

## *Auf der Suche nach guten Pflanzen*

Ein Beispiel aus der Welt des Films: Sie können den besten Hollywood-Regisseur engagieren, doch ist der Hauptdarsteller schlecht, wird der Film dennoch ein Flop. Dasselbe gilt für Ihre hausgemachten Produkte. Der Hauptdarsteller ist die Pflanze. Der Regisseur sind Sie. Das Drehteam ist zum einen das Material, zum anderen sind es die Rohstoffe, die Sie verwenden. Wenn Ihre Pflanze keine ausgezeichnete Qualität hat, wird Ihr Produkt nicht gelingen, selbst wenn Sie richtig vorgehen und gute Zutaten verwenden.

Sie müssen wissen, dass der Markt der Heilpflanzen heute zu einem großen Basar geworden ist, auf dem das Ausgezeichnete neben dem Mittelmäßigen und gelegentlich ausgesprochen Schlechten zu finden ist. Daher werde ich Sie durch diesen ersten und entscheidenden Schritt leiten – die Beschaffung hochwertiger Pflanzen.

### **Sammeln Sie Pflanzen in der Natur**

Wissen Sie, dass sehr viele Heilpflanzen in Ihrer unmittelbaren Nähe wachsen? Dieses Wissen ist zugleich inspirierend und frustrierend. Inspirierend, weil man Lust bekommt, sofort zu Korb und Gartenschere zu greifen, um zum Sammeln aufzubrechen. Frustrierend, weil man ohne Erfahrung auf dem Gebiet nicht weiß, wo man die Pflanzen findet und wie man sie erkennt.

Hier einige praktische Tipps, damit Sie sich gefahrlos an die Aufgabe machen können. Zuerst einmal müssen Sie Ihre örtliche Flora kennen. Dazu brauchen Sie Hilfe, und ich rate Ihnen, folgende Quellen zu nutzen:

🌿 **Vereine zur Pflanzenbestimmung:** Diese Vereine konzentrieren sich im Allgemeinen auf essbare Wildpflanzen, die Sammler haben jedoch häufig auch sehr gute Kenntnisse über gängige Heilpflanzen. Die Chancen stehen sehr gut, dass es in Ihrer Nähe einen solchen Verein gibt. Finden Sie einen solchen Verein, werden Sie Mitglied und nehmen Sie an den Exkursionen teil. Sie werden sehen, dass Sie mit der Zeit lernen, die geläufigen Heilpflanzen zu erkennen, wie den Wegerich (Steckbrief Seite 161), den Löwenzahn oder die Schafgarbe (Steckbrief Seite 200). Aber auch hier gilt es, Geduld zu haben. Man muss eine Pflanze zimal gesehen haben, bevor man sie eindeutig

bestimmen kann. Lassen Sie die Pflanze im Zweifelsfall stehen. Einige Pflanzenfamilien wie die Doldengewächse sind problematisch: Für den Amateurbotaniker besteht kein großer Unterschied zwischen der Wilden Möhre und dem Schierling ... und Sie wollen Ihr Leben doch sicher nicht so beenden wie Sokrates! Gut zu wissen ist auch, dass Nationalparks häufig einen Botaniker haben, der Exkursionen organisiert. Sollte dies in Ihrer Nähe der Fall sein, nutzen Sie diese Möglichkeit. Und wenn Sie das Glück haben, einen Botaniker zu kennen oder einfach eine Person, die sich mit den örtlichen Pflanzen gut auskennt, bitten Sie sie natürlich, sie Ihnen zu zeigen! Als Dank können Sie ihr oder ihm dann Produkte anbieten, die Sie hergestellt haben.

