

Heilpflanze ist kein Wundermittel

NATUR Gesund leben, das war auch vor dem Einsatz von Antibiotika und Co. möglich, wie Kräuterpädagogin Erika Stelzl erklärt.

SERIE

DIE WOCHE
IM ZEICHEN
DER
PRÄVENTION



VON STEFAN WEBER

BAD KÖTZTING. Erika Stelzl hat es sich im Stuhlkreis mit ihrem Korb bequem gemacht. Aus dem Flechtwerk zieht sie allerhand Beeren – mal Holunder, mal Hagebutte oder auch Apfelbeeren. Einmal helfen die Blätter gegen Schwellungen, ein andermal schmeckt der Tee hervorragend und auch die Stärkung des Immunsystems ist nicht zu verachten.

Erika Stelzl muss das alles wissen, denn sie ist Kräuterpädagogin. Auf ihr Wissen vertrauen an diesem Nachmittag, einem der letzten der Gesundheits-Woche in der Stadt, zehn Gäste – Einheimische und Urlauber. In einem Ort, in dem Gesunderhaltung das große Thema ist, da darf es auch nicht fehlen, sich mit den Heilkräften der Natur zu beschäftigen. Ob die Kraft des Ginkgo in der traditionellen chinesischen Medizin oder des Wegerichs im Bayerischen Wald – wenn es um „das Beste aus zwei Welten“ geht, wie die Stadt ihr Lebensstil-Programm bewirbt, dann darf auch das Kräuterwissen nicht fehlen.

Ein Kraut gibt kein Versprechen

Vieles habe noch vor wenigen Jahrzehnten gar nicht anders behandelt werden können als mit der Hilfe von Kräutern, erzählt Stelzl. Sie selbst erinnere sich noch gut an die Zeiten, als auf dem Land „der Arzt nur geholt wurde, wenn es gar nicht mehr anders ging“. Doch „Wundermittel“ gegen Krankheiten aller Art seien Heilkräuter und Pflanzen nicht. „Ich bin dagegen, zu verallgemeinern“, sagt sie in einem Gast, der wohl auch gehört hat, dass „Krebszellen keine Himbeeren mögen“.

In modernen Zeiten, wenn selbst teuerste Medikamente nicht mehr weiterhelfen, steige der Glaube an die Heilkraft der Natur zwar vielleicht, doch das ändere an den Inhaltsstoffen der Pflanzen und deren Wirkung



Viele Inhaltsstoffe in Beeren und Kräutern sind gesund – aber die moderne Medizin ersetzen kann auch die beste Pflanze wohl nicht.



Erika Stelzl ist seit Jahren als Kräuterpädagogin aktiv, kennt die Wirkung der einheimischen Pflanzen und wie sie angewendet werden müssen.

Foto: S. Weber

nichts. „Ich bin auch ganz froh, dass es heute Medikamente gibt“, sagt sie. Das Problem sieht sie eher darin, dass sie manchmal zu oft und zu schnell eingesetzt werden. Bei einer akuten Erkrankung würde sie aber nicht von der modernen Medizin zugunsten der Naturheilkunde abraten.

Die Pflanzenwelt biete viel eher im Sinne der Prävention ihre Fülle an Möglichkeiten. Inhaltsstoffe in Beeren, die etwa zur Entgiftung des Darms beitragen, könnten nie schaden. Anstelle von Nahrungs-Ergänzungsmitteln sei sicher auch die Beere mit natürlichen Vitaminen vorzuziehen. Aber können sie darum Wunder vollbringen? „Ich bin dagegen, solche Versprechungen zu machen“, sagt Stelzl. „Man lebt sich bestimmt leichter“, sagt sie. Aber ob man dadurch auch älter wird?

Gesundes Leben hänge von viel mehr Faktoren ab, als ob jenes Kraut mehr oder die Beere weniger gegessen werde, ist Stelzl überzeugt. Dass das nicht bei jedem ihrer Gäste ebenso geht, lässt sie aber durchaus gelten. Es sei schließlich nicht unwesentlich, dass jeder selbst herausfinde, was ihm guttue. Denn die Wirkung von Pflan-

zen sei ganz individuell zu betrachten. Ihr Tipp: „Genießen Sie die Zeit in der Welt“, und das mit dem permanenten Bewusstsein für eine gesunde Lebensführung.

