

Feine Unterschiede:
Die Purpurrote
Taubnessel und darunter
die Weiße Taubnessel
wachsen auf dem Maiberg.



Gesundes Grün

HEPPENHEIM Dorisa Winkenbach ist von Wildkräutern begeistert. Auf Wanderungen teilt sie ihr Wissen über die Pflanzen, die lange als Unkraut verschmäht wurden – und nun plötzlich zum Lifestyle-Trend geworden sind.

Von Alexander Jürgs
und Saskia Stöhr (Fotos)

An einem Mäuerchen auf dem Maiberg, oberhalb der Altstadt von Heppenheim an der Bergstraße, macht Dorisa Winkenbach Halt. Mit der Hand wühlt sie sich durchs Gras. Da, ruft sie, da ist sie: die Vogelmiere, *Stellaria media*. Winkenbach zieht die Pflanze aus der Erde, zeigt sie herum. „Die Vogelmiere“, schwärmt sie, „ist eine echte Vitamin-C-Bombe.“ Eine Hand voll Vogelmierens habe so viel Vitamin C wie zehn Köpfe Kopfsalat. Außerdem jede Menge Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen, Vitamin A. „Die Natur hat eigentlich alles gut geregelt“, sagt Winkenbach. „Nur wir haben etwas verlernt, darauf zu achten.“

Kräuterwanderungen organisiert Winkenbach schon seit vielen Jahren. Über die Kraft der wildwachsenden Pflanzen weiß die Fünfsiebzigjährige allerhand. Früher war Winkenbach vielen deshalb suspekt. Ach, die Kräuterhexe, hieß es dann. Heute dagegen, sagt sie, würden die meisten ihre Arbeit schätzen, ihre Kräuterwanderungen sind nicht selten ausgebucht. „Es ist viel Respekt gewachsen, das Thema ist akzeptabler geworden.“ Gerade bei ihr in der Region, im Odenwald und an der Bergstraße, gibt es mittlerweile viele, die sich einen eigenen Kräutergarten anlegen, die das lange verschmähte „Unkraut“ nicht mehr penibel jäten und bekämpfen. Und die mehr erfahren wollen über Schafgarbe, Breitwegerich, Brennnessel, Giersch, Sauerampfer, Knoblauchsrauke oder Nelkenwurz.

Wildkräuter sind zum Hype geworden. In Lifestyle-Magazinen liest man, wie sich mit den angesagten Kräutern Menüs aufpeppen lassen oder wo es die besten Wildkräuter-Tinkturen zu kaufen gibt, in den Buchhandlungen stapeln sich die Wildkräuter-Ratgeber, Gourmetrestaurants veredeln damit ihre Menüs. Und die Szene hat längst ihre Stars. Der Däne Thomas Laursen, der für Restaurants wie das weltberühmte „Noma“ in Kopenhagen lange als Wildkräutersammler im Einsatz war, ist einer von ihnen. Ebenso Wolf-Dieter Storl, ein kauziger Deutschamerikaner, der mit seinem weißen Rauschebart und seinen bunten T-Shirts wie ein Mitglied der Hippie-Band Grateful Dead aussieht. Im Akkord veröffentlicht er seine Bücher, Hörbücher und DVDs, über Storls Website kann man auch Videos seiner Vorträge kaufen.

In den sozialen Netzwerken sind die Wildkräuter ebenfalls ein großes Thema. Dort boomt die Natursehnsucht unter Hashtags wie Cottagecore oder Farmcore, Blumenwiesenbilder sind auf Instagram eine Art eigenes Genre. Auch das dürfte – wie so vieles im Moment – mit der Pandemie zu tun haben. Die Lockdowns haben viele Städter in die Natur getrieben, die Beschäftigung mit Wildkräutern und ihren Heilwirkungen ist schick geworden.

Für Dorisa Winkenbach sind die wildwachsenden Pflanzen alles andere als ein Trend. Sie begann sich mit ihnen zu befassen, als sie Mutter wurde. Ihre Kinder gut zu ernähren, das war ihr wichtig. Winkenbach machte eine Ausbildung zur Naturaromakö-



Altes Hausmittel:
Die Schafgarbe
hilft gegen
Magen-Darm-,
Menstruations-
beschwerden –
und sogar bei
Sonnenbrand.



