

Schnuppernd rund um den Ebnisee

Astrid Szelest führte auf einem Duftspaziergang zu Rossminze und Mädesüß – Gerüche wecken Bilder und Emotionen

Mädesüß riecht süß wie Honig, der Duft der Rossminze macht Nase und Kopf frei, und der stinkende Storchschnabel hilft, die Melancholie zu vertreiben. Ums Schnuppern ging es gestern beim Duftspaziergang rund um den Ebnisee mit Astrid Szelest von der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald.

VON HEIDRUN GEHRKE

KAISERSBACH. Vor einer unscheinbaren Pflanzenansammlung mit grünen Blättern bleibt Astrid Szelest stehen, geht in die Hocke und pflückt ein gekerbttes rundliches Blatt ab. Gundermann heißt die Pflanze, die im Sommer lila blüht. Die meisten wären vermutlich achtlos daran vorbeigelaufen und hätten damit einen kleinen Natur-Duftspender übersehen: ein würziges Aroma und ein intensiver Duft nach Lakritze steigt in die Nase, wenn das Blatt zerrieben wird. Astrid Szelest reicht es herum und lässt alle am Mix aus ätherischen Ölen und Bitterstoffen schnuppern. „Das wär' durchaus was für Spaghettisoße“, weckt es bei einer Frau spontan den Kochtrieb.

Gerade im Spätsommer lasse sich die Vielfalt der Aromen und Düfte sehr gut erschnuppern, sagt Astrid Szelest. Sieben Interessierte, die sich vom schwäbischen Mistwetter nicht abhalten lassen, bekommen bei strömendem Regen von ihr allerlei Wohlduftendes unter die Nase gehalten. Direkt am Wegesrand, neben der Autostraße, entdeckt die Pflanzenkennerin ein Büschel Johanniskraut, das mit botanischem Namen *Hypericum perforatum* heißt. „Das leitet sich ab von den kleinen Löchern in den Blättern“, sagt Astrid Szelest und zerreibt ein Blütenblatt. Die Gruppe macht es ihr nach, und jeder hält seine gerötete Fingerkuppe in die Höhe. „Die rote Farbe ist das sogenannte Rotöl, daran erkennt man das echte oder auch Tüpfel-Johanniskraut.“

Nächster Kandidat: Der Wasserdistel, auch Kunigundenkraut genannt, weil er häufig in Burggräben zu beobachten ist. „Augen zu – und dann riechen Sie mal“, sagt Astrid Szelest. „Würzig“, meint eine Frau. Einen „feinen limonenartigen Geruch“ ordnet eine andere dem Gewächs

„Augen zu – und dann riechen Sie einmal“



Im Dauerregen Düften der Natur auf der Spur: Astrid Szelest (rechts) von der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald mit Teilnehmern.

Foto: E. Layher

zu. Tees oder Tinkturen aus der rosa blühenden Pflanze werden in der Kräuterheilkunde bei Erkältung eingesetzt. Seine immunstärkende Wirkung ist schon lange bekannt: „Sie wurde schon im Mittelalter als Heilpflanze verwendet“, so Szelest, die ihre Zuhörer auch an den stinkenden Storchschnabel heranführt, der „nicht nach Ziege“ rieche. Mit seinem würzigen Aroma könne Melancholie gelindert werden. Die Rossminze, die ebenfalls auf dem Weg liegt, mache mit ihrem erfrischenden Duft Nase und Kopf frei – allerdings solle sie nicht bei Regen geerntet werden: „Sonst können sich die Duftstoffe nicht so gut entfalten.“

Erstaunlich ist, dass man sich für derlei Entdeckungen nicht ins Unterholz oder auf entlegene Wiesen schlagen muss. Viele Pflanzen begegnen einem auf Schritt und Tritt. So auch das Indische

Springkraut – was allerdings nicht alle freut. Naturschutzverbände bekämpfen den sogenannten Neophyten, erklärt Astrid Szelest. Die Pflanze sei ein Migrant, der eingeführt wurde und sich explosionsartig ausgebreitet habe, zulasten der heimischen Flora.

Was sich der Pflanze zugutehalten lasse: Sie ist eine wahre Bienenweide, und auch Schmetterlinge sind häufig gesehene Blütenbesucher. „Bei schönem Wetter flattert und summt es hier überall“, erzählt die Pflanzenführerin.

Ein weiterer vielbeflogener Treffpunkt von allerlei Bienen und Hummeln ist das Mädesüß. Die Hautflügler scheinen zu wissen, was gut ist: Ein honigsüßer Duft, zum Reinbeißen lecker, entströmt dem Glas mit getrockneten Blütenblättern, das Astrid Szelest herumgehen lässt.

Der Name Mädesüß sei irreführend und nicht mit süßen Mädchen in Verbindung zu bringen. Der Name leite sich von dem Brauch ab, Blüten in den Wein zu

streuen, um den Honigwein zu süßen. Szelest empfiehlt: Heiße Milch mit Mädesüßblütenblättern. Und sie sagt noch etwas sehr Schönes, das gerade jetzt, da der Sommer sich verabschiedet, wie ein Seelenpflaster wirkt: „Mit dem getrockneten Mädesüß nehme ich mir ein Stück vom Sommer in den Winter mit.“ Denn in ihrem Glas könne sie ganzjährig „tief einatmen und den Sommer riechen“. Wenn wir etwas riechen, erinnern wir uns. Bilder und Emotionen könnten ausgelöst werden, wenn wir an etwas schnuppern und in uns reinhören. „Düfte wirken direkt auf unsere Psyche und unseren Körper“, so Szelest.

Um Düfte einzufangen und haltbar zu machen, könne man Duftpotpourris oder Duftkissen zusammenstellen: „Ich räuchere auch manche Blüten und Blätter und verwende sie wie Räucherstäbchen.“ Das ersetze aber nicht die intensivste und direkteste Art der Dufterfahrung: „Einfach rausgehen und schnuppern.“