

Sammeltipps

Die Referentin beschrieb aber auch, dass bei ihrem Einstieg in die Welt der heimischen Heil- und Wildkräuter zunächst „alles grün“ war. Erst eine intensivere Beschäftigung öffnete den Blick dafür, wie viele Heilkräuter tatsächlich vor unserer Haustüre wachsen und wie faszinierend es ist, diese Wunder der Natur zu suchen und zu nutzen. Dabei sind allerdings auch ein paar Verhaltensregeln zu beachten. Wildkräuter dürfen überall, außer in Naturschutzgebieten, in der Menge eines Handstraußes oder eines Körbchens gesammelt werden. Mitgenommen werden nur so viele, wie man verarbeiten kann. Es sollten immer so viele stehen bleiben, dass die Pflanzen wieder gut nachwachsen können. Weil uns Heilpflanzen gesund machen sollen, sollten sie möglichst unbelastet sein. Deshalb sollten sie in Industriegebieten, an intensiv genutzten landwirtschaftlichen Flächen, an stark befahrenen Straßen, an Eisenbahnlinien oder an Hundespazierwegen nicht gesammelt werden. Zur Sammelausrüstung gehören Körbchen (keine Plastiktüten), Schere, Handschuhe und eine Bestimmungsmöglichkeit (Buch oder App). Geerntet werden sollten nur gesunde, saubere und trockene Pflanzen, die sicher bestimmt werden können. Die frische Ernte sollte sofort verarbeitet werden, da sie sonst an Wirkstoffen verliert.

Heilkräuter mit wichtigen sekundären Pflanzenstoffen auf Schritt und Tritt

Auch für Pferde sind sekundäre Pflanzenstoffe unverzichtbar. Sie tragen seit Jahrtausenden dazu bei, dass unsere Tiere im Jahresrhythmus gesund versorgt werden und ihr inneres Gleichgewicht behalten. Dabei begegnen ihnen Heilkräuter wie Löwenzahn, Spitzwegerich oder Brennnessel als frische Pflanze oder im Heu beinahe jeden Tag. Dazu lassen sich in den Umgebungen unserer Ställe das ganze Jahr über noch viele weitere heilwirksame Pflanzen finden. Einige Beispiele dafür sind:

Beispiele für heilende Wildkräuter:

- **Brennnessel:** entzündungshemmend; Stoffwechsel anregend; harntreibend und entgiftend, weil sie die Ausscheidung über die Nieren fördert; eine der wichtigsten Heil- und Futterpflanzen für Pferde.
- **Beifuß:** mit seinen Bitterstoffen sehr wichtig für die Verdauung und die Darmflora; Pferde fressen ihn sehr gern.
- **Birke:** entzündungshemmend; gegen Wasseransammlungen im Körper; Stärkung der Abwehrkräfte; bei Hauterkrankungen (z.B. Ekzeme); Stoffwechsel anregend; einfach Äste den Pferden zum Knabbern anbieten.
- **Hagebutte:** reich an Vitamin C, Stärkung des Immunsystems; bei Gelenkschmerzen, Arthrose und chronischen Schmerzen; Förderung der Durchblutung der Huflederhaut; frische und getrocknete Hagebutten sind gesunde Leckerlis.
- **Mähdesüß:** enthält Salicylsäure; stärkt das Bindegewebe und fördert die Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken; schmerzlindernd und entzündungshemmend; Mähdesüß findet sich in der Nähe von Gewässern.
- **Schafgarbe:** entzündungshemmend; die Verdauung fördernd bei Blähungen und Gasansammlungen im Bauch; unterstützt Stoffwechsel und Leberentgiftung; beim Fellwechsel kann die Schafgarbe gut eingesetzt werden.
- **Spitzwegerich:** stärkt Immunsystem; löst den Schleim in den Bronchien; bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum; unterstützend bei hustenanfälligen Pferden vor allem im Winter; die mit den Fingern zerriebenen langen spitzen Blätter eignen sich gut als erste Hilfe (Wiesenspflaster) bei Insektenstichen und Juckreiz.
- **Walnussblätter:** bei innerer Anwendung hilfreich bei Entzündungen der Magen- und Darmschleimhaut, Wurmbefall, Leberstörungen oder Entzündungen der Lymphknoten; bei äußerlichem Gebrauch als Spülung, Umschlag oder Bad wirkungsvoll bei Hautleiden, Insektenstichen oder Ekzemen; ein Walnussbaum auf der Weide ist ein natürlicher Insektenschutz für Pferde.

Pferde zeigen selbst an, welche Kräuter sie brauchen

Neben dieser kleinen Auswahl gibt es viel mehr Heilpflanzen und deren Früchte und Wurzeln, die die innere Balance unserer Pferde stärken können. Und neben der Tatsache, dass heimische Heilkräuter und -pflanzen oft günstig zu beschaffen sind, haben sie noch einen weiteren entscheidenden Vorteil. Wenn wir sie unvermischt und einzeln unseren Tieren anbieten, zeigen diese uns klar an, ob sie ihnen gerade guttun, indem sie sie fressen oder ablehnen. Das kann sich allerdings im Jahresverlauf und durch viele Umstände oft ändern: Deshalb einfach immer wieder versuchen und sich auf den Instinkt unserer Pferde verlassen. Wenn wir damit unseren Tieren ermöglichen, sich mit vielen Pflanzenteilen, die zu ihrem natürlichen Nahrungsspektrum gehören, zu nähren, bringen wir wieder einen Baustein zu einer artgerechten Haltung ein. Wir tragen so dazu bei, die Lebensenergie unserer Freizeitpartner in Balance zu halten.

Für den KV Bamberg
Renate Baiertl

Fotos: Renate Baiertl, Birgit Wolfrum-Reichel

