

Thüringen

Kräuter auf dem Buckel

Über Jahrhunderte war das Schwarzatal ein Zentrum für Heilmittel aus Wildkräutern. Jetzt entdeckt die Region diesen Schatz neu – auch kulinarisch.

VON BERND KLEMPNOW

Ob Löwenzahn, Vogelmiere, Giersch und Brennnessel: „Was für den Gartenbesitzer gewöhnlich als Unkraut gilt, ist eigentlich ein kostbares Heilmittel und eine aromastimmende Speise“, sagt Katharina Eichhorn. Und dann zählt die kräuterkundige Leiterin des Fröbelhauses Oberweißbach auf: „Der Löwenzahn ist reich an Bitter- und Nährstoffen, Vogelmiere und Giersch regen alle Zellen an, und die verarbeiteten Blätter der Brennnessel bringen den Stoffwechsel in Schwung, geben bei Erschöpfung Kraft, wirken harntreibend und entzündungshemmend, sorgen für glänzende Haare.“ Zudem würden sie sich hervorragend für Tees, Suppen oder Quarkspeisen sowie als Gewürz für Fleisch und Würste eignen. Und tatsächlich, ein Giersch-Vogelmiere-Gurken-Smoothie wirkt extrem intensiv und belebend. Auch das Schnitzel, dessen Panade mit diesen und anderen Kräutern verfeinert wurde, ist eine interessante, feine Erfahrung.

Im thüringischen Schwarzatal mit Oberweißbach als Zentrum kennt man die Kraft der Kräuter. Aufgrund der besonderen geologischen und topografischen Bedingungen dieser Schiefergebirgslandschaft unweit von Bad Blankenburg – es ist kühler und feuchter im Tal, sonnenreich und rau auf dem Kamm – gab und gibt es noch heute in der Region rund um den Ort fast ganzjährig einen großen Reichtum an wild wachsenden Kräutern. Einst wurden diese von Kräuterfrauen gesammelt, von Apothekern zu Heilmitteln verarbeitet und vom 16. bis ins 20. Jahrhundert von sogenannten Buckelapothekern in ganz Mitteleuropa vertrieben.

Der lustige Name stammt daher, dass die Wanderapotheker auf ihrem Rücken, dem Buckel, ein Holzgestell, das Reff, trugen. Auf dem Reff waren die Heilmittel in Tonkrügen, Glasflaschen und Spanschachteln verpackt. Meist zu Fuß wurden sie auf oft mehrtägigen Reisen zu den Kunden transportiert. Wobei eine Familie jeweils für ein ganz bestimmtes Absatzgebiet zuständig war. So waren die Buckelapotheker letztlich die Vorreiter der heutigen Vertreter für die Pharmaindustrie. Nicht zufällig gründete sich 1745 im nahe gelegenen Meuselbach der erste Heilmittelproduzent Deutschlands.

Heute sieht man die Leute in den alten Trachten wieder, vor allem zu Feiertagen und auf Messen. Im Schwarzatal besinnt man sich auf diese Tradition – auch, um wieder mehr Touristen in die einst beliebte Ferienregion zu locken. Diese wird trotz Vielfalt und Schönheit der Natur seit der Wende unterschätzt. Verfallende Ferienobjekte – einst übervolle FDGB-Heime und Ferienlager – und nur noch wenige Gaststätten zeugen davon. Vom nahen Rennsteig profitiert die Region kaum.

Dennoch versuchen vielerorts ambitionierte Gastronomen, Museumsleute und Touristiker wie die von der Oberweißbacher Bergbahn, lohnende Pakete für Gäste anzubieten. Eines der faszinierendsten ist der Oberweißbacher Kräuterlehrpfad. Hier kann man während der Vegetationsperiode über 90 verschiedene Heilpflanzen kennenlernen. Auf einer Länge von 2,4 Kilometern führt er vom Fröbelhaus hinauf zum Fröbelsturm, benannt nach dem aus Ober-



Die kräuterkundige Katharina Eichhorn macht auf Buckelapotheker wie anno dazumal: Zu Fuß und mit einem beladenen Reff auf dem Rücken vertrieben die Vorgänger der heutigen Pharmavertreter jahrhundertlang und europaweit ihre aus Wildkräutern gewonnenen Heilmittel. Häuser mit Bezeichnungen wie „Klein-Paris“ und „Polen“ in Oberweißbach zeugen noch heute von den Routen.

