

„Das Bittere ist das Gesunde“

BZ-SERIE: Astrid Fiebich lebt in Stegen-Eschbach und ist Expertin für Wildkräuter – auch im Fernsehen

Von **Andrea Drescher**

STEGEN-ESCHBACH. Kräuter sind in. Es gibt Seminare, Vereine und sogar ganze Dörfer, die sich mit diesen Pflanzen befassen. Welche in der Region wachsen und wie sie sich verarbeiten lassen, versucht die BZ in einer Serie zu ergründen. Heute: Astrid Fiebich aus Stegen.



Foto: Valentina R. Ierocka/online.com

LEBEN MIT KRÄUTERN

EXPERTEN AUS DER REGION

Das Gärtchen liegt im Schatten und wirkt verwunschen. Wer sich damit auskennt, wird hier die eine oder andere Heilpflanze entdecken, aber ein richtiger Kräutergarten ist es nicht. Doch Astrid Fiebich, die auf ihrer sonnigen Terrasse sitzt und auf Berge, Wald und Wiesen blickt, geht es auch weniger um Kräuter aus eigenem Anbau als vielmehr um jene Heilpflanzen, die in der Natur wachsen.

In Eschbach, wo die 51-Jährige mit ihrer drei Kinder zählenden Patchworkfamilie lebt, tun sie dies quasi hinterm Gartentor.

Eines dieser wilden Kräuter wird die Heilpraktikerin und Sozialpädagogin diesen Donnerstag in der SWR-Sendung „Kaffee oder Tee“ vorstellen: die Wegwarte. „Die liebe ich total“, sagt Fiebich. Und das nicht nur wegen der himmelblauen Blüten, die gerade jetzt an vielen Wegrändern zu sehen sind, die sich aber nicht für Sträuße eignen, weil sie ruckzuck verblüht sind. Die Wegwarte ist zur Heilpflanze des Jahres erkoren worden, da sie „total wertvoll“ ist, wie Fiebich weiß. Das liege an deren Bitterstoffen, welche die Leber anregen, alle Organe unterstützen, das Immunsystem stärken und die Psyche stützen. Eigentlich „eine gute Corona-Pflanze“, findet die Expertin.

Doch damit nicht genug. Die Wegwarte heißt auch Zichorie, was zumindest ältere Semester hellhörig werden lässt: Ihnen dürfte der Zichorienkaffee noch gut bekannt sein. Auch im kindertauglichen Caro-Kaffee ist Wurzelzichorie enthalten. Der beliebte Karamellgeschmack rührt Fiebich zufolge vom in der Pflanze enthaltenen Inulin. Aus der Zichorie wurden übrigens auch der namensverwandte Chicorée und der Radicchio gezüchtet –

bittere Salatsorten, aber „das Bittere ist das Gesunde“, wie Astrid Fiebich erklärt.

Das Wissen, das sie freiberuflich in Kursen und im Unterricht an der Heilpraktikerschule im Freiburger Stadtteil Vauban, aber auch an der in Freiburg vertretenen Naturschule Deutschland, an der sie eine 50-Prozent-Stelle hat, sowie seit 17 Jahren im SWR-Fernsehen weitergibt, hat auf ungewöhnlichem Weg zu der gebürtigen Lörracherin gefunden: Sie hörte von einem Elsässer, der mit Wildpflanzen heile. Als sie bei einem Lapplandaufenthalt während ihrer Freiburger



Blaues Wundermittel: die Wegwarte, von der Astrid Fiebich begeistert ist.

Studienzeit eine schwere Hautkrankheit bekam, erinnerte sie sich an den Mann, besuchte ihn. „Er hat sofort gesagt, dass es meine Leber gerade nicht schaffe, die Giftstoffe auszuscheiden.“ Sie ließ sich beziehungsweise ihrer Leber helfen, ertrug es auch, dass sich die Krankheit zunächst verschlimmerte, und merkte nach ein paar Wochen: „Jetzt nimmt es ab.“ Sie wollte von dem Heiler lernen, doch der lehnte ab. Also machte Astrid Fiebich eine Heilpraktikerausbildung in Freiburg und durfte dann doch parallel dazu den Heiler begleiten, einmal pro Woche, drei Jahre lang. „Außergewöhnlich“ nennt sie diese Zeit, die ihr viele Türen öffnete.

Denn ihr Wissen um die Heilkräuter sprach sich herum, selbst ihr „großes



FOTOS: BEATE SCHLEIF (DAP)/ANDREA DRESCHER

Idol“, Sachbuchautorin Ursel Bühring, gab ihr schließlich Kurse ab. Beim Fernsehen ist sie über ein Casting reingerutscht. „Das macht schon Spaß“, sagt sie über die jährlich etwa sechs Drehtage in Baden-Baden, für die sie lediglich eine Aufwandsentschädigung erhält. Geld verdiene man damit nicht, erklärt Fiebich. Es ist vor allem eine Möglichkeit, anderen Tipps zu geben. Zum Beispiel diesen: „Jeden Tag ein paar Blättchen machen schon was aus“, sagt Astrid Fiebich zur Verwendung von Heilpflanzen, diese enthielten „viele Mineralien, die wir täglich brauchen“.

Die SWR-Sendung „Kaffee oder Tee“ wird am Donnerstag, 18. Juni, um 16.05 Uhr gesendet; mehr Infos: astrid-fiebich.de.

INFO

GEMEINE WEGWARTE

Die Wegwarte, auch Zichorie genannt, wächst häufig an Wegrändern. Die Blüten sind himmelblau und nur vormittags für einen Tag geöffnet, die Blütezeit dauert von Juni bis Oktober. In der Pflanzenheilkunde wird die Wegwarte zur Stimulierung und Heilung von Milz, Leber und Galle eingesetzt, aber auch zur allgemeinen Reinigung bei Hautkrankheiten und Ekzemen angewendet.

Quelle: Wikipedia