



„Von dem europäischen Wissen über Pflanzen und ihr medizinisches Potential ist leider vieles verlorengegangen“, sagt Michaela Schumacher-Fank.

Fotos: David Hagemann

„Wir sind ein Teil der Natur“

Der Frühling setzt sich durch, die Pflanzen fangen an zu blühen. Ihnen wohnt gerade jetzt eine besondere Kraft inne. Die Eupenerin Michaela Schumacher-Fank kennt sich damit aus. Seit 2013 bietet sie Seminare zu den unterschiedlichsten Naturthemen an. Sie will ihre Leidenschaft für die Heilkräfte der Natur teilen und das alte Wissen um die Wirkung der Heilpflanzen weitergeben.

VON NATHALIE WIMMER

Frau Schumacher, mittlerweile ist das Wissen über Kräuter und Pflanzen in vielen Haushalten verloren gegangen. Inwiefern war das früher anders?

Früher lebten die Menschen mehr mit und in der Natur. Heute ist es eher so, dass sich viele Menschen nicht mehr unbedingt als Teil der Natur sehen. Aber wir sind ein Teil von ihr. Früher spürte man diese Verbindung durch Missernten oder ähnliches viel stärker als heute. Heute erlaubt es der westliche Lebensstandard, dass man Waren im Fall von Missernten einfach aus einer anderen Gegend importiert. Man merkt die Abhängigkeit von der Natur nicht mehr. Was die Medizin angeht, ist es ähnlich. Früher war die Gesundheitsversorgung nicht so gut wie heute. Man musste sich daher auch mit Hausmitteln helfen. Man nutzte das, was die Natur hergab. Das Wissen darum, wurde von Generation zu Generation weitergegeben. Heute wird dieser Wissensschatz von vielen verkannt.

Frauen, die sich mit dem Kräuterwissen beschäftigten, wurden dennoch vor einigen Jahrhunderten als Hexen in Misskredit gebracht. Warum?

Das hat historische Gründe. Die böse Hexe, wie wir sie heute kennen, in Anlehnung an die Märchen, ist ein Bild, das

in christlicher Zeit lief dies anfangs noch parallel: Die Klöster versorgten die Oberschicht in Sachen Medizin und Heilkunde. Die kundigen Frauen, die sich mit Kräutern auskannten, versorgten das einfache Volk. Später im Mittelalter herrschte dann aber ein sehr negatives Frauenbild vor. Die Kirche duldet es außerdem nicht, dass heidnische Rituale praktiziert wurden. Fakt ist auch, dass derjenige, der mit Pflanzen heilen kann,

Es ist glücklicherweise nicht alles abhandengekommen. Bis zum 19. Jahrhundert gab es ja außer den pflanzlichen Mitteln nicht viele andere Möglichkeiten. Seit dem Siegeszug der modernen Medizin und synthetischer Medikamente ist die Wirkung von Heilpflanzen in den Hintergrund gerückt. Heute sind viele Menschen dennoch unzufrieden mit der klassischen Schulmedizin und suchen nach alternativen Ansätzen. Manchmal



„Die heilenden Frauen hatten Macht über Leben und Tod.“
Michaela Schumacher-Fank

damit auch Schaden anrichten kann. Die heilenden Frauen oder Hebammen hatten dadurch eine gewisse Macht über Leben und Tod. Das war in einer männerdominierten Welt sehr suspekt. Aus einer Angst heraus entstand ein Wahn, der teilweise in die Hexenverfolgungen mündete.

Das Thema Naturheilkunde wurde somit also negativ beladen?

Ja. Die Angst vor den Kräften der Natur wirkte sicher auch abschreckend. Außerdem wurden Krankheiten in manchen Zeiten auch als gottgegeben interpretiert. Insofern war jemand, der sich mit Heilmitteln auskannte, sehr unheimlich.

führt sie der Weg zurück zu den pflanzlichen Heilmitteln. Der Ausgangspunkt und der Weg zu den Heilkräutern ist also ein komplett anderer als früher.

Wie kann man selber aufmerksamer werden, um den Zugang zur Natur zu finden?

