

Zum Frühstück Malvenblüten

Heike König schwört auf die Kraft der Wildkräuter / Hinwendung zu natürlichen Heilweisen

SYKE (nie) • Der farbenfrohe Teller mit rosa und weißen Blüten, umrahmt mit allerlei Wildkräutern, zum Beispiel Storchenschnabel oder Taubnessel, sieht für den Gast in der Wohnstube von Heike König (46) im Haus an der Steimker Straße nicht gerade zum Anbeißen aus.

Er ist so schön, dass man sich daran gar nicht sattsehen kann. Es geht von ihm ein Duft von frischer Natur aus. Für den von knackigen Brötchen und grober Leberwurst zum Frühstück verzogenen morgendlichen Gast ist alles gewöhnungsbedürftig.

Der Schluck aus dem mit Rosenblättern, Mädelsüß und Pfefferminze angesetzten Wasser im Krug schmeckt nicht wie prickelnder Sekt. Dafür ist er erfrischend und soll gesund sein.

Zurzeit schreibt Heike König in ihrem Erstlingswerk „Die wilde Kost“ informativ über Ernährungslehre und Wirkweise der einheimischen Wildkräuter. Das Buch erscheint Ende des Jahres, versehen mit entsprechenden Rezepten. Zudem hält sie Wildkräuterseminare ab. Das nächste am Sonntag, 17. August, im Kreismuseum bei der Veranstaltung Feen- und Elfentage.

Es geht um essbare wilde Pflanzen und deren Heilwirkung. Für Heike König, fachkundig in Sachen Wildkräuter, ist klar: „Wildkräuter enthalten alle Vitamine, die der Körper benötigt, einige haben mehr Vitamin C als eine Zitrone“. Beispiel die



Heike König bei ihrem ungewöhnlichen, aber schönen und vor allem gesunden Frühstück.

Foto: nie

Vogelmire aus der Region. Schmeckt etwas muffig. Wer weiß schon, dass die Malvenblüte schleimlösend wirkt, die Taubnessel vitaminreich ist, der Giersch gegen Rheuma hilft und der Storchenschnabel, eine alte indianische Heilpflanze, auch in unserer Region gedeiht. Heike König: „Alle Kräuter haben zu unterschiedlichen Anteilen verdauungsfördernde und entzündungshemmende Stoffe.“ Während der Gast vorsichtig am Walderdbeerblatt kaut,

erfährt er, dass er damit Vitamin C bekommt. Er verzieht das Gesicht bei der Schafgarbe. Sie geht runter, ist aber richtig bitter. Auch reich an Vitaminen. Dennoch, gegen den bitteren Geschmack hilft nur ein Schluck aus dem Glas mit den Rosenblättern.

„Wildkräuter wachsen rund um das Haus“ sagt die Veganerin. Sie ernährt sich milcheiweißfrei (kein Fleisch und kein Fisch). Ihr Blütenteller, sagt sie, sei nährstoffreich. Schließlich gebe es

auch noch selbst gebackenes Brot aus Dinkel, Kartoffeln und Sojajoghurt. In der Wohnstube hat sie einen in Eigenregie gebauten Lehmofen, in dem die Rosmarinkartoffeln gebacken werden.

Sie wurde in Hannover geboren, lebte viele Jahre in Bremen und hatte immer schon den Wunsch, auf dem Lande zu leben. Vor 20 Jahren erlitt sie eine Hautkrankheit. In einer Klinik im Schwarzwald wurde ihre Ernährung auf Rohkost umgestellt und sie wurde homöo-

pathisch behandelt. Heike König: „Das war die Umkehr meines Lebens und Hinwendung zur Natur und natürlichen Heilweisen.“

Sie habe sich schon immer für die ganzheitliche Entwicklung des Menschen interessiert, für Seele und Psyche. 1998 beim Gesundheitsamt Bremen machte sie ihre Ausbildung zur Heilpraktikerin im Bereich Psychotherapie. „Mir ist wichtig, dass der Mensch wieder fühlbar in Kontakt mit der Natur kommt“, sagt sie.