

# Es ist ein Kraut gewachsen

**Natur** Viele reißen Löwenzahn, Giersch und Co. sofort aus. Dabei wird einigen dieser Pflanzen ein großer Nutzen für die Gesundheit nachgesagt. Expertin Roswitha Storhas aus Asch verrät, wofür man sie verwenden kann

VON SARAH SCHIERACK

Asch Eigentlich hat Roswitha Storhas etwas gegen das Wort „Unkraut“, sagt sie, „so etwas gibt es gar nicht“. Jede Pflanze habe einen Nutzen, eine Wirkung, einfach so wachse nichts aus der Erde. Storhas steht am Rand ihres Gartens in Asch und zeigt nach unten, auf grüne, herzförmige Blätter, die den Boden bedecken. „Der Gundermann zum Beispiel“, sagt sie, der sei entzündungshemmend, gut für die Nebenhöhlen, wunderbar gegen Husten. Unheimlich viel Energie stecke in der kleinen Pflanze. Storhas zwick ein Blatt ab und steckt es sich in den Mund. Sie sagt: „Seit ich hier und da immer ein paar Blätter esse, war ich ewig nicht mehr krank.“

Der Gundermann ist das Lieblingskraut der 53-Jährigen – aber in der großen Öffentlichkeit fristet er wie viele andere Pflanzen ein Schattendasein. Er gilt als Unkraut, als Gewächs ohne Nutzen, das ausgerissen werden kann und muss. Die Regale in den Gartencentern und Baumärkten sind voll mit chemischen Unkrautvernichtern, im Internet gibt es Videos, die zeigen, wie es sich am effektivsten ausröten lässt. Allen diesen Pflanzen ist der heutige 28. März als Ehrentag gewidmet. Garten-Blogger haben den Gedenktag vor zwölf Jahren eingeführt – um vielleicht den einen oder anderen dazu zu bewegen, die grünen Blätter nicht erbarmungslos aus dem Boden zu rupfen.

Roswitha Storhas war früher selbst eine von denen, die die kleinen Pflänzchen herausgerissen hat. Aber irgendwann hat sie angefangen, sich mehr mit dem Hintergrund des Unkrauts zu beschäftigen. Interesse an Kräutern hatte sie schon immer, durch die Mutter und die Großmutter, auch von ihrer Schwiegermutter habe sie viel gelernt, erzählt sie. Vor zwei Jahren hat die 53-Jährige dann eine Ausbildung zur Phytotherapeutin gemacht, sich also intensiv mit der Pflanzenheilkunde beschäftigt. Heute gibt sie mit ihrer Kräuterwerkstatt Fuchstal Seminare, informiert über die Wirkung verschiedener Pflanzen und zeigt, wie man Salben, Cremes oder Tees herstellt. Unkraut jätet sie ab und zu noch. „Aber ich lasse jetzt immer ein paar wilde Ecken im Garten stehen.“ Perfekt gepflegt müsse es bei ihr nicht sein.

Und tatsächlich darf bei Storhas vieles von dem wuchern, das anderswo verpönt ist. Die Expertin zeigt auf das Scharbockskraut, dessen Blättern viel Vitamin C enthalten und die Frühjahrsmüdigkeit



„Unkraut gibt es gar nicht“, sagt Roswitha Storhas aus Asch. Die Kräuterexpertin verwendet viele Pflanzen, die bei anderen Menschen auf dem Kompost landen. Sie macht daraus zum Beispiel Tees oder Salben. Im Wintergarten bewahrt die 53-Jährige ihre Kräuterauszüge auf, aus denen sie Tinkturen herstellt. Fotos: Thorsten Jordan

vertreiben sollen. Auf den Löwenzahn, der die Galle und den Stoffwechsel anregt. Oder auf den Giersch, der als traditionelles Heilmittel gegen Gicht und Rheuma gilt. Ein paar Meter weiter wächst die Vogelmiere, die „voller Mineralien“ sei. Sie lasse sich in Salaten oder Suppen verwenden, sagt Roswitha Storhas, und helfe auch bei schlechter Haut oder Verdauungsproblemen. Sie sei sehr widerstandsfähig, betont die Expertin. „So, wie sich