Es gibt unterschiedliche Wege. Der Zugang zu Heilpflanzen ist schon sehr tiefgehend. Aber vorab ist es oft wichtig, sich selber als Teil der Umwelt und Natur zu verstehen. Das kann damit anfangen, dass man sich ins Gras legt und die Natur über die Sinne wahrnimmt: riechen, hören, fühlen als erste Kontaktaufnahme. Wenn man die Pflanzen genau

grün, dann erkennt man unterschiedliche Pflanzen. Man erkennt die Zusammenhänge. Es lohnt sich dann auch, in sich hineinzuhorchen. Nach dem Motto: „Ich bin Teil der Natur. Was machen die Veränderungen der Umwelt mit mir?“ Manche Menschen werden im Frühling aktiv bei anderen setzt die Frühjahrs Müdigkeit ein. Das spannende ist, dass die Natur uns Menschen und auch den Tieren genau die Pflanzen gibt, die sie gerade brauchen. Die großen heimischen Frühlingsklassiker wie Bärlauch, Löwenzahn oder Brennnessel haben einen extrem hohen Mineral- und Vitamingehalt. Leber und Nieren werden dadurch aktiviert. Eine Reinigung wird angestoßen. Es passiert genau das, was wir nach dem Winter brauchen. Tiere, die aus dem Winterschlaf erwachen, fressen instinktiv genau diese Pflanzen, um wieder in Schwung zu kommen. Das ist von der Natur so vorgegeben. Das ist doch fantastisch.

Wie soll man die Pflanzen denn zu sich nehmen?

Die einfachste Möglichkeit ist, die Pflanzen roh zu essen, als Salat beispielsweise. Bei der Brennnessel ist das mit den Brennhaaren vielleicht etwas schwieriger. Aber man kann sie zur Suppe verarbeiten oder dünsten. Der Bärlauch, der einen guten Einfluss auf die Darmflora hat und stärkend wirkt, hat in den letzten Jahren sogar Eingang in Sterneküchen gefunden. Ein

nehmen könnte?

Das Gänseblümchen kennt zwar jeder, aber nur wenige wissen, dass es auch eine reinigende Wirkung hat. Ein Butterbrot mit Gänseblümchen belegt, schmeckt lecker. Auch Birkenblätter oder der Gundermann sind wohltuende Frühlingspflanzen, die man jetzt zu sich nehmen kann. Sogar der Giersch, der von Gärtnern als ungeliebtes und hartnäckiges Unkraut verpönt ist, schmeckt besonders würzig. Hier sollte man mit dem Motto „Nicht aufregen, sondern aufessen“ herangehen. All diese Pflanzen sind sehr inhaltsstoffreich im Vergleich zum Kulturgemüse.

Kann man auch versehentlich etwas Giftiges erwischen?

Natürlich. Die Gefahr gibt es. Daher sollte man immer ganz besonders aufpassen und nie etwas essen, das man nicht mit Sicherheit bestimmen kann. Hier muss das Auge geschult werden, um das Grün vom Grün zu unterscheiden. Man sollte sich die essbaren Pflanzen von jemandem zeigen lassen, der sich genau auskennt. In vielen Bestimmungsbüchern sind die Pflanzen mit Blüten abgebildet. Im Frühling sind diese aber zum Teil noch nicht sichtbar. So kommt es manchmal zu Verwechslungen. Der große Klassiker: das Bärlauchblatt sieht dem Maiglöckchenblatt sehr. Das Maiglöckchen führt aber zu Vergiftungserscheinungen wie Erbrechen, Übelkeit oder

in Pflanzen. Es ist ein Teilbereich der Kräuterheilkunde. Die Essenzen werden meist per Destillation gewonnen und sind dadurch hochkonzentrierte Substanzen. Die Handhabung mit solchen ätherischen Ölen, die man in kleinen Fläschchen in vielen Geschäften kaufen kann, ist eine ganz andere als in der klassischen Kräuterkunde. Man kann diese Essenzen nicht selbst herstellen, weil das ein umfangreiches Equipment erfordert, das der Laie nicht besitzt. In meinem Kurs lernen die Teilnehmer die genaue Handhabung von ätherischen Ölen für den Hausgebrauch, beziehungsweise die Hausapotheke.

Außerdem stehen auch Hexen auf dem Programm, oder?

Am Dienstag, 30. April um 20 Uhr, der Walpurgisnacht, veranstalte ich einen Märchenabend zum Thema „Hexen und weise Frauen“. Diesen besonderen Abend gestalten ich mit der Schauspielerin Line Lerho. In der ehemaligen Scheune unseres Anwesens werden wir eine besondere, zum Thema passende Atmosphäre schaffen, und Line Lerho trägt dann mehrere uralte Hexenmärchen vor. Ich selbst werde die historischen Hintergründe sowie Wissenswertes zu den darin vorkommenden Zauberpflanzen, Giftkräutern und Ritualen erläutern.