Unsere Serie:

Die Wald- und Wiesen-Apotheke-

Kräuter sammeln und zu Salben und Tinkturen verarbeiten

Eine Hausapotheke aus dem, was Mutter Natur uns schenkt? Christine Goerlich stellt Unkräuter vor, die sich als unglaublich nützlich erweisen können, weil sie wertvolle Inhaltsstoffe liefern, sich gegen allerlei Beschwerden einsetzen lassen und obendrein gut im Kochtopf machen. Der Weg vom Unkraut übers Beikraut zu Heilkraut und Küchenkraut ist dabei kürzer als gedacht.

Von Christine Goerlich, Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten chronische Erkrankungen und ganzheitliche Kinderheilkunde, Potsdam

Innitzes Inkraut ouer heilendes trimi

Inkraut vergeht nicht" – das "Lucken Sprichwort ist wohl jedem bekannt. Aber erst wer einen Garten pflegt, versteht wirklich, was damit gemeint ist. Unkraut ist zunächst unauffällig, dann unaufhaltsam und in jedem Fall unbeliebt. Aber tun wir ihm damit nicht vielleicht Unrecht? Wenn auch nichts in meinem Garten wachsen mag – das Unkraut wächst immer. Diese Erkenntnis macht sich bei Neugärtnern recht rasch breit. Die

alteingesessenen Harkenschwinger wissen es allerdings längst. Doch so wie Schönheit im Auge des Betrachters liegt, so ist auch die Sache mit dem Unkraut eine Frage der Betrachtung. Beispiel Brennnessel: Sie mag ein Unkraut sein, aber sie ist auch Heilkraut, Eisenlieferant, Schädlingsbekämpfungsmittel, Badezusatz, Düngemittel und vieles mehr. Wo der Biologe sagt, die Brennnessel sei eine Indikatorpflanze für saure Böden, meint die

Kräuterhexe, dass die Menschen in ihrer Umgebung Kraft und Reinigung gebrauchen können. Gemäß dem Resonanzprinzip steht man in Wechselbeziehung zu seiner Umgebung – so lohnt es sich zu schauen, was im eigenen Garten wächst und mir möglicherweise zuträglich ist.

Ganzheitliche Gartenarbeit

Gartenarbeit ist ganzheitliche Gesundheitsvorsorge: Ich bewege mich an der frischen Luft, was für eine bessere Sauerstoffsättigung sorgt und dabei unterstützt, saure Stoffwechselprodukte abzuatmen. Alle großen Muskelpartien werden genutzt und damit trainiert, die Tiefendurchblutung angeregt und der Kreislauf gekräftigt. Dazu kommt die tiefere Verbindung mit den Pflanzen und der Erde, was zu einer inneren Harmonisierung und emotionalen Stabilisierung führt. Der Umgang mit den Reizen von Luft, Wasser, Erde und oftmals auch Feuer (und sei es nur als Osterfeuer oder Weihnachtsbaumverbrennen) sind elementar für unser Sein, sie geben uns ein Gefühl von Ganzheitlichkeit. Sein Essen und seine Heilkräuter selbst anzubauen. ist dazu grundlegendste Selbstfürsorge, wie sie kein "Self-Care-Coaching" bieten könnte. Mit Leidenschaft seinen Garten zu pflegen, sorgt für ein geerdetes, friedvolles und erfülltes Gefühl zum Gartenarbeitsfeierabend. "Die eigenen Früchte ernten" bekommt eine tatsächliche Bedeutung und der Verzehr selbstangebauter Lebensmittel lässt einen den Wert von Nahrung wieder schätzen. Und so mieten sich immer mehr junge Familien Schrebergärten an oder betreiben Vertikalgärtnerei auf kleinster Balkonfläche. Das ist keine New-Age-Romantik, sondern ein Urtrieb, der uns die Verbindung zur Schöpfung halten lässt, von der wir uns mehr und mehr haben trennen lassen.

Unkraut oder Beikraut?

Wenn ich nun davon ausgehe, dass die Arbeit mit Pflanzen ein

befriedigender Urtrieb ist, der mich erfüllen und erquicken darf, was ist dann mit dem Unkraut los? Wäre es von der Natur nicht ziemlich oberwitzig, mir Kräutlein als Ärgernis in den Weg zu stellen? Aber was sind sie dann? Ich bezeichne jene Kräutlein, die ich nicht bewusst ausgepflanzt habe, als "Beikräuter", denn als solche sind sie unaufgeforderte Geschenke der Natur und damit Teil der natürlichen Fülle, die mir zuteil wird. Das fühlt sich schon gleich viel besser an als ein Ärgernis im Garten. Nun ist es aber so, dass diese Fülle sich durchaus auch sehr überschwänglich breit machen kann und ich folglich nicht umhinkomme, sie zu begrenzen. Beikräuter jäten muss ich also, egal wie ich sie nenne. Aber ich tue es mit einem anderen Bewusstsein: Nicht mit einem "schon wieder sowas, wie ärgerlich, das kann weg"-Bewusstsein, sondern eher im Sinne eines äußeren Sortierens, bei dem ich die aufgewendete Zeit ebenso für ein gedankenversunkenes, inneres Sortieren nutzen kann. Quasi Beikraut-Meditation. Einen Versuch ist dieser Perspektivwechsel allemal wert!