Fotos: Thüringer Tourismus GmbH (3), Fröbelstadt Marketing Oberweißbach/Dörthe Hagenguth

weißbach stammenden Erfinder des Kindergartens. Schilder weisen auf die Pflanzen hin. Nähere Informationen zu Verbreitung, Anwendung und Schutzstatus erhält man vor Ort durch das Scannen der jeweiligen QR-Codes mit dem Smartphone. Knapp 45 Minuten Gehzeit sollte man für den Lehrpfad einplanen.

Wer mehr erfahren will, dem werden die Fröbelstädter Kräuterseminare vom Fröbelhaus sicher helfen können. „Wir bieten von der zweistündigen, geführten Kräuterwanderung über zahlreiche Tageskurse und Seminarwochenenden bis zum Workshop in freier Natur und im historischen Fröbelhaus alles zum Thema Kräuter an“, sagt Katharina Eichhorn. „Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.“ Heilpraktiker und Kräuterfrauen vermitteln das Wissen um die Wunder der Natur. „Die Angebote werden gern angenommen, um sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.“

Maximal 22 Teilnehmer sind zugelassen. Die Tagesseminare kosten 75 Euro, die Dreitage-seminare 175 Euro. Es geht unter anderem um naturnahe Ernährung, Seelenparfüm, Frauen- und Kinderheilkunde. Gezeigt und ausprobiert wird, wie man Kosmetik, Kräuterauszüge, Salben, Tinkturen und Liköre selbst machen kann. Zudem ist das Fröbelhaus der einzige Standort in Thüringen, wo Kräuterpädagogen ausgebildet werden – also jemand, der Kräuter sicher bestimmt und diese Kenntnisse einer breiten Öffentlichkeit zur Verfügung stellen kann.

Selbst nach kurzer Beschäftigung mit dem Thema kann man Katharina Eichhorn nur zustimmen: „Pflanzen sind die sanftere und natürlichere Medizin.“ Von ihrer Großmutter lernte sie, dass getrocknete Blaubeeren Kindern bei Durchfall gut helfen – und schneller als jedes Präparat der Indus-

trie. Blutwurz ist bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum zu empfehlen. Schafgarbe-Creme pflegt und nährt trockene Haut, wirkt entzündungshemmend und juckreizlindernd. „Oft kommen Kursteilnehmer, denen die klassische Schulmedizin nicht oder nicht mehr helfen kann. Vielfach erfahren sie hier viel über Mittel zur Linderung ihrer Leiden.“

Auch interessant: Der allgegenwärtige Spitzwegerich etwa lindert Husten und schmeckt jung geerntet auch sehr lecker. Generell werden die Delikatessen vom Wegesrand verstärkt gewünscht. Deshalb bieten die Gastronomen entsprechende Gerichte an. Warum keine Roulade mit solcher Füllung, warum keine Boulette? Jeder Fisch, jede vegetarische Speise erhält so anderen Pep.

Ein Tipp ist deshalb der Besuch des Hofladens der Natur-Fleisch GmbH „Rennsteig“ in Oberweißbach. Diese produziert unter anderem die verschiedensten Kräuterbratwürste. Auch die anderen Produkte, etwa die Rindersalami, sind ein Genuss, denn die Tiere werden so ernährt, dass keine Leistungsförderer, Medikamente und genmanipulierte Pflanzen zum Einsatz kommen. Die Tiere weiden hier, die energiereichen Kräuter sind also schon im Fleisch mit drin. Das hat seinen Preis, aber es schmeckt auch anders als all die Produkte von turbogezüchteten Tieren.

Weil offenbar noch nicht genügend Leute von den Reizen des Schwarzatals wissen, geht die Region mit anderen Partnern aus dem Nachbar-Freistaat auf Werbetour. Kommende Woche sind die Thüringer auch in Sachsen. Vom 20. bis 25. August heißt es dann in diversen Dresdner Geschäften „Thüringen tischt auf“. Bis dahin kann ja jeder auf heimischen Wiesen schon mal nach Löwenzahn, Vogelmiere, Giersch und Brennnessel Ausschau halten.

