

Der wilde Heilpflanzengarten

Als ich meinen Garten kennenlernte, gab es dort ein Beet mit Küchenkräutern. Dies ist einige Jahre her und bei den verschiedenen Umgestaltungen, die ich im Garten vornahm, war auch immer wieder die Idee dabei, aus dem Küchenkräuterbeet einen Heilkräutergarten zu machen. Ich dachte, Heilkräuter gehören in einen eigenen Gartenbereich, und wollte dafür das Beet der Küchenkräuter verwenden. Ein doppeltes Missverständnis.

(1) Nicht alle Heilpflanzen sind Kräuter. Was beim Thymian noch eine spitzfindige Diskussion sein mag, wird spätestens bei Holunder und Weißdorn deutlich. Beide haben mit Kräutern wenig zu tun.

(2) Nicht alle Heilpflanzen haben dieselben Ansprüche und lassen sich mal eben so in ein gemeinsames Beet setzen. In meiner Vorstellung spielte da sicher die vage Idee eines Klostergartens eine Rolle. Doch selbst wenn es den Mönchen gelang, alle in einem Kloster verwendeten Heilpflanzen selbst anzubauen, so war das sicher nicht ein einzelnes Beet, sondern eine ganze Gartenanlage.

Seit diesen ersten Gedanken kommen Jahr für Jahr neue Ideen und neues Wissen hinzu. Als erstes stellt sich für mich die Frage: „Was sind denn überhaupt Heilkräuter?“. Heilkräuter ist zwar ein gängiger Begriff, aber viele der Pflanzen sind botanisch gesehen Stauden oder gar Sträucher. Das ist zumindest die Sichtweise der Botanik (= Pflanzenkunde). „Kraut“ ist einerseits eine Ortsangabe, nämlich „oberirdische Pflanzenteile“ und zusätzlich die Aussage, dass die Pflanze nicht verholzt. Lavendel, der nach mehreren Jahren holzig wird, ist kein Kraut. Demnach sind HeilKÄUTER streng genommen nur jene Pflanzen, die nicht verholzen und deren oberirdische Pflanzenteile eine heilsame Wirkung haben, wie etwa die Ringelblume, aber weder Thymian noch Lavendel.

Küchenkräuter: Als ob die botanischen Begriffe nicht schon verwirrend genug sind, gibt es zusätzlich das Stichwort Küchenkräuter. Wann ist denn ein Kraut für die Küche und wann ist es heilsam? Wenn ich Wildgulasch mit Thymian würze, ist der Thymian dann ein Küchenkraut oder eine Heilpflanze, die ich zum Kochen verwende? (Ganz abgesehen davon, dass Thymian immer noch kein KRAUT ist ...)

Wildkräuter: Heil- und Küchenkräuter sind für den Gärtner willkommene Gäste. Schwieriger wird es bei wilden Kräutern, die niemand gezielt pflanzt. Man könnte auch Unkräuter dazu sagen. Gleichzeitig benutze ich den Spitzwegerich als wirksames Mittel gegen Insektenstiche. Laufe ich nun jedes Mal durch Wald und Flur, um drei Blätter Spitzwegerich zu finden, oder siedele ich Unkraut, ähm, ich meine natürlich dieses wilde Heilkraut, aktiv im eigenen Garten an? Ein eigenes Beet für Unkraut wie Spitzwegerich müsste her! Das ist eine echte Herausforderung für den Gärtner!

Ich spreche daher von Heilpflanzen. Der Garten ist der Ort, an dem Pflanzen wachsen. Viele werden zusätzlich von einem Gärtner gepflegt. Was dann die Heilerin oder der Koch daraus machen und ob sie dafür das Kraut, die Blüten oder die Wurzel verwenden, das soll deren Thema sein. Zuerst muss es überhaupt einmal wachsen.

Meine ersten Versuche eines Heilpflanzengartens scheiterten also schon allein aus Mangel an botanischem Wissen. Zudem orientierte ich mich, mit der romantischen Vorstellung eines Klostergartens im Hinterkopf, zu wenig an den Bedürfnissen der Pflanzen. Nicht zuletzt lässt sich ein Holunder nicht gerade mal so eben umpflanzen, weil ich entschieden habe, dass diese ausgeschilderten 25 Quadratmeter zukünftig der Heilpflanzengarten sein sollen.

Langsames Herangehen

Die zweite wichtige Grundvoraussetzung für einen Heilpflanzengarten ist Geduld. Vor einigen Jahren besuchte ich den Kurs einer Heilpflanzenschule. Immer wieder wies die Leiterin darauf hin, dass zu alten Zeiten die Kräuterfrauen eine neunjährige Lehrzeit hatten und dabei in jedem Jahr nur eine einzige Pflanze intensiv begleiteten. Lange verstand ich nicht, weshalb ich mich ein ganzes Jahr mit nur einer einzigen Pflanze beschäftigen soll. Mittlerweile sind einige Gartenjahre vergangen und ich verstehe, dass wenige Pflanzen verteilt auf viele Jahre ein gutes Konzept sind.

Es ist wichtig, eine Beziehung zu einer Pflanze aufzubauen. Ich meine dies viel weniger mystisch oder esoterisch, als es klingen mag. Ich kann noch so oft nachlesen, dass Herzgespann bei Schilddrüsenüberfunktion verwendet wird oder Tausendgüldenkraut die Verdauung anregt, solange ich die Pflanze nur aus Wikipedia kenne, werde ich sie (hoffentlich!) nicht anwenden. Ich muss selbst ein Gespür dafür bekommen, wie die Pflanze wirkt, wann ich sie ernte und welche Kräfte sie hat.