Unterwegs in der Natur: Auf ihren Kräuterwanderungen spricht Dorisa Winkenbach über die Heilkraft der wilden Kräuter.



chin, als Ernährungsberaterin mit dem Schwerpunkt Vollwertkost hatte sie sich 1992 selbstständig gemacht. Sie organisierte Büfets und setzte dabei immer häufiger auch Wildkräuter ein. Bald wurde sie gefragt: Was ist denn das, was da so gut schmeckt? Und: Wo wächst denn das? „So kam es, dass ich zum ersten Mal eine Wildkräuter-Führung organisierte, so fing das alles an.“

Auf dem Maiberg wird jetzt Pause gemacht. An einem Unterstand baut Winkenbach ein Picknick auf. Über einer Holzbank breitet sie ein weißes Tischtuch aus, aus ihrem Rucksack kramt sie einen Thermobecher mit heißen Kartoffeln und dunkles Brot. Ihren Wildkräuter-Dip hat Winkenbach schon zu Hause in der Küche vorbereitet, doch ein paar frisch geerntete Pflanzen kommen nun noch dazu. Die warmen Kartoffeln werden in die Soße getunkt. Sie schmeckt frisch, intensiv, kräftig.

Winkenbach hat in ihrem Leben schon vieles gemacht. Sie hat als Pädagogin gearbeitet, an einer Waldorfschule unterrichtet, hat Vorträge gehalten, Köche beraten, ihre Naturführungen organisiert, auch eine Ausbildung zur Familienaufstellerin hat sie absolviert. Winkenbach hat aber auch Gedichte geschrieben, Landart-Kunstwerke gestaltet, Performances aufgeführt.

Angefangen hat sie als Floristin. In Wiesbaden, wo sie aufgewachsen ist, haben ihre Eltern eine Gärtnerei betrieben. „Ich habe noch in der Zeit gelebt, in der der Vater bestimmte, was eine Tochter lernt“, erinnert sie sich. Dass ein Leben kurvenreich sein kann, dass es einen dazu zwingen kann, neue

Wege zu gehen, und dass diese Wege zum Glück führen können, das hat sie schon früh gelernt. „Eigentlich“, sagt sie, „war es immer so: Ich habe eine Ausbildung abgeschlossen und dann etwas anderes gemacht.“

Der Wind weht über den Maiberg, Winkenbach zieht eine knallgrüne Filzmütze über den Kopf. An einem Weinberg entlang läuft sie wieder hinab in Richtung Heppheimer Altstadt. Sie erzählt davon, dass sie vieles, was sie über Wildkräuter wisse, von älteren Frauen gelernt habe. Beinahe verschämt und im Flüsterton hätten die ihr damals erzählt, wozu welche Kräuter gut seien, was sie bewirkten, wie sie die Pflanzen einsetzen. Heute dagegen müsse man sich nicht mehr verstecken, wenn man die Hausapotheke mit Produkten aus Wildkräutern ergänze.

Winkenbach glaubt fest an die Heilkraft der Kräuter – ohne der Schulmedizin zu misstrauen. Sie geht zum Arzt, wenn es ihr schlecht geht. Von den Pflanzen aber, sagt sie, könne man viel lernen. „Pflanzen lassen sich nicht einschüchtern, notfalls wachsen sie auch durch Beton.“

Mit ihren Kräuterwanderungen will Winkenbach so bald noch nicht aufhören, auch wenn sie die Anzahl der Termine mittlerweile reduziert hat. Es zieht sie auch immer noch zu Märkten, wo sie dann Kräuter und Tinkturen verkauft. Die Arbeit ist ihr noch lange nicht zu viel, auch wenn sie längst im Rentenalter ist. Sie will auch weiter offen sein für Neues. „Es gibt Leute, die sind sehr straight, sehr zielstrebig, aber das bin ich nicht“, sagt sie. „Ich bin mehr Mensch.“