

Gemeinsamer

Heilkräuterspaziergang

Kneipp-Verein Amberg auf Entdeckungstour in der Natur

Juni 2020 – Der Kneipp-Verein lud ein und es trafen sich 30 Heilkräuterinteressierte auf dem Mariahilfberg um mit Heilpraktikerin Sabine Holzmann die Apotheke vor unserer Haustüre zu erkunden. Nur ein Bruchteil der rund 60 in unserem Gebiet wachsenden Heilkräutern konnte in dem 2-stündigen Spaziergang erklärt werden. Neben den bekanntesten wie: Holunder, Gänseblümchen, Löwenzahn, Klee und Veilchen erfuhr die Gruppe so manches über das Pfenne-, Waldpingelkraut, über Sanikel, Nelkenwurz, Gundermann, Wiesenknopf, Mutter- und Teufelskraut und deren Wirkweise. So ist Schafgarbe gut für's Gemüt, stillend und blutsaugend der Wiesenknopf. Der Beifuß besitzt eine heilkräftige Wirkung. Andere sind harntreibend, blutstillend, schleimlösend, entzündungshemmend, lösend, usw.

„Für jedes Wehwechen ist ein Kraut gewachsen.“ (Sebastian Kneipp)

Anwendung finden die Heilkräuter der Natur hauptsächlich in Tee's, Salben, Creme oder werden als Tinktur verwendet. Es sei allerdings auch Vorsicht geboten erklärte Holzmann, denn überdosiert könne es auch zu nicht gewünschten Folgen kommen. „Als wichtige Säule der Naturheilkunde waren diese Kräuter auch für Sebastian Kneipp unentbehrlich.“

„Gegen das aber, was man in Überfluss hat, wird man gleichgültig; daher kommt es auch, dass viele hundert Pflanzen und Kräuter für wertlose Unkräuter gehalten und mit den Füßen zertreten werden, anstatt dass man sie beachtet, bewundert und gebraucht.“

(Sebastian Kneipp)



Evelin Hensel, 1. Vorsitzende des Kneipp-Vereins bedankte sich bei Sabine Holzmann für die kurzweilige Führung. Ganz besonders auch bei den Teilnehmern, die die schwülen 33°C nicht scheuten.

Als kleine Belohnung zum Abschluss sorgte eine wohltuende Luvos-Maske, freundlicherweise gesponsert durch die Fa. Heilerde-Gesellschaft, Friedrichsdorf zum 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp, für einen anschließenden entspannten Abend.

Evelin Hensel



Gundermann, Echte Eisenkraut, Mutterkraut, Pfennekraut, Wiesenlabkraut und Wiesensalbei sind nur einige der Heilpflanzen aus der Natur, die es beim Spaziergang des Kneipp-Vereins Amberg zu entdecken gab.

Kontakt:
Kneipp-Verein Amberg e.V.
Evelin Hensel
Peter-Vischer-Str.-17
92224 Amberg
evelin.hensel@kneipp-lv-bayern.de
www.kneippverein-amberg.de