

KATRIN & FRANK HECKER

KOSMOS

**EIN GUTES
DUTZEND**

HEILENDE PFLANZEN

FINDEN & NUTZEN







KATRIN UND FRANK HECKER

EIN GUTES DUTZEND

HEILENDE PFLANZEN

FINDEN & NUTZEN

KOSMOS



INHALT

Einleitung	6
Der Baldrian – Ruhepol am Wasser	12
Die Birke – Der reinigende Baum	20
Die Fichte – Heilsame Terpene	28
Die Goldrute – Gold im Spätsommer	36
Das Johanniskraut – Scheucht die Seelenwolken	44
Die Kamille – Die Wunden heilt	52
Das Mädesüß – Nimmt den Schmerz	60
Die Schafgarbe – Die gesund macht	68
Der Spitz-Wegerich – Königliches Heilkräut	76
Der Thymian – Gibt Lebenskraft zurück	84
Die Wasserrnize – Gut für Kopf & Magen	92
Der Weißdorn – Herzwirksam	100
Service	108
Zum Weiterlesen	108
Giftnotrufzentralen	108
Register	109
Impressum	110
Interview mit den Autoren	112



HEILPFLANZEN – SCHÄTZE FINDEN

Heilsame Wildpflanzen begleiten uns schon seit vielen Jahrtausenden. Ob Wunden, Infekte, Stiche oder Schmerzen – in der Natur um uns herum wächst für jede Krankheit nicht nur eine passende Heilpflanze, sondern gleich mehrere. Diese zu erkennen, zu finden und anwenden zu können gehörte für viele Generationen vor uns ganz selbstverständlich zum Alltag dazu. Heute ist dieses Wissen weitestgehend verblasst und nur noch wenigen Menschen vorbehalten. Damit geht der Menschheit ein uralter Kulturschatz unwiederbringlich verloren. Jedes Kraut, das du sammelst, wirkt gleich dreifach:

Der erste Heilungsprozess: Wenn du in die Natur gehst, um Heilpflanzen zu finden. Vergleiche doch einmal die Atmosphäre in einem Fichtenwald mit der einer Apotheke. An beiden Orten wirst du einen Erkältungstee finden und auch eine Erkältungssalbe. Doch im Fichtenwald macht allein schon der Aufenthalt zwischen wabernden ätherischen Ölen einen Teil des Heilungsprozesses aus. Und mit jedem Aufenthalt in der Natur kannst du die dünn gewordene Verbindung mit der Natur neu stärken. Der zweite Heilungsprozess: Wenn du zu Hause mit Muße und Achtsamkeit deine Medizin selbst zubereitest. Du weißt genau, woher sie kommt, was sie



Schon beim Sammeln beginnt der Heilungsprozess.



Gebrauche all deine Sinne beim Sammeln von Heilpflanzen.

enthält und welche Kräfte in ihr stecken. Es steckt eine große Kraft darin, deinem Körper bewusst etwas Gutes zu tun und selbst aktiv zu werden, um Krankheiten zu überwinden.

Der dritte Heilungsprozess: Wenn du deine Wildpflanzen-Medizin einnimmst, dich damit einreibst oder sie deinen Körper mit ihren heilkräftigen Wirkstoffen durchströmt.

Sammeln, wo es summt

Ein großer Unterschied zu gekauften Kräutern: Wenn du selber sammelst, dann weißt du ganz genau, wo deine Naturmedizin gewachsen ist! Denn jede Pflanze kann natürlich nur so gesund sein, wie der Lebensraum, aus dem sie kommt. Bei Kräutern, die du getrocknet in der Apotheke kaufst, hast du auf deren Herkunft meist keinen Einfluss – du weißt nicht, ob sie direkt

neben einem gespritzten Acker gewachsen sind oder neben einer vielbefahrenen Straße.

Diesen immensen Vorteil, den du durch das Selbstfinden, Erkennen und Sammeln von Heilpflanzen hast, solltest du darum auch voll ausnutzen! Schau ganz genau hin, bevor du dich entscheidest, Wildpflanzen zu sammeln: Wie sieht das Umfeld aus, in dem sie leben? Könnte dies eine beliebte Hunde-Gassistrecke sein? Könnten Spritzmittel von benachbarten Feldern bis hierher gelangen? Und wie sieht es mit Autoabgasen aus? Auch eine auf den ersten Blick natürlich wirkende Wiese solltest du einmal genauer anschauen: Wächst hier noch mehr als eine Sorte Gras und Löwenzahn? Wenn nicht, dann wird hier höchstwahrscheinlich regelmäßig gedüngt und gespritzt – hier willst du bestimmt keine Heilkräuter sammeln.

