



# Kräuterwandern: Der Huflattich mag es steinig

**Österreich.** In Coronazeiten besinnt sich der Mensch wieder auf heimische Qualitäten. Im **Kaisergebirge** begegnet man unscheinbaren Pflanzen, die ganz zeitgemäß die Atemwege stärken und die Sinne beleben.

VON GEORG WEINDL

Wer mit der Bachmann Maria unterwegs ist, der sollte keine Eile haben. Die Maria aus dem Passionspielort **Erl im Kufsteinerland** ist eine offizielle Kräuterexpertin und Phytotherapeutin. Wer wie unsereins von der alpinen Flora sehr wenig Ahnung hat und dazu noch die ziemlich unpräzise Idee, dass man in diesen Zeiten mit Heilkräutern prophylaktisch Gutes für die Atemwege und die Stimmung tun kann, wird sich wundern, wie lang ein kurzer Spaziergang mit der Maria dauern kann. Und wie schnell dabei trotzdem die Zeit vergeht. Unser Treffpunkt ist die Aschinger Alm, ein beliebtes Ausflugsziel über dem Inntal am Fuße des Zahmen Kaisers. Unser Weg zieht sich vom Gasthaus links sanft bergauf in Richtung der mächtigen Felswände. Was haben wir nun vor? „Das kann man vorher nicht sagen“, klärt mich die Maria auf, „es gibt keinen festen Plan, weil es jede Woche anders ausschauen kann“.

## Leichter atmen, besser fühlen

Pflanzen wachsen, blühen und vergehen eben. Unser spezielles Interesse gilt heute den Atemwegen und der mentalen Befindlichkeit, und da haben wir es nicht weit: „Da ist der Huflattich, mein persönlicher Favorit, wenn's um die Atemwege geht“, erzählt die Maria. Er mag steinige Böden, wächst oft direkt am Wegesrand, erfahre ich. „Am besten sammelst dazu Blüten und Blätter, machst daraus einen Tee, der hartnäckige Verschleimungen löst.“ Die Blätter legt man auch auf, wenn man Entzündungen und Sonnenbrand kurieren will. Da drüben die schlanken grünen Blätter gehören zum Spitzweggerich. Lungenblattl nennt man sie auch, weil sie gegen Husten helfen und die Nerven beruhigen. „Du kannst sie frisch essen oder



Kräuterwandern mit Maria Bachmann (r.): Am Zahmen Kaiser ist gegen vieles ein Kraut gewachsen.

[Weindl]

mit dem Saft die Brust einreiben oder als Beilage zur Mahlzeit verwenden“, erklärt unsere Wanderführerin. Ich mache mir jeweils Fotos, denn merken kann ich mir das Aussehen sowieso nicht. Ein paar Meter weiter begegnen wir einem Kräuterklassiker. „Die echte Pfefferminze ist mit ihren ätherischen Ölen schleimlösend. Allerdings sollte man sie nicht zu häufig verwenden, weil der hohe Mentholgehalt die Magenschleimhaut angreifen kann“, verrät sie.

„Früher gab es alte Hausmittel, die eher derb und heute nicht so leicht vermittelbar wären“, erzählt Bergwanderführer Harald Löffel, der uns begleitet. „Da haben sich die Bauern bei einer Erkältung ein Tuch mit

Schweinefett über Nacht auf die Brust gelegt.“ Und wenn die Kinder erkältet waren, wurden Schnecken in Zucker eingelegt und löffelweise verabreicht. Nun ja, da wird man schnell wieder gesund. Wir sind eine gute halbe Stunde unterwegs und haben gerade mal ein paar Hundert Meter Weg hinter uns gebracht.

Wir treffen auf die Gundelrebe mit ihren kleinen runden Blättern und blauen Blüten, deren Seifenstoffe und ätherischen Öle Schleim in den Atemwegen lösen. Mir ist das deutlich sympathischer als eingelegte Schnecken. Wir spazieren gemächlich in einem Rechtsbogen am Waldrand entlang im Schatten des Zahmen Kaisers. Links am

Wegrand leuchtet es gelb – lauter Schlüsselblumen, die sogar ich erkenne. Und die haben es in sich. „Die Schlüsselblume hat nicht nur eine milde schleimlösende Wirkung und wird deswegen gern Kindern und älteren Leuten verabreicht, sie ist auch stimmungsaufhellend. Hildegard von Bingen hat davon einen Strauß auf den Solar Plexus gelegt“, klärt mich die Maria auf.

## Himmelschlüssel gegen Herzschmerz

Himmelschlüssel hilft gegen Herzschmerz, besagt eine alte Redewendung. Dass Bergkräuter gegen allerhand Krankheiten helfen, ist allgemein bekannt. Mich interessiert aber vor allem die stimmungsverbessernde Wirkung von Kräutern. „Da wäre das Johanniskraut gerade recht“, sagt die Maria, „das blüht jetzt im Juni, wird zu Sommwend gesammelt“. Verwendet wird das obere Drittel des blühenden Krauts, getrocknet und als Tee. Das ist entspannend und antidepressiv, bringt Licht in die Seele, erfahre ich.

Und da wäre dann noch der Wilde Majoran, auch Wohlgemut genannt, der mit seinen ovalen grünen Blättern bis zu einem halben Meter hoch wächst. Er gilt als schleimlösend und soll eine reinigende Wirkung auf die Organe haben. „Früher haben die Bauern den Wilden Majoran an den Hut gesteckt, weil er einen positiven Einfluss auf die Befindlichkeit hat“, erfahre ich von der Kräuterexpertin. Die Sonne steht jetzt zur Mittagszeit hoch über dem **Kaisergebirge**, und wir kommen nach gut zweieinhalb Stunden an das Ende unseres Rundgangs, der gerade mal zwei Kilometer lang war. Alles werde ich mir eh nicht merken können, aber ein paar Favoriten sollte ich schon in den Alltag mitnehmen. Auch wenn wir kurz darauf bei der Aschinger Alm zur konventionellen Brettjause mit Speck und Käse und Sicherheitsabstand einkehren...