

Die Geschichte

# *Unser Garten schenkt Gesundheit*

---



Diese Geschichte führt in unseren Weleda Garten und zu Michael Straub;  
der Leiter des Gartens erzählt, wie unsere Heilpflanzen Gesundheit schenken.



# D

Der schwere und trotzdem anregend frische Duft des Thymians ist seit jeher einer meiner Lieblingsdüfte. Im Hustenelixier ist Thymian als Pflanzenauszug enthalten. Thymian hat einen wärmenden Charakter, davon bin ich überzeugt. Eine Wärme, die sich wohlig ausbreitet. Gern gehe ich zur Vesperzeit raus in den Garten und zupfe mir ein paar Thymianspitzen, die ich mit kochendem Wasser überbrühe. Noch lange wirkt die über den Tee zugeführte Energie nach. Es ist, als würde die Wärme, die der Thymian durchs Sonnenlicht empfängt, weitergegeben. Als würde sie den Körper von innen schützend auskleiden.

Warum ist das so? Als Leiter des Weleda Heilpflanzengartens hier in Wetzgau bei Schwäbisch Gmünd hab ich das Glück, mich mit solchen Fragen intensiv auseinandersetzen zu können. Die sogenannte Pflanzenbetrachtung, bei der sich Intuition mit detaillierter Beobachtung verknüpft, ist eines unserer wichtigsten Werkzeuge. Gern nehme ich einen Klappstuhl, einen Farbkasten und eine Staffelei mit in den Garten, wenn ich mich mit einer Pflanze genauer beschäftigen und ihre Phänomene wirken lassen möchte. Zeichnen hat den Vorteil, dass man sehr aufmerksam ist. Wenn ich die Form einer Pflanze selbst wiedergebe, muss ich mich konzentrieren und auftauchende Gedanken ziehen lassen. Wach und ganz bei der Pflanze, wird die Wahrnehmung tiefer. Man erfasst Details, die sonst vielleicht unbeachtet geblieben wären. Beim

Thymian etwa, dass er sich stark in der Bildung der ätherischen Öle auslebt. Sowohl in seinen Blättern als auch in den Blüten befinden sich zahlreiche Öldrüsen. Gerade die winzigen Drüsenhaare auf der Blüte sind sogar mit bloßem Auge zu erkennen, ansonsten hilft vielleicht ein Vergrößerungsglas.

Thymian kommt natürlicherweise in der trockenen, hügeligen Macchia des Mittelmeerraums vor. Dort blüht er von Mai bis Oktober in den verschiedensten Rosa- und Pink-Schattierungen. Wer einmal die konzentrierten Kräfte, die im Thymian wirken, erlebt, beginnt zu verstehen. Die ganze Kraft der Sonne scheint in die zähe kleine Pflanze zu gehen, deren Wesen sich auf Landschaften eingestellt hat, in denen das Frühjahr eher kurz ist und der Sommer dann oft wie mit einem Paukenschlag beginnt. Dehnt man den Dialog mit dem Thymian aus und benutzt weitere Sinne, versteht man immer besser. Den Duft etwa, der noch intensiver wird, wenn man ein paar Triebe zupft und sie vorsichtig zwischen den Fingern zerreibt. Fühlen, schmecken, riechen – das alles sind Möglichkeiten, um mit Pflanzen in Kontakt zu treten. Für mich ist immer wieder beeindruckend: Man muss nur ein wenig am Strauch entlangstreichen und schon hat man den charakteristischen Thymian-Duft an den Fingern. Das ist eine Pflanze, die sich mitteilt!

