

# Die Heilkräfte der Kräuter



*Ursel Bühring, eine Expertin auf dem Gebiet der Heilpflanzenkunde Foto: Lustig*

## **Die Oberbadische, 28.11.2014, Lörrach (lu).**

Ursel Bühring hat von Kindesbeinen an die Weichen auf einen „grünen Weg“ gestellt. Heilkräuter und ihre vielfältigen und positiven Wirkungen waren schon immer ihr Ding und sind es bis heute geblieben. „Nicht gegen alles, aber gegen vieles ist ein Kraut gewachsen“, sagt die 64-Jährige aus Stuttgart, die 1997 Deutschlands erste, im vergangenen Jahr aber verkaufte Freiburger Heilpflanzenschule gründete.

Jetzt kam die ehemalige Krankenschwester, Naturpädagogin, Heilpraktikerin und Autorin vieler Fachbücher in Sachen Pflanzenheilkunde zum Vortrag in die VHS Lörrach. „Mit Heilpflanzen fit bis ins hohe Alter“, hieß das Thema. „Ein absolutes Highlight für uns, den Termin konnten wir bereits vor einem Jahr festmachen“, freute sich Christa Lena Huber, Bereichsleiterin Gesundheitsbildung. Und dass sie mit Ursel Bühring, die vor Jahren mal Gast bei einer Podiumsdiskussion

zum Thema Rheuma in Lörrach war, einen echten Volltreffer gelandet hatte, besagte allein schon ein proppenvoller Vortragsaal mit an die 100 Besuchern.

Was außer den Heilpflanzen wichtig für ein gesundes Leben ist, ist für die Fachfrau Neugier, Freude und Begeisterung. „Lachen und auch Freunde sind wichtig“, sagt sie und rät weiter: „Nehmen Sie die Dinge mit Humor und so, wie sie sind.“ Natürlich kennt auch sie im Reich der Heilpflanzen kein Wundermittel des Lebens. Doch seien Kräuter und Pflanzen allemal dazu geeignet, für ein gesünderes Leben zu sorgen und auch den natürlichen Prozess des Alterns im positiven Sinn zu unterstützen. Allerdings, und das betont sie dabei auch, gelte es verschiedene Aspekte zu beachten, nämlich wogegen eine Heilpflanze hilft, wie sie angewendet und zubereitet wird. Schließlich heiße es ja auch Heilkunde. „Und das bedeutet, Vieles ist zum Heilen da, man muss sich aber auch kundig machen“, so Bühring und rät zu einem verantwortungsvollen Umgang mit den Heilpflanzen, und zwar dies nach dem Motto: „Schau hin, mach’s nach, aber mach’s genau nach.“ Schließlich gelte es ja auch, unerwünschte Wirkungen und Nebenwirkungen, die Heilpflanzen durchaus haben (können), zu bedenken.

Grundsätzlich freut sie sich, dass der Samen der Pflanzenheilkunde, den sie 1997 mit der ersten Heilpflanzenschule säte, aufgegangen ist. Inzwischen gibt es deutschlandweit 60 Einrichtungen dieser Art, Tendenz: steigend. Und auch an den Universitäten steht die Heilpflanzenkunde auf dem Lehrplan. An der Uni Freiburg beispielsweise stehen naturheilkundliche Vorlesungen im 3. Semester regelmäßig auf dem Plan.

Wer will, kann die Lehre zu den Heilpflanzen in einem Kurs, verteilt auf 25 Seminartage übers Jahr, verinnerlichen. Hilfreich ist natürlich auch das Standardwerk „Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde“. „Eine Heilpflanze im Monat, das sind immerhin 12 im Jahr“, rät die Heilpflanzenexpertin. Es sei einfach wichtig, dass das Wissen wieder zu den Menschen kommt. Beispielsweise ist Weißdorn gut für ein gesundes Herz, Rosmarin oder Buchweizen für den Kreislauf, Rosenwurz, Ingwer und Mariendistel gegen Überforderung und Müdigkeit sowie Knoblauch für gesunde Gefäße. Und überhaupt Gefäße: „Der Mensch ist so jung wie seine Gefäße“, weiß die Fachfrau.