Was besser ist als jede Medizin

Denn besser als jede Medizin und jedes Kraut gegen eine Krankheit sei, es erst gar nicht so weit kommen zu lassen. Klingt immer ganz einfach, ist aber genau das, was sich der Kurort Bad Kötzting als „Lernziel“ für seine Gäste zur Aufgabe gemacht hat. In der vergangenen Woche hatte die Stadt darum zur Kneipp- und Gesundheitswoche darum ein breites Angebot gemacht, das vor allem zum Ziel hatte, das Bewusstsein der Menschen für die gesunde Lebensführung zu schärfen.

Sich darauf einlassen, das muss jeder selbst, wie nicht nur Kräuterpädagogin Erika Stelzl ihren Zuhörern versichert hat. Ein Leben in möglichst langer Gesundheit, das hängt nicht nur von erblichen Faktoren ab, sondern auch davon, wie konsequent jeder jeden Tag selbst daran arbeitet. Das „Allheilmittel“ kann weder eine Gesundheitswoche noch ein Lebensstil-Programm bieten. Aber was zu einem gesunden Leben gehört, das kann man lernen. Eine Frage des Bewusstseins, das in hektisch-digitalen Zeiten allzu oft verloren gehen kann.

INTERVIEW



HERBERT HEINDL
KURVERWALTUNG

Mitmachen kann jeder

Herr Heindl, Sie haben die Hauptaufgabe der Organisation des Festivals am Sonntag sowie der nun zu Ende gehenden Kneipp- und Gesundheitswoche dieses Jahr übernommen. Wie sind Sie zufrieden?

Herbert Heindl: „Wir können rundum zufrieden sein. Am Sonntag hat nicht nur das Wetter mitgespielt, auch das Sinocur, das erstmals Ausgangspunkt zum Rundgang durch die 50 Stände im Kurpark war, sowie die vielen Fachgespräche, die mit Medizinern hier geführt werden konnten, wurden sehr gut angenommen.“

Und die Veranstaltungen während der Woche?

„Gerade durch das heiße Wetter gab es Höhen und Tiefen. Aber unterm Strich steht, dass auch hier die Resonanz sehr gut war. Die zahlreichen Fach-Vorträge waren im Schnitt mit 20 bis 25 Zuhörern sehr gut besucht, und auch vom Kneipp-Verein habe ich die Rückmeldung bekommen, dass immer Leute bei den Veranstaltungen – Einheimische wie Urlauber übrigens waren.“

Wenn in zwei Jahren das nächste Festival und wieder die Gesundheitswoche ist, was würden Sie sich dafür wünschen?

„Mit Blick auf dieses Jahr würde ich mich freuen, wenn wir das Level, besonders was die Qualität der Angebots-Palette betrifft, halten können. Das heißt aber nicht, dass wir stillstehen wollen.“

Was wünschen Sie sich für das nächste Festival 2018?

„Wir wollen die Zahl der Stände beim Festival wieder etwas steigern. Wer mitmachen will, kann sich jederzeit an die Kurverwaltung wenden. Außerdem hat sich gezeigt, dass Aktiv-Angebote am besten angenommen werden. Ein gutes Beispiel waren hier etwa das Darm-Modell oder das Lederhosen-Training und das Mitmachkonzert für Kinder. Das ist ein guter Ansatz auch für Stand-Betreiber, um sich wirksam zu präsentieren. Während der Woche könnten sich auch noch mehr Geschäfte mit einbringen. Auch hier stehen wir gerne mit einem Rat zur Seite, wenn jemand Fragen hat. Denn wir sind eine Präventions-Region, und da kann und soll jeder mitmachen!“

Interview: Stefan Weber

DAS PROGRAMM FÜR SAMSTAG UND SONNTAG

Samstag

► **20 Uhr:** Ausm prallen Leben. Kleinkunstabend mit Horst Eberl in der Casino-Lounge. Eintritt: 18 Euro im Vorverkauf, 20 Euro an der Abendkasse.

Sonntag

► **7 Uhr:** Geführte Wanderung mit dem Bayerischen Waldverein, Sektion Bad Kötzting. Treffpunkt: Busparkplatz Ludwigstraße; Wanderstrecke: Über die

Schachten im Nationalpark Bayerischer Wald

► **10 bis 11.30 Uhr:** Kurkonzert mit der Stadtkapelle Viechtach im Kurpark-Pavillon.

► **11 Uhr:** Da Kine vom Kaitersberg (4. Internationaler Kaitersberglauf). Info: www.dakinevomkaitersberg.de, organisiert durch den Turnverein Bad Kötzting.