



HEILPFLANZEN IN DEN ZEHN JAHRESZEITEN

Der phänologische Kalender kennt zehn Jahreszeiten. Wann Heilkräftiges von Wildpflanzen gesammelt und zu Arzneien verarbeitet werden kann, zeigen Katrin und Frank Hecker. In ihrem Werk finden sich neuste wissenschaftliche Erkenntnisse ebenso wie uraltes Wissen und längst Vergessenes.

Interview: Jürg Lendenmann

Wann kam Ihnen beiden die Idee für Ihr aussergewöhnliches Werk?

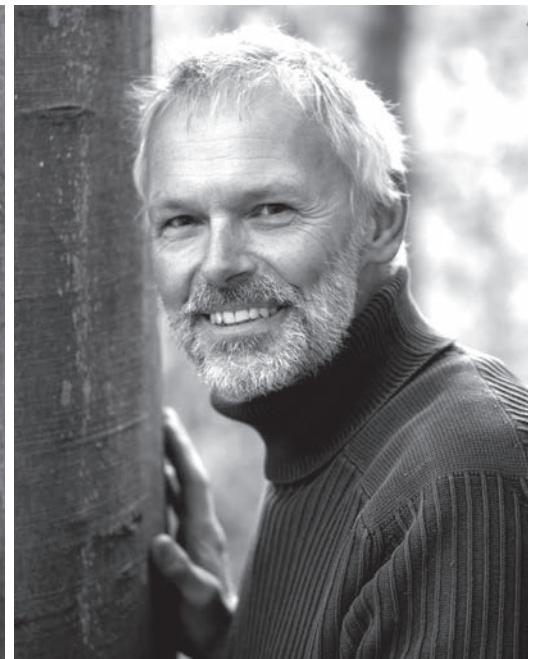
Katrin Hecker: Eigentlich war es nicht wirklich unsere Idee – vielmehr waren es die Menschen um uns herum, deren reges Interesse an unserem Tun über viele Jahre uns dazu bewogen hat, zu versuchen, ein Buch daraus zu machen.

Es ist so, dass wir als Biologen, Eltern und Tierhalter schon seit vielen Jahren unsere Wald- und Wiesenapotheke selber zusammenstellen. Im Jahreslauf heilsamen Pflanzen zu folgen ist für uns etwas ganz Normales und unsere Kinder sind damit gross geworden. Bei Ratschern (Hautabschürfungen) gab es nichts aus der Apotheke, sondern selbst gerührte Harzsalbe, bei Stichen eine kühlende Tinktur aus Wildkräutern und bei Erkältungen Tee und Salbe aus dem Wald.

Dann kamen Freunde und Nachbarn, Kindergärtnerinnen und Lehrer, die sich zunehmend dafür interessierten, was wir dort tun. Sie und ihre Kinder wollten es uns gleichtun.



Ein kreatives Autoren-Paar, Diplom-Biologen und Eltern zweier Kinder: Katrin Hecker (freischaffende Autorin) und Frank Hecker (Naturfotograf).



«Im Jahreslauf heilsamen Pflanzen zu folgen, ist für uns etwas ganz Normales.»

Für Laien ist dies bestimmt nicht einfach ...

Ja, wir merkten, dass die Menschen um uns herum gar nicht mehr wussten, wie sie die Pflanzen unterscheiden können und auch nicht, wie man sich eine einfache Salbe rühren kann. Es hatte ihnen einfach nie jemand gezeigt! Dieses alte Wissen ist im Lauf der letzten Jahrzehnte in vielen Familien verloren gegangen.

Es kamen so viele Fragen! Dann sind wir gemeinsam hinausgegangen und plötzlich war es einfach. Wir dachten uns, wenn es gelänge, alles in einem Buch zu zeigen, dann könnten es

auch viele Menschen wieder selber schaffen und dieses wertvolle, jahrtausendealte Wissen an ihre Kinder weitergeben.

Die Vorstellung, dass Menschen mit ihren erkälteten Kindern wieder in den Wald gehen, um sich in dessen wohltuender Atmosphäre die natürlichen, heilkräftigen Zutaten für den Erkältungstee und die Brustsalbe selber zu sammeln, hat uns dabei inspiriert.

