



## Aktuelle Frühjahrs-Tipps von Kräuterweibe Maria Zierer

### Beitrag

***Das Frühjahr gilt gewöhnlich als die Zeit des Aufblühens und zwar nicht nur in der Natur, sondern auch für die Menschen selbst. Insbesondere dann, wenn sich die Menschen mit der Natur verbinden. Dies wiederum ist in vielfältiger Weise mit Kräutern und Garten möglich. Eine Frau, die sich damit gerne auseinandersetzt, ist Maria Zierer aus Prien-Siegharting, von ihr kommen aktuelle Tipps, die gerade in den derzeit aufgrund der Corona-Krise eingeschränkten Zeiten von nützlicher Bedeutung sein können.***

Die Liebe zum Garten, zu Kräutern und zur Natur hat Maria Zierer schon zeitlebens gespürt, intensiv wurde es jedoch erst als sie durch eine Krankheit angehalten wurde, ihr Leben zu ändern. Bei diesen Änderungs-Bemühungen lernte sie Heilpraktikerinnen, Kräuterfrauen, Rutengeher und Astrologen bzw. deren Fachartikel kennen. Sie gab ihren bisherigen Büro-Beruf auf und machte den Kräuterschein bei der Industrie- und Handelskammer. „Die Umstellung gelang, weil mich mein Mann Franz voll unterstützte. Außerdem fesselten mich die Natur-Themen so, dass ich mich immer mehr damit befasste“ – so Maria Zierer. In Oberaudorf machte Sie die Kurse Wurzelsepp und Kräuterweiberl, um das Wissen um die Kräuterkunde zu verbessern. Dabei lernte sie viel Neues, wie z. B. die Herstellung von Salben, Tinkturen, Kräutersalzen oder Kräuterölen. Auch Gleichgesinnte lernte sie kennen, mit denen ein reger Erfahrungsaustausch möglich war. Anschließend machte sie dann die Ausbildung zum Phytotherapeuten.

„In dieser Zeit habe ich gemerkt, wie gut mir mein Garten und die Kräuter tun. Deswegen habe ich im Alltag und in der Küche die eigene Garten-Natur verstärkt eingesetzt. Außerdem habe ich sehr viel Freude daran immer wieder altes-neues Wissen zu lernen“ – so das Kräuterweibe, das ihr Wissen auch aus Büchern von Eva Aschenbrenner, Maria Treben, Hildegard von Bingen, den Lehren von Pfarrer Sebastian Kneipp und vielen anderen aufbessert. Auch die Rute spielt in Ihrem Leben eine wichtige Rolle. Den Umgang mit Pendel und Wünschelrute hat Maria Zierer in mehreren Radiästhesie Kursen bei der Ruten- und Pendel-Vereinigung Markersdorf in Niederösterreich erlernt.

Als Teilzeitkraft im „Irmengärtchen“ von Frasdorf hat sie auch beruflich wieder Fuß gefasst, besondere Freude bereiten ihr der freitägliche Grüne Markt in Prien. Auch bei Ihren Kräuterführungen geht ihr Herz auf. Diese hat sie in den letzten Jahren unter anderem für die Priener Senioren und für

interessierte Gruppen vorgenommen. Sie möchte Ihr Wissen sehr gerne an junge Menschen weitergeben, damit dieses Wissen nicht in Vergessenheit gerät.

### **Erster Frühjahrs-Tipp: die Vogelmiere**

Als ersten Tipp zum Frühlings-Beginn empfiehlt Maria Zierer die Vogelmiere, auch Hühnerdarm oder lateinisch *Stellaria media* genannt. Das Heilkraut wächst ganzjährig an Ackerflächen und im Garten, schmeckt leicht nach Maiskolben und hat einen hohen Mineralstoff- und Vitamin-Gehalt. „150 Gramm Vogelmiere liefern den Tagesbedarf an Eisen, Kalium und Vitamin C, außerdem liefert es Magnesium, Calcium und Provitamin A. Pfarrer Kneipp empfiehlt die Vogelmiere unter anderem als schleimlösendes Mittel bei Husten für Erwachsene und Kinder“ – so der Tipp, der noch ergänzt wird, dass die Heilpflanze ganz einfach in der Natur zu finden und daheim im Blumentopf gehalten werden kann und somit dauerhaft verfügbar ist. Nachdem die Vogelmiere bereits jetzt am Anfang des Frühlings vorhanden ist, kann sie als Salat, in der Suppe, als Brotaufstrich oder als Tee schon eingesetzt werden und sie dient damit einem gesunden Immunsystem. Erkennbar ist die Vogelmiere mit ihren kleinen weißen Blüten, dem Maiskolben ähnlichem Geschmack, durch ihre eiförmigen Laubblätter und dadurch, dass an ihrem Stängel die Blätter immer zu zweit gegenüberstehen.

Zum Wohlsein und Wohlbefinden in Garten und Haus tragen bei der Familie Zierer neben den Pflanzen auch einige Tiere wie Hühner, Gockel, Katze, Enten oder Bienen bei.

### **Archiv-Foto: Hötzelsperger – Maria Zierer bei einer vorjährigen Gartenführung**









**Jubiläumskonzert  
1100 Jahre Prutting**

**BLASORCHESTER  
DER MÜNCHNER  
PHILHARMONIKER**  
*Unter der Leitung von Albert Osterhammer  
Moderation Traudi Siferlinger*

**Am Samstag,  
den 27.07.2024  
Einlass ab  
17:30 Uhr**



Karten: [www.prutting.de/kartenverkauf](http://www.prutting.de/kartenverkauf)

## Kategorie

1. Leitartikel

## Schlagworte

1. Atzing-Wildenwart
2. Chiemgau
3. Prien am Chiemsee