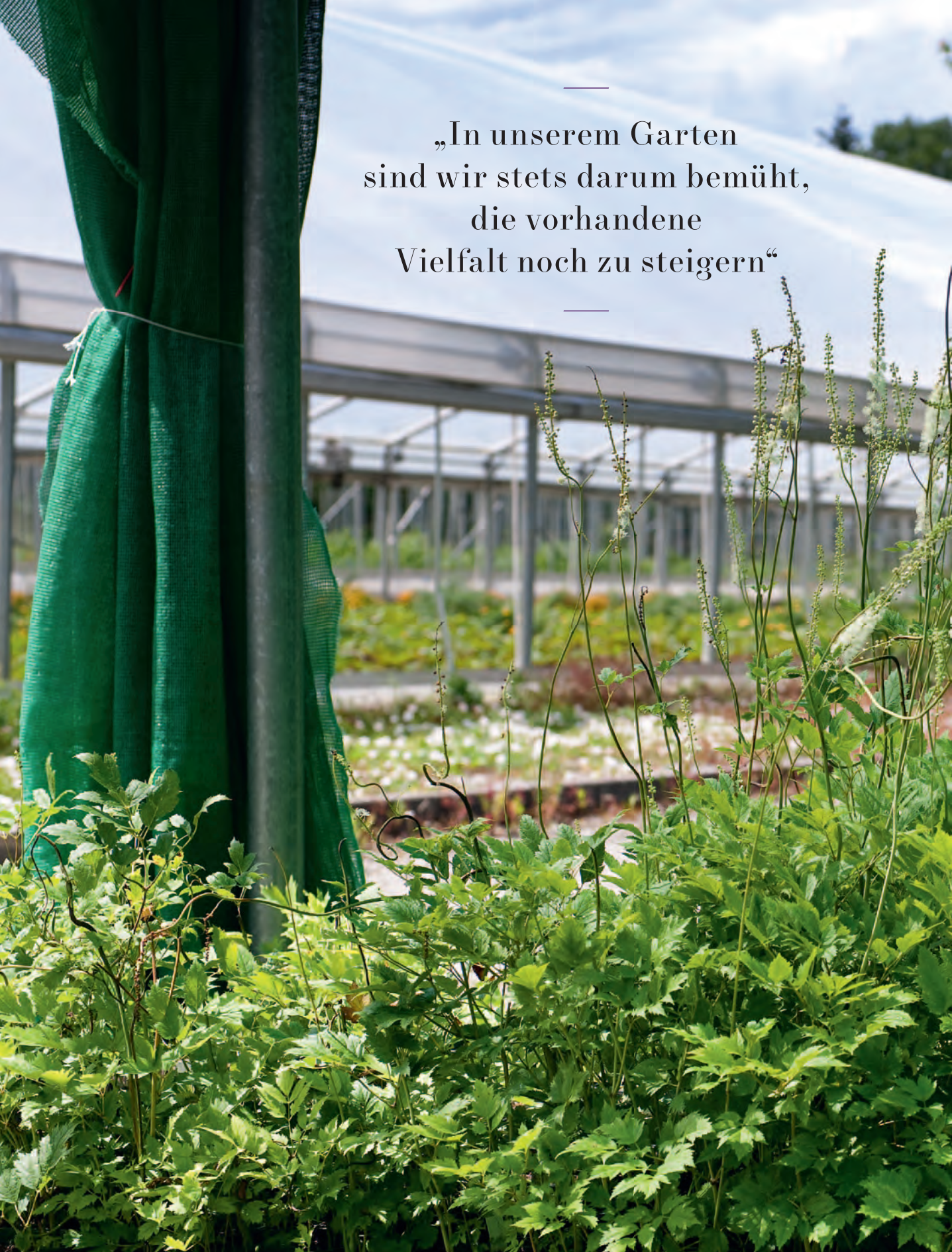
Tatsächlich empfinde ich es als unsere Hauptaufgabe hier im Heilpflanzengarten, in Verbindung mit der uns umgebenden Natur zu sein und in die-



---

„Man erfasst  
Details, die sonst  
vielleicht unbeachtet  
geblieben wären“

---



„In unserem Garten  
sind wir stets darum bemüht,  
die vorhandene  
Vielfalt noch zu steigern“





Die Samen des Bittersüßen  
Nachtschattens.

den, wenn die Sonne kaum noch scheint, denke ich mir dann. Und ich denke an den Herbst und an den Winter und dass der Thymian dann seinen großen Auftritt hat. Bei denen, die seine Heilkraft zu schätzen wissen.

Einen Beruf zu haben, der das Bewusstsein für die Kräfte der Natur Tag für Tag ein Stück weit mehr öffnet, ist ein großes Glück. Unser Tun hier im Heilpflanzengarten basiert auf zwei Säulen. Einmal auf der Pflanzenbetrachtung, die uns sehr viel über den Charakter und die Bedürfnisse einzelner Gewächse lehrt. Und, als Zweites, auf der Erkenntnis, dass unser Garten ein lebendiger Organismus ist, in dem alles im Zusammenhang steht. Und in dem vieles sich von alleine reguliert, wenn man die Zusammenhänge entsprechend wahrnimmt und sie respektiert.