Hatten Sie gleich zu Beginn geplant, Heilpflanzen anhand des phänologischen Kalenders vorzustellen?

Für uns ist der phänologische Kalender eigentlich nicht etwas Besonderes: Es ist so natürlich, ihn zu benutzen, wenn man selber Wildpflanzen sammelt, dass uns eine andere Art der Gliederung nicht in den Sinn kam. Ein Beispiel: Wenn der Holunder blüht, den die meisten auch heute noch kennen, dann zeigt er uns als «Zeiger-Art», dass jetzt auf der Wiese zeitgleich die

entzündungshemmenden Schafgarben und Kamillen bereit sind, gesammelt zu werden und wir am Bach die schmerzstillenden Blüten vom Mädesüss finden. Mit der Zeit kennt man ihn schnell auswendig – man verbindet sich so automatisch wieder mit den Rhythmen der Natur und das fühlt sich unbeschreiblich gut an.

Gab es Schwierigkeiten und Lichtblicke, die während der Arbeit am Buch auftauchten?

Besonders beim Ausprobieren von Rezepten haben wir manche Überraschung erlebt. Manches funktionierte überhaupt nicht, sah anders aus als beschrieben oder schmeckte gänzlich anders. Zum Beispiel liest man immer wieder, dass ein Tee aus Mädesüss angenehm süss schmecke und man Mädesüss-Blüten daher zum Aromatisieren von Süssspeisen benutzen könne. Tatsächlich schmeckt ein Mädesüss-Tee eher scheusslich – bitter und zusammenziehend, was aufgrund der enthaltenen Salicylate durchaus ver-

ständig ist. Fast verzweifelt sind wir am Hagebutten-Tee: Jedes Foto, das wir gesehen hatten, zeigte einen tiefroten Tee; unserer wurde bestenfalls blass-durchsichtig orange. Wir haben dann immer mehr Hagebutten in den Topf getan und diese sehr lange ausgekocht – was wir normalerweise natürlich nicht tun! Das Resultat: keine Farbe. Heute wissen wir, dass echter Hagebutten-Tee eben so aussieht; gekauften Hagebutten-Tees werden färbende Malvenblätter zugesetzt, sie bewirken diese tiefroter Farbe.

Gibt es Pflanzen, die Sie aus Platzgründen weglassen mussten?

Oh ja! Das war das Schwierigste: Die Wildpflanzen auszuwählen, sodass das Buch möglichst benutzerfreundlich wird! Tatsächlich ist es um 100 Seiten umfangreicher geworden als ursprünglich geplant.

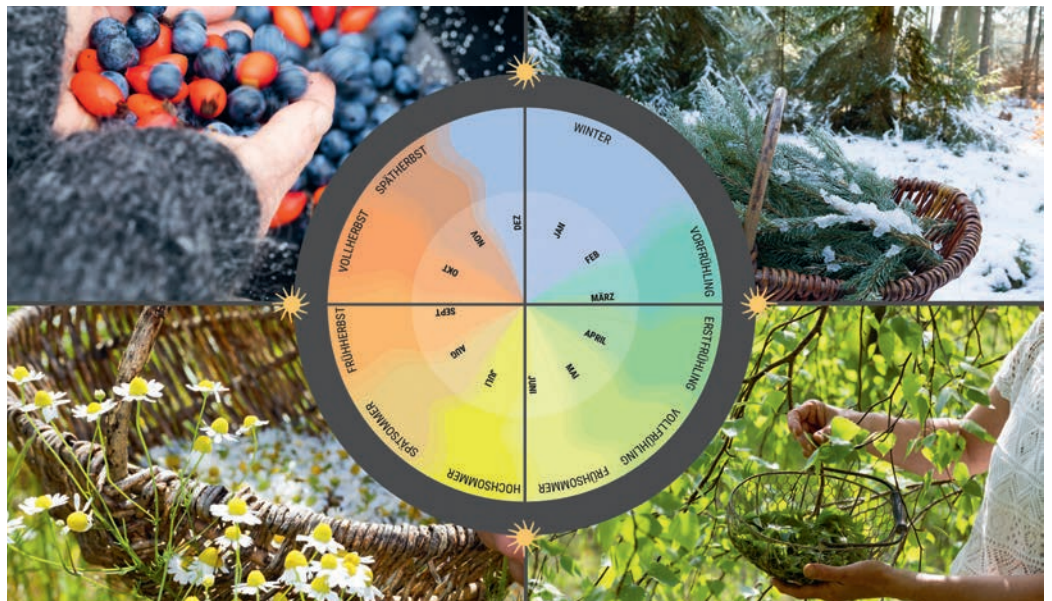
Wie lange dauerte es bis zum fertigen Buch?