- 🍃 **Botanikbücher:** In zahlreichen Büchern können Sie die Pflanzen anhand von Fotos oder mit Erklärungen in Textform nachschlagen. Das Schwierige dabei ist, ein Buch zu finden, das nicht zu komplex und fachspezifisch ist, aber dennoch ausreichend Informationen liefert, um eine Pflanze zweifelsfrei bestimmen zu können. Sollten Sie ein Buch finden, das sich auf die Flora in Ihrer Region spezialisiert hat, ist dies ein großer Pluspunkt. Ich habe beispielsweise das Glück, ein Buch zu besitzen, das sich auf die Flora des Départements Vaucluse spezialisiert hat. Dieses Buch hat leider keine Abbildungen, es ist jedoch sehr nützlich zu wissen, welche Arten oder Unterarten einer Pflanze in den verschiedenen Zonen meiner Region vertreten sind. Meine Erfahrung ist jedoch, dass Bücher kein Ersatz für Exkursionen sind. Der Beitritt in einen Verein ist daher dringend zu empfehlen, selbst wenn Sie viele gute Bücher zur Verfügung haben.
- 🍃 **Apps für das Smartphone:** Es gibt Apps, die Sie auf Ihr Smartphone laden können. Damit können Sie Pflanzen in der Natur leichter bestimmen. Sie können anhand der Form der Blätter oder Blüten recherchieren. Zur Entstehungszeit dieses Buches gab es beispielsweise die App Pl@ntNet.
- 🍃 **Gehen Sie auf Streifzug:** Warten Sie mit Ausflügen in die Natur nicht, bis Sie sich umfangreiches botanisches Wissen angeeignet haben. Der Lernprozess erfolgt am besten parallel anhand verschiedener Strategien. Wechseln Sie zwischen den Büchern, den Websites und den Exkursionen mit den Vereinen. Und ziehen Sie auch alleine los, beobachten Sie, fotografieren Sie, vergleichen Sie die Fotos mit dem, was Sie in den Büchern und im Internet finden.

In diesem Stadium sollten Sie die Pflanzen allerdings noch nicht verwenden, denn Sie sind noch nicht sicher genug. Ich schlage Ihnen hier lediglich vor, neugierig zu sein. Gut zu wissen ist auch, dass Sie im Internet zahlreiche Gruppen finden, in denen Sie Ihre Fotos posten können. So können Sie einen Fachmann oder eine Fachfrau der Gruppe bitten, bei der Bestimmung der fraglichen Pflanze zu helfen.

Beginnen Sie mit einfachen, alltäglichen und ungefährlichen Pflanzen. Hier einige, die bei uns häufig vertreten und auch sehr nützlich für die Herstellung guter Produkte sind: Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) oder Breitwegerich (*Plantago major*), Große Brennnessel (*Urtica dioica*), Schwarzer Holunder (*Sambucus nigra*), Gewöhnlicher Löwenzahn (*Taraxacum officinale*), Gänseblümchen (*Bellis perennis*), Gemeine Schafgarbe (*Achillea millefolium*) und Wiesenklees (*Trifolium pratense*).

Und vor allem: Würdigen und schätzen Sie den Moment! Nehmen Sie die Gerüche wahr, beobachten Sie Fauna und Flora, berühren Sie die Pflanzen, um ihren Duft aufzunehmen. Setzen Sie sich hin, lassen Sie sich Zeit! Das moderne Leben ist ein großes Wettrennen, schenken Sie sich diesen Augenblick, um einfach einen Schnitt zu machen und vom alltäglichen Wahnsinn abzuschalten. Das Sammeln von Heilpflanzen kann auch zu einem Moment der Entspannung und Meditation werden.

### Sammeln Sie Pflanzen aus dem Garten

Man hatte mich gewarnt ... »Versuche nie, wilde Heilpflanzen im Garten anzubauen, sie werden niemals so gut wie in der freien Natur.« Diese Behauptung war mir immer logisch erschienen. In der Praxis konnte ich sie jedoch nie bestätigen. Egal, welche Pflanze ich angebaut habe – lokal aus meiner Region oder aus einer anderen Region, Aromapflanze oder nicht, mehrjährig oder einjährig –, ich war nie enttäuscht von ihrer therapeutischen Kraft.

Ich hatte sogar ziemliche Schnapsideen, beispielsweise Amerikanischen Ginseng (*Panax quinquefolium*) in der Provence anzupflanzen. Eine scheinbar dumme Idee: eine Pflanze aus den tiefen Wäldern Nordamerikas in meinem kleinen, kargen Garten anzupflanzen. Aber was für eine Ginsengtinktur ist daraus entstanden – reines Dynamit!



## Empfehlung

Selbstverständlich gibt es einige Sicherheitsregeln zu befolgen.

