

KRÄUTERWERKSTATT & MEHR

15 unverzichtbare Tipps

Meine 15 wichtigen Tipps zum sicheren
Sammeln und Erkennen von Heilpflanzen





Herzlich

WILLKOMMEN

Ich bin Susanne aus der Kräuterwerkstatt!

Vor mehr als 10 Jahren habe ich die Kräuterwerkstatt in Potsdam gegründet, um das alte Wissen um die Heilpflanzen, die überall vor unseren Füßen und um uns herum wachsen, zu bewahren.

Kräuterkunde ist für mich ein wichtiger Bestandteil meines Lebens geworden. Es tut einfach so gut, beim Spaziergehen die Augen zu öffnen, die Natur zu beobachten, die Jahreszeiten und ihre (Kräuter)Schätze zu erkunden und mich als Teil des Ganzen zu erleben.

Ich wünsche dir viel Spaß, Freude und erholsame Kräuter-Momente!

GUTE GRÜNDE, UM KRÄUTER & HEILPFLANZEN SELBER ZU SAMMELN:

- **Du wirst Schritt für Schritt sicherer beim Sammeln von Heilpflanzen in deiner Umgebung**
- **Du lernst, welche Heilpflanzen regional & saisonal sind**
- **Verwende einfach Kräuter aus deinem Garten und spare Geld**
- **Vertiefe deine Kenntnisse in der Botanik und dein Verständnis für einheimische Heilpflanzen**

Es gibt eine Vielzahl von Kräutern und Heilpflanzen, die du in der Natur oder im Garten ernten kannst. Meine Tipps & Hinweise werden dir helfen, sicherer beim Sammeln von Kräutern und Pflanzen zu werden und ich verrate dir, welche Bestimmungsbücher wirklich sinnvoll sind.

Viel Spaß dabei!
Deine Susanne

SAMMELN

Wie eigentlich?



#1 Sei dankbar für das Geschenk und die Fülle der Natur!

Früher hatte jedes Kräuterweiblein einen kleinen Dankesspruch oder ein Gebet auf den Lippen. Wie Dankbarkeit für dich aussieht, kannst du natürlich selbst entscheiden. Auf jeden Fall hinterlasse keinen Müll!

#2 Gefährde niemals den Bestand!

Wenn du Pflanzen sammelst, achte immer darauf, die Pflanze oder den Bestand nicht zu gefährden. Lasse immer so viel stehen, dass sich die Pflanze regenerieren kann. So kannst du im nächsten Jahr wieder kommen!

#3 Diese Orte solltest du grundsätzlich meiden:

Naturschutzgebiete - grundsätzliches Sammelverbot

viel befahrene Straßen / gedüngte Felder - Abstand halten wegen Schadstoffbelastung

Weiden von Schafen, Pferden, Rindern - Übertragungsgefahr von Krankheiten

und natürlich Wege an denen viele Hunde Gassi geführt werden

Auf Privatgrundstücken solltest du natürlich den Besitzer um Erlaubnis bitten!

#4 Nimm dir Zeit!

Wenn du Pflanzen wild sammelst, solltest du dir Zeit nehmen und genau hinsehen, um Verwechslungen auszuschließen.

ERKENNEN

Schau ganz genau hin



#5 Nimm dir Zeit!

Das Erkennen braucht etwas Zeit, Geduld und Übung. Aber mit der Zeit wirst du sicherer werden. Setze dich nicht unter Druck. Auch ich lerne pro Jahr höchstens 3 bis 5 neue Pflanzen kennen. Du musst nicht alle Pflanzen auf einer Wiese kennen. Schule deinen Blick für die Pflanzen, die du kennst und sammeln möchtest!

6 Wichtig: Sammle nur Pflanzen, die du sicher erkennst!

So kannst du neue (dir unbekannte) Pflanzen kennenlernen:

- Pflanzen im Botanischen Garten ansehen
- Pflanzen bei einer Kräuterführung mit Fachleuten erkunden
- Lasse dir eine Pflanze von jemanden zeigen, der sie sicher erkennt und bestimmen kann

Diese wichtigen Tipps helfen dir zusätzlich:

#7 Lege dein Handy beiseite!

Benutze deine Sinne und fasse die Pflanze an!

- Wie fühlt sie sich an? Ist sie behaart, weich? glatt & wachsig? grob? zart?
- Wie riecht die Pflanze? Verändert sich der Geruch, wenn du an ihr reibst?
- Wo steht sie? Welchen Standort mag sie?
- Welche Pflanzen stehen in unmittelbarer Nachbarschaft?
- Zu welcher Jahreszeit hast du sie entdeckt?
- Wie sehen die verschiedenen Pflanzenteile aus?
- Wächst sie einzeln, oder wächst sie flächendeckend als Gruppe

#8 Besuche deine Pflanze zu verschiedenen Jahreszeiten.

So lernst du sie gut kennen und erkennst sie in jedem Zustand leicht wieder.

#9 Zeichne die Pflanze!

Nein! - Ich meine kein Foto mit deinem Handy. Nimm ein Blatt und einen Stift. Es ist egal, was dabei rauskommt.

Wichtig ist, dass du genau hinschaust. Denn nur so wirst du die Pflanze immer wieder erkennen.

