

KRÄUTER: Viele kennen sie nur noch abgepackt in Gläsern und Beuteln im Supermarkt. Es geht aber auch anders: Frisch von der Wiese oder vom Balkon, mit viel höherer Intensität. Karin Hirz kennt die Kräuter und ihre Wirkung.



Karin Hirz mit einem Korb voller Kräuter im Kräutergarten ihrer Freundin Inge Blank an der Schulmühle in Veilbronn. Karin Hirz hat schon als Kind gelernt, dass gegen viele Zipperlein ein Kraut wächst. Heute gibt sie das Wissen, das sie durch verschiedene Ausbildungen vertieft hat, an Interessierte weiter. Fotos: Waha

Kräuterweib 2.0

Karin Hirz kennt die Geheimnisse des Gartens und der Wiesen und sagt, dass für fast alles ein Kraut gewachsen ist

BAYREUTH
Von Eric Waha

Ganz oder gar nicht. Das ist das Motto von Karin Hirz. Sie zieht durch, was sie sich vornimmt. Und sie startet noch einmal durch, wenn viele andere sich altersmäßig schon bereit machen für den langsamen Landeanflug auf einen gemütlichen Ruhestand. Karin Hirz ist 55 und sie ist ständig unterwegs: Die Geheimnisse der Kräuterwelt treiben sie an. Kräuter, die heilen, die schmecken, die guttun auf der Haut. Für die Bayreutherin schließt sich damit ein Kreis. Denn sie wuchs auf in einem Haus, in dem vier Generationen unter einem Dach lebten. In dem es selbstverständlich war, dass die kleine Karin der Uroma beim Kochen zusah, „und selbst mitkochte auf meinem Holz-Schemala am holzbefeuerten Beistellherd“ – und natürlich eingeweiht wurde in die geheimnisvolle Welt der Kräuter und des Grünzeugs aus dem eigenen Garten an der Königsheide. „Den bewirtschaftet mein Papa heute noch mit seinen 78 Jahren fast ganz alleine.“ Es ist altes Wissen, „das heute immer mehr in Vergessenheit gerät“, sagt Karin Hirz.

Und dieses Wissen gibt sie heute weiter, denn es ist seit einiger Zeit wieder trendy – wie man es heute nennt –, sich der Natur, die man lange Zeit verdrängt hat, so langsam wieder anzunähern. Es passt aber zum Naturell von Karin Hirz, dass sie haarfein trennt: Kräuter und Esoterik, das ist nicht ihr Ding. Ihr geht es um fundiertes Wissen, um wissenschaftliche Erklärung, um „120-prozentige Sicherheit, 99,9 Prozent reichen nicht, wenn man mit Pflanzen umgeht, die tödlich giftig sein können, wenn man das falsche Blatt erwischt“. Maiglöckchensalat kann sicher herrlich schmecken. Aber halt auch nur ein Mal. Deshalb lässt Karin Hirz auch erst vor zehn Jahren „den Break in meinem Leben“, wie sie es nennt, zu. Die Bayreutherin macht nach der Schule erst einmal eine Banklehre – „was mir sehr geholfen hat, dass ich nicht blauäugig in die Dinge reinrenne“ –, zieht dann ihre beiden Töchter auf, arbeitet parallel im Unternehmen ihres Mannes Gerd. Und drückt dann sechs Jahre die Schulbank, „um das alte Wissen aus der Volksheilkunde auf den neuesten Stand zu bringen“.

Unter anderem ist sie heute Fachfrau



Salben, Likör, Tinkturen und andere Kräutermittel als Ergebnis eines intensiven Streifzugs durch Wald und Wiese. Die Natur lässt sich noch heute gegen viele Zipperlein nutzen, wenn man weiß, wie es geht.



Mädesüß wächst an Bachläufen, wirkt wie Aspirin, nur ohne Chemie.



Alte Bücher, altes Wissen – das übersetzt Karin Hirz ins Heute.



