

Kräuterwandern

Wenn der Wald zur Apotheke wird

Immer mehr Menschen sehnen sich nach Natur, Ruhe und echtem Wissen über Heilpflanzen. Beim Kräuterwandern verbinden sich Bewegung, Pflanzenkunde und Achtsamkeit. Wer einmal bewusst durch Wald und Wiesen gegangen ist, entdeckt plötzlich eine Welt, die vorher unsichtbar war.

Die Apotheke am Wegesrand

Der Morgen im Jura beginnt oft still. Ein feiner Nebel liegt über den Wiesen, die Vögel sind längst wach, und zwischen den Gräsern glitzern noch die letzten Tropfen der Nacht. Genau zu dieser Zeit beginnt für viele meiner Gruppen ein besonderer Tag: eine Kräuterwanderung.

Ich lebe im Jura, umgeben von Wäldern, Wiesen und meinem grossen Heilkräutergarten. Als leidenschaftliche Aromatherapeutin verbringe ich einen grossen Teil meines Lebens mit Pflanzen – sei es in meinem Garten, in der Natur oder in der Ausbildung von Menschen, die lernen möchten, Heilpflanzen und ätherische Öle verantwortungsvoll anzuwenden.

Viele Menschen laufen täglich an Heilpflanzen vorbei, ohne sie zu erkennen. Dabei wächst ein grosser Teil unserer traditionellen Hausapotheke direkt am Wegesrand. Frauenmantel, Schafgarbe, Spitzwegerich, Gundermann oder Brennnessel – Pflanzen, die seit Jahrhunderten genutzt werden. Lange bevor es moderne Medikamente gab, waren sie fester Bestandteil der Volksheilkunde.

«Beim Kräuterwandern geht es jedoch nicht nur darum, Pflanzen zu bestimmen. Es geht darum, sie wirklich wahrzunehmen. Ihre Form, ihren Duft, ihre Eigenschaften – und den Ort, an dem sie wachsen.»

Heilpflanzen

begleiten die Menschheit seit Jahrtausenden. Sie waren die ersten Helfer bei Wunden, Schmerzen oder Krankheiten.



Wenn Menschen langsamer werden

Wenn wir gemeinsam durch Wald und Wiesen gehen, beginnt meist etwas sehr Schönes. Am Anfang sind viele noch im Alltag. Die Gedanken kreisen um Termine, Arbeit oder das Handy in der Tasche. Doch nach kurzer Zeit verändert sich etwas.

Der Schritt wird ruhiger. Die Aufmerksamkeit richtet sich auf die Umgebung. Auf einmal entdeckt jemand eine Pflanze, die er noch nie bewusst gesehen hat. Eine andere Person erinnert sich daran, dass die Grossmutter daraus früher einen Tee gemacht hat. Langsam entsteht eine Verbindung zu diesem alten Wissen, das eigentlich nie verloren war – nur ein wenig in Vergessenheit geraten ist.

Lernen mit allen Sinnen

Auf einer Kräuterwanderung wird nicht nur erklärt. Die Pflanzen werden angeschaut, berührt, manchmal auch gerochen oder probiert. Denn Pflanzenwissen entsteht nicht nur im Kopf, sondern über alle Sinne.

Wir sprechen darüber, welche Pflanzenteile verwendet werden, wann der beste Sammelzeitpunkt ist und wie man Heilpflanzen achtsam und respektvoll erntet. Denn wer Kräuter sammelt, übernimmt auch Verantwortung für die Natur.

Das Besondere an meinen Wanderungen ist, dass wir das Gesammelte direkt vor Ort weiterverarbeiten. Aus den frisch gepflückten Pflanzen entsteht mitten im Wald eine kleine Salbe – ganz einfach und doch erstaunlich wirkungsvoll.

Auch ein Oxymel wird gemeinsam angesetzt, eine traditionelle Mischung aus Honig, Essig und Heilpflanzen, die schon seit Jahrhunderten als Hausmittel geschätzt wird. Plötzlich wird aus Pflanzenwissen etwas ganz Konkretes: Die Teilnehmenden gehen nicht nur mit neuen Erkenntnissen nach Hause, sondern auch mit selbst hergestellten Naturprodukten und dem Gefühl, dass Heilpflanzenwissen gar nicht kompliziert sein muss.

Die Kraft der Stille

Besonders eindrücklich sind oft die stillen Momente. Manchmal bitte ich die Gruppe bewusst, ein Stück des Weges schweigend zu gehen. Ohne Gespräche. Ohne Ablenkung. Dann hört man plötzlich Dinge, die im Alltag kaum wahrnehmbar sind: das Rascheln der Blätter, das Summen der Insekten, das Knacken eines Astes unter den Füßen. Viele Teilnehmende erzählen später, dass genau diese Momente sie besonders berührt haben. Die Natur wirkt plötzlich intensiver, näher und lebendiger. Und oft entsteht genau in dieser Stille etwas sehr Kostbares: eine tiefe Ruhe. Der Blick wird klarer, die Sinne wacher. Man beginnt, die Landschaft nicht mehr nur zu sehen – sondern wirklich wahrzunehmen.



