

„Wilde Kost“ am Wegesrand

Heike König schrieb Buch über Kräuter

SYKE (nie) ■ Kein noch so feines Kraut entgeht ihren Augen: Heike König, Heilpraktikerin aus Syke, hat einen Blick für die wildwüchsigen Pflänzchen. Gleich ob Gundermann, indisches Springkraut oder Schafgarbe – die 47-Jährige ist überzeugt von der heilenden Wirkung der Kräuter. Jetzt hat sie ihr erstes Buch mit dem Titel „Die wilde Kost“ herausgegeben. Der Öffentlichkeit präsentiert sie das Erstlingswerk am Sonnabend und Sonntag bei den Weihnachtlichen Kulturtagen im Konferenzsaal der Kreissparkasse Syke.

Ausgezeichnet bebildert, bietet das Buch 20 Wildkräuterrezepte, umfassende Aufklärung über die Pflanzen, ihre Inhaltsstoffe und ihre Wirkungskraft, die besonders bei Erkrankungen hilfreich sein kann.

Doch wie ist Heike König zu dem Entschluss gekommen, dieses Buch zu schreiben? Hilfe wolle sie leisten, unter anderem mit Hinweisen zur Ernährung, aber auch zur Wirkung von Bitter- und Gerbstoffen. „Ich weiß von vielen Menschen, die keine Milchprodukte essen, kein Fleisch oder Fisch und die keine Eier vertragen. Die wissen oft nicht, was sie essen sollen und dürfen.“

Mehr als sechs Monate hat König an ihrem Buch gearbeitet und sich intensiv mit den Pflanzen befasst.

Das Interesse für Wildkräuter hat die 47-Jährige über 20 Jahre bei sich entdeckt, in denen sie sich mit Ernährung beschäftigt hat. Aus eigenen Erfahrungen fand sie den Weg zur Kraft der Kräuter und der Pflanzen. Darüber hinaus be-

zeichnet sich die 47-Jährige noch als Geomantin (Erfühlen von Erdkraftfeldern) und gibt Seminare zum Thema „Die Kraft der Bäume“.

Ihr neues Buch ist eine Eigenveröffentlichung und damit ausschließlich bei der Autorin zu beziehen. Details erklärt sie unter 04242 / 577 840.



Die wilde Kost

Heike König



Der Gasteller mit den farbenfrohen Wildkräutern auf dem Buchdeckel zeigt Königs ersten Wildkräutersalat überhaupt.