Ein gutes Indiz für einen naturnahen, möglichst heilen Lebensraum ist eine große Artenvielfalt: wo weder Acker noch Straße in Sichtweite sind und wo zusätzlich viele verschiedene Kräuter wachsen und viele Insekten krabbeln und fliegen, da kannst du in der Regel bedenkenlos sammeln. Mit der Zeit findet man so nach und nach „seine“ Lieblingsecken in der Landschaft, wo man über's Jahr immer wieder gerne hingeht, um Kräuterschätze zu finden.

Bewusst sammeln & verarbeiten

Das Finden und Sammeln von Wildpflanzen ist eine der schönsten Möglichkeiten, zu entschleunigen und ganz bewusst in Lebensräume draußen in freier Natur einzutauchen. Oft weißt du nicht, welchen Wildpflanzen du begegnen wirst und ob du sie jetzt schon sammeln kannst. Nicht selten wirst du auf deinen Streifzügen auch von ganz anderen Pflanzenwesen in ihren Bann gezogen werden als ursprünglich geplant. Es lohnt immer nachzuschauen, um welche Pflanze es sich dabei handelt – vielleicht ist es genau die Heilpflanze, die dir, deinem Partner, Kind oder Freund gerade jetzt guttun würde. Wildpflanzen erscheinen nicht ohne Grund in unserem Leben und es lohnt in jedem Fall, einmal genauer dorthin zu spüren. Das Faszinierende an Wildpflanzen ist, dass sie oft ohne unser Zutun auftauchen und von selbst zu vitalen, heilkräftigen Wesen heranwachsen. Sie brauchen weder Dünger noch Gießkanne oder Rankhilfe – Wildpflanzen sind seit Urzeiten genauso widerstandsfähig und heilkräftig



Sammle bewusst nur so viel, wie du für den persönlichen Bedarf brauchst.

wie heute und diese enorme und unverfälschte Lebenskraft geben sie auch an uns weiter.

Als Zeichen deiner Wertschätzung nimm Wildpflanzen in ihrem Umfeld bewusst wahr, wähle sie sorgfältig aus und nimm nur so viel, wie du wirklich brauchst. Transportiere sie heil nach Hause und verarbeite sie rasch, um möglichst wenig Wirkstoffe zu verlieren. Vielleicht räumst du Wildpflanzen, die du besonders schätzt, ja ein Plätzchen in deinem Garten oder auf deinem Balkon ein (S. 9).

Bitte beachte, dass in Naturschutzgebieten keine Pflanzen gepflückt werden dürfen. Auch stehen manche Pflanzenarten unter Schutz und dürfen nicht gesammelt werden.

Heilpflanzen zu Vertrauten machen

Ganz wichtig, bevor du eine Pflanze sammelst: Geh bitte immer auf Nummer sicher, dass du auch ganz gewiss die richtige Art erwischt hast! Manche Pflanzen haben wirklich täuschend ähnliche Doppelgänger. Vielleicht haben diese einfach nur keine Heilkräfte,

im schlimmsten Fall riskierst du aber eine ernsthafte Vergiftung. Daher mach dich unbedingt genau mit den Merkmalen vertraut, die deine Heilpflanze kennzeichnen. Du findest sie hier im Buch immer auf der Seite „So sieht sie aus!“. Auf der Seite „Vorsicht Verwechslung!“ zeigen wir dir die Doppelgänger dieser Heilpflanze und worauf du besonders achten solltest. Auf alle Fälle empfehlen wir Einsteigerinnen und Einsteigern in die Pflanzenbestimmung grundsätzlich, zusätzlich ein gutes Bestimmungsbuch zur Hand zu nehmen. Unsere Buchempfehlungen findest du hinten im Buch unter „Service“. Natürlich gibt es aber auch noch viele andere gute Bestimmungsbücher und mittlerweile auch hilfreiche Apps. Schau einfach, womit du am Besten zurechtkommst und frage im Zweifels-

fall lieber noch eine Expertin oder einen Experten!