Heutzutage kann ich vieles zwar im Internet nachlesen, aber besser kaufe ich mir ein paar Bücher von verlässlichen Autoren. Doch egal, ob Internet oder gedruckte Bücher, es war noch nie so leicht, Informationen zu beschaffen, wie heute. Da muss ich gar nicht bis ins Mittelalter zurückgehen oder wann auch immer die in den Kräuterkursen oft zitierten „alten Zeiten“ waren. Noch vor 50 oder 100 Jahren war man darauf angewiesen, eine Pflanze das ganze Jahr über mit den eigenen Sinnen zu erleben, um sie wirklich kennenzulernen. Dementsprechend lange dauerte es, genug Erfahrung zu sammeln, um die Pflanze verwenden zu können.

Doch nicht nur Informationen gibt es mittlerweile zuhauf. Auch die beschriebenen Heilpflanzen von allen Enden der Welt, sind leicht erhältlich. Lange verwirrt es mich, dass ich auf einen Schlag gleich zehn oder mehr Pflanzen finde, die eine beispielsweise eine antibakterielle Wirkung haben sollen. Welche ist denn nun DIE antibakterielle Pflanze? Die Antwort ist ganz einfach: Die Pflanze, mit der ich vertraut bin und die in meiner Region wächst.

Für die germanische Kräuterfrau war das sicher eine andere als für den bretonischen Druiden. Bis weit ins 19. und 20. Jahrhundert hinein fuhr man nicht gerade mal eben für ein Bündel Basilikum an die Adria. Man musste also wissen, welche Pflanze in der eigenen Region die gesuchte Eigenschaft hat. Möglichst je eine im Winter und eine im Sommer, damit man immer frische Pflanzen sammeln konnte.

Natürlich ist Goethe bereits 1786 nach Italien gereist. Ein dreiviertel Jahrhundert vor der allgemeinen Verbreitung der Eisenbahn. Doch für den normalen Einwohner von Goethes Wohnort Weimar lag ein realistischer Bewegungsradius sicher bei wenigen Kilometern. Die Hausfrau zur Zeit Goethes verbindet mit der „Kräuterhexe“ des Mittelalters die Tatsache, dass sie sich nur mit Pflanzen der unmittelbaren Umgebung auseinandersetzen konnten.

Dies ist es, was mit einer Beziehung zu Pflanzen gemeint ist. Ich bin davon überzeugt, dass frühe Kräuterfrauen viel bodenständiger waren, als wir uns das heute vorstellen. Sie hatten gewiss keine Duftlampen und Kristallpendel in ihrer Waldhütte. Aber sie kannten ihre Pflanzen ganz genau und wussten, welcher Pflanze sie was zutrauen konnten. Sie wussten sicher auch, wo ein bestimmtes Kraut schon zwei, drei Wochen früher zu finden war, als sonst in der Region.

Ich merke mittlerweile, dass ich nach fünf Jahren Umgang mit Heilpflanzen in unserer auch so modernen und gut informierten Zeit, letztlich nicht erfahrener bin als jemand, der sich von Anfang an auf eine Pflanze pro Jahr konzentriert. Das Konzept „Neun Kräuter in neun Jahren“ ist längst nicht so altmodisch oder unsinnig, wie ich einmal dachte.

Meine Heilpflanzen

Mit diesem Vorwissen gehe ich noch einmal neu an das Thema Heilpflanzen heran. Von der Idee eines klar umgrenzten Heilpflanzenbeetes bin ich längst abgekommen. Im Garten wachsen auch ohne ein solches Beet bereits jetzt zahlreiche Heilpflanzen. Einige habe ich zuerst nicht als Heilpflanzen erkannt und andere haben sich ganz von alleine angesiedelt. Die vorhandenen Pflanzen dürfen dort bleiben, wo sie eingewachsen sind. Außerdem wähle ich gezielter aus, was ich in den Garten holen möchte, und diese Neuzugänge bekommen gleich einen für sie passenden Platz.

Wichtiger als die Frage nach einem speziellen Beet (oder gar einer Kräuterspirale mit möglichst drei bis fünfzehn Vegetationszonen auf vier Quadratmetern) sind die Fragen „Welche Heilpflanzen wende ich wirklich an?“ und „Welche sind im eigenen Garten sinnvoll?“ Ich werde nicht damit beginnen, eigenes Nachtkerzenöl herzustellen oder für zehn Wacholderbeeren, die ich im Jahr in der Küche verwende, einen eigenen Wacholder zu pflanzen. Aber warum nicht einmal gezielt Kapuzinerkresse anbauen und das Immunsystem beim Salatessen unterstützen? Mir ist es wichtig, die Verwendung der

Heilpflanzen im eigenen Leben zu stärken. Das funktioniert am besten mit Pflanzen, die ich gut kenne und die in meiner Nähe wachsen.

Damit dies alles nicht nur eine Idee bleibt, gehe ich durch den Garten und schreibe alle Heilpflanzen auf. Es ist beeindruckend, wie viele verschiedene Heilpflanzen bereits jetzt im Garten wachsen. Echinacea und Fingerhut blühen im Staudenbeet, Holunder bildet mit den Schwarzen Johannisbeeren mein Obstbeet. Schafgarbe und Löwenzahn verwildern im Rasen. Der ganze Garten ist ein wilder Heilpflanzengarten!