

artgerecht

Sonderausgabe zur Eröffnung der Gödenrother Gärten

III, 1. 22. Liliaceae.

Die Geschichte der
Gödenrother
Gärten

Leben lernen im Garten
Gärten für
Kinder

Ein Lehr- und Schaugarten

Der Hortulus des
Walahfrid Strabo



118. *Lilium Martagon* L.
Türkenbund-Lilie.

EDITORIAL



Das PerNaturam Gartenteam
Hintere Reihe: Gerhard Klein, Maria Salome Hoffmann
Mittlere Reihe: Tobias Klein, Rainer Hahn
Vordere Reihe: Manfred Hessel, Tim Keller

*Liebe artgerecht-Leserinnen und Leser,
liebe Freundinnen und Freunde der Gödenrother Gärten,*

*diese Sonderausgabe zur baulichen Fertigstellung der Gödenrother Gärten
erfüllt einen persönlichen Herzenswunsch.*

*An dieser Ausgabe hat die artgerecht-Redaktion mit besonderer Freude
und Leidenschaft gearbeitet.*

*Die Gödenrother Gärten repräsentieren meine Erfahrungen mit
Heilpflanzen, sie stellen mein Lebenswerk in komprimierter Form dar.
In diesem Heft konnte ich mich ausführlich über Heilpflanzengeschichten
und Gartenthemen auslassen. Mehrere Artikel stammen also aus
meiner Feder.*

*Die Gödenrother Gärten sollen unser PerNaturam-Wissen bewahren,
mit vielen Menschen teilen und damit in die Zukunft tragen.
Von der ersten Vision, von Gesprächen, Planungen und Genehmigungen
bis hin zur Umsetzung sind einige Jahre vergangen. Aus dem Vertrauen in
die Zukunft resultiert das planvolle Handeln des Gärtners in der Gegenwart
und die Geduld gehört zu den wichtigsten Tugenden des Gärtners.*

*Gärtner arbeiten leise, konsequent und immer mit dem Blick auf den rechten
Moment, denn alles hat seine Zeit. Mit ihrer leisen Arbeit leisten Gärtner
einen großen Beitrag zur gesunden Ernährung, zur Artenvielfalt, zum
Umweltschutz, zur Schönheit und zur Lebensfreude.*

*Es ist mein größter Wunsch, dass die neue Gartenanlage sich weiter
entwickelt, dass sie ein Ort der Begegnung und des Austausches
wird, dessen Bedeutung weit über die Hunsrückregion hinausstrahlen wird.*

*Mit diesem Heft geben wir Ihnen einen kleinen Vorgeschmack auf die
Gödenrother Gärten und freuen uns, im Sommer gemeinsam die Eröffnung
zu feiern.*

Manfred Hessel

Diplom-Ökologe und Phytotherapeut

IMPRESSUM

artgerecht erscheint 3 x jährlich

Herausgeber / Verlag PerNaturam GmbH, An der Trift 8, 56290 Gödenroth, 06762/963620

Redaktionsleitung Manfred Hessel, E-Mail: redaktion@artgerecht-tier.de

Anzeigen Redaktion artgerecht; E-Mail: redaktion@artgerecht-tier.de

Herstellung soluto media GmbH, Rengsdorf

Hinweis Diese Zeitschrift wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Redaktion noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus der Anwendung der in den einzelnen Artikeln vorgestellten Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Wir möchten Tierbesitzer in diesem Zusammenhang darauf hinweisen, dass Arzneien und Therapiepläne jeweils individuell auf das betreffende Tier abgestimmt wurden und damit nicht übertragbar sind.

Die artgerecht-Redaktion weist darauf hin, dass sie
sich nicht mit allen Inhalten und Methoden der in
dieser Ausgabe veröffentlichten Anzeigen identifiziert.

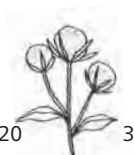
Titelbild: ©Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé gemeinfrei über commons.wikimedia.org

artgerecht

INHALT



Gödenrother Gärten	4
Für eine Agrarpolitik mit Sinn und Verstand	9
Der schwarze Holunder	10
Die Linde	12
Die Madonnenlilie	14
Die Brennnessel	16
Leben lernen im Garten Gärten für Kinder	18
Hildegard von Bingen – Universalgelehrte des Mittelalters	22
Der Hortulus des Walahfrid Strabo	23
Hortus, unser Lehr- und Schaugarten Erläuterung der 16 Beete	26
Nutz- und Permakultur in Gödenroth	30
Kulturgeschichte der Hühner – Teil I Von der Jungsteinzeit bis zur Antike	32
Aktionen, Seminare und Workshops und Führungen in den Gödenrother Gärten	36
CO ₂ – Giftgas und Klimakiller? Brisant, deshalb sollten Sie es wissen!	37
Tausende Gärten werden zu Oasen für die biologische Vielfalt	38



Gödenrother Gärten

Die Geschichte der Gödenrother Gärten ist auch die Geschichte der PerNaturam GmbH und beginnt lange vor unserer Etablierung 2014 hier im Hunsrück.



PerNaturam ist eine inhabergeführte Manufaktur, die Ergänzungsfuttermittel hauptsächlich aus Kräutern und Pflanzenextrakten herstellt. Ein wesentlicher Bestandteil unseres Erfolgs ist das spezielle Wissen über Heilpflanzen, ihre Inhaltsstoffe und die besondere Wirkung auf die Ernährung und Gesundheit der Tiere. Wenn Pflanzen Menschen oder Tieren zu mehr Gesundheit und Vitalität verhelfen können, wieviel mehr können sie sich gegenseitig stärken und unterstützen. Nach dem Motto »Pflanzen helfen Pflanzen« vertreibt PerNaturam unter der Marke »Hortulust« Pflanzenstärkungsmittel und Bodenhilfsstoffe.

Es lag uns immer am Herzen, dieses Wissen lebendig zu halten und weiterzuvermitteln und solange wir für und mit Tieren und ihren Haltern arbeiten, haben wir unsere Kenntnisse in zahllosen Informationen, Beratungen und Seminaren weitergegeben.

Gibt es für diese Vermittlung einen besseren Ort als einen Garten? Eine der Haupttugenden des Gärtners ist die Geduld. Auch uns wurde viel Geduld abverlangt. Von der Garten-Vision über die Planung und Umsetzung bis hin zur Realisierung hat es lange gedauert. Seit über dreißig Jahren existiert unsere Firma und so lange erzähle ich voller Freude von den Pflanzen und Blüten meiner inneren Gärten.

die Französische Lilie, oder auch die Wappen von Darmstadt, Wiesbaden oder der Stadt Lille. Mit der Madonnenlilie *Lilium candidum* hat diese heraldische Darstellung nichts gemein. Wie die Rose gilt die Lilie als eine der ältesten kultivierten Zierpflanzen überhaupt. Sie wurde im hohen Lied Salomos erwähnt und ist auf antiken Vasen abgebildet. *Lilium candidum*, die Madonnenlilie, wurde Mitte des 2. Jahrtausends vor Christus in Kleinasien kultiviert.

Die Lindentreppe

Der Hauptzugang zu den Gödenrother Gärten erschließt sich unterhalb der Verbindungsbrücke. Eine sanft ansteigende, gestufte Rampe führt hoch auf die Gartenebene. Die Treppe führt von Linden gesäumt zum Treffpunkt Garten. An dieser Stelle sieht man auf nahezu alle Gartenbereiche und kann sich entscheiden, in welchen Bereich man sich zuerst wenden will. (Einen barrierefreien Zugang gibt es über den oberen Weg an der Terrasse.) Die Bedeutung der Linde als Heilpflanze, ihre geschichtliche und mythologische Bedeutung finden wir im Baumportrait auf Seite 12.



Lilien werden in zahlreichen Farbtönen gezüchtet.

Die Madonnenlilie (links) ist eine edle und prachtvolle Pflanze mit strahlend weißen Blüten.

© Capri23auto_pixabay

© Alisa_pixabay

Heute präsentieren wir den Garten im Eröffnungszustand. Ein Garten ist nie fertig, das weiß jeder, der einen Garten pflegt. Ein Garten ist eine Aufgabe, er unterliegt permanentem Wandel und der Weiterentwicklung. Ein frisch angelegter Garten ist wie ein kleines Kind, dessen Potential sich noch entfalten wird. Begleiten Sie die Gödenrother Gärten in ihrer Entwicklung, in ihrem Werden und Wandeln und schauen Sie sich ihre Themen und Inhalte an. Besuchen Sie die Gärten immer wieder mal!

Das Signet der Gödenrother Gärten ist die Lilienblüte, sie wird Ihnen im Garten immer wieder begegnen. Der Gedanke dahinter ist die Blume des Lebens, die sich aus der sechsblättrigen Lilienblüte entwickelt. Bis weit in die Renaissance ging man mit dem Begriff »Lilie« sehr großzügig um und verwendete ihn auch für Taglilien, Amaryllis, Gladiolen und Iris. In der Wappenkunde wird die Iris meist als Lilie bezeichnet, prominentes Beispiel ist

Hortus, der Lehr- und Schaugarten

Das Zentrum der Gödenrother Gärten ist der Lehr- und Schaugarten. Wir bezeichnen ihn als »Hortus« und erinnern uns dabei auch an Walahfrid von der Reichenau, genannt »Strabo«. Er lebte von 809 bis 849. Der Benediktinermönch war Botaniker, Dichter und Diplomat, von 838 bis 849 war er der Abt des Reichenauer Klosters. Um 840 schrieb er das Buch »Über die Kultivierung der Gärten«, bekannter unter dem Namen »Hortulus«, das Gärtchen. Es ist eines der bedeutendsten botanischen Werke des Mittelalters. Lesen Sie dazu den gesonderten Bericht auf Seite 23.

Unser Hortus besteht aus 16 Beeten, rund um einen zentralen Platz, der mit einer im Boden eingelassenen sechsblättrigen Blüte betont wird, dem Liliensignet. Über diesem Platz erhebt sich eine Ringpergola, die noch von Kletterpflanzen aus den Hochbeeten berankt werden wird.

Jedes Beet hat sein eigenes Thema und in den Beeten sind die Heilpflanzen nach therapeutischen Gesichtspunkten gruppiert. Drei Pflanzenfamilien, die besonders reich an Heilpflanzen sind, stellen wir in eigenen Beeten vor: Lippenblütler, Doldengewächse und Korbblütler. Wer Heilpflanzen sammelt, sollte auch Giftpflanzen kennen, darum haben wir auch diesen ein eigenes Beet gewidmet.

Die Themen der 16 Beete sind:

1. Atemwege
2. Herz, Kreislauf und Gefäße
3. Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse
4. Artemisia-Arten und andere Bitterpflanzen
5. Haut und Haar, Fell und Gefieder
6. Nieren und Urogenitaltrakt
7. Magen, Darm, Verdauung
8. Bewegungsapparat, Knochen und Gelenke
9. Heilige Pflanzen/Marienpflanzen
10. Duft- und Räucherpflanzen
11. Giftpflanzen
12. Phytobiotica: Pflanzen für das Immunsystem
13. Frauenheilpflanzen
14. Mediterrane Pflanzen und Lippenblütler
15. Doldenblütler
16. Korbblütler

Unterschiedliche Beetgrößen und -höhen laden ein zum Erkunden. Durch Sehen, Fühlen und Riechen sollen die Pflanzen (be)greifbar gemacht werden. Verschiedene Accessoires in den Beeten verdeutlichen, wofür die Pflanzen eingesetzt werden können. Noch sehen Sie viele Setzlinge und Jungpflanzen, sie sind auch noch ziemlich klein, aber bald werden sie üppig wuchern.