Von der konkreten Idee bis zum fertigen Buch hat es länger gedauert als erwartet. Denn wir wollten unbedingt ein hilfreiches Buch schreiben – eines, das fundiert ist und trotzdem verstanden und benutzt werden kann. Tatsächlich waren es über drei Jahre, in denen wir gemeinsam ausprobiert, fotografiert, geschrieben und ganze Kapitel wieder verworfen haben. Das ist heutzutage schon ziemlich lange für ein Buchprojekt und natürlich haben wir zwischendurch auch an anderen Sachen gearbeitet. Aber dieses Buch war von Anfang bis Ende unser Herzenskind – ein sehr persönliches Buch, das wachsen und reifen musste, damit es ein wirklich hilfreiches Buch für Generationen sein kann.

Sie beschreiben, wie man eine unermesslich grosse Anzahl von Arzneien herstellt. Sind alle für den Eigengebrauch bestimmt oder kommen auch Freunde und Bekannte in deren Genuss?

So viele verschiedene Anwendungen haben wir gar nicht immer auf Vorrat. Es ist so, dass jeder andere Favoriten hat. Unser Anliegen war es, eine möglichst breite Palette an Möglichkeiten aufzuzeigen, und ausprobiert haben wir sie natürlich auch alle.

Es gibt einige Dinge, die will man dann immer fertig zubereitet im Haus haben wie zum Beispiel Harzsalbe, Spitzwegerich-Tinktur oder Rotöl. Andere Pflanzen bewahrt man lieber getrocknet auf Vorrat auf, das braucht nicht so viel Platz. Welche genau das nun sind, ist bei jedem unterschiedlich.



Im Buch erfährt man, zu welcher Jahreszeit und in welchem Lebensraum heilsame Wurzeln, Kräuter, Knospen, Blüten und Harze gefunden werden.

Und ja, bei uns wird jeder sofort verarztet. Ich kann zum Beispiel keine Besucher Kinder husten hören, da gibt es sofort Tees, Salben und Inhalationen – ein Umstand, der unseren eigenen Kindern immer recht peinlich war.

Welche Ihrer Arzneien gehören in eine kleine Reiseapotheke?

Etwas zum Desinfizieren: Da bevorzuge ich fertig verdünnte Schafgarben-Tinktur zum Aufsprühen. Etwas gegen Insektenstiche oder allergische Reaktionen: Ohne Spitzwegerich-Tinktur geht nix, sie hilft auch tröpfchenweise bei Übelkeit. Eine Heilsalbe: Harzsalbe heilt und desinfiziert gleichzeitig, auch gut bei rissigen Lippen (Sonne und Meerwasser). Gegen Übelkeit und Erbrechen: ein Tee aus getrockneter Wasserminze. Bei Sonnenbrand und Muskelschmerzen: Johanniskraut-Öl zum Einreiben.

Geben Sie Ihr Wissen ausser durch Ihre zahlreichen Publikationen auch in anderer Form weiter?

Wir haben in der Schule unserer Kinder über viele Jahre ein Kräutergarten-Projekt geleitet: Gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern haben wir einen Garten für Schmetterlinge und einen grossen Naturteich für Libelle, Frosch & Co. angelegt und Exkursionen draussen für die Kinder durchgeführt. Das hat uns unglaublich viel Freude bereitet und sehr viel gegeben. Nun

sind unsere eigenen Kinder gross und wir überlegen tatsächlich, ob wir so etwas in der Art mit Wildkräutern auch für Erwachsene anbieten könnten. //

Heilsame Wildpflanzen



Im Rhythmus der 10 Jahreszeiten sammeln und anwenden.

344 Seiten, ca. 280 Farbfotos, Haupt, ISBN 978-3-258-07977-6, ca. CHF 37.–