is die Unnergässer Kerb. Es gibt in Eckelsem die Unnergässer und die Obbergässer, un wenn die Unnergässer beinander hocke, dann is es die Unnergässer Kerb. Un weil die nix besseres zu due hunn, hocke se de ganze Dach uffm Bänkche und äjern die Leit.« (Gesagt hat sie »un hängen de Leit e fresch Maul an«, aber das wollte ich nicht so veröffentlichen.)

Aha, grinsen wir jetzt gemeinsam und konzentrieren uns in der Folge auf den holprigen Weg, der vor uns liegt. Sehr weit kommen wir allerdings nicht, schon ruft Klaus: »Was ist denn das hier, das wollte ich schon immer mal wissen. Kann man damit was machen?«

»Löwenzahn?«, frage ich, fast erschrocken, denn der fällt mir gleich in den Blick, also wirklich! »Der gehört doch«, denke ich, »zu den fünf bis acht wilden Kräutern, die die Deutschen angeblich im Durchschnitt noch benennen können.«

Gundermann



»Nein, der doch nicht«, Klaus ist, glaube ich, ein bisschen empört, dass ich ihm solch eine Unkenntnis zutraue. »Das Kleine da, neben dran.« »Ach so«, erleichtert pflücke ich eines der Kräuter, auf die Klaus gedeutet hat, und zeige es herum. Es blüht mit kleinen helllila Lippenblüten, die so wunderschön gezeichnet sind, dass ich gleich meine Lupe mit herumgebe, damit sie jeder genau ansehen kann. Nierenförmige, gegenständige Blätter, unterseits oft leicht rötlich, wachsen an dem leicht kriechenden Stängel. Man findet sie recht häufig, diese kleine

Pflanze, sie bevorzugt nährstoffreiche, nicht zu trockene Böden und wächst verstärkt in der Nähe menschlicher Behausungen und auch besonders gerne an Zäunen.

Gundermann wird die kleine Pflanze meistens genannt (in manchen Gegenden heißt sie auch Gundelrebe, weil sie wie Efeu und wilde Reben mehr oder weniger rankend wächst), und mir ist sie recht ans Herz gewachsen. Mit all den vielen Sachen, die ich schon über sie gelesen und vor allem gehört habe, aber eben auch so, wie sie mir immer wieder in der Natur daherkommt, eben wie ein kleiner Zauberer, wie ein Heinzelmännchen steht sie oft da und verrät nicht, wie kostbar sie ist. Man muss erst durch die Lupe schauen.

Während ich nun beginne, die kleine Pflanze vorzustellen, nähert sich Martin ihr zentimeterweise. Er hockt sich über die kleinen Blüten, öffnet seine lederne Umhängetasche und zieht – aha – ein Pflanzenbestimmungsbuch hervor. Er schlägt im Inhaltsverzeichnis nach, findet die richtige Seite und vergleicht aufmerksam die Fotografie im Buch mit der Pflanze am Boden, bevor er sich, zustimmend nickend, erhebt und mir wieder zuwendet.

Ich habe, die Angelegenheit aus den Augenwinkeln beobachtend, derweil weitergesprochen: »Der Name kommt aus dem Altgermanischen und bedeutete nicht wie manchmal beschrieben ›Guter Mann‹. ›Gund‹ kommt eher von ›pus‹, ›livor‹ und das steht für flüssiges oder giftiges Körpersekret, womit möglicherweise auch alle eitrigen, entzündlichen Wunden und Ausflüsse gemeint waren. Gegen diese war der Gundermann die von den Germanen bevorzugt verwendete Heilpflanze. Sogenannte Gundpflanzen gab es mehrere, zum Beispiel gehören auch die Hauswurz dazu sowie Veronika-Arten (Ehrenpreis) und Gamander-Arten.

Dank seiner ätherischen Öle, Gerbstoffe und Bitterstoffe ist der Gundermann tatsächlich ein gutes Heilmittel auch heute noch bei eitrigen Wunden. Man kann ihn aber auch bei Husten und verschleimten Bronchien einsetzen.

Wie hoch der kleine Zauberer in der Gunst der Germanen und auch späterer Völker stand, sieht man an seiner großen sozusagen magischen Bedeutung. Gegen Blitz und Donner half er, die erste Milch musste durch einen Gundelrebenkranz fließen, dann blieben die Kühe vor Schäden bewahrt, und wenn man zu bestimmten Anlässen Gundelreben bei sich trug, dann konnte man die Hexen erkennen. Auch zum Klären von Flüssigkeiten, früher war das meistens Bier, verwendete man ihn. Und ganz allgemein nutzte man den Gundermann häufig wegen seines Geruchs und seines Geschmacks als würzende Beigabe für allerlei Gerichte.

