

Im Frühling öffnet „Gottes Apotheke“

KRÄUTERKUNDE Rostruperin Christa Wetenkamp sammelt Heilpflanzen am Seeufer

Mit dem Frühling erwachen auf Wiesen und Wegesrändern viele Heilkräuter. Christa Wetenkamp kennt sich damit aus.

VON CHRISTIAN QUAPP

ROSTRUP – An Frühlingstagen wie zu Beginn dieser Woche genießt Christa Wetenkamp den Morgen auf dem Balkon ihrer Wohnung in Rostrup besonders. „Vor einigen Tagen konnte ich das Wasser von hier aus noch erkennen“, sagt sie mit Blick auf das inzwischen schon dichte Grün an Bäumen und Sträuchern.

Es ist aber nicht nur der Anblick der Natur, aus dem die 71-Jährige Kraft und Gesundheit zieht: Sobald die Kräuter am Seeufer wieder sprießen, nimmt sie jeden Morgen einen kleinen Leinenbeutel und ein Küchenmesser und macht sich auf den Weg. „Jetzt, wenn die Pflanzen aus der Erde kommen, haben sie durch die lange Ruhezeit die meiste Kraft“, sagt sie. „Besonders, wenn die Sonne scheint.“ Nur wenige Meter von ihrer Wohnung entfernt, stehen die ersten Kräuter auf die sie es abgesehen hat. Die meisten pflückt sie einfach mit der Hand ab, auch die jungen Brennnesseln. Neben den landen an diesem Morgen auch noch Labkraut und Knoblauchsrauke in ihrem Beutelchen.

Löwenzahnblüten steckt sie sich dagegen direkt in den Mund. „Es hält sich immer noch der Glaube, die seien gif-



Keine Berührungsangst: Christa Wetenkamp sammelt junge Brennnesselblätter am Seeufer in Rostrup

BILD: CHRISTIAN QUAPP

tig“, sagt sie. Tatsächlich vertragen nicht alle Menschen die Bitterstoffe im Löwenzahn. Christa Wetenkamp setzt allerdings gerade auf diese Stoffe. „Aus den meisten Gemüsen, die wir so kaufen, hat man die Bitterstoffe ja herausgezüchtet“, sagt sie. „Dabei sind sie für Organe wie Galle und Milz sehr wichtig.“ Zudem seien viele Kräuter reich an Vitamin C und anderen wertvollen Inhaltsstoffen. Ihr Wissen über Kräuter hat

die frühere Lehrerin, die auch Mitgründerin des Nabu Bad Zwischenahn ist und im Küchengarten auf dem Jaspershof in Westerstede mitarbeitet, vor allem aus dem Buch „Gesundheit aus der Apotheke Gottes“ von Maria Treben. „Seit mehr als 20 Jahren verwende ich Kräuter nach diesem Buch“, sagt sie. „Und mir geht es blendend.“

Aber wie genau werden die Kräuter verwendet? „Aus Brennnesseln und Labkraut

mache ich Tee, der Giftstoffe aus dem Körper ausleitet. Er sollte aber nicht länger als sechs Wochen angewendet werden, weil er dem Körper auch wichtige Stoffe entziehen kann.“ Brennnesseln kommen, wie Knoblauchsrauke oder Giersch, täglich mit auf den Teller, entweder als Salat oder einfach nach dem Kochen über das Essen gestreut.

Nicht alle Kräuter sammelt Wetenkamp selbst. „Im ver-

gangenen Jahr habe ich Brennnesselsamen im Ofen getrocknet. Das würde ich aber nicht wieder machen. Die kann man auch kaufen.“ Aus der Apotheke kommen auch die Grundstoffe für Wetenkamps Heilmittel Nummer eins: Die Schwedenkräuter. „Sie werden mit Doppelkorn angesetzt“, erläutert Wetenkamp. Auch wenn es Menschen gibt, die von diesem Gebräu täglich ein Gläschen trinken, Wetenkamp bevorzugt die äußere Anwendung. „Sie helfen zum Beispiel gegen Wespen- und Bienenstiche. Auch in der Schule hatte ich immer ein Fläschchen davon dabei. Die Schwedenkräuter haben auch geholfen, als sich einer meiner Schüler den Finger in einer Tür eingeklemmt hatte.“

