

KATRIN UND FRANK HECKER

KOSMOS

NATUR — VERBUNDEN

Entdecke die
Pflanzen,
die dir gut tun



KATRIN UND FRANK HECKER

NATUR — VERBUNDEN



KATRIN UND FRANK HECKER

NATUR — VERBUNDEN

Entdecke die
Pflanzen,
die dir gut tun

KOSMOS

INHALT

6 Unsere Naturverbundenheit
zurückholen

8 Im Wald

12 Birke

17 Eiche und Buche

18 Knoblauchsrauke

23 Gundermann und
Wald-Sauerklee

24 Bärlauch

28 Waldmeister

32 Fichte

37 Nadelbäume

38 In Hecken & Waldsäumen

42 Schlehe

47 Vogelkirsche

48 Weißdorn

53 Sanddorn

54 Wildrose

58 Schwarzer Holunder

63 Roter Holunder und
Zwerg-Holunder

64 Brombeere

68 Auf Wiesen & an Wegen

- 72 Löwenzahn
- 76 Brennnessel
- 81 Kleine Braunelle
- 82 Spitzwegerich
- 87 Breitwegerich und
Mittlerer Wegerich
- 88 Kamille
- 92 Beifuß
- 96 Nachtkerze

100 Auf Ödland & Magerwiesen

- 104 Thymian
- 110 Wilder Dost
- 116 Schafgarbe
- 120 Johanniskraut
- 125 Goldrute
- 126 Königskerze

130 An Bächen, Flüssen & Seen

- 134 Weiden
- 138 Wasserminze
- 142 Bitteres Schaumkraut
- 145 Brunnenkresse und
Wiesenschaumkraut
- 146 Baldrian
- 151 Wilder Hopfen

152 Service

- 154 Autoren-Interview
- 156 Zum Weiterlesen
- 157 Register
- 159 Impressum

Unsere Naturverbundenheit zurückholen

Über viele Jahrtausende lebten wir Menschen eng verbunden mit der Natur: Wir lernten, welche Pflanzen essbar sind und vor welchen wir uns in Acht nehmen sollten, welche Schmerzen stillen, Entzündungen bekämpfen, betäuben und beruhigen. Schon die Steinzeitmenschen kannten vor über 50 000 Jahren offensichtlich die bittere, aber heilsame Kamille und Schafgarbe und auch die verdauungsfördernden Eigenschaften der Knoblauchs-

rauke. Dieser Wissensschatz wuchs kontinuierlich in den verschiedensten Kulturen rund um den Erdball. Darauf gründet die traditionelle chinesische Medizin ebenso wie das Wissen der indianischen Volksstämme Amerikas oder auch das berühmte medizinische Wissen der alten Ägypter.

Verlorenes Wissen Dieser über etliche Jahrtausende alte, der Natur abgerungene Wissensschatz ist seit nur wenigen Jahrhunderten dabei, uns verloren zu gehen. Zwar hüten zumindest noch einige Spezialisten wie Anthropologen, Ethnobotaniker und Biologen einen Teil des Schatzes, doch früher gehörte er jedem – er war Teil des Alltags der Menschen. Man ging hinaus, sah Pflanzen, von denen man wusste, dass sie für die verschiedensten Zwecke hilfreich sind, und nahm sie mit nach Hause. Kinder lernten es nebenbei, so wie sie heute die Namen von Markenkleidung auswendig wissen.

Wer weiß heute noch, wo die Schmerzmittel wachsen, die Kräuter gegen Entzündungen, die Bäume, die so verlässlich gegen Erkältungen helfen? Dieses uralte Wissen und damit auch die Verbundenheit zur Natur und ihren Wesen ist heute weitgehend aus unserem Alltag verschwunden.

WIR BRAUCHEN NEUE HÜTER DES ALTEN SCHATZES

Wir leben heute in einer Welt, in der wir nicht mehr in den Wald gehen, um hier unsere Erkältungsmedizin zu finden, nicht mehr auf Wiesen, um entzündungshemmende Kamillen zu holen,



Ein Stück Naturverbundenheit zurückgeholt: die stärkende Wildkräutersuppe im Frühjahr.



Zur Zeit des höchsten Sonnenstandes im Jahr wird das Johanniskraut gesammelt.

und nicht mehr an den Bach zu den Weiden, um Schmerzmittel zu sammeln. Für uns erscheint es natürlicher, all dies in Drogerien und Apotheken zu kaufen. Damit ist auch das Band unserer Verbundenheit mit der Natur und ihren Wesen, dem Wissen um ihre Rhythmen, Veränderungen und Wirkungen dünn geworden.