Nehmen wir zum Beispiel die Erkenntnis, dass die Selbstheilungskräfte eines Gartens proportional zu seiner Vielfalt zunehmen. In unserem Garten sind wir stets darum bemüht, die vorhandene Vielfalt noch zu steigern. Da kommt es schon mal

sem Buch der Natur zu lesen. Es ist ein Unterschied, ob man sagt, eine Pflanze liefert Inhaltsstoffe oder sie schenkt Wirkstoffe. Den ersten Gang am Morgen durch den Garten erlebe ich manchmal wie eine Meditation. Man richtet sich aus, wendet sich hin. Nur weil Pflanzen keine Buchstaben formulieren heißt das ja nicht, dass sie sich nicht mitteilen können. Eine Pflanze teilt sich mit in der Art, wie und wo sie wächst. Auch ihr Standort verdient eine genaue Betrachtung. So hat der Thymian hier bei uns einen schönen sonnigen Platz.

Im Garten sind wir aufmerksam und beobachten genau. So können wir der Pflanze geben, was ihr guttut und werden dafür beschenkt. Wie reich wir vom Thymian beschenkt werden, ist für mich immer wieder ein Wunder. Eines, das ich übrigens gerne teile. Bei Führungen durch den Heilpflanzengarten ermuntere ich die Teilnehmer manchmal dazu, den Lippenblütler näher kennenzulernen. Als strahlenförmig beschreiben manche die Wärme, die sich beim Kauen der Spitzen vom Mund- und Rachenraum in den Körper ausbreitet. Und die Strahlen, die der Thymian in sich aufgenommen hat, können selbst dann noch weitergegeben wer-



vor, dass ein Stückchen Wiese ganz bewusst nicht abgemäht wird, dass Pflanzeninseln stehen bleiben. Unkraut heißt bei uns Beikraut – ein feiner, aber wesentlicher Unterschied. Tiere gehören zur Landwirtschaft dazu und die Schafe, die am Eingang des Heilpflanzengartens weiden, sind durchaus für mehr da als nur für ein schönes Bild, das den Besucher hier empfängt. Immer mal wieder dürfen die Schafe direkt in den Garten, sparen auf manchen Flächen den Rasenmäher, fressen das Gras um die Herbstzeitlosen. Und so ist es mit vielem: Die Regulierung der Schnecken übernehmen bei uns die Enten. Honig- und Wildbienen, die es zum Glück in reicher Zahl gibt, sind in vielerlei Hinsicht großartige Helfer.

Ist die Natur im Gleichgewicht, muss der Mensch nur in Ausnahmefällen regulierend eingreifen – und auch dann sehr behutsam und oft nur an einzelnen Pflanzen. Wir verwenden zum Beispiel Brennnesseljauche zur Pflanzenstärkung. Auch Nützlinge wie Schlupfwespen oder Florfliegen helfen uns in den Gewächshäusern. Und dann achten wir natürlich auf einen guten Kompost. Kompost ist das, was im Garten übrig bleibt, ist Abfall – so sehen es manche. Für mich ist der Kompost das Herzstück des Gartens. Hier hört alles auf und hier fängt wieder alles an. Denn hier wird neu komponiert. Letztlich geht es aber nicht nur um stoffliche, messbare oder berechenbare Zusammenhänge wie die mineralische Zusammensetzung der Erde und ihren Gehalt an Humus, Säure oder Kleinstlebewesen. Es geht auch um den Einbezug kosmischer und terrestrischer Kräfte in den natürlichen Anbaukreislauf, wie es früher ganz normal war.

Ein besonderes Erlebnis ist es, wenn wir im Frühjahr die mit gemahlenem Bergkristall gefüllten Kuhlhörner in die Erde geben, sie den Sommerkräften aussetzen und im Herbst wieder ausgraben, um den Inhalt im Folgejahr fein vernebelt als Präparat auf den Pflanzen aufzubringen. So können sie besser mit den über das Sonnenlicht vermittelten Kräften umgehen und werden bei Wachstums- und Blühprozessen unterstützt. Dass der Boden in einem biologisch-dynamisch bewirtschafteten Betrieb wie dem unsrigen stark durchwurzelt ist, ist für mich eine schöne Bestätigung.

