ulmer

Christel Ehlers

DIE ALB-GOLD KRÄUTER WELT

Mit Fotos von Dietmar Nill
und Susanne Rein

Gartenreisen

DAS KÖRPERBEET

Das Körperbeet ist das Herz des Gartens. Es ist angelegt wie ein riesiger (liegender) Mensch, der vor Ihnen auf dem Rücken liegt. Sie sehen es aus der Luft aufgenommen auf dem Foto auf Seite 4 mit dem runden Kopfbeet in der Mitte, dazu unten ein Großteil der weiteren Gartenbereiche wie Bauerngarten, Genießerpflanzen und Gemüsegarten, oben Marktplatz und Kräutermarkt.

Die Heilpflanzen, die im Körperbeet wachsen, sind nach ihrer Wirkung auf die einzelnen Körperbereiche oder Organe geordnet.

Pflanzenmedizin
Das Körperbeet enthält Pflanzen, die zu medizinischen Zwecken verwendet werden oder wurden. Sie sind mit einem Täfelchen mit Namen und Indikationen genau beschrieben. Doch etliche Heilkräuter tragen sehr starke Gifte in sich, die nur in homöopathischen Dosierungen, das heißt in extrem geringen Mengen, in Präparaten enthalten sein dürfen. Gesundheitliche Empfehlungen möchten wir nicht geben; diese sollten immer Sache des Arztes oder Heilpraktikers sein.

Sie gehen zunächst auf die „Beine“ zu. Im einen dieser Beete wachsen Pflanzen zur Therapie von Sportverletzungen, Gicht oder Arthrose, im anderen solche, die auf unterschiedliche Weise Heilwirkung bei Hautproblemen zeigen.

Auf schmalen Wegen können Sie nun durch den „Körper“ wandern (Schilder in Form von Ginkgoblättern geben Orientierung) und Heilkräuter für Niere und Blase, Leber, Galle und Magen sowie zur Geschlechtlichkeit in der Körpermitte finden.

Weiter oben erreichen Sie das Herz und die beiden Lungenflügel, mit Heilpflanzen beispielsweise bei Kreislaufproblemen, für die Widerstandskraft und die Bronchien. Dann schließen Pflanzen an, die dem Kopf und dem zentralen Nervensystem gut tun, etwa mit beruhigender oder krampflösender Wirkung.

Der Kopf, das Rondell A am Ende des Körperbeetes, hat die Sinne des Menschen zum Thema. Duftende Rosen, umrahmt von Katzenminze und Frauenmantel, lassen Sie innehalten und tief einatmen.

Im Magenbereich können Sie viele Küchenkräuter entdecken, die neben ihrer guten Eigenschaft zur Verdauungsförderung als Gewürz oder Tee genutzt werden. Sie finden auch in anderen Körperbereichen bekannte und weniger bekannte hilfreiche, duftende Teekräuter.

HAUT

Die Haut als Organ umschließt den gesamten Menschen, darum hat das Hautpflanzenbeet seinen Platz zu Beginn des Körperbeets gefunden.

Üppig blühend präsentiert sich das Beet der Hautpflanzen im Sommer, wenn der Rote Scheinsonnenhut (*Echinacea*) seine großen Korbblüten öffnet, begleitet von Lavendel und Nachtkerzen. Die Kraft der *Echinacea* ist bekannt zur Abwehr bei Erkältungen, ebenso kann sie manchen bakteriellen Hauterkrankun-

Eine Honigbiene beim Pollensammeln in den Blüten der Königskerze.

gen vorbeugen. Lavendel wartet mit beruhigender Wirkung bei Sonnenbrand auf, das Öl in den Samen der Nachtkerze ist wiederum berühmt als Jungbrunnen für alternde Haut. Die mehrjährige römische Teppich-Kamille und die Ringelblume ergänzen die bunte Vielfalt. Eine Kombination von atemberaubender Schönheit und Pflanzenapotheke – und herrlich duftend dazu.

Inmitten des wilden Wundklees zu Beginn des Hautbereiches können Sie während der frostfreien Zeit eine *Aloe vera* entdecken. Im Aussehen beinah wie ein Kaktus, fühlt sie sich jedoch weich und nachgiebig an. Diese Pflanze gibt ihr wunderbar kühlendes Gel fast wie eine Tube ab, wenn das Blatt etwas geöffnet wird. Das können Besucher auch eindrucksvoll bei uns in der KräuterWelt erleben. Die Konsistenz erinnert an Schneckenschleim. Kindern kann man auf diese Art und Weise die Pflanze gut nahebringen. Eine *Aloe vera* können Sie übrigens im Blumentopf auch mal mit auf die Reise nehmen, da sie sehr pflegeleicht und trockenheitsverträglich ist.