Wetenkamp, die außerdem begeistert auf dem Zwischenahner Meer paddelt, ist überzeugt: Ihre blendende Gesundheit verdankt sie den Kräutern. Und es sei ganz einfach, sie zu finden und zu verwenden. Verwechslungsgefahr mit giftigen Pflanzen sieht sie kaum. „Den Bärlauch kann man vielleicht mit den giftigen Maiglöckchen verwechseln, aber da reicht es, einmal über die Blätter zu reiben, um den Knoblauchduft zu riechen.“ Wer unsicher ist, und sich nicht auf Wissen aus Büchern oder aus dem Internet verlassen will, finde zudem Unterstützung in der Kräutergruppe des Westersteder Küchengartens.

→ @ Ein Video unter www.NWZonline.de/videos
→ @ www.kuechengarten-westerstede.de

TERMINE IN BAD ZWISCHENAHN

HEUTE

PARK DER GÄRTEN

Bad Zwischenahn
Park der Gärten: 9.30 Uhr bis 18.30 Uhr, Saisonöffnung, Gartenschau in Bad Zwischenahn, Ausgänge sind bis 21.45 Uhr geöffnet, Elmendorfer Str. 40

BÄDER

Bad Zwischenahn
Wellenbad: 12 bis 20 Uhr, Unter den Eichen 18

BÜCHEREI

Bad Zwischenahn
Bibliothek am Meer: 10 bis 14 Uhr, Auf dem Hohen Ufer 20

AUSSTELLUNGEN

Bad Zwischenahn
Reha-Zentrum am Meer: Dauer Ausstellung: Flugkraft - Fotoprojekt gegen Krebs, Unter den Eichen 18
Galerie Moderne: 14 bis 17 Uhr, Wolfgang Mages und weitere landschaftliche Positionen, Am Delf 37

VERANSTALTUNGEN

Bad Zwischenahn
diverse Haltestellen: Orts- und Seerundfahrt, 13.55 Uhr: Zum Rosteich, 14 Uhr: Reha-Zentrum, 14.05 Uhr: Kurpark, 14.10 Uhr: Marktplatz, 14.15 Uhr: Badepark, 14.20 Uhr: Grundschule Rostrup
Mühle im Kurpark: 10.30 Uhr, Geführter Spaziergang durch Bad Zwischenahn

MUSEUM

Bad Zwischenahn
Museum Ostdeutsche Kulturgeschichte: 14 bis 17 Uhr, Auf dem Winkel 8

MORGEN

PARK DER GÄRTEN

Bad Zwischenahn
Park der Gärten: 9.30 bis 18.30 Uhr, Gartenschau in Bad Zwischenahn, Ausgänge sind bis 21.45 Uhr geöffnet, Elmendorfer Str. 40

BÄDER

Bad Zwischenahn
Hallenbad: 9 bis 12 Uhr, 9 Uhr bis 10 Uhr: für Schwimmer ab 16 Jahre, 10 Uhr bis 12 Uhr: Nichtschwimmertiefe, Humboldtstr. 1c
Wellenbad: 10 bis 20 Uhr, Unter den Eichen 18

SOZIALE DIENSTE/BERATUNG

Bad Zwischenahn
Luisenhof 3: 15 Uhr, Café für Trauernde, Schulstr. 23

AUSSTELLUNGEN

Bad Zwischenahn
Reha-Zentrum am Meer: Dauer Ausstellung: Flugkraft - Fotoprojekt gegen Krebs, Unter den Eichen 18
Galerie Moderne: 11 bis 17 Uhr, Wolfgang Mages und weitere landschaftliche Positionen, Am Delf 37
Museum Ostdeutsche Kulturgeschichte: 15 bis 18 Uhr, Eröffnung: Bauhaus - Spuren in Schlesien, Auf dem Winkel 8