Steppenbeete an der Straße

Die Steppenbeete zeigen eine artenreiche, blühwillige und insektenfreundliche Möglichkeit, einen Garten ohne große Pflege- und Gieß-Ansprüche anzulegen. Trockenresistente Pflanzen sind in die Erde gepflanzt, der Boden wurde mit einer Steinschicht abgedeckt. Die mineralische Mulchschicht reduziert den Wildkrautaufwuchs, speichert Wärme und wirkt klimatisch ausgleichend. Hier fühlen sich viele Blütenpflanzen, Zwiebelgewächse und Steppengräser sehr wohl. Pflegemaßnahmen sind zweimaliges Jäten und ein moderater Rückschnitt. In Stängeln und Samenständen sollen Vögel und Insekten auch im Winter Nahrung und Schutz finden.

Der Heidegarten

Im anschließenden Heidegarten sind ebenfalls Pflanzen versammelt, die mit wenig Wasser zurechtkommen. Im Gegensatz zum Steppenbeet wurde der Boden hier mit Rindenmulch abgedeckt, um ein feuchtsaures Bodenmilieu zu erhalten. Typisch für die Heide sind Birke, Kiefer, Erika-Arten, Wacholder, Waldrebe und verschiedene Wildbeeren.



Gödenrother
Gärten

Obstbäume

Im weiteren Jahresverlauf werden wir am Weg entlang einen Obstgarten mit alten Sorten und Arten anpflanzen. Vorher wollen wir den verdichteten Boden auflockern. Dazu helfen uns Gründüngung, Kompost und zahllose Bodenorganismen, die die Erde wieder kulturfähig machen, damit dort die Bäume auch wachsen können. Wir werden dokumentieren, wie wir die Erde aufbereiten.

Der Teichgarten

Wasser ist ein wichtiges Lebelement und ein Garten ohne Wasser ist nicht denkbar. Im Teichgarten bilden der Wasserlauf, der mit Kolken gegliedert ist, zusammen mit dem Teich Lebensraum für verschiedenen Pflanzen und Tiere. In den feuchten Standorten wachsen Weide, Mädesüß, Schilf, Brunnenkresse, Wolfstrapp, gelbe Sumpf-Iris, Blutroter Weiderich, Kalmus, Sumpf-Knöterich und andere Pflanzen feuchter Standorte.

Die Holz-Pavillons an der Teichterrasse können für Veranstaltungen genutzt werden.

Hildegard-Rabatten

Die Pergola begleitet die Produktionshalle und überspielt die Höhenübergänge. In den Rabatten entlang der Pergola sind Pflanzen der Hildegard-Medizin angepflanzt. Die heilige Hildegard von Bingen war Benediktinerin; sie lebte 1098 bis



Kaskade am Gartenteich

1179; sie verstarb im Kloster Ruppertsberg bei Bingen, das sie selbst gegründet hat. Als Mystikerin, Äbtissin, Dichterin, Komponistin und Heilkundige war sie eine Universalgelehrte der damaligen Zeit. Die Gebeine der heiligen Hildegard ruhen in der Pfarrkirche zu Eibingen bei Rüdesheim, der ehemaligen Klosterkirche des von Hildegard gegründeten Filial-Klosters Eibingen. Die Abtei St. Hildegard in Eibingen wurde erst am Anfang des 20. Jahrhunderts begründet.

Hildegard beschrieb in ihren visionären Werken »Causa et Curae« und »Physica« viele Pflanzen und benutzte dabei im lateinischen Text deutsche Namen. Dadurch wurden viele deutsche Pflanzennamen erstmals dokumentiert.

Hildegard verwendete überwiegend einheimische Pflanzen; in ihren Ernährungsempfehlungen erwähnt sie auch Obst, Gemüse, Wein und Getreidearten wie Emmer und Dinkel. Einige größere Pflanzen, vor allem Doldengewächse, haben hier in den Hildegard-Beeten einen Standort gefunden.

Permakultur/ Nutzgarten

Auf der anderen Seite des Weges mit den Hildegard-Rabatten, schließt sich unser Nutzgarten an, den wir in Permakultur bewirtschaften. Die schweren Lehmböden des Hunsrücks sind für Bauern und Gärtner eine große Herausforderung. Bei Nässe schmierig wie Seife, bei Trockenheit hart wie Beton. Dazwischen liegt nur ein kurzes Zeitfenster, in dem eine vernünftige Bodenbearbeitung möglich ist.

Bei der Bearbeitung muss man den Bedürfnissen des Bodens folgen. Mit kluger Fruchtfolge, Gründüngung und Kompostwirtschaft können die Bodenlebewesen gefördert, die Bodenstruktur verbessert und die Bearbeitung des Bodens erleichtert werden.

Die Hochbeete im Nutzgarten werden mit Kompost versorgt. In den Permakulturbeden wird permanent gepflanzt und geerntet, ständig wird neuanfallendes organisches Material zur Kompostierung hinzugefügt.



Die Gödenrother Gärten stehen für die Werte der PerNaturam GmbH. Achtsamkeit, Qualität, Natürlichkeit, Aufrichtigkeit, Verbundenheit und Lebendigkeit. Noch zeigt sich der Garten wie ein Samenkorn im Keimstadium, jetzt müssen wir abwarten, damit dieser Garten sich entwickeln kann. Dazu bedarf es Vertrauen, Zuwendung und Geduld, eben die Tugenden des Gärtners. Für uns von PerNaturam ist der Garten nicht neu. Er ist das Ergebnis jahrelanger Planung, er repräsentiert unser Wissen und unsere Werte. Er soll uns helfen unser Wissen besser zu teilen, zu bewahren und in die Zukunft zu tragen.

Der Paracelsus-Garten

Ein Heilpflanzengarten, in dem auch die Signaturen der Kräuter besprochen werden sollen, muss auch dem als Namensgeber dienenden Arzt, Alchemisten und Naturphilosophen Reverenz erweisen.

Theophrastus Bombast von Hohenheim, genannt Paracelsus.

Wo andere sich abwandten, hat er sich hingewandt, das galt den Armen und auch den unheilbar Kranken, das galt auch in wissenschaftlichen Fragen der Medizin, der Chemie und der Botanik. Paracelsus schaute überall sehr genau hin.

In unserem Garten haben wir ihm das Schattenbeet an der Pergola-Böschung gewidmet. Wie Hildegard erhielt auch Paracelsus eine Ausbildung bei den Benediktinern. Er war Schüler im Kloster Einsiedeln in der Schweiz, wo er 1494 in der Nähe von Egg geboren worden war. Er kannte die Schriften der Hildegard von Bingen. Wie sie bevorzugte auch er Heilpflanzen aus der Region.

Im Zusammenhang mit der Signaturenlehre und der Kommunikation mit den Pflanzen erwähnt Paracelsus Hildegard von Bingen und ihre Visionen. »Warum«, fragte Paracelsus, »träumte der heiligen Hildegard die Heilkraft der Arzneien?« Und er beantwortete die Frage: »Weil sie in ihren barmherzigen Gedanken mit ihren Kräutern und mit ihren armen Kranken immerfort Umgang pflog.«



Von Paracelsus stammt das Zitat

»Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift.

Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.«

Sein Grabstein (rechts) steht in Salzburg und trägt die Inschrift: Beerdigt ist hier Philipp Theophrast seines Zeichens Doktor der Medizin, der jene unheilvollen Leiden Lepra, Gicht, Wassersucht und anderes Unheilbares, für den Körper Ansteckendes mit wunderbarer Kunst wegnahm.

Paracelsus riet seinen Schülern in den aufgeschlagenen Büchern der Natur zu lesen, ergänzte aber dazu, dass derjenige, der erst die Buchstaben lernen müsste, sich dabei schwertäte. Paracelsus starb 1541 in Salzburg, vermutlich an einer Quecksilbervergiftung. Er wurde 1541 auf dem Salzburger Friedhof der Kirche St Sebastian begraben. Ruhe fand er dort keine, denn zweihundert Jahre später, 1752, wurden die Gebeine exhumiert und im Kreuzgang am Treppenaufgang zur Kirche beigesetzt. Ein großes Grabmal zeugt von der andauernden Wertschätzung des großen Gelehrten; die lateinische Grabinschrift ist ins Deutsche, Englische und Französische übersetzt.

In unserem Paracelsus-Garten haben wir Efeu von dem Salzburger Friedhof St. Sebastian angepflanzt und etwas von der Erde, in der er wuchs, ausgebracht.

Manfred Hessel



Für eine Agrarpolitik mit Sinn und Verstand

Gastbeitrag von Carina Konrad,
Diplom-Ingenieurin agrar (FH), MdB



©pd | fotografie

Die Ressource Boden ist endlich. Jedes Jahr gehen Millionen Hektar Land verloren, sei es durch Bebauung, Erosion oder Versalzung. Gleichzeitig mindern Extremwetterereignisse vielerorts die Erträge. Im Rahmen der deutschen Energiewende müssen vermehrt Energiepflanzen angebaut und große Flächen für Solar- und Windkraftanlagen bereitgestellt werden. Anbauflächen für Lebensmittel gehen dadurch verloren.

Die Ansprüche an die Landwirte in Sachen Nachhaltigkeit sind in den letzten Jahren gestiegen: Sie sollen nicht nur Lebensmittel für 80 Millionen Menschen in Deutschland und über 7 Milliarden auf der Erde erzeugen, sondern auch die Umwelt und Natur schützen, indem sie möglichst wenig Dünge- und Pflanzenschutzmittel ausbringen, um Gewässer, Böden, Insekten, Vögel und andere Lebewesen zu schonen.

Da die Land- und Forstwirtschaft die einzigen Branchen sind, die CO₂ nicht nur emittieren, sondern auch speichern können, sind sie maßgeblich fürs Klima verantwortlich.

Ein beliebter Lösungsansatz für mehr Nachhaltigkeit in der Landwirtschaft, den z. B. auch die Bundesregierung verfolgt, ist die Umstellung auf mehr Ökolandbau. Von 20 % Bio bis 2030 ist im Koalitionsvertrag die Rede.

Eine organische Düngung fördert die Humusbildung und somit die Fruchtbarkeit des Bodens. Dafür werden pflanzliche Abfälle, aber auch Mist von Tieren benötigt. Daraus lässt sich hochwertiger Kompost herstellen, der dann aber auch an Landwirte verteilt werden müsste, die keine Viehhaltung betreiben. Eine weitere Maßnahme ist der Anbau von Zwischenfrüchten und Untersaaten, wodurch die Erosionsgefahr sinkt.

Nun wünschen sich zwar die Verbraucher in Umfragen regelmäßig mehr Bio; an der Ladentheke fällt die Entscheidung aufgrund des geringeren Preises dann aber bei 90 % der Käufer doch zugunsten konventioneller und billigerer Produkte aus. Mehr Bio alleine kann also nicht die Lösung sein. So weiterzumachen wie bisher, ist aber auch keine Option.

Wo die Landwirtschaft zu hohe Nitratreinträge ins Grundwasser verursacht, da muss sie stärker in die Pflicht genommen

werden, um diese zu verringern. Wo andere Ursachen vorliegen, müssen diese ermittelt und beseitigt werden. Zugleich muss die Branche sich durch den Einsatz modernster Technik weiterentwickeln.

Auf der Internationalen Grünen Woche in Berlin konnte man im Januar eindrücklich bestaunen, was technisch bereits möglich ist. Durch moderne Anbauverfahren können Böden schonend bearbeitet werden. Der Bedarf an Dünger und Pflanzenschutzmitteln kann genau errechnet, und die Mittel können dann punktgenau ausgebracht werden.

Moderne Boxenlaufställe ermöglichen es Milchkühen, sich frei zu bewegen und selbst zu entscheiden, wann sie an die Melkmaschine gehen. Innovative Technik ermittelt den individuellen Futterbedarf des Tieres.