Es ist sicher kein Zufall, dass zeitgleich die Sehnsucht nach eben diesem Wissen und dem Gefühl des Eingebundenseins überall wieder spürbar wird, denn etwas zutiefst in unserer Kultur Verankertes, Elementares, ist dabei, für immer aus unserem Dasein zu verschwinden.

Sehnsucht nach der Natur Wir wollen „Waldbaden“, mit dem „urban gardening“ unverfälschte Lebensmittel selber anbauen, die alten Sagen und Mythen verstehen und wissen, welche Pflanzen es sind, die uns oft erschöpfte und gestresste Menschen wieder „ganz“ machen können. Die Sehnsucht nach dem Echten, Ursprünglichen, nicht Käuflichen wächst, und damit können wir das Band zurück zur Natur und ihren Wesen, aber auch zu unseren eigenen Wurzeln neu knüpfen und stärken – für uns und für die kommenden Generationen.



Wurzeln sammeln - in der dunklen Jahreshälfte der größte Medizinschatz in der Natur.

*Ahme den Gang der Natur nach.
Ihr Geheimnis ist Geduld.*

RALPH WALDO EMERSON (1803-1882)





IM WALD

1. Grünes Naturspektakel: Ab Mitte April öffnen sich in unseren Wäldern gleichzeitig Milliarden Blätter.
 2. Heilsam für Körper und Seele: Wald mit alten Baumriesen und jungem Unterwuchs.
 3. Zeit zum Kräutersammeln im Wald: wenn die Blätter der Rot-Buchen sich entfalten.
-



DIE EIGENEN WURZELN WIEDERFINDEN

Auch wir waren einmal Waldindianer. Erdzeitgeschichtlich betrachtet ist es nicht wirklich lange her, dass wir im hölzernen Einbaum verschlungene Flüsse durch wilde Urwälder Europas durchquerten, beladen mit Angelruten und Reusen für den Fischfang. Wir lebten als Nomaden, schlugen unser Lager mal hier auf und mal dort, jagten Wildschweine, Rothirsche und Biber und sammelten Nüsse, Beeren und Kräuter. Das war vor rund 9000 Jahren, als die letzte Eiszeit zu Ende ging und das Erdklima sich schnell erwärmte. Noch zu Beginn unserer Zeitrechnung, vor gut 2000 Jahren, war Mitteleuropa fast überall von dichten Wäldern bedeckt, durchbrochen von Lichtungen mit Siedlungen der mittlerweile sesshaft gewordenen Menschen. Unsere Verbindung zum Wald und seinen Wesen hatte so über viele Jahr-



2



3

tausende Zeit zu wachsen und tiefe Wurzeln zu schlagen. Daher sind unsere ältesten wilden Würz- und Heilpflanzen bis heute im Wald zu finden: Hier wächst der wilde Wald-Knoblauch, mit dem schon die Steinzeitmenschen ihren Stoffwechsel im Frühling stärkten, und die duftende Waldmutter (heute ist sie eher als „Waldmeister“ bekannt), die schon Druiden und Druidinnen ihren Getränken beimischten, um sich daran zu berauschen. Auch die älteste Heilsalbe entsteht im Wald: Das „Gold im Wald“, das Harz von Fichten als duftendes Naturpflaster, hat bis heute nichts von seiner Wirksamkeit eingebüßt – und dennoch scheint dieses Wissen fast vergessen zu sein. Bis heute ist der Wald ein Lebensraum, der uns stark in seinen Bann zieht, vielleicht liegt das an unserer langen gemeinsamen Geschichte. Zwischen riesigen Bäumen mit ihrer stillen Präsenz, dem Duft des weichen

Waldbodens, den Spuren wilder Tiere und heilsamen Kräutern und Blättern können wir etwas wiederfinden, das uns innerhalb einer sehr kurzen Zeitspanne der Zeitgeschichte verloren gegangen ist.

Ist es überhaupt möglich, zum Wald, zu Bäumen, Wildkräutern und seinen Tieren eine Beziehung aufzubauen? Das ist ganz sicher möglich. Wie in jeder menschlichen Verbindung hat auch ein inniges Verhältnis zur Natur vor allem damit zu tun, dass man etwas übereinander lernt, dass man den Kontakt pflegt, achtsam miteinander umgeht – und auch mal schweigen kann, um dem anderen zuzuhören und ihn wirklich wahrzunehmen. Mit der Zeit wirst du merken, dass der Wald und seine Wesen sich für dich immer vertrauter anfühlen. Und irgendwann ist es dann so, dass in den Wald zu gehen, sich ein bisschen so anfühlt, wie nach Hause zu kommen.

