

CHRISTOPHE BERNARD

Heilpflanzen

APOTHEKE

Naturheilmittel selbst herstellen und
gängige Beschwerden behandeln

riva

© 2020 des Titels Christophe Bernard »Heilpflanzen-Apotheke« (978-3-7423-1211-2)
by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Einführung

© 2020 des Titels Christophe Bernard »Heilpflanzen-Apotheke« (978-3-7423-1211-2)
by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Haben Sie schon einmal eine Johanniskrautblüte gesehen, die von der Sonne beschienen wird? Ein echtes Schauspiel, Balsam auf die Wunden wie eine Botschaft der Hoffnung. Und mit einer Botschaft der Hoffnung möchte ich natürlich auch dieses Buch beginnen, das in einer schwierigen Zeit entsteht, in der es zahlreiche Gesundheitsprobleme gibt. Wenn die Gesundheit Ihr Sorgenkind ist, Sie möglicherweise chronische Gesundheitsprobleme haben, sollten Sie wissen, dass dies kein unabwendbares Schicksal ist. Nein, Sie sind kein »Statistikposten«, der den modernen Geißeln ausgeliefert ist: Diabetes, Alzheimer, Krebs, Schlaganfall. Ja, Sie können auf eine zu 100 Prozent natürliche Weise wieder gesund werden und gesund bleiben. Ja, die Ernährung und die Heilpflanzen sind starke Verbündete auf dem Weg dorthin – sie bilden ein schlagkräftiges Gespann.

Gelegentlich werden Sie auf Ihrem Weg auf Hindernisse stoßen. Sie werden sich hinterfragen, schwierige Entscheidungen treffen müssen, werden zu gewissen Gewohnheiten oder schädlichen Beziehungen Nein sagen müssen. Aber wie viele neue Erkenntnisse erwarten Sie andererseits auf Ihrem Weg zur Gesundheit! Aus diesem Prozess werden Sie wie verwandelt hervorgehen.

Jede Verwandlung braucht Katalysatoren – Substanzen, die Ihnen die Aufgabe erleichtern. Heilpflanzen sind solche Substanzen. Hier bitte ich Sie, sich einen sehr wichtigen Punkt klarzumachen: Wir haben heute verstanden, dass ein Apfel, der auf einem lebendigen Boden ohne Pestizide gereift ist, ein Apfel ist, der nährt und stärkt. Ein industriell erzeugter Apfel hingegen belastet und schwächt. Dasselbe gilt für Heilpflanzen. Wenn Sie sich eine Packung Kapseln kaufen, die ein totes Pulver enthalten, werden Sie niemals die gewünschten Ergebnisse erzielen. Sie werden nur fälschlicherweise den Schluss ziehen, dass nicht einmal mehr Heilpflanzen funktionieren. Kaufen Sie hingegen gute Pflanzen oder, noch besser, sammeln diese selbst, werden Sie die Pflanzenkraft neu entdecken. Stellen Sie Ihre hausgemachten Produkte mit guten Rohstoffen und vor allem auch mit guten Methoden her, und Sie werden erstaunt sein, welche Kraft sich hinter diesen Zubereitungen verbirgt.

Falls Sie bereit sind, die sterilen, industriell hergestellten Produkte in den Regalen der Geschäfte liegen zu lassen und zum Authentischen und Lebendigen überzugehen, ist dieses Buch für Sie richtig. Beim Durchblättern werden Sie

den Eindruck haben, ich hätte die Herstellung von Produkten auf pflanzlicher Basis schon immer beherrscht. Täuschen Sie sich nicht: Sie haben mich Anfang der 2000er-Jahre noch nicht gekannt, in einer Zeit, in der ich noch nicht damit begonnen hatte, meine Versuche zu teilen. Mein Blog *Althea Provence* war damals erst ein kleiner Gedanke, der in meinem Kopf Gestalt annahm.

Ich erinnere mich an einen Sonntag, den ich damit zubrachte, verschiedene Rezepturen für eine Rosmarincreme zu testen. Alle Schüsseln im Haus waren mit verschiedenen, mehr oder weniger fettigen und klebrigen Mischungen gefüllt. Der Standmixer war durchgeschmort (schon der vierte innerhalb von sechs Monaten). An den Wänden waren grüne Spritzer zu sehen. Man konnte meine Spur im Haus verfolgen, denn ich war in öliges Mazerat getreten, das vom Tisch getropft war. An jenem Tag hat keine meiner Cremes meine Familie zufriedengestellt. Den Rest des Tages verbrachte ich mit gesenktem Kopf, um meine Kompetenzen als Putzmann zu beweisen, die ebenfalls stark in Frage gestellt wurden. Ich erinnere mich an den Tag, an dem ich mehrere Liter Tinktur wegschütten musste, die wegen eines Zubereitungsfehlers oxidiert war.