Neue Züchtungsmethoden, wie die sogenannte Genschere Crispr/Cas, beschleunigen die Züchtung neuer Sorten um Jahre. Auf diese Weise können Pflanzen entstehen, die resistenter gegen Wettereinflüsse oder Schädlinge sind, was vor dem Hintergrund des Klimawandels und der gewünschten Pflanzenschutzmittelreduzierung mehr als sinnvoll erscheint. Diese Methode hat mit der bisher verpönten Gentechnik nichts zu tun. Das muss man den Menschen vermitteln. Und die Forschung geht weiter.

Was im Ausland längst gang und gäbe ist, wird in Europa von einer überholten Gesetzgebung verhindert, die dringend an den neusten Stand der Wissenschaft angepasst werden muss. Mit Ideologie löst man diese Probleme nicht.

In Deutschland hat es sich in den letzten Jahren eingebürgert, Politik über die Köpfe der Betroffenen hinweg zu machen. Ebenso hat es sich eingebürgert, Mittel oder Verfahren zu verbieten, ohne vernünftige Alternativen anzubieten. (Das kennen wir schon von der Energiewende.)

Fakten und wissenschaftliche Erkenntnisse müssen wieder die Debatten bestimmen, nicht Meinungen und Stimmungen. Wenn Politiker ohne Praxiserfahrung und Sachkenntnis über die Zukunft einer Branche zu entscheiden haben, sollten sie sich von Praktikern beraten lassen.

Der schwarze Holunder



© ilbusca: istockphoto.com

Als Strauch oder Baum wird der Holunder 7 bis 10 m hoch. Holunder wächst meist als Strauch, selten in Baumform. Die junge Rinde ist glatt, später reißt sie borkig auf. Wer mit der Bestimmung des schwarzen Holunders unsicher ist, bricht einen Zweig ab. Der schwarze Holunder enthält ein luftiges, weißes Mark.

Ein Holunderstamm kann bis zu 100 Jahre alt werden. Da der Holunder aus seinem knorrigem Wurzelstock immer wieder austreibt, kann ein Baum sich immer wieder verjüngen, regenerieren und ein deutlich höheres Alter erreichen.

Vom Holunder sagt man,
dass jeder Teil Menschen und
Tieren auf irgendeine Weise
zum Segen gereicht:

*Rinde, Beere,
Blatt und Blüte,
jeder Teil ist Kraft
und Güte.
Jeder Teil ist
segensvoll.*

Bereits in der Antike wurde Holundersaft benutzt, um grauen Haaren vorzubeugen. Hundezüchter nutzen den hohen Eisengehalt des Holundersaftes, um die Melaninfärbung, also die dunkle Pigmentierung von Haut und Haaren, zu unterstützen und um Stachelhaare zu reduzieren.

Blüten und Beeren in der Therapie

Die Beeren stärken das Immunsystem und können als Saft, Sirup, Mus und Gelee genutzt werden oder auch als getrocknete Beeren. Sie



© Hans Pixabay

enthalten Flavonoide, Anthocyanglykoside, Bitterstoffe und Vitamine (A, B1, B2, C). Die Blüten nutzt man als schweißtreibendes, fiebersenkendes und beruhigendes Mittel. Sie enthalten Flavonoide, Hydroxycimtsäure-derivate, ätherisches Öl und Gerbstoffe.

Holundertee ist ein starkes Mittel, um festsitzenden Schleim in den Bronchien zu lösen und das Abhusten zu erleichtern. Dazu sollte der Tee möglichst warm verabreicht werden, ideal ist das Inhalieren, dabei werden auch die Nebenhöhlen befreit.

Ein Schutzbaum für Haus und Hof

Viele Volksbräuche zeigen den uralten Glauben an die Schutzkraft des Holunders und der Verbundenheit mit den Menschen. Man wusste in ganz Europa, dass der Holunder die guten Hausgeister beherbergt und der Baum Haus und Hof hütet. Davon zeugen prächtige Holunderexemplare an alten Bauernhäusern.

Der Holler im Hausgarten galt als Lebensbaum und als Schutzbaum. Er ist ein Abwehrmittel gegen Zauber und schwarze Magie, er schützte vor Feuer und Blitzeinschlag. Daher brachte es großes Unglück, wenn man einen Holunder verstümmelte oder gar aushackte.

Ein Baum der Verbundenheit

So wie der Holunder seine strahlenden Blüten in schwarze Beeren wandelt, so ist der ganze Baum ein Baum der Verwandlung und des Übergangs, ein Mittler zwischen den Welten. Er überschüttet uns zur Blütezeit mit weißen Sternchen und er biegt uns im Spätsommer seine reifen Früchte hingebungsvoll entgegen. Wir kennen zwar keine Holunderalleen, aber es gibt wundervolle Hohlwege, die von Holunder überwachsen sind und in die man eintauchen kann - in die Kraft und den Geist des Holunders. Der Holunder reckt seine Zweige hin zum Kosmos und hat doch eine enge Verbindung zu den Erdkräften. Darum ist der Holunder ein Baum der Verbundenheit. Er ist der Baum, in dem sich die Hüter des Hauses und Hofes niederlassen und sowohl die Lebensgemeinschaft Mensch-Tier und das Individuum beschützen.

Menschen und Tieren, die häufig an Erkältungskrankheiten leiden, kommt der Holunder in direkter Weise entgegen. Seine Energien helfen, die Wärmeenergien zu regulieren, er wirkt besänftigend und kühlend, auch auf aufbrausende Gemüter. Der Holunder nährt das ganze Wesen, er wurzelt im Herzen, er hilft uns, zu uns selbst zu finden, er schöpft aus der nie versiegenden Lebensquelle.

Manfred Hessel



*Holunderblüten locken
zahlreiche Insekten an.
Aus Blüten und Früchten
lassen sich zahlreiche
Köstlichkeiten zubereiten.*

Frau Holle und der Holunder

Der Holunder ist der Baum der großen Göttin Holla oder Hulda. Wir kennen sie als Frau Holle aus dem Märchen der Gebrüder Grimm. Dort erscheint sie als Urbild der weisen und gutmütigen Mutter mit ihren nährenden und heilenden Aspekten. Das Märchen von der Frau Holle ist eine kosmische Erzählung, die den Jahreskreis darstellt und die Entwicklung des Mädchens Marie mit seiner dunklen und seiner hellen Seite zeigt. Neben den Aspekten des Sonnenjahrs repräsentieren die beiden Mädchen Marie starke Bezüge zum Mond, der einmal licht, freundlich und in der zunehmenden Phase als fleißig charakterisiert wird. Später ist er unwillig, abnehmend und faul, bis er als Neumond gar nichts mehr tut. Zunehmender und abnehmender Mond verhalten sich so, wie Goldmarie und Pechmarie, genauso, wie es ihrem Wesen entspricht.



Die Linde



Einer der größten und schönsten Bäume Europas ist die Linde. Die Winterlinde wächst überwiegend in den Mittelgebirgen und ist über die Karpaten und Russland bis nach Westsibirien verbreitet. Die Sommerlinde ist empfindlich gegen Spätfröste, ihr Verbreitungsgebiet liegt weiter nach Süden verschoben. Die mächtigen Bäume beider Arten können 30 bis 40 m hoch werden.

Die Wurzeln der Linde reichen tief in den Boden, sie liebt Wärme und sie braucht Feuchtigkeit, um ihr dichtes Laubwerk grün zu erhalten. Linden werden sehr alt, in Einzelfällen über 1.000 Jahre. Von der Linde sagt man, 300 Jahre kommt sie, 300 Jahre steht sie, 300 Jahre geht sie.

Die Fasern der Rinde sind besonders zäh und biegsam; dieser Lindenbast wurde seit alters her zur Herstellung von Seilen, Matten, Taschen oder Kleidung genutzt.

Die Linde ist wie eine Mutter

Die Linde ist ein Freund der Menschen; sie steht häufig im Zentrum von Städten und Dörfern, prägt das Straßenbild und begleitet bekannte Stadtalleen, Straßen und Brunnen der früheren Zeiten. Städte wie Lindau oder Leipzig haben ihren Namen von der Linde, wie die vielen Orte, die den Namen Linn, Lind, oder Linde im Namen tragen.

Unter der Linde wurde Gericht gehalten, Urteile wurden unterzeichnet mit: »judicum sub tilia« (»gerichtet unter der Linde«). Das Wort »subtil« soll also von diesen, teilweise sehr spitzfindigen juristischen Formulierungen, die unter der Linde geschrieben wurden, abstammen.



*Linden werden
oft an heiligen Orten
gepflanzt.*



Unter dem Schutz des Lindenbaums

Linden markieren Kraftorte und heilige Stellen in den Städten, an Kirchen und Friedhöfen, bei Wallfahrtskapellen. Lindendüfte können berauschen und verführen, sie können das Herz öffnen und die Seele weiten. Mit ihren tausenden herzförmigen Blättern ist die Linde der Baum der Liebenden. Die Blüten der Sommerlinde bilden reichlich Nektar und enthalten Schleimstoffe sowie das ätherische Öl Farnesol. Der Blütenduft ist besonders gegen Abend intensiv. Die Fruchtsstände werden vom Wind verbreitet, hängen aber an den kahlen Bäumen oft noch bis zum Spätwinter.

Im Schatten der Dorflinde spielte sich das gesellschaftliche Leben ab: Dort wurde gefeiert, getanzt, geheiratet, aber auch Recht gesprochen. Schon zu früher Zeit nutzte man das weiche und dennoch feste Holz des Baumes für Schnitzwerk, bis heute findet es Verwendung in der Bildhauerei.

Die Germanen weihten die Linde der Göttin »Freya« Sie war die Göttin der Liebe, des Glücks, der Fruchtbarkeit und des guten Hausstandes. Christen tauschten zu späterer Zeit die unter den Linden aufgestellten Freya-Statuen gegen Darstellungen der Jungfrau Maria aus.

Wie wirkt die Linde?

Blätter, Blüten und Rinde wirken schweißtreibend, fiebersenkend, krampflösend und entzündungshemmend. Lindenholz- asche ist ein desinfizierendes Zahnpulver, das auch das

Zahnfleisch stärkt. Junge Lindenblätter können wie Spinat oder als Salat gegessen werden oder unter das Futter unserer Pflanzenfresser gemischt werden. Das Holz der Linde kam auch in Form seiner Kohle bei Vergiftungen zur Anwendung. Ein Lindenblütentee sorgt bei grippalen Infekten durch seine schweißtreibende Wirkung für Linderung. Hauptanwendungsgebiet sind hartnäckiger Husten, Verschleimungen und Reizhusten.

Die Schleimstoffe bilden einen Schutzfilm auf den Bronchial- Schleimhäuten, sodass gereizte und entzündete Atemwege zur Ruhe kommen. Gerbstoffe dichten die Schleimhäute zusätzlich gegen Krankheitserreger ab. Das verhindert eine erneute Besiedlung mit Keimen und mindert den Hustenreiz. Die erhöhte Flüssigkeitszufuhr durch eine Teekur erleichtert die Verflüssigung von festsitzendem Sekret in den Atemwegen. Weniger zäher Bronchialschleim kann besser und leichter abgehustet werden.



*Pferden gibt man
5 - 10 g Lindenblüten und Blätter
Hunden genügen 1,5 - 3 g*



Lindenblütentee wird von Tieren gerne getrunken, man nimmt pro Tasse (200 ml) 1,5 g (= 1 gehäufte Teelöffel) Lindenblüten; sind im Tee Blüten und Lindenblätter gemischt, nehmen Sie zwei Teelöffel pro Tasse. Empfohlen werden für erwachsene Menschen 3 Tassen täglich; die Erfahrung zeigt, dass häufigere Gaben über den Tag verteilt (bis zu einem Liter) die Erkältung schneller lindern und die Heilung beschleunigen.