BÜCHEREIEN

Bad Zwischenahn
Katholische Öffentliche Bücherei: 11 bis 12 Uhr, Fährweg 12

VERANSTALTUNGEN

Bad Zwischenahn
Ammerlandhus: 10.30 Uhr, Plattdeutsche Gesprächsrunde „Dit un Dat up Platt“ Auf dem Winkel 26
Wandelhalle: 11 Uhr, Jazzfrüh-schoppen: Swinging Feetwarmers Jazzband

@Termine online und mobil unter: www.nwzonline.de/termine

KONTAKT

Bad Zwischenahn
Redaktion:
Christian Quapp (qua) ☎04403/9988 2630
Auf dem Hohen Ufer 24, 26160 Bad Zwischenahn
Telefax: 04403/9988 2635
e-mail: red.zwischenahn@nwzmedien.de
Mediaberatung: Julian Kunz
☎04488/9988 1566

Orchester lädt zum Doppelkonzert

MUSIK Vorverkauf für Juni läuft

BAD ZWISCHENAHN/LR – „Uns fehlt der Nachwuchs“, ist eine Aussage, die man bei vielen Vereinen hören kann. Umso mehr freuen sich die Mitglieder des Orchesters Bad Zwischenahn über die neuen Musikerinnen und Musiker, die in den letzten zwei Jahren dazu gekommen sind. Neuzugänge gab es im Register der Saxofone, der Hörner, der Flöten und der Klarinetten.

In diesem Jahr wird es – wie im letzten Jahr eingeführt – wieder zwei Konzerte in der Wandelhalle Bad Zwischenahn geben. Am Freitag und Samstag, 28. und 29. Juni, beginnen die Konzerte jeweils um 19.30 Uhr, Einlass ist ab 18.45 Uhr.

Eine Karte kostet an der Abendkasse 14 Euro, im Vorverkauf elf Euro; Schüler, Studenten und Auszubildende zahlen sieben Euro. Der Vorverkauf beginnt ab sofort über die Bad Zwischenahner Touristik GmbH, die Raiffeisenbank Oldenburg eG (Ge-

schäftsstelle Bad Zwischenahn) oder im Internet über die Seite des Orchesters.

Die Gäste können sich auf ein buntes Programm freuen: „Baby Elephant Walk“, „Birdland“, „Peter Gunn“, „Rosen aus dem Süden“, „Willem Tell March“, „The Da Vinci Code“ und „Nothing Else Matters“ werden zu hören sein.

Und im Mai beginnt die Intensiv-Phase: Das Orchester fährt mit Dirigent Willem Frieswijk für ein „Probenwochenende“ nach Potshausen. Dort wird von Freitag bis Sonntag am musikalischen Feinschliff gearbeitet. Sicherlich kommt aber auch der Freizeit Aspekt nicht zu kurz, um die Verbundenheit in der Gemeinschaft zu stärken.

Weitere Unterstützer sind jederzeit willkommen: Die Probenabende sind donnerstags von 19:30 Uhr bis 21:45 Uhr im Forum des Schulzentrums Bad Zwischenahn, Humboldtstraße 1.

→ @ www.o-b-z.de



Probt bereits für die Sommerkonzerte: Das Orchester Bad Zwischenahn

BILD: ALFRED JUNGHENN

VORTEILSWELT
Ein Abo – viele Vorteile!

Exklusiv für Abonnenten

Gewinnen Sie 100x 2 Karten für das Spitzenspiel



OLDENBURG vs BIETIGHEIM

28.04. 16.30 Uhr

Jubeln Sie mit uns unsere VfL-Damen zum Sieg!

Bewerben Sie sich am besten noch heute unter NWZonline.de/gewinnspiele
Teilnahmeschluss: 17.04.2019

NWZ

Weil Heimat uns verbindet.