Im Laufe der Jahre werden dir deine Heilpflanzen so vertraut, dass du sie schon an Kleinigkeiten ganz einfach wiederer kennst. Und du kennst dann auch ihren Standort genau. Das ist meist der Zeitpunkt, an dem man Lust bekommt, noch weitere Heilpflanzen in der Umgebung kennenzulernen.

Die Apotheke im Topf

Erkältungen, Bauchweh & Co kommen meist unangekündigt. Dann ist es praktisch, wenn deine Haus-Apotheke direkt vor der Tür wächst. Da heimische Wildpflanzen perfekt an unsere Witterungsverhältnisse angepasst sind, gedeihen alle ausnahmslos auch wunderbar im Garten – manchen genügt sogar ein Topf auf dem Balkon.



Im Standardwerk „Was blüht denn da“ sind über 870 heimische Pflanzen nach Blütenfarben und -formen sortiert.



Thymian, Spitz-Wegerich und Schafgarbe (von links nach rechts) nehmen auch mit einem Plätzchen auf dem Balkon Vorlieb. Im großen Kübel blüht der schmackhafte Wilde Dost.

Baldrian, Mädesüß und Wassermintze wachsen in der Natur auf feuchten Wiesen und an Gewässerufeln, daher brauchen sie auch im eigenen Garten einen möglichst feuchten Untergrund in der Sonne oder im Halbschatten. Zum Beispiel gefällt ihnen der unterste Bereich einer Kräuterspirale, wo Sumpfpflanzen ihren Platz finden.

Alternativ zur Wassermintze kannst du aber auch die Pfefferminze oder andere Minze-Sorten in deinen Garten pflanzen, sie mögen auch trockenere Beete. Aber aufgepasst: Alle Minzen bilden lange Ausläufer und sollten im Beet mit unterirdischen Wurzelsperren unbedingt im Zaum gehalten werden.

Goldrute, Johanniskraut, Schafgarbe und Thymian kommen auch in Kübeln bestens zurecht. Ihnen genügt ein nährstoffarmer Boden und ihr Bedarf an Wasser ist auch klein. Vom Thymian gibt es viele verschiedene Sorten, alle enthalten sie heilsame ätherische Öle und viele sind sogar noch im Winter grün. Die Echte Kamille ist einjährig, das heißt, sie muss in jedem Frühjahr neu ausgesät werden. Auch sie ist sehr genügsam und gedeiht gut in Kübeln. Der Spitz-Wegerich mag es etwas nährstoffreicher, wächst dann aber auch gern im Topf auf dem Balkon. Erntest du einige Blätter aus der Mitte der Rosette, so treibt er fleißig neue Blätter aus.

Medizinisches Räuchern – die vergessene Kunst

Unsere naturnah lebenden Vorfahren verräucherten regelmäßig bestimmte Pflanzen, um damit Krankheitskeime aus der Luft zu verscheuchen. Auch Erkrankungen von Haut und Atemwegen behandelte man gezielt mit Räucherungen. So glommen in Krankenzimmern und auch in Amtsstuben bis vor gar nicht so langer Zeit noch harzige Hölzer und aromatische Kräuter vor sich hin.

Neue Studien belegen heute die Wirksamkeit von „medizinischem Rauch“: Danach wird die Luft in nur 60 Minuten von 94 % der darin befindlichen Keime befreit. Nicht jedem liegt das Räuchern, aber ausprobieren lohnt auf alle Fälle. Auch wenn im Haus oder im Büro „dicke Luft“ herrscht, kannst du die

Atmosphäre wunderbar mit einer Räucherung reinigen.

Leichtgemacht

Räuchern kann mit einfachen Mitteln und ganz ohne Räucherkohle vonstattengehen. Dazu braucht es nur ein kleines Räucherstövchen, ein Teelicht und getrocknete Kräuter. Die getrockneten Kräuter platzierst du auf dem Sieb, durch das darunter brennende Teelicht werden sie sanft verräuchert. Raucht es zu sehr, lege die Kräuter mehr an den Rand des Siebs. Wichtig: Nach 10–15 Minuten kräftig lüften, damit die „dicke Luft“ auch raus kann! Auch gut getrocknetes Fichtenharz lässt sich wunderbar verräuchern. Damit nichts tropft, platziere die Aluhülle eines abgebrannten Teelichts auf dem Sieb und lege das Harz dort hinein.