Linden, Lindwürmer und Helden

Wie die Eiche ist die Linde in vielen Kulturen ein heiliger Baum. Bei aller Weiblichkeit und Liebenswürdigkeit, unter einer Linde erschlug Siegfried den Drachen/Lindwurm und badete dort in dessen Blut, um unverwundbar zu werden. Freya, die viele der gefallenen Helden in ihre Halle einlud, sagte »Du bleibst verwundbar und sterblich«, sie legte ein Lindenblatt auf Siegfrieds Schulter. Wegen dieser verletzlichen Stelle konnte ihm Hagen – unter einer Linde – das Leben nehmen.

Die Linde lindert:

-  In unkonzentrierten oder zerfahrenen Situationen hilft uns die Linde. Sie sorgt für innere Ruhe und Sammlung.
-  Menschen und Tieren in dauernder Erregung bringt die Linde ausgleichende Kühlung.
-  Die regelmäßige Begegnung mit der Linde stärkt das Herz und seine Funktionen. Tee aus Lindenblüten lindert den Hustenreiz, Linde beruhigt, reinigt und wirkt schweißtreibend. Sie hilft bei Erkältungen.
-  Mit jeder Blüte und jedem Blatt sagt die Linde, dass sie uns lieb hat. Unter blühenden Linden finden viele Menschen ihre innere Ruhe wieder.

Manfred Hessel



© Zhanna Smolyar; shutterstock.com

Die Madonnenlilie



© mecaleha / istockphoto.com

Die großen trompetenförmigen Blüten mit den gelben Staubbeuteln beeindruckten die Menschen seit jeher. In der Antike symbolisierte die Lilie verschiedene Göttinnen, besonders Aphrodite und Venus, im Mittelalter wurde sie Maria als Symbol ihrer immerwährenden Jungfräulichkeit zugeordnet. Auf Darstellungen von Mariä Verkündigung trägt der Erzengel Gabriel den Lilienstängel in der Hand.

Die Heimat der Madonnenlilie liegt vermutlich in der östlichen Türkei und in Afghanistan. Die Phönizier verbreiteten sie im Mittelmeerraum, die Römer brachten sie nach Mitteleuropa und nach England. Als Heil- und Zierpflanze wird sie seitdem in Gärten angepflanzt. Der verwandte Türkenbund *Lilium martagon* (siehe Titelbild) war in ganz Eurasien heimisch, heute ist

er selten und streng geschützt. Der typische Blattquirl der Lilienstängel und die Blattschuppen der Knolle (Schuppenzwiebel) sind ein Hinweis auf die zentrierenden Kräfte, die sich in der Energie der Blume des Lebens als Mandala wiederfindet.

Die Madonnenlilie blüht von Juni bis Juli, an alten Exemplaren können sich 10 bis 20 Blüten an den hohen Stängeln bilden.

Gesundheit und Schönheit

Hildegard von Bingen empfahl Lilienwasser und -salben gegen Hautausschläge, unreine Haut und für ein schönes Gesicht. Sie schrieb dieser reinen Blume auch gemütshebende Wirkungen zu.



© mikhalguzhov / istockphoto.com



Noch heute werden Lilienöl und Lilienextrakte in hochwertiger Naturkosmetik verarbeitet. Lilienzwiebeln und Lilienblüten sind essbar, und sie wurden in der Heilkunde bei Melancholie genutzt. Sie enthalten ätherische Öle, Flavonoide, Schleimstoffe, Saponine.

Antike Ärzte empfahlen die Madonnenlilie bei Frauenleiden. Ägyptische Ärzte verwendeten die schleimhaltige, zerriebene Zwiebel für Umschläge bei Tumoren, Entzündungen und Verbrennungen. Lilienöl linderte Brandwunden und Ohrenschmerzen.

Die Lilie überwindet Gegensätze. Die gestauchte Lilienzwiebel in der Erde und die Auflösung in Stängel und Blüten Richtung Sonne offenbaren die Kräfte der Lilie. Sie löst Verspannungen und Stauungen im physischen und im emotionalen Bereich. Die Betonung der Oberfläche durch die Schuppenzwiebel, Blatt und Blüte verweist auf Haut und Schleimhäute, dort kann die Lilie Harmonie, Reinheit und Schönheit erhalten und regenerieren.

Neben der Rose ist die Lilie die zweite Königin der Blumen. Seit tausenden Jahren begleiten beide die Menschen als Zierpflanzen, schmückten Tempel und Altäre und erfreuten die Menschen bei besonderen Festen mit ihrer Schönheit.

Das Lilienbeet war in den Heilpflanzengärten eine Referenz an Maria, die himmlische Helferin und Heilerin. Der Benediktiner Walahfrid Strabo beschrieb sie sehr poetisch: In seinem botanischen Werk *De cultura hortorum*, das wir als den »Hortulus« kennen, siehe Seite 23.

Die Wappenblume aus den Sümpfen der Schlachtfelder

Römische Adelige integrierten die Lilie, das Symbol für Reinheit, Hoffnung und Unversehrtheit, in ihre Wappen. Die Königsfamilie der Bourbonen griff diese Idee um das Jahr 1200 auf. Seit dieser Zeit ist die stilisierte Fleur des Lys das Symbol dieser Königsfamilie.



Wer nun genau hinschaut, der erkennt, dass es keine Lilie, sondern eine Iris ist und zwar die gelbe Iris oder Sumpfschwertlilie, *Iris pseudacorus*.

Die Sumpfschwertlilie konnte helfen, eine Schlacht zu gewinnen, denn die gelbe Iris zeigt seichte Stellen in Flüssen an. Das gibt in Schlachten entscheidende Hinweise, wo man einen Fluss überqueren konnte, um einen Überraschungsangriff zu starten oder einem gegnerischen Angriff auszuweichen.

Lys, steht für fleur de lys, für die Lilie. Lys ist aber auch ein französisch-belgischer Fluss, der bei Gent in die Schelde mündet und an dessen Ufern immer wieder Schlachten geschlagen wurden, auch noch in den beiden Weltkriegen.

Heraldische Legenden sollten auch den Herrschaftsanspruch der Monarchen göttlich legitimieren. Die französische Lilie ist im Siegel seit Robert des Frommen 996 bis 1036 belegt. Philipp II. trug im Jahr 1187 einen blauen Krönungsmantel mit goldgestickten »Lilien«. Aber bereits um 500 soll der Merowinger König Chlodwig der Legende nach die Lilie (Iris) von einem Engel überreicht bekommen haben. Chlodwig konvertierte um 500 zum Christentum und wurde in Reims getauft.

Das mittlere Blütenblatt der französischen Lilie steht für das Christentum, die seitlichen Blätter werden als Militär und Klerus interpretiert, sie waren die drei staatstragenden Kräfte der französischen Monarchie. Die Kombination der drei Wappen-Lilien steht für die Dreifaltigkeit Gottes.

Die Deutsche Schwertlilie

Die Blaue oder Deutsche Schwertlilie, *Iris germanica*, kam erst im späten Mittelalter zu uns. Der Artname *germanica* irritiert, denn zumindest die Vorfahren dieser Pflanze stammen aus dem Mittelmeerraum. *Iris germanica* ist vermutlich ein Bastard. Die Deutsche Schwertlilie ist in Mitteleuropa steril und lässt sich nur durch Teilung der Wurzelstöcke vermehren, in Südeuropa bildet sie aber fruchtbare Samen aus.

Der Name Iris steht für den Regenbogen. Die griechische Götterbotin Iris führte die Seelen der Verstorbenen über einen Regenbogen in das Reich des ewigen Friedens. Sie bekam ihre Aufträge hauptsächlich von der Göttin Hera, während Hermes, als Sohn von Zeus, dessen Botschaften überbrachte.

Die Iris in der Heilkunde

Hier wird vor allem der getrocknete, geschälte Wurzelstock (*Iris germanica*) verwendet, besonders als Zahnungshilfe für Kleinkinder. Iriswurzeln werden als Veilchenwurzel gehandelt, weil der Geruch nach Veilchen durch die Trocknung sehr intensiv wird. Die Heilkunde verwendet ausschließlich die Wurzeln der Deutschen Schwertlilie, *Iris germanica*, die Parfümindustrie nutzt auch andere Irisarten.

Manfred Hessel

Die Brennnessel

Eigenschaften und Signaturen



© Epine_art; istockphoto.com

Jeder hat sich schon einmal an Brennnesseln verbrannt und weiß daher genau, warum sie so heißen. Was viele nicht wissen: Die Brennnessel ist vielseitig nutzbar - als Gemüse, Färbemittel, Faserpflanze, Ölpflanze und als Futterpflanze für Pferde und Fohlen, ergänzend bei der Aufzucht von Welpen, für Hühnerküken und viele andere Jungtiere. Sie ist Heimat und Nahrung für viele Insekten und Schmetterlingsraupen.

Als wertvolle Heilpflanze ist sie bekannt, so bei Gicht und Rheuma, zur Blutbildung, zur Unterstützung des Urogenitaltraktes und zur Ausleitung sowie zur Verbesserung der Fruchtbarkeit. Durch Fermentierung wird die Brennnessel zu einem unverzichtbaren Pflanzen-Stärkungsmittel, sie aktiviert die Mikroflora im Boden und vertreibt Blattläuse.

Es gibt männliche und weibliche Brennnesselpflanzen. Bei der Vermehrung ist sie aber nicht allein auf Bestäubung und Samenbildung angewiesen, sie kann sich durch Ausläufer auf nährstoffreichen Standorten ausbreiten und große Bestände entwickeln. Große Brennnesselhorste können also genetisch aus einer einzigen Pflanze bestehen. Wenn Sie schon einmal Brennnesseln gejätet haben, so wissen Sie, dass sich die langen Ausläufer im Frühjahr noch einigermaßen herausziehen lassen. Später sind sie so fest im Boden verankert, dass sie sich nur noch mit der Grabgabel entfernen lassen, wenigstens teilweise.

Aufmerksame Gärtner haben schon vor Jahrhunderten festgestellt, dass aromatische Pflanzen, besonders Doldengewächse wie Dill, Fenchel, Kümmel oder Engelwurz und auch Lippen-



© NickyPe_pixabay

blütler wie z.B. Ysop, Pfefferminze, Melisse oder Katzenminze in Brennnesselnähe besonders viele Aromastoffe (ätherische Öle) ausbilden. Brennnesseln stärken also das Immunsystem benachbarter Pflanzen, denn ätherische Öle werden als Schutz- und Abwehrstoffe gebildet. Mischkulturen mit Brennnesseln sind schwierig bis unmöglich, weil die Nessel wegen ihres starken Wuchses andere Pflanzen vollständig unterdrücken kann. Man ist deshalb auf die geniale Idee gekommen, die Fähigkeiten der Brennnessel durch Kräuterauszüge, Extrakte und - noch wirkungsvoller - über durchgegorene Jauchen, also Fermentierung, auf die Kulturpflanzen zu übertragen.

Brennnesseln liefern ein breites Spektrum an Mineralstoffen und Spurenelementen, besonders reich sind sie an Silizium. Das macht sie als Futterpflanze für viele Insekten so begehrenswert und daraus resultiert auch ihre starke Abwehrfähigkeit. Wie bei den meisten windbestäubten Pflanzen sind die Blüten unscheinbar. Bei den Blättern lohnt es sich aber, genau hinzuschauen: Sie sind besetzt mit Brennhaaren, kleinen Kanülen aus Silizium, deren Spitzen bei Berührung abbrechen und die wie eine Injektionsnadel die Haut durchbohren und dort hinein Histamine und Ameisensäure injizieren. Ameisensäure fördert die Durchblutung.

In den Wurzeln findet man Gerbsäure. Blätter und Früchte sind reich an Eisen, den Vitaminen B und C, sowie Karotinoiden. Die Blätter enthalten harntreibende Flavonoide, Silikate und die besagten, dem Histamin ähnlichen Substanzen.