Sich an blühenden oder fruchtbringenden Pflanzen erfreuen zu wollen, das wäre mir als Gärtner zu wenig. Wenn ich unseren Garten – Boden wie Pflanzen – ein organisches Gesamtwesen nenne, das am besten in der Kommunikation gedeiht, bedeutet das auch: Kommunikation ist nie einseitig. Interessanterweise scheinen die Pflanzen uns Menschen hier oft einen Schritt voraus zu sein – während wir uns erst mühsam herantasten müssen. Beim ebenfalls im Weleda Hustenelixier enthaltenen *Solanum dulcamara*, dem Bittersüßen Nachtschatten, war das Erkennen Arbeit. Irgendwie schien sie mir fremd, diese Pflanze, obwohl sie doch heimisch war.

## Natur und Mensch

---

In einem Grundlagenbuch des bekannten Botanikers Wilhelm Pelikan begann ich zu blättern. Einen Bezug zwischen dem Bittersüßen Nachtschatten und einem Katarrh der Atemwege stellte der Pflanzenforscher her. Warum? Oft saß ich vor dem dicken Buch und spürte: Da steckt Weises drin. Konkrete Ideen aber blieben aus.

In solchen Situationen finde ich es wichtig, rauszugehen. Wegzugehen von der Theorie – hin zu der Pflanze. Oft stand ich hier am Rand des Feldes, wo auf etwa 7000 Quadratmetern zwischen der Eselsdistel und Kastanienbäumen der Bittersüße Nachtschatten gedeiht. Für das Hustenelixier verwenden wir die von Hand geernteten Triebspitzen des sogenannten Halbstrauches. Da alle Pflanzenteile hochgiftig sind, ausschließlich in potenziert Form. Mir war wohl klar: Pelikan, der von „Verkrampfung“ sprach, spielte darauf an, dass Atemwegsinfekte nur dann abklingen, wenn sich der entstehende Schleim wieder löst. Was aber konnte man in diesem Zusammenhang von der Pflanze lernen? Bittersüßer Nachtschatten wirkt im Hustenelixier entzündungshemmend und entkrampfend. Vor meinem geistigen Auge sah ich die Pflanze, wie sie wild in den Rheinauen wächst. Oft hatte ich sie dort gesehen, über den Boden schienen sich die losgelöst wirkenden Triebe zu winden, klammerten sich teils an Sträuchern fest. Wieso macht eine Pflanze so was?



Ist die Natur im  
Gleichgewicht, muss  
der Mensch nur in  
Ausnahmefällen  
regulierend eingreifen  
– und auch dann sehr  
behutsam.

Im Heilpflanzengarten unterstützen wir die natürlichen Wachstumsbedingungen des Nachtschattengewächses mit Rankhilfen, an denen der Halbstrauch fast mannshoch emporwächst. Mein Blick fiel auf die Blüte – ein violetter kleiner Stern mit einem leuchtend gelben Zentrum aus Staubgefäßen. Über einen langen Stängel von der Pflanze entfernt wird sie gehalten, fast losgelöst. Für alles in der Natur gibt es einen Grund, nichts geschieht einfach so. Es war wohl dieses Losgelöste, was mich der Lösung ein Stück näherbrachte. Und dass zwei Pflanzen kaum polarer sein können als der Thymian und der Bittersüß. Hier die mediterrane Wärme und Trockenheit, da der für die Rheinauen typische feuchte Halbschatten. Hier komprimiert, da losgelöst. Mein Blick wanderte entlang der Rankhilfen nach unten, wo große Teile des Strauchs verholzen. Zwei Drit-

tel des Bittersüßen Nachtschattens wollen wachsen, sich ausbreiten. Aber da gibt es dieses weitere Drittel, das Holzige, Halt- und Formgebende. Das, was in seiner Reinform der Baum ist. Ohne ihn hätte der Bittersüße Nachtschatten keine Aufrichte-Kraft, könnte sich nicht so losgelöst und fließend verzweigen. Diese Fähigkeit der Pflanze, das Starre zu überwinden, ist dem Organismus ein Vorbild, bei Husten festsitzenden Schleim zu verflüssigen und in Bewegung zu bringen.

Man hält inne in solchen Momenten. Staunt, wieder einmal. Ist es weit hergeholt, vom Wesen und der Gestalt einer Pflanze Parallelen zu heilenden Wirkungen ziehen zu wollen? Vergessen wir nicht: Der alleinige Blick auf Inhaltsstoffe ist vergleichsweise neu. Trauen wir uns ruhig, das Wesen einer Pflanze zu entschlüsseln.

Im Gewächshaus wachsen die Jungpflanzen warm und geschützt auf, bis sie groß genug sind, um ins Freie gepflanzt zu werden.