Ich erinnere mich an viele weitere Fehler, grobe Schnitzer und Ungeschicklichkeiten, die Sie im vorliegenden Buch nicht finden werden. Was Sie hingegen finden werden, sind die wertvollen Lektionen, die ich daraus gelernt habe. Denn diese Fehler waren meine Lehrmeister. Sie haben mich Demut und Beharrlichkeit gelehrt. Sie haben mir klargemacht, dass die meisten Ratschläge, die in der heutigen Welt des Informationsüberflusses gegeben werden, von Personen stammen, die nie getestet haben, was sie empfehlen. Einfallslose, geklonte und bis zum Überdruß wiederholte Informationen. Mit diesem Buch lade ich Sie dazu ein, Ihre Ärmel hochzukrempeln und Ihre eigenen Fehler zu machen. Und die werden Sie machen, das kann ich Ihnen versichern. Es ist der normale Weg jedes Lehrlings. Jedoch kann ich Ihnen auch sagen, dass Sie nicht viele Fehler machen werden, denn dieses Buch ist fest in der Praxis verankert.

Das Buch, das Sie in der Hand halten, ist das Ergebnis von über 15 Jahren Recherche und Erprobung. Es ist die Synthese zahlloser Notizbücher und Blätter, die ich im Lauf der Zeit vollgeschrieben habe. Wenn Sie mein Blog oder meine Onlineinformationen verfolgen, wissen Sie, dass ich mit Informationen nie geizt habe. Dieses Buch ist der Beweis dafür. Ich teile alles mit Ihnen, was ich

habe. Ich will Ihnen dieses Wissen weitergeben, damit Sie es Ihrerseits an die künftige Generation weitergeben können. Bringen Sie die Zubereitungen Ihren Kindern und Enkeln bei, damit machen Sie ihnen ein schönes Geschenk – das Geschenk der Unabhängigkeit von einem System, das unseren Bedürfnissen nicht mehr entspricht.

Falls Sie Neuling in der Welt der Pflanzen sind, finden Sie hier ein echtes Starterset, einfach und gut verständlich. Falls Sie bereits eigene Produkte zubereiten, finden Sie hier weiterführende Informationen und Tipps, mit denen Sie eine höhere Stufe erreichen. Und vergessen Sie nicht, dass Sie nicht alleine sind. Auf meinem Blog finden Sie eine Gemeinschaft von Enthusiasten, die sich austauschen, Erfahrungen teilen und gute Fragen stellen. (Anmerkung des Verlags: Diese Website ist in französischer Sprache.) Gemeinsam werden wir den Heilpflanzen wieder den Platz geben, den sie verdienen!

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen beim Zubereiten!

🌿 Christophe Bernard



Vor dem Start

Ich sehe Sie bereits vor Ungeduld von einem Fuß auf den anderen treten, Ihre Schürze in der Hand, einen Liter Alkohol und einen Beutel frisch gepflückte Schafgarbe auf der Arbeitsfläche. Also legen wir los? Geduld, wir werden die Ärmel bald hochkrepeln, aber noch nicht sofort! Zuvor muss ich Ihnen noch einige wesentliche Informationen geben. In diesem ersten Teil wird es ums Sammeln, Reinigen und Trocknen gehen sowie um die innere Haltung, die nötig ist, damit Ihre Kreationen Erfolg haben.

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, Müllablageplätzen, 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 gärteln, auszuruhen, über gute Strategien nachzudenken, Methoden der Permakultur*¹ 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!

¹ Alle mit einem Sternchen (*) gekennzeichneten Begriffe sind durch den Autor (9783742340512) durch riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>



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.

Im Gegenteil: Sie sind Wildlinge. Wenn es Ihnen daher nicht von Anfang an gelingt, sie zu zähmen, seien Sie nicht zu hart mit sich selbst. Denken Sie an die Befriedigung, in den Garten hinausgehen und ein paar Blätter oder Blüten ernten zu können, um einen frischen Kräutertee zuzubereiten!

