



Gertrud Graf bei ihrem Kräutervortrag im BRK-Seniorenheim.

Foto: erö

# Kräuter sind sehr wertvoll

## Vortrag im Seniorenheim über die Kräuter

**Mitterfels.** (erö) „Fühlen, riechen, schmecken“ – unter dieser Überschrift stand der Vortrag von Gertrud Graf im BRK-Seniorenzentrum in Mitterfels. Viele Kräuter brachte sie aus ihrem eigenen Garten mit, um den Senioren Beispiele zu zeigen, wie gut es momentan im Kräutergarten riecht. Die Bewohner durften die verschiedenen Kräuter anfühlen und beschnuppern, dabei wurden viele Erinnerungen an eigene Gärten wach. Auch wussten die Seniorinnen noch gut, welche Kräuter für welches Leiden gut sind. So hilft zum Beispiel der Spitzwegerich bei Insektenstichen, das Schöllkraut ist als Warzenkraut bekannt und die Ringelblume kann man zu einer Heil-

salbe verarbeiten. Die Rose ist die Arzneipflanze des Jahres und wirkt beruhigend. „Kräuter sind so wertvoll“, sagte Gertrud Graf. Sie haben Würz- und Heilkraft, verschiedene Inhaltsstoffe wie Vitamine, ätherische Öle und Antioxidantien, die auch in der modernen Medizin verwendet werden. Graf stellte Besonderheiten wie die verschiedenen Duftkräuter Zitronenverbene, Pfefferminz, Salbei und Lavendel vor. Die Königin unter den Kräutern ist die Brennnessel. Sie kann als Tee oder Spinat verwendet werden und ist gut für Haut, Haare, Nägel und Sehnen. Bienen und Schmetterlinge freuen sich besonders über einen blühenden Kräutergarten, sagte die Kräuterexpertin.