©_Urtica_dioica0_clean_wikimedia

Die Brennnessel wirkt auf Fauna und Flora

So wie die Brennnessel den Boden von Überdüngung reinigt und befreit, bringt sie den Stoffwechsel von Mensch und Tier ins Gleichgewicht, indem sie Überschüssiges und Schädliches aus dem Organismus ausschwemmt.

Die Brennnessel verfügt über ähnliche Fähigkeiten wie saugende und beißende Insekten: Auch sie dringt in die Haut anderer Lebewesen ein. Genau darin liegt ihr Verteidigungs- und Abwehrpotential. Sie hilft also, Grenzen zu ziehen und Abstand herzustellen. Und das nutzen wir mit dem Brennnesselferment, dem Hortulust UrFerment, um in unserem Garten Pflanzen zu helfen, saugende und stechende Insekten abzuwehren und fernzuhalten.

Nützlinge und Schmetterlingsraupen kommen dabei nicht zu Schaden und deswegen ist diese Nutzung im Garten zum Erhalt unserer Singvögel so bedeutsam.

Manfred Hessel

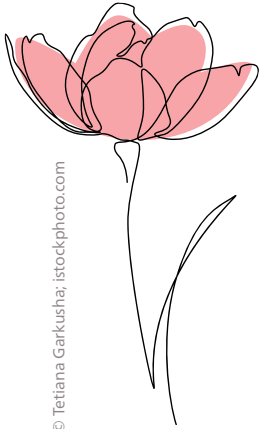


Kinder muss man aktiv im Garten erleben, will man verstehen, was Gärtnern für Kinder bedeutet.

Gärten für Kinder

Sie graben und harken und pflanzen mit großer Begeisterung, sie begießen die Pflanzen, lockern den Boden und jäten Unkraut. Und wenn es dann ans Ernten geht, ist die Freude riesig. Das konnten wir schon in den letzten beiden Jahren in unserem PerNaturam-Garten erleben. Ganz besonders die Kartoffelernte hatte es ihnen angetan. Da konnten sie mit Stolz zuhause zeigen, was sie geleistet hatten. Und die reifen Tomaten landeten häufig direkt im Mund.

Ein Erwachsener muss sie zum Gärtnern hinführen, indem er sie an seinen Erfahrungen teilhaben lässt. Für ihn muss Gärtnern ein unentbehrlicher und beglückender Teil seines Lebens sein. Die Freude an Pflanzen, Tieren und an der notwendigen Arbeit springt über auf die Kinder. Gärtnern müssen die Kinder als einen Weg zu ihrem persönlichen Glück erleben.



© Tetiana Garkusha, istockphoto.com

In Gärten wird die große Natur abgebildet. Hier erleben Kinder die natürlichen Rhythmen, das Erwachen des schlafenden Lebens im Frühling, die Zeit des Wachsens, Reifens, der Ernte und das Vergehen in die Ruhezeit des Winters.

In Gärten dürfen Kinder eingreifen und gestalten und dabei erleben, wie die Natur antwortet. So kann sich eine lebenslange Beziehung zwischen Mensch und Natur bilden, die ihm Erholung und Freude bringt und ihm hilft, inmitten der Natur zu sich selbst zu finden.

Im Garten erleben die Kinder auch den ständigen Dialog zwischen Natur und Kultur. Es ist genau das, was uns Menschen ausmacht: Wir sind sowohl Naturwesen als auch Kulturwesen und »artgerecht« für uns Menschen bedeutet, diese beiden Wesenheiten zu einem Ganzen zusammenzuführen. Im Ökosystem Garten erleben Kinder unmittelbar, wie lebendige Systeme funktionieren, was Vernetzung bedeutet und wie abhängig das Naturwesen Mensch von seiner Umwelt und Mitwelt ist. Sie lernen, Verantwortung zu übernehmen und aus Rückschlägen, auch selbstverschuldeten, die richtigen Folgerungen zu ziehen. Das macht demütig gegenüber den Wundern der Natur.

Im Garten lernen die Kinder Geduld; sie müssen weitsichtig planen, eine Fähigkeit, die sie in ihrem Leben vielfältig

verwenden können. Weitsichtiges Planen erfordert das Erkennen von Zeit und das Einschätzen von Zeiträumen, von Dynamik und Veränderung, von Kreislauf und Rhythmus. Der Garten schult alle diese Fähigkeiten für ein erfülltes Leben. Feingefühl und die dafür nötigen motorischen Fähigkeiten kann man nirgends besser lernen als im Umgang mit Lebewesen.

Im Garten werden Lebensmittel produziert, aber auch Blumen, an denen wir Menschen uns erfreuen.

Die Ernte ist dann die Belohnung für viel Fleiß und Arbeit. Die erlernte Sicherheit macht stolz und stärkt damit das Selbstbewusstsein, das die Kinder so nötig für ihr Leben brauchen. Der Garten führt die Kinder durch diesen Lernprozess.

Der Garten ist Realität. In ihrem Alltag erleben die Kinder fast nur noch virtuelle Welten. Computerspiele gaukeln Welten vor, die es nicht gibt, formen aber nachhaltig die sich entwickelnde Persönlichkeit, ihren Charakter, ihre Gedanken und oft auch ihr Handeln. Damit werden viele Zugänge zu den realen Geschehnissen verbaut. Auch die vielen Tierfilme und Filme



© Aline Ponce, pixabay

über Pflanzen sind virtuell. Sicher, sie zeigen die Vielfalt und die Wunder der Natur. Aber das persönliche Erleben ersetzen sie nicht. Das aber findet im Garten statt und eher in einem belebten Komposthaufen als in einem Film über die afrikanische Steppe. Man muss den Kindern nur nahe bringen, welche Aufgaben Asseln, Spinnen, Insekten und Regenwürmer oder auch Pilze und Bakterien im Kreislauf des Lebens verrichten. Das ist nicht weniger spannend als ein Film über Lebewesen in fernen Ländern.

Vor allem Stadtkindern, aber auch solchen vom Lande ist die lebendige Natur zunehmend fremd geworden. Diese Entfremdung begann bereits zu Beginn der 70 Jahre des letzten Jahrhunderts. Der gutgemeinte und auch notwendige Schutz der Natur und damit vieler Pflanzen und Tiere führte zu dieser Entfremdung. Viele Wildpflanzen wurden geschützt und damit war es verboten, sie auszugraben und in den eigenen Garten zu pflanzen. Allerdings wussten die meisten gar nicht, um welche Pflanzen es sich handelte; das blieb den wenigen Fachleuten überlassen. Das Verbot aber war allgegenwärtig.

So ließ man dann lieber gleich die Finger von allen Pflanzen, um nicht bestraft zu werden; und genau das hat dazu geführt, dass die Natur als fremd gesehen und gemieden wird, besonders von den Stadtkindern. Begleitet wurde es davon, dass ein Fach Heimatkunde verschwand und Lehrer in ihrer Ausbildung keine Pflanzen- und auch Tierkenntnisse als Grundwissen mehr

vermittelt bekamen. Keine Kaulquappe durfte mehr von da an aus einem Teich entwendet und zu Hause in einem Terrarium großgezogen werden, kein Schmetterling und kein Käfer durfte gefangen werden. Dann kam es auch noch zu einer Reduzierung des Biologieunterrichtes und somit der Kenntnisse von Arten.

Mit diesem Verlust ging dann die Achtung vor der Natur und ihren Wundern bei vielen Kindern verloren. Die Kinder von damals sind nun die Eltern oder schon die Großeltern von heute. Was können die noch von der Natur vermitteln?

Die Natur wurde zu einer fremden Welt, zu der wir Menschen eigentlich nicht gehören. Menschen sind nicht Natur; so empfinden es die meisten Menschen und auch viele Kinder. Sie sehen sich außerhalb ihrer und lernen, dass wir Menschen die Beherrscher der Natur sind, die wir beliebig manipulieren können. Dieses mechanistische Weltbild prägt unsere Zeit bis in jeden Winkel unseres Lebens hinein und nicht zuletzt in die Ernährung und die Medizin.

Nun ist es aber so: Was man nicht kennt, wird man nicht achten; was man nicht achtet, wird man nicht lieben. Was man nicht liebt, wird man nicht schützen. Und so wird dann der Naturschutz zur Farce und erreicht wird das Gegenteil.



*Kinder der
Gödenrother Grundschule
beim Pflanzen der
Kartoffeln*





© Mojpe_pixabay

Die Wunder der Natur erleben die meisten Kinder nicht mehr hautnah, sondern allenfalls im Fernsehen und damit ebenfalls virtuell. Über die Heimat und über die Natur der Heimat wird kaum mehr etwas vermittelt. Kein Schmecken mehr, kein lebendiges Erkennen von Formen und Farben, kein Anfassen, kein Beriechen, kein Einordnen von Standorten und Abhängigkeiten der Lebewesen untereinander.

Anstatt Liebe zur Natur empfinden viele nur Angst, zumal ihnen aus der Unkenntnis ihrer Lehrer und Eltern heraus und nicht zuletzt durch Infos aus dem Internet vermittelt wird, dass die Natur vor allem giftig und deshalb gefährlich ist; sie ist nicht mehr Mutter, sondern Furie, die man nur mit Abstand anschauen darf.

Das kann man ändern; das müssen wir ändern. Dafür stehen Gärten und Menschen, die diese Kenntnisse vermitteln können, und die Liebe zu Pflanzen und Tieren, die Freude am Wachsen, Blühen und Ernten.

Nur so können sich die Kinder zu reifen Persönlichkeiten entwickeln.

*Birgitta Goldschmidt,
Klaus-Rainer Töllner*

PerNaturam



Alles Gute
für Ihr Tier.
Von uns.

Konzepte & Produkte –
direkt aus der Natur



PerNaturam GmbH
An der Trift 8
56290 Gödenroth
T +49 (6762) 96362-0
www.pernaturam.de

Hildegard von Bingen – Universalgelehrte des Mittelalters

Am 17. September ist der Gedenktag der heiligen Hildegard von Bingen. 1179, also vor 840 Jahren, starb sie an diesem Tag in dem von ihr gegründeten Kloster auf dem Rupertsberg bei Bingen.

Hildegard von Bingen ist bis heute eine einzigartige Erscheinung in der deutschen Geschichte. Ihr von Gott gegebenes visionäres Charisma lässt sie uns heute als Ausnahme-Persönlichkeit erscheinen. Das Außergewöhnliche an dieser mutigen, starken und visionären Frau des 11. Jahrhunderts waren ihre ungewöhnlich vielseitigen Interessen und Kenntnisse auf verschiedenen Gebieten der Wissenschaft.

Sie war Äbtissin, Theologin, Dichterin und Komponistin, Naturwissenschaftlerin, Ärztin und – die wohl größte Mystikerin Deutschlands.

Bereits im 3. Lebensjahr – als kränkliches Kind – hatte sie göttliche Visionen. Laut Überlieferungen sah sie eines Tages ein überaus helles (göttliches) Licht. Fortan begleiteten sie Schauungen bis ans Ende ihres Lebens, in denen sie Gottes unmittelbare Gegenwart erfuhr.

In zahlreichen eindrucksvollen Werken, die beispiellos sind in der europäischen Geschichte des Mittelalters, in Schriften und Briefen schrieb sie ihre Vorstellungen und Überzeugungen nieder. Ihre großartigen Werke entstanden nach Schauungen, in denen sie den Weisungen Gottes folgte, ihre in diesen Visionen erlangten Erkenntnisse der Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Hildegard von Bingen wurde im Jahr 1098 als 10. Kind in Bernersheim geboren. Im Alter von 8 Jahren wurde sie von ihren Eltern zusammen mit der 8 Jahre älteren Verwandten und Klausnerin Jutta von Sponheim in das Kloster auf dem Disibodenberg gebracht. Jutta übernahm fortan die Erziehung der kleinen Hildegard und sorgte für einen geeigneten Lehrmeister.