Enthält viel wichtiges Vitamin C: das Scharbockskraut.

die Pflanze ihrer Umwelt gegenüber verhält, so ist oft auch ihre Wirkung.“ Eine ihrer liebsten Wildwuchs-Pflanzen ist das Gänseblümchen. Es helfe unter anderem gegen Schmerzen und Krämpfe. Eltern rät Storhas oft, ihren Kindern drei Gänseblümchen zum Essen zu geben, wenn die Kleinen sich aufregen oder „ganz außer sich sind“. Die Blümchen haben eine beruhigende Wirkung – und Kinder würden sie außerdem gern essen.



Gilt als traditionelles Mittel gegen Gicht und Rheuma: Giersch.

Storhas fertigt auch für ihre Familie und Freunde regelmäßig Tees, Salben oder Tinkturen an. Sie geht aber nicht so weit, zu sagen, dass man sich nur auf die Heilwirkung der Pflanzen verlassen sollte. „Die Kräuter können unterstützen, sie tun gut“, sagt sie. Aber ganz auf Schulmedizin verzichten sollte man ihrer Meinung nach nicht.

Bei all ihrer Liebe zum Unkraut ist die Expertin trotzdem vorsichtig: „Ich sammle und esse nur, was ich



Das Lieblingskraut von Expertin Roswitha Storhas: der Gundermann.

eindeutig kenne“, sagt sie. Wenn sie in fremden Regionen unterwegs ist, hat die 53-Jährige immer ein Bestimmungsbuch dabei. Denn der Griff zum falschen Kraut könne unangenehm sein: Die Folgen reichen von Kopfschmerzen und Übelkeit bis hin zu extremen Reaktionen und bei manchen Kräutern sogar bis zum Tod. Auch der Zeitpunkt der Ernte sei entscheidend: Viele der Pflanzen seien nur vor der Blüte zu genießen. Storhas rät auch, das Unkraut nur an naturbelassenen Orten zu sammeln: im eigenen Garten, insofern kein Pflanzenschutzmittel verwendet werde, am Waldrand oder in verlassenen Kiesgruben. Meiden sollten Kräutersucher ihrer Meinung nach Orte, wo gedüngt wird, die nahe an befahrenen Straßen liegen oder an denen Hunde ausgeführt werden. Nicht alle Kräuter finde man auf die Schnelle, sagt Roswitha Storhas. Aber, betont die Expertin, „man sagt, dass die Pflanzen, die man braucht, auch immer zu einem kommen“.



Kurz & Aktuell



APFELDORF

## Öffnungszeiten des Wertstoffhofs

Ab Mittwoch, 1. April, ist der Apfeldorfer Wertstoffhof wieder jeden Mittwoch von 17 bis 19 Uhr geöffnet. An den Samstagen bleiben die Öffnungszeiten unverändert von 10 bis 12 Uhr. (It)

ASCH

## Frühjahrskonzert in der Fuchstalhalle

Ihr Frühjahrskonzert veranstaltet die Musikkapelle Asch unter Leitung von Xaver Wiedenmann am Ostermontag, 5. April, ab 20 Uhr in der Fuchstalhalle. (hoe)

REICHLING

## Bürgerversammlung im Happerger

Am Dienstag, 31. März, findet um 20 Uhr im Happerger in Ludenhäusern die diesjährige Bürgerversammlung der Gemeinde Reichling statt. Auf der Tagesordnung stehen der Bericht der Bürgermeisterin, ein Grußwort des Landrats, Berichte der Kindergartenleiterin, der Feuerwehren und des Festausschusses Ludenhäusern sowie Wünsche und Anträge. (dh)

ROTT

## Haushalt auf der Tagesordnung

Der Rotter Gemeinderat beschäftigt sich in seiner nächsten Sitzung am Montag, 30. März, mit dem Haushalt für das Jahr 2015. Außerdem geht es unter anderem um den Finanz- und Investitionsplan 2014 bis 2018, den Stellenplan für 2015 und die zukünftige Verwendung einer Wohnung im Mauckenweg. Die Sitzung findet um 20 Uhr im Pfarrheim statt. (It)