- 🍃 Pflücken Sie nur Pflanzen, die Sie eindeutig bestimmen können.
- 🍃 Informieren Sie sich über die gefährlichen Pflanzen in Ihrer Region. Pflücken Sie weit entfernt von Orten, an denen diese Pflanzen wachsen.
- 🍃 Pflücken Sie fern von Straßen und anderen Orten, wo Spaziergänger oder Tiere regelmäßig vorbeigehen und die Pflanze verschmutzen können.
- 🍃 Pflücken Sie fern von Autostraßen, Müllabladepätzen, Fabriken und anderen verschmutzten Orten.
- 🍃 Pflücken Sie fern von konventionellen Anbauflächen, die regelmäßig mit Pestiziden gespritzt werden.
- 🍃 Wenn Sie alleine losziehen, informieren Sie Ihre Angehörigen und teilen Sie Ihre Strecke mit für den Fall, dass Ihnen etwas passiert.
- 🍃 Nehmen Sie einen Verbandskasten mit. Als Pflücker hantieren Sie mit scharfen Werkzeugen und Verletzungen sind gar nicht so selten.
- 🍃 Denken Sie auch an Insektenstiche. Insekten fühlen sich auf den Pflanzen zu Hause und wir stören sie. Manchmal verteidigen sie sich, und das zu Recht! Vergessen Sie nicht, einen Insektengiftentferner (Aspivenin) bei sich zu haben, wenn es in Ihrer Nähe Giftschlangen gibt, sowie eine Injektionsdosis Epinephrin, falls Sie auf Insektenstiche allergisch reagieren. Besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt!

2010 habe ich begonnen, Heilpflanzen im Garten anzupflanzen. Davor sammelte ich sie in der Natur oder kaufte sie im Kräuterhandel. Ich hatte mich noch nie in meinem Leben mit Gartenarbeit beschäftigt. In den ersten Jahren war mein Garten so etwas wie meine Küche bei meinen ersten Versuchen: ein wahres Schlachtfeld! Dann habe ich gelernt, zu gärtnern, auszuruhen, über gute Strategien nachzudenken, Methoden der Permakultur\*<sup>1</sup> in kleinem Maßstab zu übernehmen. Heute ist mein Garten sehr gesund und ich kann mit Überzeugung behaupten: Auch Ihr Garten kann eine lebendige Apotheke werden!

<sup>1</sup> Alle mit einem Sternchen (\*) gekennzeichneten Begriffe werden im Glossar ab Seite 274 erklärt.



## Empfehlung

Gleichzeitig ist daran zu denken, die Natur zu schützen. Wenn wir alle beginnen, auf unvernünftige Weise Pflanzen zu pflücken, sind die natürlichen Ressourcen sehr bald geplündert. Nachfolgend einige Regeln, deren Befolgung ich Ihnen empfehle.

- ☛ Wenn Sie an einem öffentlichen Ort pflücken wie in einem Park oder Naturschutzgebiet, stellen Sie sicher, dass Sie dort auch wirklich Pflanzen pflücken dürfen. In Parks gibt es oft besondere Regelungen. Informieren Sie sich auf der Website oder rufen Sie die vom Park genannte Telefonnummer an. Sonst schädigen Sie nicht nur einen geschützten Ort, sondern riskieren auch ein Bußgeld!
- ☛ Wenn Sie an einem privaten Ort pflücken, bitten Sie den Eigentümer um Erlaubnis. Einige verweigern die Erlaubnis, was ihr gutes Recht ist. Andere jedoch werden Sie neugierig empfangen und möglicherweise begleiten und Ihnen Fragen stellen. Dabei bietet sich die Gelegenheit, eine weitere Person von den Wohltaten der Pflanzen zu überzeugen!
- ☛ Wir neigen dazu, zu viel zu sammeln. Vermeiden Sie Verschwendung, sammeln Sie wenig, sonst landen ganze Tüten voller Pflanzen auf dem Kompost, literweise zu alte Tinktur verschwindet im Ausguss etc.
- ☛ Beschädigen Sie die Pflanze nicht, sie ist ein Lebewesen. Pflücken Sie nur einen kleinen Teil, damit sie sich rasch wieder erholen kann. Wenn Sie etwas von der Wurzel sammeln, nehmen Sie auch hier nach Möglichkeit nur einen Teil.

Sie müssen nicht mit einem grünen Daumen geboren sein. Etwas Erfahrung reicht aus. Beim Heilpflanzengarten kommt im Vergleich zu einem Zier- oder Gemüsegarten eine zusätzliche Schwierigkeit hinzu: Heilpflanzen werden nämlich im Allgemeinen nicht nutzbar gemacht oder gekreuzt, um ihre Akklimatisierung im Garten zu optimieren.