Es wächst, was gebraucht wird

Warum wächst dieses Beikraut aber denn nun überhaupt in meinem Garten? Eindeutig vermag ich dies dem Gärtner nicht zu beantworten, aber ich bin mir sicher: In der Natur hat alles einen Sinn. Wenn ich mir meinen Garten anschaue, dann gibt es jedes Jahr deutliche Unterschiede im Wachstum der angebauten Heilkräuter sowie im Wachstum der nicht angebauten Beikräuter. So verbreitet sich zum Beispiel die Karden-Distel überall in Garten und Umland mit einer Inbrunst. die noch vor Jahren undenkbar gewesen wäre. Gleichzeitig steigt die Zahl der an Borreliose erkrankten Menschen stetig, und für diese ist eine Tinktur aus der Kardenwurzel eine wahre Wohltat beim Zurechtweisen der bakterienähnlichen, parasitären Organismen auf ihren Platz im

Löwenzahn alias "Pissblume"

Löwenzahn kämpft sich nicht durch den Stadtstraßenasphalt, weil er so viel Langeweile hat. Er tut dies, weil Stadtmenschen einen viel höheren Entgiftungsbedarf haben – und der Löwenzahn als Leberpflanze unterstützt eben genau hierbei. Und er wird auch deshalb so gerne von Kindern gepflückt, weil er einen ausgesprochenen Bezug zu Kindern hat und ihnen beim Trockenwerden bzw. bei Sauberkeitsproblemen wie Bettnässen helfen kann. Der volksheilkundliche Name "Pissblume" zeugt noch hiervon.



Mutterkraut – gegen Migräne und Frauenleiden

Tanacetum parthenium, so der botanische Name, reguliert die Regelblutung, sei sie zu schwach oder zu stark, fördert den regelmäßigen Eisprung, besänftigt Wechseljahresbeschwerden und ist auch nach der Geburt hilfreich für die Rück-

bildung. Die schon erwähnte Migräne ist ein weiteres Haupteinsatzgebiet, da Mutterkraut den Serotoninspiegel reguliert. Wie alle Bitterkräuter fördert es außerdem die Verdauung, insbesondere die Fettverdauung, und wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd.

Körper. Die Karde unterstützt mich neben ihrer phytotherapeutischen Wirkung auf die Erreger auch dabei, mich damit auseinanderzusetzen, wo ich sonst in meinem Leben parasitäre Beziehungen pflege oder mich ausbeuten lasse. Wie erwähnt, kann man für populäre Beikräuter wie Brennnessel oder Löwenzahn ebenfalls feststellen, dass sie durchaus Nutzen haben. Und so könnte ich doch auch genauer hinschauen, ob die Pflanze vielleicht deshalb übermäßig in meinem Garten wächst, weil ich sie gerade so gut gebrauchen kann?

Der Mutter Kraut

Mein Nachbar klagte darüber, dass sich das Mutterkraut in seinem Garten immer breiter machen würde. Seine Frau fand es ganz hübsch, denn mit seinen der Kamille ähnlichen Blüten und den saftig-grünen Blättern pflückte sie es ganz gerne für einen kleinen Blumengruß im Haus. Als mein Nachbar wieder einmal mit Migräne im Bett lag, die er ebenso lästig und unnütz fand wie das Mutterkraut im Garten, empfahl ich seiner Frau, ihm einen Tee aus dem Kräutlein zu bereiten.

Furchtbar bitter schmeckt dieser, aber tapfer trank er ihn schluckweise über den Tag hinweg und erholte sich so rasch von seinem Kopfschmerz-Schub wie noch nie zuvor. Seitdem sieht er das Kraut in einem anderen Licht und versteht, dass es für ihn in seinem Garten wächst und es seine Frau intuitiv für ihn ins Haus geholt hat. Beim ersten Anzeichen von Wetterfühligkeit, von emotionaler Erregung oder auch nach Genussmittelsünden trinkt er nun seinen Mutterkraut-Tee und hat nur noch ausgesprochen selten einen ausgewachsenen Migräneanfall. Seine Frau nutzt es seitdem gegen ihre Wechseljahresbeschwerden, denn der Name "Mutterkraut" zeugt von der engen Beziehung zur Frauenheilkunde