Bergbahn mit Duftkasten

Seit 1923 gibt es im Schwarzatal eine technische Besonderheit – die Oberweißbacher Bergbahn. Sie verbindet als Standseilbahn den Talort Obstdorf mit der auf einer Hochfläche liegenden Ortschaft Lichtenhain. Ungewöhnlich ist, dass sie auf ihrer 1,351 Kilometer langen Strecke in 18 Minuten eine Steigung von 25 Prozent und einen Höhenunterschied von 323 Metern bewältigt. Die Spezialkonstruktion einer Güterbühne ermöglicht, dass die Seilbahn mit einer Spurweite von 1800 Millimetern als einzige breitspurige ihrer Art in Deutschland auch normalspurige Eisenbahnfahrzeuge transportieren kann. Das technische Denkmal, dessen Maschinenhaus an der Bergstation besichtigt werden kann, wird von der Deutschen Bahn betrieben. Täglich gibt es zwischen 6 und 20 Uhr dreißig Fahrten im Halbstundentakt. Ein Ticket kostet 14 Euro, Kinder zahlen drei Euro. Ab Lichtenhain fährt über Oberweißbach bis nach Cursdorf eine normalspurige Elektrobahn eine Strecke von 2,635 Kilometern. Hier verkehrt von Mai bis Oktober bei schönem Wetter auch der Olitätenwagen, der ganz dem Thema Kräuter und Olitäten, also Naturheilmittel, gewidmet ist und einige Extras bietet. Unter anderem verfügt der Wagen über ein Panorama-Glasdach, ein Kräuter-Memory, einen Duftkasten und eine Tiergeräuschstation.



Gibt es als geschlossenen Allwetterwagen und als Cabrio.

Leckere Limo selbst gemacht

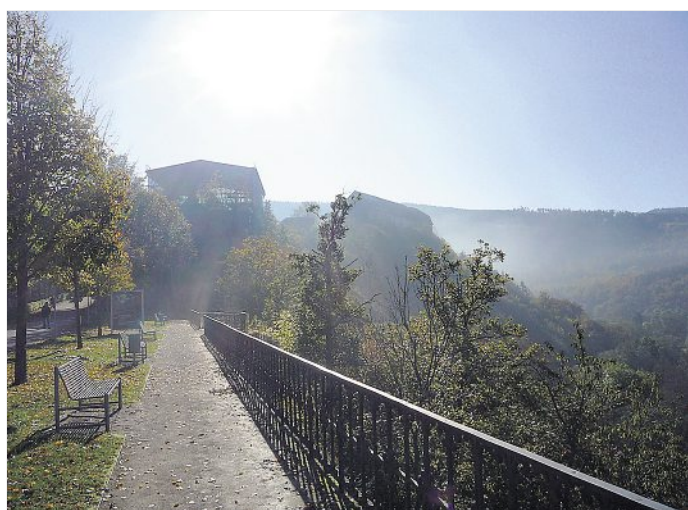
Man kennt Kräuter vor allem als Heilmittel in Cremes, Tinkturen, Tees oder Salben. Doch die Aromen der Kräuter können auch Fisch, Fleisch, Salat, Butter, Dips oder Limonaden zu Köstlichkeiten verfeinern. Besonders belebend in der warmen Jahreszeit sind schnell und einfach zubereitete Smoothies, Eistees oder Cocktails. Hier das Oberweißbacher Rezept einer Salbei-Limonade nach Katharina Eichhorn. Die Angaben beziehen sich auf vier Portionen.

Es werden drei Zitronen ausgepresst. Dieser Saft wird mit vier Esslöffeln Honig und 500 Millilitern kaltem Wasser glatt verrührt. Blätter von einem Bund Salbei abzupfen. Zehn Blätter Minze fein hacken und mit der Zitronenlimonade verrühren. Eine Stunde kalt stellen, dann durch ein Sieb gießen. Eine weitere, unbehandelte Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben und den restlichen Salbei auf vier Gläser verteilen und mit der Limonade auffüllen.

Ruhe und Natur



- **Anreise:** Von Dresden ins Schwarzatal dauert es auf der A 4 knapp drei Stunden. Mit der Bahn (Umstiege in Erfurt und Rottenbach) geht die Reise über vier Stunden.
- **Übernachtung:** Die Region hat viele Pensionen und Ferienwohnungen. Hotels sind rar. Ein guter Ausgangspunkt für Wanderungen und ein Haus abseits von Lärm und Hektik ist das Hotel „Waldfrieden“ in Meuselbach-Schwarzmühle, unweit von Schwarzburg. Dessen Küche wird für ihre Rouladen und Forellenvariationen geschätzt.
- **Geheimtipp:** Idyllisch und leer ist der Schwarzatal-Radweg – 40 Kilometer von der Saale bis zum Rennsteig.
- **Die Recherche** wurde von der Thüringer Tourismus GmbH unterstützt. www.thueringen-entdecken.de



Morgenstimmung auf der Schwarzburg über der Schwarzta. Hier wurde 1919 die Weimarer Verfassung in Kraft gesetzt.



Die Region ist ungewöhnlich reich an wild wachsenden Kräutern. Nächste Woche tischen die Thüringer in Dresden auf.