Vor allem aber durfte der Gundermann in der ›Grünen Neune‹, der bedeutsamen Kultspeise im Frühjahr, nicht fehlen, denn er hatte die Macht, Stärke und Mut zu verleihen. Tatsächlich wirkt er seines Vitamingehaltes wegen stärkend auf das Immunsystem. Wir stimmen aber auch all denen zu, die behaupten, am besten passe Gundermann in eine Kartoffelsuppe. Am besten, finde ich, schmeckt Gundermann bis Mai und Juni, er gehört zum Glück auch zu den Pflanzen, die man noch während der Blüte gut essen kann. Weil er so anspruchslos ist, kann man das Pflänzchen sogar zu Hause auf der Fensterbank kultivieren, oder man sucht ein schönes Plätzchen im Garten, dann hat man ihn immer zur Hand.«



Löwenzahn

Womit ich meine Ausführungen beende, mich dem Weg zuwende und sofort von empörten Protesten aufgehalten werde. »Halt mal, jetzt wollen wir auch etwas zum **Löwenzahn** hören, auch wenn wir den alle schon kennen!«

Also gut: »Löwenzahn, Pis en lit, dente du lion, Bettseicher, Popelblume, Wilder Hasenkol, Bayerischer Enzian, Baiarisches Vergissmeinnicht, Stachwurz, Hahnspeck, Rossmücken, Kerzenblume, Faule Madn, Pustebblume, Weibertreu ... noch mehr?«

Mehr habe ich leider nicht behalten, aber im »Wörterbuch der deutschen Pflanzennamen« stehen auf ungelogen 29 Seiten (Spalte 600 bis 655) zig Namen von *Taraxacum officinale*. Und es ist, wie es eben ist im (Kräuter-)Leben, je mehr Namen, desto mehr Bedeutung hat die Pflanze im Alltag der Menschen (gehabt). Über Löwenzahn könnte ich ein ganzes Tagesseminar gestalten und hätte immer noch nicht alles gesagt, was es zu sagen gibt, weshalb es mir oft schwerfällt, das Wichtigste zu dieser Pflanze auszusuchen.

»Meine Oma hat immer die Stängel gekaut«, berichtet Saskia. »Aber das ist doch giftig«, fällt ihr Kalle ins Wort. »Also, meine Oma hat immer gesagt, dass sie vom Stängelkauen eine gesunde Galle und Leber hat. Bloß wir Kinder durften das nie, das weiß ich noch«, verteidigt Saskia ihre Oma.

Das, was Saskias Oma tat, war früher recht verbreitet. Löwenzahn gehört zu den sogenannten Bitterstoffdrogen und ist als solche ein geschätztes Mittel bei Gallen- und Leberbeschwerden. Wenn man erwachsen ist, keine Allergien hat und das Stängelkauen (aber nicht essen!) nicht übertreibt (ich kauge während der Frühjahrsperiode immer wieder mal einen Stängel, aber drei pro Tag sollten die Höchstdosis sein), dann, so heißt es oft, ist das ein gutes Vorbeugemittel gegen Gallenbeschwerden. Ich hatte aber auch schon Gäste, die deutlich mehr gekaut haben und nur Positives zu berichten wussten. Kinder sollen es wegen der enthaltenen Stoffe nicht tun, aber sie haben auch noch keine Sorgen mit Gallenbeschwerden und von alleine kommen sie kaum auf die Idee, schließlich ist das Kauen ziemlich bitter.

Am besten hilft aber die Wurzel bei Gallen- und Leberbeschwerden, denn in ihr sind die meisten Bitterstoffe enthalten. In den Blättern dagegen ist mehr Kalium enthalten, das sich positiv auf die Nieren auswirkt.

»Ja wieso jetzt die Blätter als Heilmittel für die Nieren?«, fragt Heti. »Ich dachte immer, es geht um die Blätter als Salat oder Gemüse. Letzthin waren wir im ›Gockel‹ in Saarbücken, da gab es Löwenzahnsalat, den wir nicht gegessen haben, weil wir dachten, das muss doch bitter sein. Irgendwie dachten wir immer, das sei nur was für die ganz Grünen, also die, die alles essen.«

Beides stimmt. Junge Löwenzahnblätter eignen sich auch als Salat sehr gut. Im Restaurant bekommt man oft gebleichten Löwenzahn, der sich mit dem wilden, ungebleichten kaum vergleichen lässt, eben nicht so bitter ist. Deswegen hätten die beiden ruhig essen können.