Als wirkungsvolle Pflanze für die Haut vor allem bei Verbrennungen und Verletzungen ist das Johanniskraut zu nennen. Durch die gute Wirkung gegen depressive Verstimmungen finden Sie die Pflanze ebenso im Bereich des Nervensystems. Das Echte Johanniskraut unterscheidet sich von weiteren ähnlichen Arten durch seinen zweikantigen, markhaltigen Stängel und das mit vielen durchscheinenden Punkten (den Öldrüsen) versehene Blatt. Das rote Johanniskrautöl, das aus blühenden Sprossspitzen gewonnen wird, ist ein verbreitetes Pflanzenheilmittel bei Sonnenbrand und anderen Verbrennungen. Diese uralte

Johanniskraut gegen den Teufel
Das Johanniskraut war früher ein Schutzkraut gegen alle bösen Mächte und den Teufel. Eine Sage lautet: Der Teufel verfolgte ein hübsches Mädchen, doch es konnte sich ins schützende Johanniskraut vor ihm retten. Der Teufel ärgerte sich dermaßen darüber, dass er die Blätter des Krautes mit Stichen durchlöcherte. Deshalb erscheinen die Blätter des Echten Johanniskrautes wie mit Nadeln durchstochen.

Echtes Johanniskraut, im Hintergrund Roter Scheinsonnenhut (*Echinacea*).

Heilpflanze mit ihren leuchtend gelben Blüten ist eng mit dem Johannistag (Sonnwende) verbunden.

Doch Achtung: Johanniskraut kann die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen. Verwenden Sie das Johanniskrautöl bei Sonne nur vorsichtig oder am besten abends.

Die selten gewordene Wildpflanze Teufelsabbiss zeigt mit ihrem Namen, dass sie alte Geschichten ebenfalls mit dem Teufel verbinden – angeblich hat er ihre Wurzel aus Zorn über ihre Heilkraft abgebissen. Heutzutage dient die Pflanze weniger als Schutzkraut gegen den Teufel, sondern als homöopathisches Mittel gegen chronische Hautleiden.

Ganz anders in der Wirkung ist das Schöllkraut. Der orangefarbene Saft aus den frischen Trieben, täglich aufgetragen, kann Warzen zum Verschwinden bringen.

Auch der frische Saft aus den dicken Blättern der Hauswurz, direkt aufgetragen, kann auf diese Weise wirken, wobei die genügsame Steingartenpflanze bei Hühneraugen, Schrunden und rissigen Händen ebenso Anwendung findet. Früher sollte die Hauswurz sogar gegen Sommersprossen helfen!

Die Rosetten brauchen kaum Boden und Pflege und bilden leicht bewegliche kleine Matten. Heutzutage wird die Hauswurz, neben dem Mauerpfeffer und auch der Großen Fetthenne, immer noch gern zur Dachbegrünung eingesetzt.

Die im Garten beliebte Große Fetthenne, die mit ihren schönen Blütentellern im Herbst blüht, sollte als Heilpflanze bei Hautproblemen nur sehr vorsichtig oder als fertiges Produkt angewendet werden. Sie kann sonst

Hauswurz gegen Lustlosigkeit und Blitze
Hildegard von Bingen empfahl die *huswurz* als Speise mit Ziegenmilch und Eiern gegen die Unfruchtbarkeit des Mannes und gegen Lustlosigkeit von Mann und Frau. Eine große Bedeutung hatte sie im Volksglauben als Blitzabwehr. Schon Karl der Große (747–814 n. Chr.) wies die Menschen an, die auch Donnerwurz genannte Pflanze gegen Blitzschlag auf die Hausdächer zu setzen. Früher brachte es angeblich sehr großes Unglück, wenn man sie entfernte.

Die Große Fetthenne, eine dankbare Blütenstaude für den Herbst.

Blühender Beinwell.

Hautreizungen verursachen. Die stabile Pflanze stand im Ruf, ein „Lebensanzeiger“ zu sein. War jemand länger verreist, steckte man einen Zweig der Fetthenne unter das Dach des Hauses. Trieb der Zweig dann aus, zeigte dies angeblich an, dass der abwesende Bewohner dieses Hauses am Leben war. Wenn die Pflanze jedoch verwelkte, stand es sehr schlecht um ihn ...

GELENKE

Am Beginn des Gelenkbeetes macht sich unübersehbar der Meerrettich mit seinen großen Blättern breit. Durch seinen Ausbreitungsdrang bleibt er praktisch als Freund fürs Leben im Garten, weil ein Teil der Wurzel immer überlebt und austreibt. Vielen ist er fast nur noch bekannt im Gläschen, mit Sahne ...

Seine frisch geriebene Wurzel hat eine ordentliche Schärfe und „putzt“ die Atemwege bis in die Stirnhöhle durch. Meerrettich hat eine desinfizierende Wirkung: Als es noch keinen Kühlschrank gab, konnten die Menschen Keime im Fleisch abtöten, indem sie Meerrettich dazu verzehrten. Zudem fördern die Scharfstoffe die Verdauung. Ein Umschlag mit geriebener Meerrettichwurzel oder -blättern (mit Quark verdünnen, da reizend!) verspricht Linderung bei rheumatischen Schmerzen.

Beinwell ist Ihnen vermutlich als gutes Hilfsmittel bei Gelenkproblemen und Entzündungen bekannt. Viele Präparate enthalten Auszüge aus diesem stattlichen Raublattgewächs, das auch gegen Geschwüre oder Durchfall helfen kann. Im Herbst, wenn die Wirkstoffe in die Wurzel eingezogen sind, können Sie aus der ausgegrabenen frischen Wurzel leicht selbst einen Brei herstellen. Auf