Auch die Nase erwacht. Der Wald hat seinen ganz eigenen Duft: feuchte Erde, Harz, Moos und die frische Würze der Pflanzen. Manchmal liegt der Duft von wilden Kräutern in der Luft, manchmal der warme Geruch von Sonne auf Holz und Rinde. Wer langsam geht und bewusst atmet, merkt schnell: Der Wald ist nicht nur ein Ort zum Sehen – er ist ein Duftgarten. Und jeder Schritt offenbart eine neue, feine Nuance der Natur.

Altes Wissen neu entdecken

Heilpflanzen begleiten die Menschheit seit Jahrtausenden. Sie waren die ersten Helfer bei Wunden, Schmerzen oder Krankheiten. Dieses Wissen wurde über Generationen weitergegeben – von Grossmüttern, Kräuterfrauen und Heilkundigen.

Das Erstaunliche ist: Viele dieser Pflanzen wachsen noch heute direkt vor unseren Füßen. Am Wegesrand, auf Wiesen, im Wald, im eigenen Garten und sogar in der Stadt. Doch im hektischen Alltag haben wir oft verlernt, sie wirklich zu sehen und wahrzunehmen. Auch in meiner Arbeit als Dozentin für Aromagesundheit begegne ich immer wieder Menschen, die spüren, dass sie dieses Wissen wiederentdecken möchten. Nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch im Alltag.



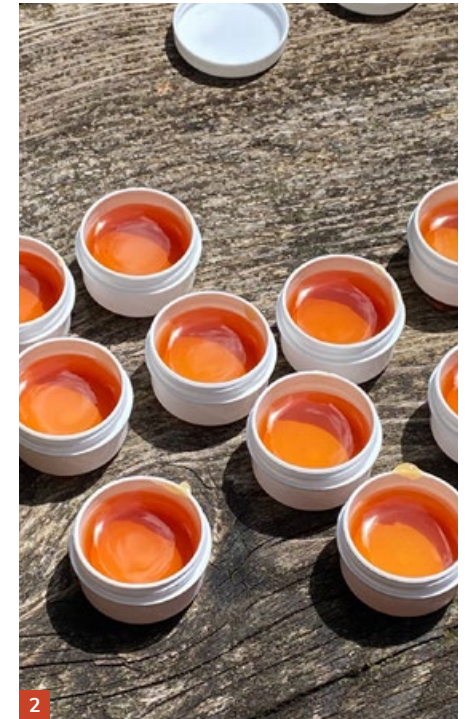
Viele stellen fest, dass Pflanzen ihnen helfen, wieder eine Beziehung zur Natur aufzubauen – und auch zu sich selbst.

Mit neuen Augen durch die Landschaft
Am Ende einer Kräuterwanderung höre ich oft denselben Satz:

«Ich werde nie wieder gleich durch die Natur laufen.»

Plötzlich fallen Pflanzen auf, die vorher unsichtbar waren. Der Wegesrand wird zu einer Schatzkammer, der Wald zu einem Ort voller Geschichten und Möglichkeiten. Vielleicht ist genau das das Schönste am Kräuterwandern. Nicht nur Pflanzen zu entdecken, sondern auch ein Stück altes Wissen wiederzufinden, das tief in uns allen schlummert.

Sybille Jeanne Buntschu



Grundrezept pflegender Balsam

- 50ml fettes Pflanzenöl (Warmauszug oder Mazerat)
- 50gr Sheabutter oder Kokosfett
- 5gr Bienenwachs
- 10 – 20 Tropfen äth. Öl nach Wahl
- 1TL Hydrolat oder Urtinktur nach Wahl = auf 50ml 1TI Flüssiges

Bienenwachs im Öl schmelzen, Sheabutter dazugeben und ebenfalls schmelzen lassen. Ätherisches Öl nach Wahl und Hydrolat hinzugeben, gut umrühren. Nach dem abfüllen die Döschen offen lassen, bis es abgekühlt und hart ist, das verringert die Möglichkeit von Schimmel.

1 «Salbenofen» für die Herstellung der Salben
2 Das abgefüllte Endergebnis, die duftende Salbe
Fotos © STILLABUNT

Sybille Jeanne Buntschu

STILLABUNT Académie für Aromagesundheit
2717 Fernet Dessous
www.stillabunt.ch