Es meldet sich die Melde

Mit einem Beikraut habe ich dieses Jahr wirklich viel Arbeit gehabt in meinem Garten: die Melde. Bei Griechen und Römern als kultivierbares Wildgemüse hochgeschätzt, gelangte die Melde auch nach Deutschland und stand bis zum Ende des Mittelalters auf dem täglichen Speiseplan – bis sie vom Spinat verdrängt wurde. Sie ist anspruchslos und wächst auch auf vollsonnigen, sehr trockenen Böden unbeirrt weiter, was so viel bedeutet wie: Sie verbreitet sich einfach überall. Lästiger als das Wachstum der Melde waren in diesem Jahr in meinem Garten nur die Ameisen. Überall zogen sie an meinen Heilkräutern und Gemüsepflanzen ihre Blattlauszuchten hoch und egal was ich auch an (natürlichen) Vertreibungsmitteln einsetzte – sie



Christine Goerlich ist nach einer handwerklichen und kaufmännischen Ausbildung sowie einem

Magister in Medien- und Kulturwissenschaft seit 2015 Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten chronische Erkrankungen und ganzheitliche Kinderheilkunde. Sie ist außerdem Bach-Blüten-Profi und Blutegel-Verehrerin mit einer großen Liebe zu traditionellen Heilmethoden, einfachen Mitteln aus der Natur und gesunder Ernährung. Sie führt in Potsdam eine eigene Praxis. In ihrer Freizeit baut sie Heilkräuter an und verarbeitet diese. Mehr Infos unter: Naturheilpraxis Wegweise, Gutenbergstr. 89, 14467 Potsdam, Tel. 0171/6761771, mail@ naturheilpraxis-wegweise.de, www.naturheilpraxis-wegweise.de.

Giersch – schmeckt und tut guts



Giersch wird bei mir in erster Linie zu Pesto verarbeitet (zusammen mit anderen Gartenbeikräutern wie Schafgarbe und Wegerich) und verhindert so, dass mich – grade auch nach der Gartenarbeit – Gelenkschmerzen plagen. In der Tat ist der Giersch ein sehr potentes Mittel gegen rheu-

matische Erkrankungen, nicht nur als Pesto, sondern auch als Tee und Badezusatz. Er kann außerdem wie Spinat verarbeitet werden, bereichert jeden Salat, aromatisiert Limonaden (gern zusammen mit Gundermann), gibt Zitroneneis ein interessantes Aroma und kann in Kräutersalz verarbeitet werden. So ist er plötzlich kein Unkraut oder Beikraut mehr, sondern ein richtiges Nutzkraut, ja ein Heilkraut! Er enthält mehr Vitamin C als Zitronen, dazu nennenswerte Mengen an Kalium, Magnesium und Eisen, zusätzlich Spurenelemente wie Kupfer, Bor, Vitamin A und wertvolle ätherische Öle. So hilft er auch bei Blasenentzündung, Erkältung und Krampfadern sowie als Umschlag bei Sonnenbrand, Insektenstichen und Verspannungen. Und schon wirkt er wertvoll anstatt unnütz.

blieben unbeeindruckt davon. Bis ich in einer Ecke meines Gartens etwas entdecken durfte, was mein Gartenjahr sehr entspannt hat: Hinten im Hochbeet hatte ich eine Pflanze der Melde übersehen und groß werden lassen – und in diesem Beet züchteten die Ameisen ihre Läuse ausschließlich auf ihr. So schloss ich mit dem Pflanzengeist der Melde eine

Übereinkunft: Ich lasse einige Pflanzen stehen und verschone sie beim Beikraut-Zupfen, dafür übernimmt die Melde die Läuseplantagen der Ameisen und verschont so die Nutzpflanzen. Und siehe da: Es funktionierte! Alle Ameisen zogen auf die Melde-Pflanzen um und alle waren glücklich. Im Spätsommer/ Frühherbst entfernte ich dann aber doch die Melde weiter gewissenhaft, denn die Samen verbreiten sich sonst immer weiter. Bis dahin waren die Ameisen aber auch fertig mit ihren Läusezuchten. Man lernt als Kräuterhexe eben nie aus. So versöhne ich mich von Jahr zu Jahr mehr mit dem Beikraut, versuche seinen Sinn zu erkennen, hinzuschauen und zu lauschen, was es mir sagen möchte, und im Zweifel einfach meine Beikraut-Zupf-Meditation zu genießen. Denn seien wir mal ehrlich, frei nach Wilhelm Raabe: "Wie kahl und jämmerlich mancher

"Wie kahl und jämmerlich mancher Fleck auf Erden aussehen würde, wenn kein Unkraut darauf wachsen würde."

Melde - Vitaminlieferant und Wildgemüse

Nebenbei habe ich mich damit angefreundet, die Melde auch wieder mehr als Gemüse zu nutzen. Denn sie enthält viel Vitamin C und K, Kalzium, Zink, Selen, Eisen und Magnesium. Als Wildgemüse gegessen gilt sie als ein probates Mittel gegen Verdauungsbeschwerden von Durchfall bis Verstopfung. Allerdings sind hierfür nur die jungen Blätter geeignet. Denn je älter sie sind, desto bitterer werden sie. Und erstmals habe ich die Samen getrocknet, gemahlen und als Mehl verwendet: Sie fallen geschmacklich in Mehlmischungen nicht groß auf, liefern aber extra Mineralien.