

Die heilende Kraft heimischer Heilpflanzen

Die Traditionelle Chinesische Medizin, kurz TCM, genießt in vielen Kreisen großes Ansehen. Der Autor Hans Lauber will mit seinem neuen Buch „Magie und Macht heimischer Heilpflanzen“ dem Heilpflanzenwissen aus Fernost einen Gegenpol setzen.

Über zwei Jahre lang hat sich der aus dem Markgräflerland stammende Hans Lauber in Kloster- und Bauergärten, in Gärtnereien und bei Fachleuten auf Spurensuche nach Heilpflanzenwissen gemacht. Aus den verschiedenen historischen und fachlichen Strömungen haben sich für ihn die fünf Elemente Klostermedizin, Natur-Medizin, Pflanzen-Pfarrer, Homöopathie/Anthroposophie und Apotheken-Medizin herauskristallisiert. Das Ergebnis nennt er bewusst TDM, also Traditionelle Deutsche Medizin. Sein Buch ist gegliedert in zwei Teile. Im ersten Teil geht er ein auf die fünf Elemente der TDM. Auf reichlich bebilderten und durch Infokästen aufgelockerten Seiten nimmt Lauber den Leser mit auf die Reise zu 20 Heilpflanzengärten, die sich in Besitz von Klöstern, botanischen Gärten, Heilpflanzenfirmen, Bauern und in der Natur befinden. Mit dabei der Hof Berg-Garten in Herrischried, der Duftpflanzengarten Syringa in Hilzingen oder der Bauergarten von Emma Ruser in Lör-rach. Die rüstige Bäuerin lebt aus und mit ihrem Garten und weiß einiges zur Heilwirkung

typischer Bauergartenpflanzen. In einem Exkurs zur Heilkunst des Mittelalters führt die Reise zu Wahlfried Strabo und seinem Gartengedicht Hortulus, zu Hildegard von Bingen oder zum Karlsgarten Aachen, wo die Landgüterverordnung Karls des Großen die im Reiche anzubauenden Pflanzen und Obstarten festlegte.



Bauergärtnerin Emma Ruser aus Tülingen - hier ausnahmsweise mal im Sonntagstaat in ihrem Garten. Bild: pr

Eine Einführung in die Homöopathie gehört genauso dazu wie der Hinweis auf Apotheken mit Eigenproduktionen. Im Themenbereich Apotheken-Medizin liegt dem Autor, selbst Diabetespatient, viel daran, Apotheken wieder zu ihrer ureigenen Aufgabe des Herstellens von Medikamenten zu ermahnen. In Riehen bei Basel ließ er einen Garten anlegen, in dem über 30 zuckersenkende Heilpflanzen wachsen. Wie bei allen vorgestellten Gärten laden Infokästen mit Öffnungszeiten und Wegbeschreibungen zum eigenen Erkunden ein.

Der zweite Teil des Buches stellt 30 geläufige heimische Heilpflanzen vor: „Wundpflaster“ Arnika, „Zucker-Zähmer“ Bockshornklee, „Zyklus-Züglerin“ Schafgarbe, „Magenschmeichlerin“ Pfefferminze oder „Schmerzstilller“ Weiden-

Für die Hausapotheke

rinde sind einige Beispiele. Zusammengefasst hat die Pflanzenportraits mit ihren wichtigsten Anwendungsgebieten und Rezeptvorschlag für die Hausapotheke die Begründerin der Freiburger Heilpflanzenschule, Ursel Bühring.

Das Buch greift viele Themen auf, von denen Pflanzeninteressierte schon gehört haben. Anstelle der Vertiefung wagt der Autor den Versuch einer Systematisierung traditionellen Heilpflanzenwissens. Als Ergebnis bekommt der Leser nicht nur Lust, die Themen zu vertiefen, sondern auch auf Entdeckungsreise zu gehen oder die private Apotheke mit natürlichen Attributen zu bestücken. ses

„Macht und Magie heimischer Heilpflanzen“, Hans Lauber, 160 Seiten, Verlag Kirchheim + Co. GmbH Mainz, Tel. 06131/96070-28, zehnter@kirchheim-verlag.de; 1. Auflage 2010 (Oktober 2010), ISBN 978-3-87409-495-5, 19,90 Euro.

Gartentabelle Februar 2011

| | | | |
|---|--|--|----------------|
| 1 DI 🍅 bis 20 Uhr 🌱 ab 21 Uhr | 10 DO 🍅 | 19 SA 🌱 ab 23 Uhr | 28 MO 🍅 |
| 2 MI 🌱 | 11 FR 🍅 bis 9 Uhr 🌱 ab 10 Uhr | 20 SO 🌱 bis 22 Uhr | |
| 3 DO 🌱 ☺ | 12 SA 🌱 | 21 MO 🌱 ab 6 Uhr | |
| 4 FR 🌱 bis 3 Uhr 🌱 ab 4 Uhr | 13 SO 🌱 | 22 DI 🌱 | |
| 5 SA 🌱 bis 23 Uhr | 14 MO 🌱 bis 4 Uhr 🌱 ab 13 Uhr | 23 MI 🌱 bis 1 Uhr 🌱 ab 2 Uhr | |
| 6 SO 🌱 bis 14 Uhr 🌱 ab 15 Uhr | 15 DI 🌱 | 24 DO 🌱 bis 8 Uhr 🌱 ab 9 Uhr | |
| 7 MO 🌱 bis 4 Uhr 🌱 ab 5 Uhr | 16 MI 🌱 bis 5 Uhr 🌱 ab 6 Uhr | 25 FR 🌱 | |
| 8 DI 🌱 | 17 DO 🌱 bis 15 Uhr 🍅 ab 16 Uhr | 26 SA 🌱 bis 16 Uhr | |
| 9 MI 🌱 bis 10 Uhr 🍅 ab 11 Uhr | 18 FR 🌱 🍅 bis 20 Uhr | 27 SO 🍅 ab 1 Uhr | |

☺ = Vollmond
☾ = Neumond

Blütenpflanzen 🌸
Blattpflanzen 🌿
Wurzpflanzen 🍂
Fruchtpflanzen 🍅

grün = günstig für Aussaat und Pflanzung
rot = ungünstig für Pflanzung, gut zum Unkrautjäten

nach der Konstellationsforschung von Maria und Matthias K. Thun