MIT BÄUMEN SEIN

Du musst nur in ihre Fußstapfen treten: sieh, was sie sehen, atme ihren Atem, lausche, was sie zu sagen haben.



BIRKENBLÄTTER-REGEN

Je nach Region und Wetterlage öffnet die Birke ihre hellgrünen Blattknospen zwischen Mitte April und Anfang Mai - ein Frühlingsfest für Körper und Geist.

Birke – Licht und Wasser im Extrem

Mit ihrer weißen Rinde und den filigranen Blättern ist die Birke die Lichtgestalt unter all unseren Bäumen. Und dabei überaus widerstandsfähig: Kein anderer Baum dringt so weit in unwirtliche, nordische Tundren vor wie die zarte Birke.

GANZ EIGENE WÄLDER

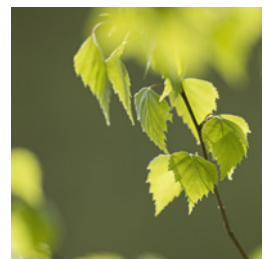
Wenn du Birken suchst, dann wirst du sie eher nicht wie andere Bäume im Wald finden. Denn Birken mögen keinen Schatten und auch nicht die Konkurrenz zu anderen Bäumen. Suche sie lieber auf sandigen Lichtungen oder auch in Mooren, denn ihre ganze Stärke zeigt die Birke da, wo andere Bäume passen müssen. In extremen Landschaften wie in ehemaligen Kiesgruben, in Sümpfen und auch in der arktischen, frostigen Tundra fühlen sich Birken pudelwohl. Und wo es ihr gefällt, da bringt die Birke eigene, wunderschöne, lichte Birkenwälder hervor. Am Waldboden ist es hier so hell, dass sogar noch saftiges Gras und Blumen wachsen können. Denn ihre Blätter sind klein und sitzen dazu noch an langen Stielen, sodass sie bei jedem Windhauch herumzappeln und Sonnenlicht durchs

Laub hindurch lassen. Am häufigsten kommen bei uns die Sand- oder Hängebirke (*Betula pendula*) und die Moorbirke (*Betula pubescens*) vor.

DIE BIRKE UND DAS GLÜCK

Anfang Mai bei Sonnenschein in einem Birkenwäldchen zu sein, ist, als würde es Frühlingsgrün aus einer warmen Dusche auf dich herabregnen. Ein ätherisch duftender Blätterregen, denn Knospen und junge Blätter sind jetzt von einem balsamisch duftenden Harz überzogen. Er schützt das junge, zarte Grün wie ein natürlicher Lackanstrich. Du kannst einige Handvoll der jungen Blättchen pflücken und sie als natürliche Frühjahrs-Medizin für deinen Körper nutzen. Birkenblätter (in der Apotheke als „*Betulae folium*“ erhältlich) wirken durch die in ihnen enthal-

tenen Flavonoide arzneilich anerkannt durchspülend, entwässernd und entzündungshemmend. Eine solche Durchspülungstherapie hilft besonders bei Hautproblemen, rheumatischen Beschwerden und Entzündungen der ableitenden Harnwege. Nur bei Herz- oder Nierenschädigungen sollte von solchen entwässernden Kuren abgesehen werden.



Typisch Birke: dreieckig-herzförmige Blätter mit gezacktem Rand.

HÄNGE-BIRKE (*Betula pendula*) MOOR-BIRKE (*Betula pubescens*)

- **Typisch:** Weiße Borke, Blätter herzförmig-dreieckig, lang gestielt
- **Wo du sie findest:** Lichtungen, ehemalige Kiesgruben, Brachland (Hänge-Birke); Bruchwälder, Moore (Moor-Birke)
- **Sammeln:** Junge Blätter im April und Mai
- **Wichtige Wirkstoffe:** Vitamin C, Flavonoide, Phenolcarbonsäuren, Gerbstoffe
- **Anwendung:** Innerlich als Tee oder Salz, äußerlich als Waschung oder Bad.



WENN FRÜHLING MÜDE MACHT

Zum „Entschlacken“ nach dem Winter sind schon seit Jahrtausenden Frühjahrskuren oder Blutreinigungskuren beliebt. Das sind volkstümliche Umschreibungen für eine Art Frühjahrsputz im Körper: Was sich im Winter durch weniger Bewegung, Licht und ein paar überschüssige Kalorien an ungunstigen Stoffwechselprodukten im Gewebe abgelagert hat, kann Frühjahrsmüdigkeit mit Kopfschmerzen, unreiner Haut und rheumatischen Beschwerden begünstigen. Um den Stoffwechsel wieder in Gang zu bringen und Stoffwechselgifte auszuscheiden, helfen vor allem Bewegung an frischer Luft und Kräuter, die unsere Ausscheidungsorgane (Niere, Leber, Haut und Darm) anregen – am besten als Tee zubereitet.