Nach Jutta von Sponheims Tod im Jahr 1136 übernahm Hildegard die Leitung der Frauenklause. Um 1150 gründete sie ein eigenes Kloster auf dem Rupertsberg bei Bingen. Diesen Konvent und das später erworbene Kloster Eibingen führte sie bis an ihr Lebensende im Jahr 1179.



Hildegard von Bingen war eine mutige und richtungsweisende Frau, bei der sich Menschen aller Stände (auch Kaiser Barbarossa) Rat einholten. Sie scheute keine Auseinandersetzungen mit den mächtigsten Männern der Kirche und nahm damit auch politisch Einfluss.

In ihrem umfassenden Werk *Causae et Curae* über das Wesen von Gesundheit und Krankheiten, sowie deren Behandlungsmöglichkeiten, zeigt Hildegard von Bingen ein tiefes Verständnis in die psychosomatischen Beziehungen zwischen Geist und Körper. In ihrer naturkundlichen Schrift »*Physica*« behandelt Hildegard von Bingen die Eigenarten der Dinge und schreibt über: Kräuter, Elemente, Bäume, Steine, Fische, Vögel, Landtiere, Kriechtiere und Metalle. Den wichtigsten und größten Teil nehmen hierbei die Kräuter ein, über 280 Pflanzen werden von ihr beschrieben. Hildegard geht es dabei vor allem um den Nutzen des Naturwissens für die Heilkunde, insbesondere um die Vorbeugung von Krankheiten im Sinne von gesunder Ernährung.

Ihr tiefes Wissen um den Einklang der Schöpfung, der gegenseitigen Abhängigkeit von Belebtem und Unbelebtem im Sinne eines echten ganzheitlichen Verständnisses des Kosmos, all dies ist gerade in unserer heutigen Zeit ein wichtiger Beitrag für eine holistische Wahrnehmung von Leben, Natur, Umwelt und Seelenheil und erklärt die Faszination dieser Heiligen bis in die Gegenwart.

Dr. Frauke Garbers

Der Hortulus des Walahfrid Strabo

Walahfrid – genannt Strabo – war Abt des Reichenauer Klosters. Er lebte von 809 bis 849. Der Benediktinermönch war Botaniker, Dichter und Diplomat; von 838 bis 849 war er der Abt des Reichenauer Klosters. Um 840 schrieb er das Buch »Über die Kultivierung der Gärten«, bekannter unter dem Namen »Hortulus«, das Gärtchen. Es ist eines der bedeutendsten botanischen Werke des Mittelalters, da es einen realen Garten beschreibt. In Versform sind dort in 23 Strophen, 24 Heilpflanzen sowie deren Anwendungsmöglichkeiten aufgeführt. Er vermerkt, dass er nicht nur das Wissen der Alten gelesen, sondern alles auch selbst erprobt und erarbeitet habe. Das macht ihn authentisch, liebenswert und zeitlos.

Strabos Kräutergarten ist der Urtypus eines klösterlichen Kräutergartens. Der dem Original nachempfundene Kräutergarten nördlich des Reichenauer Münsters ist für alle interessierten Besucher geöffnet.



Der Garten wird also fleißig gehackt, Unkrautwurzeln entfernt, der Boden wird mit reifem Kompost gedüngt und das Beet, das sich nun etwas über dem Wegeniveau erhebt, wird mit einem Holzrahmen oder Geflecht umgeben.

Manfred Hessel

Karst, Wiki commons Markus Hagenlocher



*Die Klosterinsel
Reichenau,*

2000 von der UNESCO zum
Weltkulturerbe ernannt, ist die
Heimat von Strabos Kräutergarten,
der ursprünglich im 9. Jahrhundert
angelegt wurde.



*Holzgefasste Beete im
Reichenauer Hortus.
Im Vordergrund das Beet
mit Poleiminze,
links daneben die Weiße Lilie,
leider verblüht.*

Walahfried Strabo von der Reichenau:

Liber de Cultura Hortorum

Der Reichenauer Mönch Walahfried Strabo hat mit seinem Lehrgedicht »Liber de Cultura Hortorum« oder auch einfach »Hortulus« im Jahre 827 ein frühes botanisches Werk geschaffen. So beklagt er sich im Kapitel »Schwierigkeiten des Gartenbaus« über die Brennnessel, die im Frühjahr seinen Garten überwuchern und einen dichten Wurzelfilz gebildet haben:



Hartmann Schedel, commons.wikimedia.org

»VOM GARTENBAU«

Frühling, du Anfang des kreisenden Jahrs und Schmuck seines Laufes! -
Wenn dann reinere Lüfte die heiteren Tage eröffnen,
Kräuter und Blumen, vom Zephyr geweckt, ihre schüchternen Triebe
Aus den Wurzeln senden zum Licht, die im finsternen Schoße
Lang sich verbargen, scheuend und hassend die eisigen Fröste,
Wenn die Wälder mit Laub und die Berge mit üppigen Kräutern,
Lachende Wiesen schon grünen mit Gras, eine Weide der Augen,
Dann haben Nesseln den Raum überwuchert, der vor meiner Türe
östlich zur Sonne sich wendet als Garten auf offenem Vorplatz,
Und auf den Flächen des Feldchens ist übles Unkraut gewachsen,
Pfeilen vergleichbar, verderblich bestrichen mit ätzendem Gifte.
Wie dem zu wehren? So dicht war durch unten verkettete Wurzeln
Alles verwachsen, gleichwie im Stalle der Wärter ein grünes
Flechtwerk verfertigt, kunstvoll gewirkt aus biegsamen Ruten,
Wenn die Hufe des Pferds in gestaueter Feuchtigkeit leiden,
Weich und morsch wird der Hornschuh, den schwammigen Pilzen vergleichbar.
Ungesäumt greife ich an mit dem Karst, dem Zahn des Saturnus,
Ruhende Schollen, breche das leblos starrende Erdreich
Auf und zerreiße die Schlingen der regellos wuchernden Nesseln,
Und ich vernichte die Gänge, bewohnt von dem lichtscheuen Maulwurf,
Regenwürmer dabei ans Licht des Tages befördernd.
Dann im Südhauch, bestrahlt von der Sonne, erwärmt sich das Gärtchen,
Und ich umzäume mit Holz es im Viereck, damit es beharre,
Über dem ebenen Boden ein wenig höher gehoben.
Allerwärts wird dann die Erde mit krummer Hacke zerkleinert,
Gärstoff des fetten Düngers darauf gestreut in den Boden.
Manche Kräuter sucht man aus Samen zu ziehen, durch alte
Stecklinge andre zu frischem Keimen und Wachse zu bringen.

Beständiger Fleiß des Gärtners und Frucht seiner Arbeit.



Salbei - *Salvia officinalis*

Leuchtend blühet Salbei ganz vorn am Eingang des Gartens,
Süß von Geruch, voll wirkender Kräfte und heilsam zu trinken.
Manche Gebrechen der Menschen zu heilen, erwies sie sich nützlich,
Ewig in grünender Jugend zu stehen hat sie sich verdient.
Aber sie trägt verderblichen Zwist in sich selbst: denn der Blumen
Nachwuchs, hemmt man ihn nicht, vernichtet grausam den Stammestrieb,
Lässt gierig Neid die alten Zweige ersterben.

©Nikolaus Joseph von Jacquin / Public domain; www.commonswiki.org

Schwertlinie - *Iris germanica*

Da will ich nicht übergehen, Gladiole, deren Benennung
Nach dem Namen des Schwerts freischaffende Sprache gebildet.
Du bescherst mir den Schmuck deiner purpurfarbenen Blüte
Früh im Sommer an Stelle des dunkellieblichen Veilchens.
Oder du gleichst Hyacinth, der am Altar Apollos als Blume
Widererstand, aus dem Tod des zarten Jünglings geboren
Und an der Blüte Stirn seines Namens Zeichen verewigt.
Deiner Wurzel getrocknete Stückchen lösen zerrieben
Wir in flüssigem Wein, und der Blase grausame Schmerzen
Dämpfen nicht minder wir trefflich mit diesem künstlichen Heiltrank.
Du gibst dem Walker das Mittel, mit dem er das Leinengewebe
Glänzend und steif appretiert und ihm Duft wie von Blumen verleiht.



Die Lilie - *Lilium candidum*

Leuchtende Lilien, wie soll im Vers und wie soll im Liede
Würdig euch preisen die dürftige Kunst meiner nüchternen Muse?
Euer schimmerndes Weiß ist Widerschein schneeigen Glanzes,
Holder Geruch der Blüte gemahnt an die Wälder von Saba.
Nicht übertrifft an Weiße der parische Marmor die Lilien,
Nicht an Düften die Narde. Und wenn die tückische Schlange
Listiger Art gesammeltes Gift aus verderblichem Munde
Spritzt und grausamen Tod durch kaum erkennbare Wunde
Sendet ins innerste Herz, dann zerreiße Lilien im Mörser,
Trinke den Saft, dies erweist sich als nützlich, mit schwerem Falerner.
Oder bei Quetschungen lege man sie auf die bläuliche Stelle,
Als bald wird man auch hier zu erkennen vermögen die Kräfte,
Die diesem heilenden Stoffe gegeben sind, Wunder bewirkend.
Schließlich ist Liliensaft auch gut bei Verrenkung der Glieder.

Hortus, unser Lehr- und Schaugarten

Erläuterung der 16 Beete

Atemwege

Die Atmungsorgane haben wegen des Gasaustausches für den Organismus eine ganz besondere Rolle. Pflanzenheilkundliche Mittel werden gerade im Bereich der Atemwege besonders stark genutzt. Sie helfen, Krämpfe im Brustbereich zu lösen, festsitzenden Schleim zu verflüssigen und das Abhusten zu erleichtern.

In diesem Beet sind **Spitzwegerich, Salbei, Thymian und Eibisch** die traditionellen Pflanzen, die bei Atemwegsproblemen eingesetzt werden. Der **Huflattich** liegt uns hier besonders am Herzen, denn er war die erste Heilpflanze im Garten. Er siedelte sich bereits während der Bauarbeiten an und erfreute uns mit üppiger Blüte und seinen großen Blättern.

Herz, Kreislauf und Gefäße

Der Herzmuskel hat niemals Ruhe. Das sehen wir oft als ganz selbstverständlich an und gewähren ihm keinerlei Schonung oder Pflege. Wir verstehen das Herz als Sitz der Vitalität und der Lebensenergie, die sich aus der Liebe speisen.

Erst wenn Herz und Kreislauf sich gegen Überbeanspruchung wehren, denken wir darüber nach, welche Zumutungen wir durch ungesunde Lebensweise dem Herzen zugefügt haben.

In diesem Beet sind Pflanzen vereint, die regulatorisch auf den Kreislauf wirken und den Herzmuskel unterstützen. Pflanzen, die die Durchblutung der Kapillargefäße in den Geweben verbessern, sorgen dafür, dass Zellen besser versorgt und Stoffwechselprodukte besser abtransportiert werden können.

Leitpflanzen sind **Weißdorn, Rosmarin** und **Herzgespann**. Wegen seiner Größe wurde der Weißdorn an die Böschung gepflanzt. Außerdem wird noch ein Ginkgo einen Platz im Garten finden



Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse

Die Leber ist ein Universalorgan, Galle und Bauchspeicheldrüse helfen ihr bei ihren zahlreichen Aufgaben in der Steuerung des Stoffwechsels und der Entgiftung.

Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse spielen für eine geregelte Verdauung eine entscheidende Rolle. Erkrankungen dieser drei

Organe haben deshalb oftmals einen großen Einfluss auf die Verträglichkeit von Speisen und Getränken. Verdauungsbeschwerden nach einem üppigen, fettreichen Essen können bereits erste Anzeichen für Fehlfunktionen sein.

Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse sorgen für den Aufschluss und Umbau der Nahrung, damit sie vom Körper aufgenommen werden kann, gleichzeitig unterstützen sie den Körper beim Ausscheiden der unverwertbaren oder gar giftigen Stoffe.

Leitpflanzen in diesem Beet sind **Mariendistel, Artischocke** und **Curcuma**.

Artemisia-Arten und andere Bitterpflanzen

Die traditionelle Medizin unterschiedlicher Kulturkreise weltweit misst den Bitterstoffen allergrößte Bedeutung bei. Bitterstoffe gehören zu den wichtigen Ausgangsmitteln für eine gute Gesundheit und eine hohe Lebenserwartung.

Im westlich geprägten Kulturkreis ist diese Ansicht verdrängt worden, ja die Nahrungs- und Futtermittelindustrie hat das Geschmackserlebnis auf süß und salzig reduziert. Die Bitterstoffe wurden den Nahrungs- und Futterpflanzen weitgehend weggezüchtet.

Dabei dienen Bitterstoffe als Stärkungsmittel und unterstützen im Besonderen das Verdauungssystem. Sie stimulieren die Sekretion der Verdauungssäfte und verbessern so die Verdauung, halten die Darmflora stabil und helfen mit, den Säure-Basenhaushalt zu regulieren.

Leitpflanzen in diesem Beet sind die Artemisia-Arten wie **Wermut, Eberraute** und **Beifuss**. Als die bitterste Pflanze gilt der **gelbe Enzian**.

Haut und Haar, Fell und Gefieder

Glatte und gut durchblutete Haut, glänzendes Haar, Fell oder Gefieder sind wesentliche Merkmale einer gesunden Erscheinung. Das intakte Äußere lässt Rückschlüsse ziehen auf einen guten Stoffwechsel, eine funktionierende Darmflora und ein gutes Immunsystem. Darum sind auch die Nahrungs- und Heilpflanzen hier versammelt, die den Stoffwechsel unterstützen, die Darmgesundheit verbessern und die Ausleitung verbessern. Auch essentielle Stoffe wie Omega-3-Fettsäuren leisten dazu einen wichtigen Beitrag.



© Jörg Hempel, wikipedia.org



© Liudmyla, iStockphoto.com



Salbei (links)
Fingerhut (rechts)

Eibisch (unten links)
Ysop (unten rechts)



© _flower_side_ (aka, Wikipedia)



© amsimkiss, pixabay



Aloe vera
©Gianluca ciriminna;istockphotos.com

Nachtkerze und **Borretsch**, **Brenn-
nessel**, **Ackerstiefmütterchen**
und **Aloe vera** gehören hier zu
unseren Leitpflanzen.

Nieren und Urogenitaltrakt

Die wichtigsten Funktionen der Nieren sind die Regulierung des Wasserhaushaltes, die Ausscheidung der harnpflichtigen Substanzen sowie die Kontrolle des Blutdrucks, des Elektrolythaushaltes und damit auch des Säure-Basen-Haushaltes. Sie nehmen wichtige Aufgaben im Vitamin-D- Stoffwechsel wahr und produzieren Hormone. Die Nieren sind also weit mehr als ein Organ zur Entwässerung. Als äußerst sensibles Organ im Flüssigkeitshaushalt reagieren sie auch auf emotionalen Stress.

Pflanzen, die die Nierentätigkeit unterstützen, wirken deshalb auch stimmungsaufhellend. Entwässernde Pflanzen entziehen dem Körper kaum Mineralstoffe und Spurenelemente, im Gegensatz zu den pharmazeutischen Diuretika. In der Pflanzenheilkunde spricht man daher von aquaretisch und nicht von diuretisch wirkenden Pflanzen. Wir zeigen hier u.a. **Brennnessel**, **Goldrute** und **Bärentraube**.

Pflanzen, die die Nierentätigkeit unterstützen, wirken deshalb auch stimmungsaufhellend. Entwässernde Pflanzen entziehen dem Körper kaum Mineralstoffe und Spurenelemente, im Gegensatz zu den pharmazeutischen Diuretika. In der Pflanzenheilkunde spricht man daher von aquaretisch und nicht von diuretisch wirkenden Pflanzen. Wir zeigen hier u.a. **Brennnessel**, **Goldrute** und **Bärentraube**.

Wir zeigen hier u.a. **Brennnessel**, **Goldrute** und **Bärentraube**.

Magen, Darm, Verdauung

Verdauungsstörungen sind oft ein Zeichen falscher Ernährung und falscher oder fehlender Bewegung. Sie können auch durch Schädigung der Schleimhäute in Magen und Darm oder durch Störungen der Darmflora verursacht werden.

Die Natur bietet eine große Menge hilfreicher Pflanzen, die Entzündungen hemmen, Schleimhäute beruhigen und gasbildende Keime im Darm zurückdrängen können. All das hat nur dann Sinn, wenn nicht nur die Symptome bekämpft, sondern auch die Ursachen dafür gefunden und abgestellt werden, wie etwa falsche Ernährung oder Stress.

Kümmel, **Süßholz** und **Dost (Origanum)** sind Stellvertreter für viele magen- und darmaktive Pflanzen, die als Gewürz und als Tee genutzt werden können.

Bewegungsapparat, Knochen und Gelenke

Die Bedeutung der Gelenke erschließt sich den meisten erst, wenn's knirscht oder schmerzt. Gelenke sind hohen mechanischen Belastungen ausgesetzt. Naturheilkundliche Mittel sorgen für eine bessere Durchblutung der Knochenhaut, über die Knochen und Gelenke durch Diffusion versorgt werden, sie unterstützen die Produktion von Gelenkschmiere, sie reduzieren entzündliche Prozesse in den Gelenken und ermöglichen geschmeidigere Bewegungsabläufe.

Weide, **Mädesüß**, **Ingwer** und **Giersch** sind wichtige Heilpflanzen für den Bewegungsapparat.

Heilige Pflanzen / Marienpflanzen

Germanische und keltische Religionen waren Naturreligionen mit heiligen Plätzen an Bäumen, Quellen und Felsen. Der Jahreskreis und das Pflanzenwachstum wurden intensiv wahrgenommen, viele Pflanzen als heilige Pflanzen den germanisch-keltischen Göttern zugeordnet.

Die Christianisierung belegte viele Pflanzen mit einem Negativimage. Neue wirkungsvolle Heilpflanzen aus dem Mittelmeerraum wurden bevorzugt eingesetzt, sie dienten so auch der Christianisierung, weil sie an die Stelle alter Zauberpflanzen traten. Viele Pflanzen waren den Menschen aber so wichtig, dass sie nicht von ihnen lassen wollten. So wurden auch sie mit christlichen Legenden belegt und damit christianisiert. Wer mittelalterliche Madonnenbilder anschaut, findet darauf ein großes Spektrum an Heilpflanzen, die Maria zugeordnet wurden.

Rose, **Lilie** und **Iris** geben nur ein kleines Spektrum einer großen Gruppe heiliger und mythischer Pflanzen wieder.

Duft- und Räucherpflanzen

Mit dem Beherrschen des Feuers entdeckten die Menschen, dass sie beim Verbrennen von bestimmtem trockenem Pflanzenmaterial aromatischen Rauch erzeugen konnten. Sie lernten so, wie sie sich mit dieser ursprünglichen Aromatherapie reinigen, heilen und schützen konnten. Das Räuchern ist eine uralte Tradition aller Kulturen und Religionen und wird mit seiner spirituellen Komponente bis heute im religiösen, therapeutischen und privaten Bereich vielseitig angewandt.



Ginkgo
©wikipedia.org

Salbei, **Beifuß** und **Lorbeer** gehören zu den Pflanzen, mit denen in verschiedenen Kulturen weltweit geräuchert wird.

Giftpflanzen

Wer sich mit Heilpflanzen auseinandersetzt und sie auch selbst sammeln möchte, der sollte auch die Pflanzen kennen, die schon in geringen Dosierungen gefährlich werden können. Deswegen gehört in unseren Heilpflanzen auch ein Beet, in dem wir heimische Giftpflanzen vorstellen wollen. Der **Fingerhut** zeigt die Problematik bei der Klassifizierung, denn er ist auch eine wertvolle Heilpflanze.

Hier zitieren wir Paracelsus: »die Dosis macht das Gift.«

Phytobiotica: Pflanzen für das Immunsystem

Antibiotikaresistenz und multiresistente Keime sind für Menschen und Tiere eine große Bedrohung geworden. Es ist ein menschen-gemachtes Problem, was durch maßlose und unkontrollierte Anwendung der Medikamente im Laufe von wenigen Jahrzehnten entstanden ist.

Dabei verfügt die Natur über eine ganze Reihe von wirksamen Stoffen, die Bakterien oder Mikroben, Viren und Pilze in der Entwicklung hemmen und abtöten können, ohne dabei die Darmflora zu stören oder erwünschte Keime zu beseitigen.

Kapuzinerkresse, **Meerrettich** und **Roter Sonnenhut** gehören zu den Pflanzen, die wir als natürliche Antibiotika oder Phytobiotica bezeichnen.

Frauenheilpflanzen

Viele Frauen wünschen sich ganzheitliche sanft wirkende Heilmethoden. Für das innere Gleichgewicht und zur Stabilisierung der Hormonlage eignen sich Zubereitungen aus Heilpflanzen ganz besonders. Sie können auch über längere Zeit angewandt werden und sind vielen Frauen eine große Hilfe.

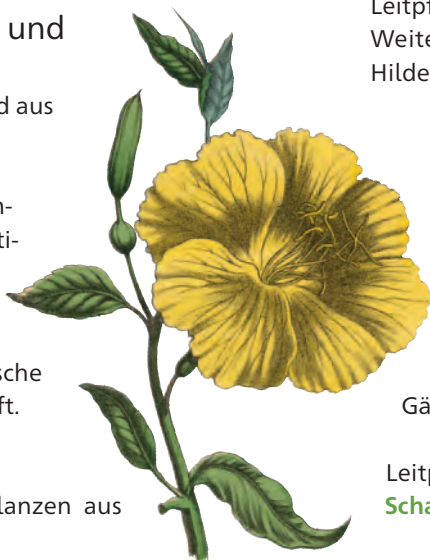
Taubnessel, **Rotklee** und **Mönchspfeffer** sind unsere Leitpflanzen in diesem Beet.

Mediterrane Pflanzen und Lippenblütler

Viele aromareichen Pflanzen sind aus dem mediterranen Raum zu uns gekommen.

Besonders die Familie der Lippenblütler liefert zahlreiche aromatische Gewürze und Heilpflanzen. Sie fallen auf durch raffinierte Blüten, interessante Bestäubungsvorgänge, verführerische Düfte und aromatische Würzkraft.

Thymian, **Lavendel**, **Salbei** und **Rosmarin** sind typische Heilpflanzen aus dem Mittelmeerraum.



Nachtkerze
©bauhaus1000; istockphoto.com

Doldenblütler

Alle Doldengewächse bilden einen schirmartigen Blütenstand aus, den die Botaniker als Doppeldolde klassifizieren. Das heißt eine Dolde ist aus vielen kleinen Döldchen zusammengesetzt. Der Stängel der Pflanzen ist in der Regel hohl, häufig bilden sie eine auffallende Wurzel, eine Rübe oder Knolle aus, so wie Fenchel, Sellerie oder Möhre.



Doldengewächse werden vielfach im Bereich der Atemwege und im Magen-Darmbereich eingesetzt.

Mariendistel
©wikipedia.org

Möhre, **Fenchel**, **Koriander** und **Bärrwurzel** sind hier unsere Leitpflanzen.

Weitere großwüchsige Doldengewächse zeigen wir in den Hildegard-Rabatten.

