



**Bei Ihnen blüht noch Löwenzahn?**

Oh ja! Die Hauptblüte beginnt zwar im April, es kommt aber bis Ende Juni, Anfang Juli zu einer Nachblüte, die teilweise bis in den Herbst hineinreicht. Löwenzahn wird oft unterschätzt, dabei ist er so gesund. Seine Bitterstoffe wirken harntreibend, regen die Verdauung an. Und aus den Blüten lässt sich Sirup machen.

**Sie kennen sich aber gut aus ...**

Das war nicht immer so. Vor zwölf Jahren habe ich mit meiner Familie ein Haus mit riesigem Grundstück gekauft. Es wuchsen überall Kräuter und Beeren. Ich fand das sofort spannend, kannte mich aber nicht aus. Daraufhin habe ich viel gelesen, mich regelrecht eingearbeitet. Vor drei Jahren habe ich mich zur Kräuterpädagogin ausbilden lassen und anschließend eine Ausbildung zur Phytotherapeutin, also Pflanzenheilkundlerin, abgeschlossen.

**Spannend! Sie arbeiten nun in dem Beruf?**

Ich arbeite nach wie vor halbtags im Personalwesen. Aber ja, ich halte Vorträge über Kräuter und Pflanzen, gebe Workshops und biete Kräuterwanderungen an. Dabei mache ich die Teilnehmer mit heimischen Wildkräutern bekannt, erkläre, wie man sie erkennt, anwenden und verarbeiten kann. Zum Schluss bereiten wir gemeinsam etwas Leckeres zu, zum Beispiel Quark und Quiche mit Kräutern.

**Wann helfen Ihnen Kräuter?**

In sämtlichen Lebenslagen. Sie stehen auf meinem Speiseplan, ich nutze sie aber auch für Naturkosmetik und Gesundheit. Bis vor Kurzem hatte ich über längere Zeit Kopfschmerzen, mir haben Mädesüß und Weidenrindentee geholfen. Mir ist wichtig, dieses alte Wissen weiterzugeben. Kräuter sind Alleskönner. Deshalb lautet mein Wunsch: Lasst mehr Wildkräuter stehen – auch für die Bienen. Vermeintliche Unkräuter und Kulturpflanzen lassen sich wirklich problemlos vereinen.

# „Löwenzahn wird unterschätzt“

Als Birgit Kramps (59) aus Wetter (Ruhr) mit ihrer Familie auf ein riesiges Grundstück umzog, entdeckte sie Kräuter für sich