



**Kräuterwanderung mit der Heilpraktikerin Margarethe Treml am Sa, den 21.09.2013**



Heilpraktikerin und Kräuterexpertin Fr. Margarethe Treml aus Tiefenbach (3. v.l.), mit der interessierten Gruppe.

Großes Interesse fand die, auf Initiative von Mitglied der Vereinsleitung Josef Weber (2.v.l.), vom Gartenbauverein Ruderting angebotene Kräuterwanderung. Sie wurde vorrangig im Bereich des Landschaftsweiher, auf der im Jahr 2013 von der Gemeinde, auf Vorschlag der Rudertinger Imker, neu angesäten Blumenwiese durchgeführt. Fachkundig erklärte Heilpraktikerin, Fr. Margarethe Treml die einzelnen Kräuter, deren beste Sammelzeit, ihre Verwendung, deren Nutzen sowie Inhaltsstoffe der einzelnen Pflanzenteile. So werden generell wegen der Frische und Konzentration der Inhaltsstoffe, die Blätter der Kräuter vormittags und die Wurzeln abends gesammelt.

Spitzwegerich eignet sich, wegen seiner antibakteriellen Wirkung zur Behandlung von Wunden und Insektenstichen. Gundermann wirkt unterstützend bei schlecht heilenden, eitrigen Wunden, Schafgarbe entsäuert den Körper. Die Früchte der Hagebutte sind durch ihren hohen Vitamin C-Gehalt beliebt. Weißdorn ist gut für Herz und Nerven und seine Blüten, Blätter und Früchte werden zusammen in Alkohol zu einer Tinktur angesetzt.

Die Verarbeitung der einzelnen Produkte fand in der Schulküche statt. Der Tee wurde aus Pfefferminze, Ingwer, Frauenmantel und Brennnessel, unter Zugabe von Apfelsaft angesetzt, die Kräuterlimonade aus Giersch, Gundermann, Pfefferminze und Zitrone zubereitet. Einen Kräuterschnaps kreierte sie mit Löwenzahn und Brennnesselwurzeln, verfeinert mit Früchten der Himbeere und Hagebutte. Großen Anklang fand die Kräuter-Pilz-Quiche unter Zugabe von Spitzwegerich, Löwenzahn, Giersch, Brennnessel, u.a., verfeinert mit Pilzen und Lauch. Fr. Treml informierte die Anwesenden über die verschiedensten Kräuter der Natur-Hausapotheke und ihre „Verwendung von Kopf bis Fuß“. Mit einem herbstlichen Blumenstrauß bedankten wir uns für den kurzweiligen Nachmittag.



**Herzliche Grüße,  
Fridolin Groß**