

## „Waldweiberwissen“ in Walchow: Kräuterkunde und Survivaltraining

Die Naturschule „Waldweiberwissen“ bietet Kurse in Wildkräuterkunde, der Kunst des Feuermachens oder Naturkosmetik an. Im Oktober sollen in Walchow die ersten Kurse starten.



02.10.2020



**Walchow.** Ganz am Ende des Gartens ist der Blick ins Luch weit. Vor 17 Jahren haben Kathrin Stiehl und Cathleen Held die Enge Berlins gegen die Ruhe Walchows getauscht. „Ich brauche das Grüne“, sagt Kathrin Stiehl. Hinter dem Haus haben die Lehrerin und die Grafikerin ein Strauch- und Brennnesseldickicht in ein wildes Gartenparadies verwandelt.

Künftig soll dieser Garten auch eine Naturschule sein. Gemeinsam mit Kathleen Beinrucker haben Kathrin Stiehl und Cathleen Held „Waldweiberwissen“ gegründet. In Walchow, aber auch auf der Insel Werder im Lindower Gudelacksee bieten sie künftig Kurse und Naturexkursionen an. Wer möchte, kann lernen, wie man mit einfachen Mitteln Feuer macht, sich im Gelände orientiert oder Wildkräuter nutzen kann.

Schöllkraut als Tattoo-Stift für Kinder, Johanniskraut als Beigabe für den selbst hergestellten Lippenbalsam oder Bärlauch als Grundlage für ein würziges Pesto im Frühjahr – die drei Frauen wollen zeigen, wie vielfältig sich Kräuter einsetzen lassen. „Wir ernten dafür nicht das Beet ab, sondern die Wiese“, sagt Kathrin Stiehl.

Ein allererster Workshop zu Naturkosmetik auf dem Werder im Gudelacksee hatte Ende September ausfallen müssen – zu viele Teilnehmer hatten wegen des angekündigten Dauerregens abgesagt. In den Herbstferien ist jedoch ein Workshop für Erwachsene und Kinder in Walchow geplant. Gemeinsam können die Kursteilnehmer heimische Wild- und Heilkräuter sammeln und daraus Salbe, Öl, Essig und Salz herstellen.

### Chips aus Brennnesseln

„Man kann vieles essen und ausprobieren, aber eben nicht alles“, sagt Kathleen Beinrucker. In den Kursen sollen die Teilnehmer Sicherheit im Bestimmen von Pflanzen gewinnen. Zugleich wollen die drei Macherinnen von „Waldweiberwissen“ für unterschätzte Pflanzen wie Brennnessel oder Giersch werben. Brennnessel-Chips, Brennnessel-Tee oder Giersch-Salat – das vermeintliche Unkraut kann durchaus schmecken.



Was die Natur hergibt: Löwenzahnsirup und Gemüse aus eigenen Garten. Quelle: Henry Mundt

Kathleen Beinrucker und Kathrin Stiehl sind ausgebildete Survivaltrainerinnen. Schon immer, sagt Kathrin Stiehl, habe sie interessiert, wie man sich „unabhängig und mit nicht so viel Zeug“ in der Natur einrichten kann. Inzwischen weiß sie, wie sie sich auch bei Dunkelheit orientieren kann, aus Baumfasern Seile flicht oder mit einfachen Mitteln eine Sitzgelegenheit in der Wildnis baut. Einen Teil ihres Wissens hat Kathrin Stiehl, die an einer Potsdamer Berufsschule unterrichtet, bereits an ihre Schüler weitergegeben.

### Überleben in der Wildnis

Wärme, Nahrung, Schutz – wie lassen sich menschliche Grundbedürfnisse in der Wildnis stillen? „Wir wollen zeigen, wie man die Mittel herstellt, die man braucht“, sagt Kathleen Beinrucker, die in ihrem Hauptberuf als Personal Trainer arbeitet. Aus eigener Kraft sich selbst versorgen können – „das gibt Sicherheit“.

Naturliebhaber können „Waldweiberwissen“ zudem durch das ganze Gartenjahr folgen. „Von Samen zu Samen“, sagt Kathrin Stiehl. In ihrem eigenen Garten haben sie und Cathleen Held viel experimentiert und Erfahrungen gesammelt. „Wir entlocken dem Garten immer mehr“, sagt Cathleen Held. In diesem Jahr erstmals Melonen.

### Experimente im Garten

„Am Anfang dachte ich, dunkler Boden sei guter Boden und sandiger Boden schlechter Boden“, sagt Kathrin Stiehl. Inzwischen weiß sie, welche Pflanze welchen Boden schätzt und wie sich regionale Kartoffelsorten am besten kombinieren lassen. Gemüse aus dem Supermarkt ist für Kathrin Stiehl inzwischen oft eine Enttäuschung. Das eigene Gärtnern dagegen ein schönes Erlebnis. „Es macht einfach glücklich.“

Längst experimentiert sie auch bei den Putzmitteln und Heilsalben mit Pflanzen. Aus Kastanien oder Efeu lässt sich Waschmittel herstellen, aus Spitzwegerich eine abschwellende Salbe. „Die Etiketten im Badezimmer sind inzwischen weniger bunt.“

„Waldweiberwissen“ bietet am Donnerstag, 15. Oktober, in Walchow einen Wildkräuter-Ferienkurs an. Am Sonnabend, 5. Dezember, gibt es eine Weihnachtswerkstatt, bei der Naturkosmetik und Weihnachtsdeko hergestellt werden können. Weitere Infos unter [www.waldweiberwissen.de](http://www.waldweiberwissen.de)

Von Frauke Herweg