Beginnen Sie das Gärtnern mit den Pflanzen der nachfolgenden Tabelle, die leicht zu kultivieren sind:

Umgangssprachliche Bezeichnung	Botanischer Name	Typ
Alant	<i>Inula helenium</i>	mehrfährig
Indisches Basilikum/ Tulsi	<i>Ocimum sanctum</i> , <i>O. gratissimum</i> , <i>O. tenuiflorum</i>	einjährig oder mehrjährig, je nach Breitengrad
Echter Eibisch	<i>Althaea officinalis</i>	mehrfährig
Engelwurz	<i>Angelica archangelica</i>	zweijährig
Echte Kamille	<i>Matricaria recutita</i>	einjährig
Katzenminze	<i>Nepeta cataria</i>	mehrfährig
Große Klette	<i>Arctium lappa</i>	zweijährig
Melisse	<i>Melissa officinalis</i>	mehrfährig
Ringelblume	<i>Calendula officinalis</i>	einjährig
Sonnenhut (Purpursonnenhut, Scheinsonnenhut, Schmalblättriger Sonnenhut)	<i>Echinacea purpurea</i> , <i>E. pallida</i> , <i>E. angustifolia</i>	mehrfährig
Ysop	<i>Hyssopus officinalis</i>	mehrfährig

Wenn Sie diese Pflanzen erst einmal genau kennen, können Sie zu komplizierteren Pflanzen übergehen. Hier einige Beispiele:

Umgangssprachliche Bezeichnung	Botanischer Name	Typ
Gewöhnlicher Andorn	<i>Marrubium vulgare</i>	mehrfährig
Arnika	<i>Arnica chamissonis</i>	mehrfährig
Tibetischer Enzian	<i>Gentiana tibetica</i>	mehrfährig
Johanniskraut	<i>Hypericum perforatum</i>	mehrfährig
Mongolischer Tragant	<i>Astragalus membrana- ceus</i>	mehrfährig
Schmalblättriges Weidenröschen	<i>Epilobium angustifolium</i>	mehrfährig
Weißdorn (Eingriffeliger Weißdorn, Zweigriffeliger Weißdorn)	<i>Crataegus monogyna</i> , <i>C. laevigata</i>	mehrfährig



Tipp

Zahlreiche Heilpflanzen bekommen Sie in Gartencentern. Wenn Sie eine größere Auswahl wünschen, können Sie auch Samen bei Kleinproduzenten kaufen, die bei ihrer Arbeit respektvoll mit den Pflanzen umgehen.

Mehrere Jahre lang habe ich von meinen Pflanzen jeweils ein Exemplar im Topf gehalten. So konnte ich meiner Umgebung zeigen, dass sich die meisten Heilpflanzen auch im Topf ziehen lassen. Merken Sie, worauf ich hinauswill? Wenn Sie in der Stadt wohnen, haben Sie nicht dieselbe Freiheit wie jemand, der über ein Stückchen Land verfügt, aber Sie können mit der entsprechenden Motivation dennoch einige Heilpflanzen ziehen. Probieren Sie es aus, Sie werden überrascht sein!

Um mit Ihrem Garten zu beginnen, haben sie die Qual der Wahl. Nachfolgend einige Überlegungen, um Ihnen bei der Auswahl der Pflanzen zu helfen, die für Sie am nützlichsten sein werden.

Bedürfnisse der Familie

Erstellen Sie eine Liste der gesundheitlichen Befindlichkeiten, die in Ihrer Familie vorkommen, und wählen Sie Pflanzen, die allen Familienmitgliedern Erleichterung verschaffen könnten. Ihr Lebenspartner schläft schlecht? Ihre Kinder sind Allergiker? Ihre Mutter hat kleine Probleme mit den Venen? Sobald Sie alle Störungen erfasst haben, konsultieren Sie ein Buch über pflanzliche Behandlungen für die ganze Familie und finden Sie darin die Pflanzen, die für die jeweiligen Probleme besonders empfohlen werden.

Sie können sogar für jedes Familienmitglied ein eigenes kleines Beet im Garten vorsehen, wenn Sie das möchten. So kann sich jeder ein paar Kräuter holen, wenn er sie braucht. Besonders interessant ist dies für Kinder, die sich einige Melisseblätter oder Kamillenblüten holen können, um sich abends einen Kräutertee zuzubereiten.

Die physiologischen Systeme

Um für die meisten kleinen alltäglichen Beschwerden gerüstet zu sein, können Sie auch gedanklich die Organsysteme durchgehen:

- 🌿 **Verdauungsfördernd**, um eine träge Verdauung in Schwung zu bringen: Enzian (*Gentiana lutea*, *G. tibetica*), Echtes Tausendgüldenkraut (*Centaurium erythraea*), Römische Kamille (*Anthemis nobilis*)
- 🌿 **Verdauungsberuhigend**, zur Linderung von Krämpfen und Aufgeblähtsein: Melisse (*Melissa officinalis*, Steckbrief Seite 115), Echte Katzenminze (*Nepeta*)

cataria), Echte Kamille (*Matricaria recutita*), Bohnenkraut (*Satureja montana*), Thymian (*Thymus vulgaris*), Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*, Steckbrief Seite 145)