VON BIRKEN DURCHSPÜLT

Die Wirkstoffe in Birkenblättern und hier vor allem die Flavonoide und das Vitamin C sorgen dafür, dass die Nieren angeregt werden, denn sie müssen jetzt vermehrt Salze und Flüssigkeit als sonst ausscheiden. Auch Brennnesseln (Seite 77) sind sehr gut für eine solche Durchspülungstherapie im Frühjahr geeignet. Ergänzend solltest du jetzt auch Bitterkräuter wie Löwenzahn (Seite 73) in deinen Speiseplan einbauen, denn sie regen die Tätigkeit der Leber an. Scharfkräuter wie Knoblauchsrauke (Seite 19), Bärlauch (Seite 25) oder Schaumkräuter (Seite 143) zum Durchputzen von Magen und Darm gehören mit dazu.

Birkenblätter-Tee

Pflücke etwa drei Handvoll junge Birkenblätter und spüle sie Zuhause kurz



3



2

im Sieb ab. Dann gibst du sie in eine hitzefeste Kanne und übergießt sie mit heißem, nicht mehr kochendem Wasser. Zugedeckt 5–10 Minuten ziehen lassen, je nachdem, wie intensiv du den etwas harzigen Geschmack magst. Dann siebe die Blätter ab. Den Tee trinkst du warm oder kalt am besten über den ganzen Tag verteilt in kleinen Schlucken – nur nicht mehr am Abend, da er harntreibend wirkt. Als Frühjahrskur empfiehlt es sich, Birkenblätter-Tee zwei bis drei Wochen lang zu trinken, nicht länger. Danach kannst du für weitere zwei oder drei Wochen zu Brennnessel-Tee (Seite 78) wechseln.

Wichtig: Vergiss nicht, jetzt viel zusätzlich zu trinken (Wasser oder verdünnte Säfte), damit deine angeregten Nieren auch arbeiten können.

1. Wichtig: Parallel zum harntreibenden Birkenblätter-Tee täglich mindestens 2 l Wasser oder verdünnte Säfte trinken.

2. Maibeginn im Birkenwald.

3. Birkenblätter kannst du frisch verwenden oder auch getrocknet.

BIRKEN-SALZ

Aus Birkenblättern kannst du ein gutes, aromatisches, grünes Salz herstellen. Wir machen es im April oder Mai, solange die Blätter noch zart grün sind und so schön harzig duften. Auf 250 g Salz nehmen wir etwa vier Handvoll Birkenblätter. Es



Frisch gemixt: Salz mit Birkenblättern.



Schubst den Stoffwechsel an: Birken-Salz.

kommt darauf an, wie intensiv du den Birkengeschmack darin haben möchtest, das musst du einfach selber ausprobieren. Welches Salz du dazu nimmst, ist dir überlassen. Wir benutzen in der Küche am liebsten naturbelassenes, unbehandeltes Steinsalz aus mitteleuropäischen Salzbergwerken. Darin sind keine weiteren Zusätze oder Rieselhilfen und es gibt keine unnötig langen Transportwege. Ob grob oder fein spielt auch keine große Rolle. Mit grobem Salz lassen sich Kräuter meist etwas leichter vermischen, feines funktioniert aber auch. **So geht's:** Zerkleinere die Blätter ein wenig mit einem Messer und vermische sie mit dem Salz. Nun mixt du beides zusammen in einem Mixer. Gut funktionieren Standmixer, ein Stabmixer tut es aber auch. Das Salz soll sich dabei richtig mit dem Birkengrün vollsaugen und vermischen, bis es schön grün ist. Du kannst es so feucht in ein Glas geben und löffelchenweise entnehmen. Durch das Salz ist alles gut konserviert. Oder du trocknest das Salz noch bei 40°C im Backofen bei leicht geöffneter Tür (Kochlöffel einklemmen), das dauert ca. 20 Minuten. Das getrocknete Salz kannst du dann auch im Salzstreuer benutzen. Wir würzen damit alle möglichen Speisen von Nudeln bis hin zu Salaten und Quark.

IN BIRKE BADEN

Die Birke tut auch äußerlich angewandt ausgesprochen gut! Du kannst den Tee also auch benutzen, um dein Gesicht damit zu waschen oder um darin zu baden. Und das selbstgemachte Birken-Salz ist auch ein ganz vorzügliches Badesalz.