

Karin Hirz kennt sich aus in der Welt der Heilpflanzen und ihrer Wirkung

Duft – die Brücke zum Gefühl

Ernährungsbewusstsein, Gesundheit, Ganzheitlichkeit. Das sind Schlagworte, die heute immer wichtiger genommen werden. Im gleichen Maß allerdings verlieren die Menschen immer mehr, das Bodenständige als Genuss und Wert anzuerkennen – und sich der Natur als Basis zu bedienen. Die Bayreutherin Karin Hirz hakt genau da ein: mit Heilpflanzenkunde, Aromatherapie, Vitalküche.



Karin Hirz: Es ist ein langer Weg, um in einem Meer von Rosenblüten zu liegen.

Ich kann den nicht riechen. Ein Satz, in dem trotz – oder gerade wegen – der negativen Aussage viel drinsteckt. Mit Duft verknüpfen wir viele Erfahrungen. Positive wie negative. Sofort erscheinen Bilder, die nicht von der Vernunft gesteuert werden können. „Liebe, Sexualität, Hass, Wut, Ekel“, sagt Karin Hirz, sind im limbischen System, dem ältesten Teil unseres Gehirns, abgespeichert und werden bei entsprechenden Gerüchen mit Bildern und Erfahrungen verknüpft.

Der Flash beim Lavendel

Bei ihr ist einer der Gerüche, den sie mit etwas Schönerem verbindet, der Duft von Lavendel. „Da habe ich so etwas wie einen Flash, wenn ich Lavendel rieche. Ich fühle mich immer zurückversetzt in die Zeit, als ich drei Jahre alt und bei meiner Großmutter in ihrem Schlafzimmer war. Ich sehe die fein säuberlich zusammengelegten Taschentücher, diese Riesenflasche mit Lavendelparfüm vor mir. Wenn ich Lavendel rieche, ist das sofort wieder da.“ Duft, habe eine ihrer Lehrerinnen sie gelehrt, sei „die Hotline zum Gefühl“, sagt Karin Hirz. Das kann sie nur bestätigen – das erleben auch die Menschen, die bei Karin Hirz in ihrer Lavandula-Schule einen der vielen Kurse belegen, die sie anbietet – von der Heilpflanzen-



Lavendel ist für Karin Hirz ein Schlüsselduft: er erinnert sie sofort an ihre glückliche Kindheit.

Foto (oben): Hirz

kenkunde über die Aromatherapie bis hin zum Kochen mit Wildkräutern. Und natürlich den Umgang mit den reinen ätherischen Ölen, „die nichts mit parfümierten Düften zu tun haben und nicht synthetisch hergestellt werden“

In den vergangenen sechs Jahren hat Karin Hirz ihr Leben umgekrempelt – ohne es grundlegend ändern zu müssen. Sie ist nur den Weg zu den Wurzeln ihres Lebens zurückgegangen. „Ich komme aus einer großen Familie, bin in einem

Vier-Generationen-Haus aufgewachsen. Und ich habe natürlich auch immer gern gekocht.“ Eine ihrer Urgroßmütter, die Lehrköchin war, hat ihrer Urenkelin gezeigt, was man alles am Herd zaubern kann. Und zwar zum großen Teil auch mit den Zutaten, die im großen Garten gewachsen sind.

Daran erinnert sich Karin Hirz, als „ich in der Mitte meines Lebens damit begonnen habe, das zu hinterfragen, was ich eigentlich so alles mache“. Es sei nicht so gewesen, dass sie sich nicht ausgelastet gefühlt hätte mit den beiden Töchtern im Gymnasium, mit der Arbeit in der Firma ihres Mannes. Dennoch macht sie erst eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin, dann zur Wellness-Trainerin, zur Aroma-Expertin, anschließend noch in der Heilpflanzen-Kunde und der Phytotherapie – und „weil für mich das alles zusammengehört“.

In den Jahren der Ausbildung ging sie auch den Weg zu den Wurzeln der Kräuter und Düfte, über die sie heute ihr Wissen weitergibt – arbeitet bei der Rosenernte im Taurusgebirge, bei der Orangenblütenernte in Ägypten, pflückt Kräuter in der Provence oder im Piemont. „Für einen normalen Urlaub bin ich seitdem aller-



Aussieben von Kamillenblüten in Ägypten.

dings verloren.“ Aber sie weiß dafür so gut, wovon sie spricht, wenn Düfte innere Türen öffnen wie zum Beispiel der Rosenduft, der „ja auch Herzensöffner genannt wird“. ■ Eric Waha
www.lavandula-schule.de