UNTERDIESEN

## Jagdversammlung beim „Zapfenwirt“

Die Jagdgenossenschaft Unterdießen lädt ihre Mitglieder zur diesjährigen Jagdversammlung am Mittwoch, 1. April, um 20 Uhr ins Gasthaus Zum Zapfenwirt ein. (It)

VILGERTSHOFEN

## Haushalt Thema im Gemeinderat

Der Gemeinderat Vilgertshofen beschäftigt sich in seiner nächsten Sitzung am Montag, 30. März, unter anderem mit dem Haushalt für 2015. Außerdem geht es unter anderem um den Kauf eines Tragspritzfahrzeuges-Wasser für die Feuerwehr Mundraching sowie die Baugelände Flößerstraße und Steinbreite. Die Sitzung findet ab 19.30 Uhr im Rathaus statt. (It)

## Landwirtschaft

BUCHLOE

## Nutzkälber werden versteigert

Die Allgäuer Herdebuchgesellschaft veranstaltet am Montag, 30. März, in der Schwabenhalle in Buchloe eine Nutzkalberversteigerung. Der Marktverlauf bei der jüngsten Versteigerung war flott. (It)

Informationen bei Thomas Echtler unter Telefon 0831/5224480.

## Kontakt

Lechrain Süd  
Sarah Schierack, Telefon 08191/326-211  
ler@landsberger-tagblatt.de

# Benedikt Hager weiter an der Spitze

**Politik** Bei der Jahresversammlung des CSU-Ortsverbands Hofstetten-Thaining-Vilgertshofen trat der Vorstand wieder an

Hagenheim Benedikt Hager bleibt Vorsitzender des CSU Ortsverbands Hofstetten-Thaining-Vilgertshofen.

Bei der Jahreshauptversammlung im Gasthaus Feldinger in Hagenheim wurden er, der gesamte

Vorstand sowie die meisten Delegierten im Amt bestätigt. Stellvertretende Ortsvorsitzende sind weiterhin Markus Müller und Michael Schuster. Wiedergewählt wurden ebenfalls Josef Probst für das Amt des Schatzmeisters, Theo Bräu als Schriftführer sowie Josef Sanktjoanser und Josef Hiebler als Kassensprüfer.

Die Wahlleitung übernahm der stellvertretende Kreisvorsitzende und Bürgermeister von Denklingen, Michael Kießling. Er sprach außerdem über Verschiedenes aus dem Landkreis, zum Beispiel den Schulentwicklungsplan, den Umbau der Turnhalle in Landsberg, die Biotonne und den sozialen Wohnungsbau.

Drei Mitglieder wurden bei der Versammlung außerdem mit Ehrenurkunde und Bierkrug geehrt: Michael Schiegg und Hermann Leirer für 40 Jahre Mitgliedschaft sowie Josef Hiebler für 30 Jahre. (It)



Der neu gewählte Vorstand mit Wahlleiter (von links): Josef Probst, Theo Bräu, Michael Schuster, Benedikt Hager, Markus Müller, CSU-Kreisgeschäftsführer Rainer Jünger und Michael Kießling. Foto: Theo Bräu



## Auch der Nachwuchs spielt schon auf

Über 30 Kinder und Jugendliche von vier bis 14 Jahren haben kürzlich in der Reichlinger Mehrzweckhalle ihr musikalisches Können bewiesen. Sie zeigten voller Stolz, wie gut sie schon Block-, Querflöte, Bariton, Klarinette, Trompete, Wald- oder Tenorhorn beherrschen. Mit einem Schlagzeugsolo von Lukas Karl endete der offizielle Teil. Der Erlös der Kaffeetafel, deren Kuchen aus den Reihen der Musikerinnen stammten, kommt der Musikerjugend zugute. Foto: Gisela Klöck

Termine Am Ostermontag, 5. April, findet um 20 Uhr in der Mehrzweckhalle das Osterkonzert der Musikkapelle Reichling statt, am Samstag, 11. April, um 20 Uhr dann das Benefizkonzert für die Herzogsägmühle, ebenfalls in der Halle.