



Über 60 Personen zeigten sich interessiert am Vortrag von Klaus-Peter Lange. Dabei wurde an mehreren Stellen der Radweg für Durchreisende versperrt.

FOTO: MICHAEL SPRENGER

# „Mägen über Jahrhunderte gefüllt“

## 14. Werkstattgespräch mit Klaus-Peter Lange, Naturführung am Westertalradweg

VON MICHAEL SPRENGER

Belecke – Dass beim 14. Werkstattgespräch, eine vor vielen Jahren gestarteten Vortragsreihe des Kultur- und Heimatvereins Badulikum, am vergangenen Donnerstag soviel Menschen kamen, hat wirklich alle überrascht. Über 60 Männer und Frauen kamen zum Treffpunkt Stütungs Mühle. Hier stellte Klaus-Peter Lange, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer aus Suttrop, Wildkräuter am Westertalradweg vor. „Es gibt kein Unkraut, alles ist Wildkraut und hat die Mägen der Menschen über Jahrhunderte gefüllt und bei Krankheiten für Linderung gesorgt“, begrüßte der Fachmann die interessierten Gäste.

Damit alle Interessierten auch genügend Kräuter am Wegesrand finden sollten, hatten die Organisatoren den Bauhof gebeten, nicht zu mähen. Auch einer der Belecker Landwirte, der hier regelmäßig von sich aus für Ordnung sorgt, wurde informiert. Doch leider war rechts und links vom Wegesrand alles auf einer Breite von einem Meter geschnitten. Wer es war? Keiner wusste es.

### Brennnessel eine Universalpflanze

Für den Naturführer kein Problem, hier wachsen doch genug Wildkräuter am erst im vergangenen Jahr eröffneten Radweg. Schon nach wenigen Metern griff Lange ins Gras und zog Rainfarn oder auch Wurmkraut genannt heraus, um es zu zeigen. Es halfte gegen Motten, „gegen Würmer bei Kindern“, ebenso bei Pferden. Gleich daneben wächst echter Beifuß oder auch Gewürzbeifuß genannt. Er wird bis zu zwei Meter groß und dürfe beim Zubereiten einer Weihnachtsgans nicht fehlen. Johanniskraut hilft in der richtigen Dosierung gegen Depressionen, daraus Öl hergestellt, lindert es Sonnen-

„Im Mittelalter nahmen die Menschen es nicht so genau mit der Hygiene. In manchen Häusern stank es eher wie im Schweinestall. Um dem entgegenzuwirken, streuten die Frauen die Blüten auf den Boden oder stellten die hochgewachsenen Pflanzen in Vasen auf.“

Klaus-Peter Lange

brand, Muskel- und Nervenschmerzen wie beim Hexenschuss, erfuhren die Gäste.

Klaus-Peter Langes Lieblingspflanze ist die Wiesenkönigin, auch Mädesüß genannt. Sie hat viele kleine gelb-weiße Blüten und duftet schön. „Im Mittelalter nahmen die Menschen es nicht so genau mit der Hygiene. In manchen Häusern stank es eher wie im Schweinestall. Um dem entgegenzuwirken, streuten die Frauen die Blüten auf den Boden oder stellten die hochgewachsenen Pflanzen in Vasen auf. Ich bereite daraus auch gerne einen Likör“, erklärte er.

Eine Universalpflanze ist die Brennnessel. Sie könne komplett verwendet werden, als Salat angerichtet, roh gegessen, als Gemüse zubereitet oder als Tee gekocht. „Jeden Tag eine Tasse Tee und das über mehrere Wochen, entschlackt den Körper“, berichtete Lange und kaute vor den Augen der Gäste auf einem Brennnesselblatt weiter.

Im Mittelalter hatten die „Kräuterfrauen“ eine große Bedeutung, denn sie konnten bei verschiedenen Krankheiten helfen. Wer „Kräuterfrau“ werden wollte, musste neun Jahre in die Lehre gehen. Leider ist die Kirche zur Zeit der Inquisition dagegen angegangen und hat ihnen Hexerei vorgeworfen. Viele



Die Wiesenkönigin ist eine seiner Lieblingspflanzen, wie er den interessierten Gästen erklärte.

wurden auf dem Scheiterhaufen verbrannt. Das Wissen dieser Kräuterfrauen wurde bedauerlicherweise nicht vollständig weitergegeben – ein großer Nachteil für die heutige Wissenschaft.

Eine weitere Besonderheit wächst am Westertalradweg: die Kohl-Kratzdistel, die kleine Artischocke von der Wiese. Die Blätter und Wurzeln sind essbar, die Blätter lassen sich wie Spinat zubereiten, die Blüte schmeckt sehr gut zu Bratkartoffeln.

### Baldrian für klaren Kopf

Schon von weitem sieht man es gelb blühen. Das Wasser- und Jakobskreuzkraut. Sie sind giftig! Ihre Giftigkeit beruht auf der Wirkung verschiedener Pyrrolizidin-Alkaloide, die zu chronischen Lebervergiftungen führen. Rinder, Pferde und Schafe machen auf der Wiese einen Bogen um diese Pflanze. Achtet der Landwirt beim Mähen nicht auf das Jakobskreuzkraut gelangt es ins Heu und die Tiere können es nicht erkennen. Pferde verenden dann an Lebervergiftung.

Für einen Fachmann wie

Klaus-Peter Lange ist es nur ein Blick an den Wegesrand und er erkennt sofort den echten Baldrian. Vielen ist bekannt, dass die Pflanze, abends eingenommen, bei Schlaflosigkeit hilft. „Sie wirkt aber auch, über den Tag zu sich genommen, erfrischend im Kopf, besonders wenn Prüfungen oder andere wichtige Arbeiten bevorstehen“, rät er den Kräuterfreunden.

Lange erzählte weiter, dass es im Warsteiner Raum neun verschiedene Orchideenarten gebe, einige tausend Orchideen wachsen besonders in den Bereichen um die Steinbrüche. Eine dieser schönen Raritäten, die Breitblättrige Stendelwurz, wurde erst auf dieser Runde erstmalig entdeckt. Der Westertalradweg ist eine wahre Fundgrube für Wildkräuterliebhaber. Erst nach dieser naturkundlichen Wanderung ist jeder sensibel genug, die Schönheiten und Raritäten am Wegesrand zu bewundern. Die Natur zu genießen und sich bewusst zu werden, was die Menschen in den letzten Jahrhunderten kannten und nutzten.

Im Bereich von Wester und Mühlengraben wachsen weitere Kräuter: Zaubrinde, Ackerwinde, Klettenlabkraut, Ackerschachtelhalm, Herkulesstaude (bitte nicht berühren, alle Teile der Pflanze können sehr schmerzhaft Verbrennungen hervorrufen), Geöhrte- oder Wasser-Braunwurz, Giersch und die pink blühende Moschusmalve. Alle hier genannten Pflanzen und viele weitere Kräuter wachsen am Wegesrand des im vergangenen Jahr eröffneten Westertalradweges.



Moschus-Malve liebt es sonnig bis vollsonnig und wächst am Rande des Westertalradwegs in Belecke.



Sauerampfer gehört zur Familie der Knöterichgewächse, wird als Wildgemüse und Heilpflanze verwendet.



Auf enormes Interesse stieß der fachkundige Vortrag von Klaus-Peter Lange.