



Die 57-jährige Telse Polenski vermittelt ihr Wissen unter anderem in YouTube-Videos.

Fotos: Sabine Sophia

# Sie weiß alles über Kräuter

Als Kräuter-Expertin hat sich Telse Polenski aus Groß Wittensee einen Namen gemacht



Sabine Sophia

**W**er eine Führung mit Telse Polenski macht, kann mit vielfältigen Informationen und Geschmackserlebnissen rechnen. Sie zupft hier, schnuppert dort und empfiehlt: „Probieren Sie mal.“ Sie deutet auf eine Pflanze, deren feine Blätter den unbedarften Laien an einen Farn erinnern und die Blüten an Schafgarbe. Aber da sind auch doldenartige Früchte. Schon beim Zerreiben der Blätter steigt ein bekannter Duft auf. Und auf der Zunge signalisieren die Geschmacksnerven: Anis. Oder Lakritz. „Das ist die Süßdolden“, erklärt die Kräuterfachfrau. Sie ist mit Anis verwandt, die frischen Blätter können vom Frühjahr bis zum Herbst geerntet werden und verleihen Kräuterdips oder Salaten eine besondere Note.

## So will die „Kräutermuse“ ihr Wissen weitergeben

Die Süßdolden wächst gern im Halbschatten, ist pflegeleicht und macht sich gut im Staudenbeet. So auch im Garten von Telse Polenski in Groß Wittensee, von wo aus man durch die Bäume den See schimmern sieht. „Mein Interesse an Pflanzen ist seit der Kindheit gewachsen“, erzählt sie. Mutter und Oma gärtnernten, zum Teil auch unkonventionell. Sie wählte ein Studium, bei dem Pflanzenbestimmung ein Bestandteil der Ausbildung ist: Landespflege. Inzwischen arbeitet die Diplom-Ingenieurin wieder Vollzeit in ihrem Beruf. Da müs-

sen zahlreiche Aktivitäten, durch die sie in den vergangenen Jahren in den Hüttener Bergen bekannt geworden ist, hintenanstehen.

*„Die Kräuterführungen habe ich gemacht, um in der Materie drin zu bleiben.“*

Telse Polenski  
„Kräutermuse“

„Die Kräuterführungen habe ich gemacht, um in der Materie drin zu bleiben.“ In den vergangenen zehn Jahren waren sie ein Standbein neben vielen anderen kreativen Tätigkeiten: Telse Polenski ist künstlerisch aktiv, hat VHS-Kurse auch im Zeichnen gegeben, war lange Jahre Vorsitzende des Kulturvereins Hüttener Berge und hat Kinderbücher illustriert und geschrieben. Während Corona hat die 57-Jährige zudem ihr

Kräuterwissen über die neuen Medien verbreitet. „Mein Ziel ist es, aufzuklären – mit Pragmatismus und gesundem Menschenverstand.“

Das geschieht bei ihren Führungen, Vorträgen und auf ihrem YouTube-Kanal. Als „Kräutermuse“ erklärt sie auf YouTube etwas zum Volksglauben der Eberesche und ihrer Bedeutung in der Natur. Sie widmet sich außerdem der Wegwarte oder dem Schachtelhalm.

Ihre Beiträge sind fundiert, Polenski überprüft ihre Angaben mehrfach. So erfahren die Zuschauer in ihrem Schachtelhalm-Video unter anderem, dass die Pflanze ein Relikt aus der Eiszeit ist. Unterwegs in der Natur pflückt sie ein Stückchen ab und warnt: „Im Beet vermehrt er sich stark, aus jedem kleinen Fitzelchen entsteht eine neue Pflanze.“ Aber er ist auch eine wirksame Heilpflanze, denn er enthält reichlich Kieselsäure (Silizium) und das erhöht

bei Frauen mit Osteoporose die Knochendichte.

Das ist durch Studien belegt. „In diesem Bereich wird sehr viel geforscht“, erklärt die Kräuter-Fachfrau. „Denn 60 Prozent der Menschheit sind auf Naturmedizin angewiesen“, beispielsweise im Nahen Osten, Afrika und China. Und in Rostock gibt es einen Lehrstuhl für Naturheilkunde. Sie selbst liest viel Fachliteratur („auch auf Englisch“). Aber auch praktisch wendet sie ihr Wissen an.

Aus Birkenblättern lässt sich ein Haarwasser herstellen. Aus getrockneten oder frischen Blättern der Schwarzen Johannisbeere kann man einen Tee aufbrühen. „Ohne künstliche Aromastoffe, anders als bei vielen Kauf-Produkten.“ Der Samen der Nachtkerze ist reich an ungesättigten Fettsäuren. Sie verwendet ihn im Salat oder Müsli. Und ihr Deo macht sie selber. „Destilliertes Wasser, Teelöffel Natron, ein paar Tropfen ätherisches Öl, schütteln und fertig.“ Geraniumöl beispielsweise bekomme man im Bioladen oder der Apotheke und reiche lange Zeit.

## Manchmal kommt die Hilfe per App

Wenn sie sich mal nicht sicher ist, welche Pflanze sie vor sich hat, hilft ihr „Flora Incognita“. Die App wird von einer Forschungsgruppe unterstützt. Der Test zeigt: Was auf den ersten Blick wie Kamille aussieht, ist tatsächlich Mutterkraut. „Es ist schmerzstillend“, weiß Polenski. „Eine alte Bauernpflanze, die bei Migräne hilft“. Allerdings: Auf eigene Faust sollte man sie nicht anwenden, sondern vorher einen Arzt um Rat fragen



Mutterkraut ist schmerzstillend.



Aus den Blättern der Schwarzen Johannisbeere lässt sich Tee aufbrühen.