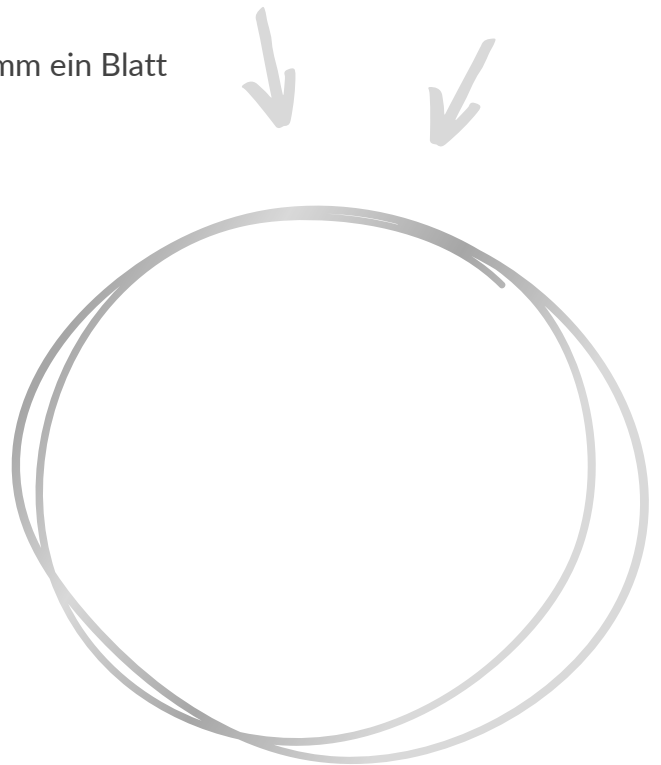
Genau dabei hilft dir das Zeichnen.

#10 Zeichne die Pflanze!

Nein! - Ich meine kein Foto mit deinem Handy. Nimm ein Blatt und einen Stift. Es ist egal, was dabei rauskommt. Wichtig ist, dass du genau hinschaust. Denn nur so wirst du die Pflanze immer wieder erkennen. Genau dabei hilft dir das Zeichnen.

11 Lege ein Herbarium an.

Auch das kann dir helfen, Pflanzen zu verschiedenen Jahreszeiten kennenzulernen. Wenn du magst, kannst du dein persönliches Herbarium besonders gestalten.



Übung:

Starte gleich und zeichne hier ein Blatt, das du besonders schön findest!

12 Die richtige Zeit

Benutze einen Sammelkalender - nicht jede Pflanze ist immer zu finden!

Beispiele:

Bärlauch wächst nur im Frühling von März bis Mai

Holunderblüten können nur im Juni geerntet werden, wenn der Holunder blüht

Hagebutten sind im September reif

Auch werden verschiedene Pflanzenteile zu verschiedenen Jahreszeiten bevorzugt gesammelt.

Beispiele:

Wurzeln - im zeitigen Frühling und im Herbst, denn jetzt sammelt die Pflanze ihre Kräfte dort

Blätter und Blüten - im Frühling & Sommer

Knospen - im Frühling

Früchte - im Sommer & Herbst

DAS HILFT

Bestimmungsbücher & Apps



Die klassischen Bestimmungsbücher sind nach Blüten (Farbe und Form) geordnet. Das Problem dabei ist, dass viele Pflanzen nur über einen kurzen Zeitraum im Jahr blühen. Ohne Blüte lassen sie sich dann nur schwer bestimmen. Darum finde ich die Bücher von Guido Fleischhauer sehr empfehlenswert. Diese sind nach Blattformen sortiert.

#13 Büchertipps

"Blatt für Blatt - über 800 Pflanzen nach Blattformen und Blüten einfach bestimmen"

"Essbare Wildpflanzen - 200 Arten bestimmen und verwenden"

Natürlich sind Bücher immer auch Geschmackssache. Schaue sie dir gut vor dem Kauf an und überlege, ob du gerne mit ihnen arbeiten möchtest.

Wenn ich ehrlich bin, habe ich noch nie eine Pflanze mithilfe eines Bestimmungsbuches NEU kennengelernt. Es ist eher ein Hilfsmittel, um Verwechslungen zu vermeiden, oder sicherer beim Bestimmen von bekannten Pflanzen zu werden.

14 Apps

"Flora incognita" ist eine sehr hilfreiche App. Allerdings würde ich mich nie zu 100 % nur darauf verlassen!

Nimm dir Zeit!

#15 Langsamkeit

Pflanzen wachsen im Jahreslauf. Sie unterliegen einem stetigen, doch wiederkehrenden Rhythmus der Veränderungen. Es braucht Zeit, diese Sprache lesen zu können. Lass dich nicht stressen. Lerne die Heilpflanzen Stück für Stück kennen. Beschäftige dich ein deiner Geschwindigkeit mit ihnen. Lieber 5 Heilpflanzen gut kennen, als 20 nur ein bisschen.

Am Ende wartet auf dich der reich gedeckte Tisch der Natur!

Viel Erfolg wünscht dir Susanne!



MAN KANN DIE
ZEIT NICHT
ANHALTEN

MAN KANN NUR
IN DER ZEIT
ANHALTEN

JOHANNA KATZERA