- 🍃 **Leber:** Gewöhnlicher Löwenzahn (*Taraxacum officinale*), Große Klette (*Arctium lappa*, Steckbrief Seite 69), Gewöhnlicher Erdrauch (*Fumaria officinalis*)
- 🍃 **Atmungssystem:** Echter Alant (*Inula helenium*, Steckbrief Seite 93), Ysop (*Hyssopus officinalis*), Gewöhnlicher Andorn (*Marrubium vulgare*), Thymian (*Thymus vulgaris*, Steckbrief Seite 74)
- 🍃 **Nervensystem:** Melisse (*Melissa officinalis*), Echte Kamille (*Matricaria recutita*, Steckbrief Seite 126), Kalifornischer Mohn (*Eschscholzia californica*), Baldrian (*Valeriana officinalis*), Passionsblume (*Passiflora incarnata*), Indisches Basilikum (*Ocimum sanctum*, *O. gratissimum*, *O. tenuiflorum*, Steckbrief Seite 104), Echtes Eisenkraut (*Verbena officinalis*)
- 🍃 **Herz-Kreislauf-System:** Echtes Herzgespann (*Leonurus cardiaca*), Weißdorn (*Crataegus monogyna*, Steckbrief Seite 256)
- 🍃 **Fortpflanzungssystem:** Mönchspfeffer (*Vitex agnus-castus*), Gemeine Schafgarbe (*Achillea millefolium*), Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*)
- 🍃 **Haut:** Ringelblume (*Calendula officinalis*, Steckbrief Seite 121), Echter Beinwell (*Symphytum officinale*, Steckbrief Seite 156), Wegerich (*Plantago lanceolata*, *P. major*), Echtes Johanniskraut (*Hypericum perforatum*, Steckbrief Seite 51)
- 🍃 **Immunsystem:** Sonnenhut (*Echinacea purpurea*, *E. pallida*, *E. angustifolia*, Steckbrief Seite 110), Mongolischer Tragant (*Astragalus membranaceus*)
- 🍃 **Knochen- und Gelenksystem:** Echtes Mädesüß (*Filipendula ulmaria*), Silber-Weide (*Salix alba*, Steckbrief Seite 100)

Ästhetischer Aspekt

Ein Heilpflanzengarten muss optisch nicht unbedingt langweilig und auch kein reiner Gebrauchsgarten sein. Er kann Ihren Garten insgesamt zusätzlich verschönern. Der Sonnenhut trägt wunderschöne Blüten, je nach Sorte in Rosa bis Purpur. Der Alant produziert große gelbe Blüten. Der Ysop trägt mit blauen Blüten zur Schönheit bei. Wenn Sie Orange dabei haben wollen, denken Sie an die Ringelblume. Kurz gesagt: Wenn Ihnen der ästhetische Aspekt Ihres Gartens am Herzen liegt, schauen Sie sich Fotos der verschiedenen Heilpflanzen im Internet an und treffen Sie Ihre Wahl ganz nach Ihrem Geschmack.

Gartenarbeit ist nicht nur eine ausgezeichnete körperliche Betätigung, sondern zudem eine Aktivität, die uns zwingt, ins Freie zu gehen – und das in einer Zeit, in der wir dazu neigen, zu lange vor dem Bildschirm zu sitzen. Gartenarbeit lehrt uns, im Hier und Jetzt zu leben und den Rhythmus der Jahreszeiten zu akzeptieren. Mit den Händen in der Erde zu wühlen führt uns zudem in einen quasi animalischen Zustand zurück, den ich persönlich als äußerst befriedigend empfinde.



Der Garten liefert Ihnen auch beinahe ganzjährig Pflanzen voller Vitalität. Vielleicht pflanzen Sie bereits Ihr eigenes Gemüse an. Eine gute Ernährung hat immer besondere Priorität. Man sollte aber auch an die Pflanzen denken, die langfristig für die Gesundheit sorgen, die es Ihnen ermöglichen, erkältungsmäßig gut durch den Winter zu kommen, sich eine gute Gesundheit des Herzkreislauf-Systems, des Gehirns und der Gelenke zu erhalten. Dafür sind diese Gewächse ebenfalls sehr wichtig.

Das Kultivieren von Heilpflanzen im Garten erlaubt es Ihnen, sie nach Lust und Bedarf zu verwenden. Im Frühling, Sommer und teilweise im Herbst können die Pflanzen frisch verwendet werden. Die frisch verwendete oder verarbeitete Pflanze ist beinahe immer der getrockneten überlegen. Sie können auch einen Teil davon trocknen, um sie im Winter zu verwenden.