



# PLANTES MÉDICINALES: AU FIL DES DIX SAISONS

Le calendrier phénologique compte dix saisons. Katrin et Frank Hecker montrent quand récolter les plantes sauvages pour leur effet médicinal et les transformer en remèdes. Leur travail contient les dernières découvertes scientifiques ainsi que des connaissances anciennes et oubliées depuis longtemps.

Entretien: Jürg Lendenmann

## Quand avez-vous eu l'idée de votre travail hors du commun?

**Katrin Hecker:** En fait, ce n'était pas vraiment notre idée, mais ce sont plutôt les personnes autour de nous et le vif intérêt qu'ils ont porté à notre travail pendant de nombreuses années qui nous ont amenés à essayer d'en faire un livre.

En tant que biologistes, parents et propriétaires d'animaux de compagnie, nous mettons sur pied notre propre pharmacie de forêt et de prairie depuis de nombreuses années. Suivre les plantes médicinales au cours de l'année est quelque chose de tout à fait normal pour nous et nos enfants ont grandi avec ça. Pour les petits bobos (écorchures), nous n'avions aucun médicament venant de la pharmacie, juste une pommade à base de résine, pour les piqûres une lotion rafraîchissante à base d'herbes sauvages et pour les rhumes du thé et de la pommade à base de plantes forestières.

Puis sont venus des amis et des voisins, des enseignants de maternelle et des professeurs qui s'intéressaient de plus en plus à ce que nous faisons. Eux et leurs enfants voulaient faire la même chose.

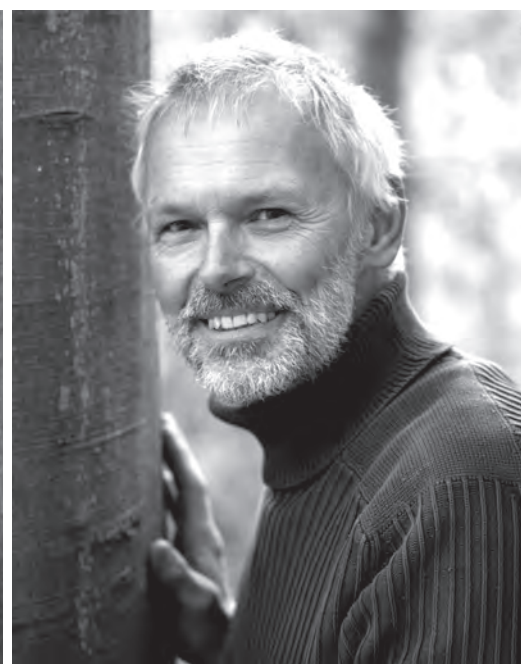
«Suivre les plantes médicinales au cours de l'année est tout à fait normal pour nous.»

## Pour les non-initiés, ce n'est certainement pas facile ...

Oui, nous avons remarqué que les gens autour de nous ne savaient plus comment distinguer les plantes, ni comment mélanger une simple pommade. Personne ne leur avait jamais montré comment faire! Ce savoir ancien a été perdu dans de nombreuses familles au cours des dernières décennies.



Un couple créatif d'auteurs, biologistes et parents de deux enfants: Katrin Hecker (auteur indépendant) et Frank Hecker (photographe de nature).



Nous avons eu tellement de questions! Puis nous nous sommes promenés ensemble, et d'un coup tout est devenu simple. Nous pensions que si nous pouvions tout montrer dans un livre, de nombreuses personnes seraient capables de maîtriser à nouveau ce savoir et de le transmettre à leurs enfants.

Nous avons été inspirés par la pensée que des parents et leurs enfants enrhumés puissent se rendre dans la forêt afin d'y récolter les ingrédients naturels et curatifs pour faire du thé contre les rhumes et de la pommade pour la poitrine.

## Aviez-vous prévu dès le départ de présenter les plantes médicinales à l'aide du calendrier phénologique?

Pour nous, le calendrier phénologique n'a rien de spécial: il est si naturel de l'utiliser lorsque vous récoltez vous-même des plantes sauvages que nous n'avons pas pensé à un autre type d'arrangement. Un exemple: quand la fleur de su-

reau, que la plupart des gens connaissent encore aujourd'hui, fleurit, elle nous montre comme une «espèce indicatrice» que l'achillée aux effets anti-inflammatoires et la camomille sont maintenant prêtes à être récoltées dans la prairie et nous pouvons trouver les fleurs de reine des prés aux effets relaxants sur les rives du ruisseau. Avec le temps, vous le connaissez rapidement par cœur – vous vous reconnectez automatiquement aux rythmes de la nature et vous vous sentez incroyablement bien.

## Y a-t-il eu des difficultés et des éclairs de génie lors de l'élaboration du livre?

C'est surtout lorsque nous avons essayé des recettes, que nous avons eu des surprises. Certaines ne donnaient pas du tout les résultats escomptés, avaient une apparence différente de celle décrite ou avaient un goût complètement différent. Par exemple, on lit à plusieurs reprises que la tisane à base de reine des prés a un goût

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 tiefrote 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.

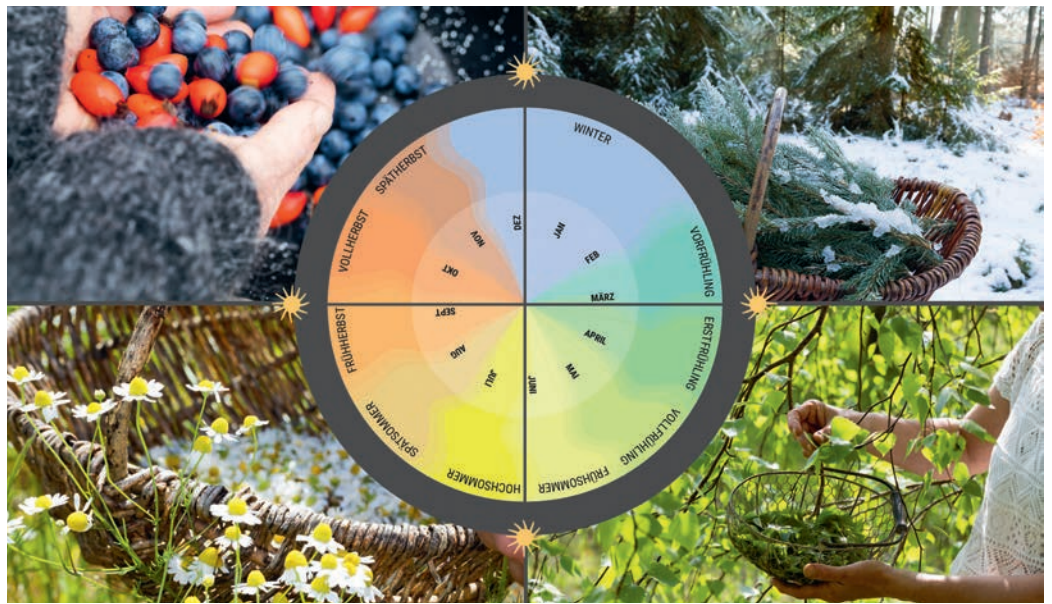
### Wie lange dauerte es bis zum fertigen Buch?

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 Kräuter Garten-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.–