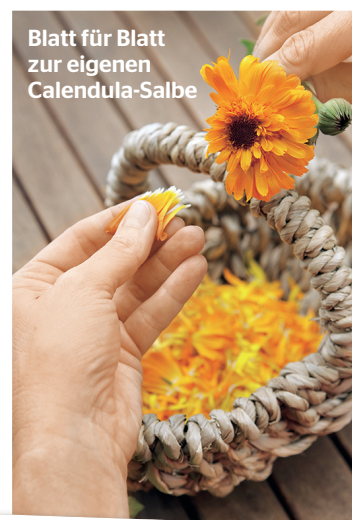


**Zeit für mich**  
Das tut mir gut

Maria (links)  
und Kräuter-  
pädagogin  
Marion  
zerkleinern  
Ringelblüten



Blatt für Blatt  
zur eigenen  
Calendula-Salbe



Mandelöl  
eignet sich gut  
zur Salben-  
herstellung



**bella-Leserin Maria Schneider (51):**

# „Salben mixen entspannt mich“

**Wildkräuter sammeln und daraus Salben herstellen – dabei kann Maria sich gründlich erholen**

**Protokoll:** Narimaan Nikbakht **Fotos:** Tobias Gerber

**M**arion Reinhardt zieht die Ärmel etwas höher, dann greift sie energisch in die saftigen grünen Stängel und schneidet ein Bund Ringelblumen ab.

„Daraus werden wir später eine Salbe für rissige Hände herstellen“, sagt sie. Die nächste Stunde macht sie uns mit Wildkräutern und Blüten der Saison vertraut. Wir riechen, schmecken, fühlen. Und wie immer genieße ich den Aufenthalt in der Natur und fange an zu entspannen.

## Mit alternativer Medizin gegen jedes Zipperlein

Vor etwa zwei Jahren fing es an. Mir fiel ein Flyer zum Salben-Workshop in die Hände. Schon immer habe ich bei Zipperlein auf Großmutter's Hausrezepte gesetzt. Sich dazu konkret mit Wildkräutern vertraut zu machen schien mir der beste Weg. Samstag-nachmittag: Ich stehe mitten im Schloss-

garten und absolviere meinen Einsteigerkurs. Zusammen mit neun weiteren Teilnehmerinnen pflücke ich Ringelblumen, Johanniskraut, Gänseblümchen, Gundermann. „Wir nehmen aus der Natur nur so viel, wie wir brauchen. Das ist das oberste Gebot für Kräutersammlerinnen“, sagt Marion. Sorgfältig verstaue ich meine Schätze in mitgebrachten Zip-Tüten. Dann begeben wir uns in die Kreativwerkstatt des Schlosses. Auf dem Holztisch entdecke ich Töpfchen, Bienenwachs, Öle, Brettchen und Messer sowie eine mobile Kochplatte.

Marion erklärt uns Schritt für Schritt die Grundlagen: „Erst zerkleinert ihr die Blüten und Kräuter!“ Ich folge erst zaghaft, dann immer beherzter ihren Anweisungen. Dann geht es in die Küche. „Jetzt gibst du in einen Topf ein paar Blütenblätter, übergießt sie mit Mandelöl und erhitzt das Ganze für etwa zehn Minuten. Dabei kontinuierlich mit dem Holzlöffel umrühren“, ermuntert sie

mich weiter. Gesagt, getan. Nach dem Abseihen gebe ich etwas Bienenwachs zur Masse, erwärme alles erneut und fülle danach alles in kleine Tiegelchen. Mein Werk erscheint mir sehr flüssig. Fragend schaue ich zu Marion. „Keine Sorge! Beim Abkühlen bekommt die Salbe die richtige Konsistenz“, beruhigt sie mich.

Immer wieder legen wir Pausen ein, und Marion gibt uns kleine Lektionen in Kräuterkunde. Das Erlebnis von Gemeinschaft und Natur tut gut. Seitdem besuche ich regelmäßig Marions Kurse. Denn zu jedem Quartal gibt es andere Kräuter und Blüten, die wir im Kurs pflücken und verarbeiten. So werden im Herbst sogar Wurzeln zum Einsatz kommen. Mit den Jahreszeiten zu leben habe ich lange Zeit vergessen. Seitdem ich mich aber bewusst darauf einlasse, bin ich viel mehr im Einklang mit der Natur – und mir selbst. ●

## GUT ZU WISSEN

### Wo gibt es Kurse?

Maria Schneider besucht die Kurse von Kräuterpädagogin Marion Reinhardt in Fürth, die u. a. auch Kräuterführungen anbietet: [www.wilde-moehre-kraeuter-erlebnisse.de](http://www.wilde-moehre-kraeuter-erlebnisse.de). Wer sich das Naturwissen selbstständig aneignen möchte, kann hier nachschlagen: M. Dolzer: „Heilende Salben und Tinkturen selbst gemacht“, Anaconda, ca. 8 Euro