

## Kräuterkunde ist keine Hexerei

Expertin Andra Ladwig aus Magdeburg vertraut auf die Kraft aus der Natur

Die Heilkraft von Kräutern wurde schon im Mittelalter häufig mit Zauberei verwechselt. Als waschechte Kräutерhexe und Heilpraktikerin weiß Andra Ladwig aus Magdeburg: Das ist Humbug. Die Kraft der Kräuter sollte man trotzdem nicht unterschätzen.

Von Bianca Schwingenheuer  
Magdeburg • Rein optisch entspricht Andra Ladwig dem Bild einer Kräutерhexe. Ein langer, dunkelgrüner Mantel umspielt die Frau. Genau so könnte sie mit einem Korb voll Kräuter durch den Wald ziehen. Aber wenn die Heilpraktikerin aus Magdeburg anfängt zu sprechen, verfliegt der esoterische Anklang schnell. Ganz pragmatisch erklärt sie, welche Wirkung unterschiedliche Kräuter haben und wofür man sie einsetzt. „Religion ist Glaube, Schamanismus ist Wissen“, erklärt Andra Ladwig ihre Lebens Einstellung.

Sie versteht den schamanischen Weg dabei als Wurzel aller Religionen, den die Kräutерexpertin nach Belieben mit Elementen anderer Glaubensrichtungen mischt. Die Walpurgisnacht nennt Ladwig beispielsweise konsequent Beltane. Das ist die keltische Bezeichnung des Festes. „Das Fest zum Sommeranfang gibt es eigentlich überall, es wird nur überall anders genannt“, sagt sie.

### „Was das Herz stärkt, stärkt auch die Liebe.“

Der Frühling ist die Zeit der Fortpflanzung und der Herzensangelegenheiten. In der Natur gibt es deshalb mit Holunder und Weißdorn gleich zwei wirkungsvolle Heilkräuter, die sich unserer Pumpe widmen. „Was das Herz stärkt, stärkt auch die Liebe“, sagt Andra Ladwig und demonstriert damit gleich das Prinzip der Kräuterkunde. Nur ein Symptom behandeln – das gibt es bei Naturheilverfahren nicht.

Das Wissen um die Tradition der Sonnenfeste kommt bei Andra Ladwig nicht von ungefähr. „Ich habe mich als Kind schon für Indianer interessiert“, sagt sie. Gemeinsam mit dem Berufswunsch, etwas mit Menschen zu machen, studierte sie noch zu DDR-Zeiten erst einmal Informatik. „Da habe



„Kräuter sammeln, fotografieren und mit Menschen reden – mehr brauche ich nicht zum Glückseln“, sagt Andra Ladwig aus Magdeburg über ihre größten Leidenschaften. Foto: Bianca Schwingenheuer

ich aber gleich mit der Wende aufgehört“, so Andra Ladwig. Sie machte sich auf die Suche nach sich selbst. Über die Homöopathie fand sie schließlich den Weg zu den Kräutern. „Ich interessiere mich für ganzheitliche Therapien, die auch die Seele mitbehandeln.“ Und es scheint zu funktionieren. Ladwig hatte familienbedingt mit Knieproblemen zu kämpfen. „Und jetzt ist davon nichts mehr zu spüren.“

Die Heilpraktikerin aus Magdeburg veranstaltet regelmäßig Kräutерwanderungen an der Volkshochschule und vermittelt ihr Wissen. „Das Märchen Frau Holle ist vom Holunder inspiriert“, erklärt sie zum Beispiel. Denn wenn die weißen Blüten zu Boden fallen würden, gleichen sie dem Schnee, den die Märchenhexe aus ihren Kissens schüttelt.

Mit Hexerei hat die Kräuterkunde nichts zu tun. Schon immer machten sich die Menschen die Kraft der Kräuter zunutze. „Heute möchten die Menschen das Wissen, das Generationen vorher hatten, wiedererlangen“, sagt Andra Ladwig. Anfängern gibt sie mit

auf den Weg, das vermeintliche Unkraut im Garten ruhig mal stehen zu lassen. So entpuppt sich die Brennessel als echte Geheimwaffe. Sie enthält jede Menge Vitamin C und Eiweiß. „Und wenn man sie wie Spinat zubereitet, schmeckt sie am besten“, erklärt die Heilpraktikerin lächelnd. Die Samen der Brennessel haben hingegen ein ganz anderes Geheimnis: Durch ihre vitalisierende und stärkende Wirkung werden sie gern als Potenzmittel verwendet.

Auch dem im Garten eher als lästig angesehenem Giersch kann Andra Ladwig etwas Gutes abgewinnen: „Er kam früher zur Behandlung von Gicht zum Einsatz und lässt sich gut zum Würzen nutzen.“

### „Manche Kräuter sind einfach phänomenal!“

Das Wissen über die verschiedenen Kräuter zieht Andra Ladwig aus Büchern. „Bei eher seltenen Pflanzen ist es allerdings unheimlich schwierig, an Informationen zu kommen“,

### Walpurgis-Kräuter

Zum Fruchtbarkeitsfest Beltane kommen vor allem die Kräuter zum Tragen, die das Herz stärken. Zum Beispiel:

... **Weißdorn**: Im Frühjahr sammelt man die weißen Blütenblätter und verarbeitet sie zu einem Tee oder einer Tinktur. Weißdorn stärkt das Herz und hilft vorbeugend gegen Stress.  
... **Holunder**: Wer mit der letzten Erkältung des Frühlings zu kämpfen hat, dem helfen Holunderblüten. Als Aufguss oder Tee entfalten sie ihre schweiß-

treibende und entgiftende Wirkung am besten.

... **Waldmeister**: Früher dachten die Menschen, dass Waldmeister Hexen vertreibt. Heute ist bekannt, dass man mit dem Kraut Herzklopfen und Schlaflosigkeit bekämpfen kann. Außerdem wirkt es in geringen Dosen gegen Kopfschmerzen.  
... **Gundermann**: Als Tee oder Salat wirkt Gundermann gegen Durchfall, er wirkt appetitanregend und hilft bei Lungenerkrankungen.

erklärt sie. Das Internet sei hilfreich, aber auch Literatur aus dem Mittelalter. Allerdings glaubt die Heilpraktikerin nicht alles, was sie liest. Indem sie die Pflanze beobachtet, daran riecht und sie schmeckt, überprüft sie die aufgeschriebenen Informationen. „Da entwickelt man dann auch schnell ein eigenes Gespür für“, sagt die Expertin. Wenn ein Kraut schon bitter schmeckt, dann ist es höchstwahrscheinlich auch nicht zum Verzehr gedacht. Menschen, die sich mit

Kräutern gar nicht auskennen, sollten es am besten einmal mit einer Kräutерwanderung ausprobieren. Über Wirksamkeit und Vielfalt der verschiedenen Kräuter ist Andra Ladwig immer wieder begeistert: „Manche Kräuter sind einfach phänomenal!“

Gegen den Kater nach der Walpurgisfeier helfen die Kräuter allerdings nicht. Da hilft nur entweder nicht zu trinken oder: „Dem Kater am nächsten Tag mit viel Kräuterteem und Wasser entgegenwirken.“