

# Sprechstunde bei Doktor Wald

Naturparkführerin Susanne Merten vermittelt bei Wanderung bei Heyerode Wissenswertes rund um Bäume und Kräuter

## Heidi Zengerling

**Heyerode.** Den Wald als älteste Apotheke entdeckten am Wochenende zahlreiche Interessierte, die sich am Alten Bahnhof in Heyerode eingefunden hatten. Mit Naturparkführerin Susanne Merten streiften sie unter dem Motto „Doktor Wald“ durch die Natur am Rennstieg, einem historischen Eilbotenweg von Eigenrieden nach Behringen. Die am weitesten, speziell für diese Wanderung Angereisten kamen aus Bad Lauterberg im Harz.

Bekannt ist, dass Waldspaziergänge das menschliche Immunsystem stärken. Allein der Aufenthalt in der Natur, das Einatmen der natürlichen Duftstoffe der Pflanzen,

reichen aus, um positiv auf Körper und Geist zu wirken. Aber viele Gewächse können auch als Medizin dienen. An der Schützenlinde, einem markanten Baum, erfuhren die Wanderer von Susanne Merten, dass die älteste Sommerlinde Deutschlands im osthessischen Schenkklengsfeld steht. Die Linde

wurde als Heilpflanze thematisiert: Ihre Blüten stärken das Immunsystem, wirken entzündungshemmend und krampflösend. Sie stehen für die Kraft des Sommers.

Schon Walther von der Vogelweide beschäftigte sich mit ihr und auch mit der Rose, die das Herz öffnen soll und in alten Kräutermi-

schungen nicht fehlen durfte. Es gab auf dem Weg Erklärungen auch zur Goldrute, Schafgarbe und dem Aaronstab, dessen Blätter im Frühjahr denen des Bärlauchs ähneln. Merten thematisierte auch den Storchschnabel als „edlen Stinker“, der einst bei Kinderwunsch verwendet wurde und heute in der Krebstherapie homöopathisch ergänzend Anwendung findet.

Am Baum des Jahres, einer imposanten Rotbuche, dem Wappenbaum des Hainichs, erfuhren die Interessierten, dass die Rotbuche für den Förster die Mutter des Waldes ist und einst nicht nur als Holzlieferant diente, sondern mit Buchenteerpräparaten und Bucheckernöl auch gesundheitlichen Nutzen be-

saß. Heute leidet diese Art unter Trockenheit und Hitzestress, wie alle anderen Bäume.

Gedacht wurde ebenso der widerborstigen, aber auch wohltuenden Brennnessel, die schon vom Struwwelpeterdichter Dr. Heinrich Hoffmann von Fallersleben als verkanntes Kräutlein beschrieben wurde. Zum Schluss gab es die Geschichte vom kleinen Stern und Informationen zum bevorstehenden Sternschnuppenregen um den Laurentiustag am 10. August. Dazu die Anregung, eine lebensbejahende Stimmung aus dem Wald mitzunehmen, bevor die Gäste den Nachmittag im Biergarten des Alten Bahnhofs mit einem Kräutersüppchen ausklingen ließen.



**Zahlreiche Interessierte wanderten gemeinsam mit Naturparkführerin Susanne Merten durch den Wald bei Heyerode.**

HEIDI ZENGERLING