



Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)

Heilkraft im Garten und am Wegrand

Viele Menschen betrachten leider unerwünschte Pflanzen in ihrem Garten als lästiges Übel, als Unkraut, das sofort entfernt werden muss. Dabei übersehen sie oft, welch ein Schatz da wächst.

Nicht selten handelt es sich nämlich um Pflanzen, die ihnen als Heilmittel dienen könnten. Diese Menschen hetzen durch die Welt und haben leider vergessen, was ihnen ein positiver Bezug zur Pflanzen- und Tierwelt alles schenken könnte.

Ich stehe auf meiner Terrasse und staune: Da wächst ein Löwenzahn. Aber nicht aus gedüngter, gepflegter Erde, nein, der wächst aus einem kleinen Spalt, zwischen zwei Platten. Der Spalt ist kaum breit genug, dass da der Stängel durchpasst. Tatsächlich hat der **Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)** auch beim Menschen die Fähigkeit, Verhärtetes aufzubrechen, wieder

ins Fließen zu bringen und auszuscheiden. Er erwärmt, öffnet und entstaut. Wachsen tut er, wenn's nicht gerade Spalten auf einer Terrasse sind, gerne in saurem Boden. Durch seine tiefen Wurzeln vermag er Mineralstoffe an die Oberfläche zu holen und den zu sauren Boden auszugleichen. Beim Menschen hat der Löwenzahn einen Bezug zur Leber und zur Niere. Nicht per Zufall sind das genau die Organe, die gestärkt werden müssen, wenn es um Übersäuerung geht. Der Standort einer Pflanze kann also etwas über ihre Heilkraft aussagen. Grundsätzlich wachsen Pflanzen da, wo es sie braucht, wo es für sie optimal ist. Es ist ein Geben und Nehmen zwi-

schen Umgebung und Pflanze, aber genauso ein Wirken zwischen Pflanzen, Tieren und Menschen.

Ein weiteres Beispiel ist der **Weidenbaum (*Salix alba*)**. Er wächst gerne an feuchten Standorten, und das zeigt sich in seiner Heilwirkung. Er vermag Menschen mit überhitzten Reaktionen abzukühlen.

Oder der **Storchenschnabel (*Geranium robertianum*)**, welcher oft auf Müllhalden wächst: Er kann unsere Müllhalden im Körper durch ein Anregen des Lymphflusses aufräumen.

Nicht nur der Standort einer Pflanze sagt etwas über ihre Heilwirkung



Weidenbaum (*Salix alba*)



Storchenschnabel (*Geranium robertianum*)

aus, sondern auch ihr Erscheinungsbild, ihr Wesen: In der Fachsprache spricht man von der Signaturenlehre. Nehmen wir das unscheinbare **Hirtentäschchen (*Capsella bursa pastoris*)**. Es ist an vielen Orten am Wegrand zu finden, aber bemerkt wird es kaum. Seine bekannteste Wirkung ist die Blutstillung, ein Zusammenziehen der Gefässe, ein Zentrieren nach Innen. Diese Pflanze lehrt uns, dass es nicht immer darum geht, nach aussen zu wirken und zu handeln, sondern die Kräfte nach Innen zu konzentrieren und sich nicht zu verausgaben.

Viel gesehen ist der **Schachtelhalm (*Equisetum*)**. Nicht jede seiner Art ist für medizinische Zwecke zu gebrauchen, und es sei daher nur fachkundigen Personen empfohlen, ihn dafür zu sammeln. Sein stängelartiger Aufbau, sein sehr strukturiertes Wesen zeigt uns, wo er in der Heilkunde unter anderem gebraucht wird: für Probleme im Bewegungsapparat. Er ist ein Strukturgeber, wo Struktur im Körper und vielleicht auch in der Psyche fehlt.

Pflanzen wachsen auch genau zu der Jahreszeit, in welcher sie als Heilpflanze gebraucht werden. Die gesamte Natur erwacht, reinigt sich vom Schlaf des Winters; die Säfte, welche im Winter in den Wurzeln der Pflanze geschlummert haben, dringen nach aussen. Der Bärlauch ist eine der wirkungsvollsten Pflanzen für die Reinigung des Körpers und des Blutes. Und wann genau haben wir den grössten Drang nach Reinigung und wann genau finden wir den Bärlauch? Eben.

Jede Pflanze bewirkt im Körper eine Erwärmung oder eine Abkühlung, eine Befeuchtung oder ein Trocknen. Nimmt man Baldrian anstelle eines Schlafmittels oder Johanniskraut anstelle eines Antidepressivums, ist das nicht Anwendung von Naturheilkunde, sondern «Schulmedizin in grünen Socken», um einen meiner Dozenten zu zitieren. Ein Heilpraktiker geht einen Schritt tiefer und nimmt jene Pflanze als Heilmittel, welche genau auf das Wesen der Krankheit, aber auch auf das Wesen des Menschen abgestimmt ist. Zwei Menschen mit gleichen Symptomen können ver-

schiedene, zum Teil sogar gegensätzliche Therapien erhalten. Die **Brennnessel (*Urtica dioica*)** und auch die **Birke (*Betula pendula*)** werden beide bei Blasenentzündung eingesetzt und wirken entzündungshemmend und harntreibend. Die Brennnessel ist eine trockene, warme, sogar hitzige Pflanze, die Birke wirkt kühlend. Ein Mensch, welcher eine chronische Blasenentzündung hat, weil er dauernd überhitzt und somit auch die Blase dauergereizt ist, braucht die kühlende Birke als Heilmittel. Ein Mensch mit einer dauernden Unterkühlung und zu wenig Wärme in der Blase braucht die wärmende Brennnessel zur Therapie.

Unkraut gibt es für mich nicht. Es gibt nur Pflanzen, die genau am richtigen Ort zum richtigen Zeitpunkt, im Einklang mit ihrer Umgebung wachsen und dort ihre Bestimmung erfüllen. Leider ist es nicht immer möglich, einer Pflanze ihr Wachstum zu gewähren: in einem Garten beispielsweise, wo die dominanten Arten ein wenig im Zaum gehalten werden müssen, damit auch die schwächeren,



Hirtentäschchen (*Capsella bursa pastoris*)



Schachtelhalm (*Equisetum arvense*)

erwünschten Pflanzen eine Chance haben. Zum Glück gibt es in der Natur aber auch Orte, wo dem natürlichen Wachsen und Gedeihen kein Einhalt geboten wird und sich das Milieu von selber regulieren darf.

Auf jeden Fall lohnt es sich immer wieder, sich auf das Wesen einer Pflanze einzulassen, sei es mit dem Verstand, aber vor allem auch mit dem Herzen. Es ist schön, mit offenen Augen durch Wälder, Wiesen, die Natur zu streifen und darauf zu achten, was da wächst und gedeiht. Wenn Sie mehr über

Heilpflanzen lernen möchten, finden Sie viele Bücher, geführte Heilpflanzenwanderungen und Bestimmungsbücher, die Sie auf Spaziergänge mitnehmen können. Oder nehmen Sie wahr, was da neben der Bushaltestelle aus dem kleinen Stück Erde spriesst. Wenn man achtsam durch die Welt geht, kann man den wundersamen Schatz der Pflanzen sehen und erkennen und viel darüber lernen.

Anja Zünd
Naturheilpraxis Zünd



Die Autorin

Anja Zünd ist Naturheilpraktikerin TEN mit eigener Praxis in Jona.

www.naturheilpraxis-zuend.ch

Inserat



So sieht die neue Cremigkeit aus!



online bei www.portanatura.ch · www.somona.ch · www.tartex.de

