



Die Ringelblume (*Calendula officinalis*) hilft äußerlich etwa bei Schnitt- und Risswunden sowie Blutergüssen. Innerlich wirkt sie bei Magenproblemen.



Beinwell (*Symphytum officinale*) wird eine Heilwirkung bei Brüchen, Zerrungen, Verstauchungen zugesprochen. Auch bei der Wundheilung hilft er. BILDER: WWW.BIOLIB.DE



Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) hilft wie kaum ein anderes pflanzliches Heilkraut bei trockenem Reizhusten. Er heilt auch entzündete Schleimhäute.



Blutwurz (*Potentilla tormentilla*) lindert Durchfallbeschwerden, leichte Magenentzündungen, Magenschleimhautentzündungen und Verbrennungen.

# Die Magie der Heilpflanzen

Buch widmet sich den Ursprüngen der westlichen Naturheilkunde

VON ANGELA HORSTMANN

Für alles ist ein Kraut gewachsen“, heißt es im Sprichwort. Das Problem freilich ist, dass hierzulande der enge Kontakt von Mensch und Natur im Laufe der Jahrhunderte zunehmend verloren gegangen und dadurch auch das Wissen um die Wirkung vieler Kräuter in Vergessenheit geraten ist. Eine Erfahrung, die Hans Lauber gemacht hat, als er vor mehr als zehn Jahren damit begann, gezielt nach Pflanzen zu suchen, die die Gesundheit fördern.

Die Suche war nicht ganz uneigennützig. 1999, mit Anfang 50, war bei dem in Köln lebenden Medienmanager ein Diabetes Typ 2 festgestellt worden – das Ergebnis eines jahrelangen Bewegungsmangels und falscher Ernährung, wie Lauber selbstkritisch beschreibt. „Ich stand kurz vor dem Spritzen von Insulin. Das wollte ich nicht“, erinnert er sich. Die Zuckerkrankheit begriff er vielmehr als Chance, sein Leben umzukrempeln. Er begann, regelmäßig zu laufen, und lernte, dass Ernährung mit Gesundheit zu tun hat. Seinen Diabetes bekam er damit in

den Griff – auf natürliche Weise. Seit dieser Zeit beschäftigt sich Lauber intensiv mit der Naturheilkunde und ihren Wurzeln hierzulande.

Die Begeisterung für die „Magie heimischer Pflanzen“ blieb nicht



Entzündungshemmer Salbei

nur Theorie. In Rehen bei Lörrach legte er, unterstützt von zwei Gärtnerinnen, seinen „Diabetes-Garten“ an, einen Garten mit mehr als 30 pflanzlichen „Zuckerzähmern“, etwa mit Bockhornklee, der das zuckersenkende Hormon Insulin besser wirken lässt, und Kresse, die durch ihren Chrom-

Gehalt das Insulin besser wirken lässt. Der ungeheure Fundus an traditionellen Heilverfahren, die Lauber im Laufe der Jahre kennenlernte, und die Fülle an Pflanzen, „die bei uns optimal wachsen und die zu unseren Krankheiten passen“ – all das faszinierte ihn. Und so entstand die Idee, diese Wurzeln der westlichen Naturheilkunde, die verschiedenen Strömungen und Pflanzen zu bündeln – als traditionelle Deutsche Medizin, kurz: TDM, die Lauber nun in seinem Buch vorstellt.

Analog der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) versammelt Lauber unter dem Begriff TDM fünf Elemente, die für ihn die Grundlagen unserer Medizin sind: die mittelalterliche Klostermedizin der Hildegard von Bingen und die Naturmedizin von Ärzten wie Paracelsus; da sind aber auch die sanfte Homöopathie Samuel Hahnemanns und die Empfehlungen von Pflanzen-Pfarrern wie Sebastian Kneipp, die – sozusagen ausgestattet mit der göttlichen Autorität – den Menschen Orientierung gaben in dem, was guttut – und was eben nicht; letzte Säule sind für Lauber die individuellen

Rezepturen der Apotheker. Zwei Jahre ging der Buchautor auf Erkundungsreise, besuchte 20 Heilpflanzengärten in Klöstern, botanischen Gärten oder auch draußen in der Natur. Anhand derer stellt er in seinem Buch diese Elemente seiner Traditionellen Deutschen Medizin vor.

Zudem lässt Lauber Medizinhistoriker, Gärtner, Naturpädagogen und Apotheker zu Wort kommen. Und schließlich stellt er im zweiten Teil des Buches 30 heimische Heilpflanzen für die Hausapotheke zusammen. Von Arnika bis Wermut werden die Heilpflanzen ausführlich vorgestellt. Man erfährt etwas über ihre Geschichte, wie sie wirken, wogegen sie helfen und wie sie zubereitet werden können.



## Das Buch

**Hans Lauber, Macht und Magie heimischer Heilpflanzen.**

TDM, Kirchheim Verlag 2010, 19,90 Euro