Lavendel, die Lieblingspflanze von Karin Hirz: Das Öl wirkt beruhigend.

für Heilpflanzenkunde und Phytotherapie, Aromapertin, zertifizierte Ernährungsberaterin, Wellnesstrainerin, bildet in eigenen Kursen Wildkräuterpraktiker – „für den Hausgebrauch“ – aus, ist Wellfood-Köchin und macht demnächst ihre Prüfung als Pâtissière.

Am Gastronomischen Bildungszentrum in Koblenz, „wo die Koch-Elite unterrichtet wird“, führt sie die künftigen Küchenkünstler ein in die Verwendung von Wildkräutern: „Die haben 20- bis 30-mal so viele Inhaltsstoffe wie Zuchtkräuter oder Zuchtgemüse. Ich nenne

das die Nahrungsergänzung von der Wiese.“ Die Wellfood-Koch-Ausbildung – Motto: Ganz oder gar nicht – hat Karin Hirz gemacht, weil sie der Ansicht ist, dass „ich den Gastronomen nicht mit Hausfrauen-Wissen und einem Vier-Personen-Rezept zu kommen

brauche. Damit gewinne ich bei denen keinen Blumentopf.“ Blumentopf ist auch das Stichwort für jeden, der nicht nur Schnittlauch oder Petersilie in seiner Küche verwenden will: Ein Kräutergarten, sagt Karin Hirz, lässt sich auch am Balkon anlegen. „Zehn, zwölf Kräuter. Schaut gut aus, schmeckt gut – und riecht auch noch gut, wenn der Wind durchstreicht.“

Ihren Kursteilnehmern, die lernen, wie man aus Öl, Kräutern und Bienenzwachs Cremes herstellt, wie man Essenzen gegen kleine Zipperlein herstellt – „alles Hausmittel, nur für den Eigenbedarf“, wie Karin Hirz betont – will die Kräuterexpertin „Kulturgut in die neue Zeit übersetzen. Aber es muss fundiertes Wissen sein, keine Vermutung.“ Deshalb gibt es für die 55-Jährige auch kein Vertun: Sie versteht sich als ein modernes Kräuterweib, das in der Prävention tätig ist, das den Leuten zeigen will, wie sie vielleicht länger gesund bleiben. Ihr ist nicht nur eine gesunde Koexistenz von Kräuter- und Schulmedizin wichtig, „noch besser wäre, wenn beide noch weiter aufeinander zugehen würden“. Es gebe, sagt sie „kein Entweder-oder, sondern nur das Sowohl-als-auch. Ich bin wirklich sehr froh, dass ich nicht im Mittelalter mit den entsprechenden Behandlungsmethoden lebe.“

Trotzdem: Bei kleinen Erkältungen, bei Magenverstimmungen, bei Kopfweg oder „typischen Frauenproblemen“ kann die Natur ganz gut helfen. An Bachläufen wächst zum Beispiel das Mädesüß, „in dem der Grundstoff von Aspirin steckt. Schon in früherer Zeit wurde aus den Blütenknospen Salicin gewonnen, was entzündungshemmend und schmerzlindernd wirkt.“ Oder der Lavendel, Karin Hirz' Lieblingspflanze, weil das aus der Pflanze gewonnene Öl ausgleichend und beruhigend wirkt – „das wichtigste Öl in der Aromatherapie“, sagt sie. Und verknüpft es mit dem sehr bestimmten Hinweis, dass „es bei Aromen so viel Scheiß gibt, der sogar gesundheitsgefährdend ist“. Naturrein, nicht die synthetische Kopie, dann klappt's auch ohne Kopfweg – ganz oder gar nicht.

Man müsse, sagt Karin Hirz, nur Augen und Nase offen halten für das Althergebrachte, das ganz neue Glücksgefühle erzeugen kann: „Sprüht kein Gift gegen Brennnesseln, esst sie einfach auf. Glück geht durch die Nase, Liebe durch den Magen.“