Korbblütler

Korbblütler zeichnen sich dadurch aus, dass viele kleine Einzelblüten in einem »Korb« einen gemeinsamen Blütenstand bilden. In Europa gehört sie zu den artenreichsten Pflanzenfamilien. Auch unter den Heilpflanzen finden wir zahlreiche Arten aus dieser Gruppe, von der hohen Sonnenblume bis zum winzigen Gänseblümchen.

Leitpflanzen des Beetes sind **Kamille**, **Ringelblume** und **Schafgarbe**.

Manfred Hessel

CHEMIEFREI • BIENENFREUNDLICH • BODENBELEBEND • PFLANZENSTÄRKEND • NACHHALTIG



WIR BRINGEN
GESUNDHEIT
IN IHREN GARTEN



PerNaturam GmbH • www.hortulust.de • www.shop-pernaturam.de/garten

Nutz- und Permakultur in Gödenroth

Die Gödenrother Gärten sollen ein Treffpunkt für Gespräche über altes und neues Gärtnerwissen werden. Ob Laie oder Profi, ob alt oder jung, jeder ist willkommen!

Was versteht man unter Permakultur?

Einfach übersetzt bedeutet das Wort Permakultur »dauerhafte Landwirtschaft« oder »dauerhafte Kultur«. Es ist ein nachhaltiges Konzept für Landwirtschaft und Gartenbau.

Permakultur ist eine Form der naturnahen Bewirtschaftung, die sich an natürliche Ökosysteme und natürliche Kreisläufe anlehnt und diese nachahmt.

Einige grundlegenden Prinzipien sind zum Beispiel, natürliche Ressourcen zu verwenden und die Nutzfläche auf kleinstem Raum optimal auszunutzen. Ein Hügelbeet erfüllt diese Eigenschaften und ist ein zentrales Element in der Permakultur.

Das Anlegen von Hügelbeeten gehört zum alten Wissen

In Südchina nutzt man diese Art der Gartenwirtschaft schon seit Jahrhunderten. Auch wir von PerNaturam werden Hügelbeete anlegen. Wir werden zeigen, wie es geht.

Warum gerade in Asien solche Beete angelegt werden, ist schnell erklärt. Wo so viele Menschen zusammenleben, muss jeder Quadratmeter Boden optimal ausgenutzt werden, ohne dabei den Boden auszulaugen. Die Intention: Es soll ein möglichst hoher Ertrag mit möglichst wenig Aufwand auf kleinstem Raum erwirtschaftet werden. Die Idee: das Hügelbeet. Ein sanft gerundetes und erhöhtes Beet vergrößert die Anbaufläche auf das Doppelte bis Dreifache. Die Erde ist durch die Kompostierung des eingearbeiteten Pflanzenmaterials mit organischem Dünger bestens versorgt und leicht zu bearbeiten. Auch die Drainage funktioniert hervorragend. Es kann über

8. Schlusschicht aus Kompost und Gartenderde 15 cm
7. Grobkompost 15 cm
6. Mistkompost optional 5 cm
5. Humusschicht 5 cm
4. Laub-Erde-Mischung 25 cm
3. Mutterboden 10 cm
2. Rasenplatten oder Stroh und Gartenabfälle 15 cm
1. Strauchschnitt 50 cm



Jahre viel geerntet werden, ohne dass die Fruchtbarkeit nachlässt. Diese Gartenpraxis ist von der Natur abgeschaut. Die Natur weiß den Weg; sie vergeudet nichts; alles kehrt in den Kreislauf zurück. Aus Totem entsteht neues Leben.

Der Bau eines Hügelbeets

Ein chinesisches Hügelbeet ist einfach aufgebaut: Die Grundfläche wird umgegraben und von Steinen und Wildkräutern gesäubert. Danach wird die Fläche mit Kompost und organischem Dünger angereichert und zum Schluss mit einer Schicht guter Muttererde abgedeckt. Schon ist das Beet fertig zum Bepflanzen, am besten mit einer Mischkultur.

Unsere Hochbeete sind etwas größer, der Aufwand auch. Dafür behalten diese Beete viel länger ihre Fruchtbarkeit. Die Breite beträgt ca. 1,80 m, die Länge wählt man nach Bedarf und Möglichkeit. Das Beet wird 60 bis 70 cm hoch.

Hat man sich für einen Standort entschieden, werden 25 cm vom Oberboden bzw. der Grassoden abgetragen und beiseitegelegt. Um für ausreichend Belüftung zu sorgen, wird die unterste Schicht etwa 50 cm hoch aus zerkleinerten Ästen, harten Stängelstücken von Stauden und anderen groben Materialien gebildet.

Die zweite Lage besteht aus Rasenplatten, die mit der grünen Seite nach unten (!) über den Reisigkern gelegt werden. Alternativ zu Grassoden können Grasschnitt, Stroh oder gemischte grobe Gartenabfälle verwendet werden. Die Schichtstärke beträgt ca. 15 cm. Darüber werden dann 10 cm gute Muttererde verteilt und das Ganze leicht festgeklopft. Nun kommt eine 25 cm dicke Laubschicht aus gemischten Blättern, diese sollte unbedingt feucht sein, am besten mit etwas Erde vermengt, diese wird mit weiteren 5 cm Humus abgedeckt. Falls vorhanden, kann man zusätzlich 5 cm Mistkompost mit möglichst vielen Regenwürmern aufschichten. Hinzu kommt eine etwa 15 cm dicke Schicht Grobkompost, die über dem Laub aufgehäuft wird. Die oberste Deckschicht des Hügels besteht aus einem 15 cm dicken Erdmantel; einer Mischung aus reinem Kompost und Gartenboden.

Die Hangausrichtung sollte möglichst in Nord-Süd-Richtung erfolgen, um einen heißen Süd- und einen schattigen Nord-

hang zu vermeiden (Ost-West-Lage). Die organischen Materialien des Hügelbeetes werden nun von Jahr zu Jahr abgebaut und mineralisiert, es entsteht Humus. Das Hügelbeet kann nun mehrere Jahre bepflanzt werden, ohne dass die Nährstoffversorgung der Pflanzen nachlässt.

Wurde das Hügelbeet richtig aufgebaut, ist eine gute Drainage gesichert. Es kann keine Staunässe entstehen und wegen des lockeren, humusreichen Aufbaus entwickelt sich ein sehr gutes Wurzelwachstum.

Bepflanzen können Sie das Hochbeet nach allen Regeln der Mischkultur. Aufgrund der hohen Nährstoffversorgung, die das Beet liefert, sollten aber in den ersten zwei Jahren nur Starkzehrer wie zum Beispiel Tomaten, Kohl, Sellerie, Lauch und Gurken angebaut werden. Dieses Gemüse gedeiht dort prächtig und gesund.

In kleinen Gärten kann ein Hügelbeet die Selbstversorgung mit frischem Gemüse gewährleisten.

Bei einem frisch aufgesetzten Hügelbeet ist die Wärmeentwicklung am größten. Gerade im Hunsrück, wo ein raues Klima herrscht, kann dadurch im Frühling früher ausgesät und gepflanzt werden.

Ein paar Probleme, die auftreten können:

- Wichtig ist der richtige Aufbau, wie beschrieben, damit es nicht zu Fäulnisbildung kommen kann, was eine Gefahr für die Wurzeln wäre.
- Durch den schrägen Hang kann es an sehr heißen Sommertagen zur Austrocknung kommen. In den ersten Jahren muss daher häufiger gegossen werden. Das kann man aber mit großblättrigen Gemüsen, wie zum Beispiel Kürbis reduzieren.
- Mäuse und Wühlmäuse benutzen die Hügelbeete gern als Unterschlupf.

Ob Sie nun ein Hügelbeet anlegen oder nicht ist eine Frage der gärtnerischen Leidenschaft. Um Erfahrungen zu sammeln, probieren Sie doch zuerst mal den nur sanft gerundeten chinesischen Hügel aus. Damit bleiben Sie näher am Boden, und diese Hügel haben sich schon seit Jahrhunderten bewährt.

Tobias Klein

Tobias Klein ist Umweltschutz-Ingenieur und leidenschaftlicher Landwirt.

Bei PerNaturam leitet er den Garten und betreut die Hortulust-Produkte. Dabei ist ihm der gesunde Boden ein besonderes Anliegen. Er hat sich der Herausforderung gestellt, den schweren lehmigen Hunsrückboden, mit natürlichen, nachhaltigen Mitteln, wie Kompost und Pflanzenfermenten wiederzubeleben und die Bodenfruchtbarkeit zu verbessern. In den Gödenrother Gärten liegt ihm der Permakultur-Garten sehr am Herzen.



Von der Jungsteinzeit bis zur Antike

Hühner sind die am häufigsten gehaltenen Nutztiere der Welt. Im Zuge der Haustierwerdung haben sich zahlreiche Hühnerrassen gebildet und überall, wo es Menschen gibt, gibt es auch Hühner. Dank der Haustierhaltung konnte die Evolution des Huhnes, wie wohl bei keinem anderen Nutztier, in ungeahnte Dimensionen vordringen. Heute bestimmen Hybridhühner (Wirtschaftshühner) die Haushuhnszene in der industriellen Tierproduktion, die ein weltweites Netz umspannt. Aktuell sollen es nach neuer Zählung angeblich 70 Milliarden sein – also für jeden Menschen 10 Hühner.



Aus dem ursprünglichen Ahn der Haushühner, dem Bankivahuhn, das nur ein Gelege im Jahr für den Fortbestand seiner Art produziert hat, wurde inzwischen eine Legemaschine, die über 300 Eier pro Jahr produziert, oder ein Masthuhn, das in gut einem Monat schlachtreif ist. Diese Wirtschaftshybridhühner der Agrarindustrie benötigen dafür jedoch ein auf Leistung abgestimmtes Haltungsumfeld und eine entsprechende Fütterung.

Alte Rassehühner, die Vorläufer der Hybridhühner, können weder in der Lege- noch in der Fleischleistung mit den Wirtschaftshybriden konkurrieren, haben aber andere Vorteile. Sie zeigen Leistung unter weniger guten Haltungsbedingungen, haben eine ausgeprägte Widerstandskraft gegen Krankheiten und widrige Wettereinflüsse oder passen sich an unterschiedlichste Klimazonen an. Das macht Rassehühner so wertvoll, denn jederzeit kann sich die Umwelt der industriellen Hühnerhaltung ändern, zum Beispiel durch bestimmte Vorgaben des Tierschutzes, sodass Wirtschaftshybridhühner in der bekannten Form nicht mehr gefragt sind. Dann muss man auf die Gene der alten Rassehühner zurückgreifen, um neue Wirtschaftshybriden zu formen, die dem aktuellen Bedarf entsprechen. Rassehühner sind ein kostbares Kulturgut, das nicht in Vergessenheit geraten darf.

Alte Rassen werden von Hühnerliebhabern gehalten. In Deutschland sind mehr als 200 standardmäßig beschrieben, die zur Auswahl stehen, weltweit werden es viel mehr sein. Für jeden Hühnerfreund ist eine passende Rasse dabei. Man unterscheidet sie nach Aussehen, Flugfreudigkeit bzw. -faulheit, Lege- oder/und Fleischleistung, Eierfarbe, Zähmheit und weiteren Merkmalen. Bunt bebilderte Bücher über den Rassestandard helfen, die passenden Rasse zu finden.

Solche Hühnerfreunde sind Garanten für die Erhaltung alter Rassen, und davon brauchen wir viele, denn es geht nicht nur um Schönheit und Nutzen, sondern auch um die Erhaltung des Genmaterials, wie schon gesagt.

Immer mehr Menschen entscheiden sich für die Hühnerhaltung, weil sie ein gesundes Frühstücksei und Biofleisch wollen oder die Hühnerhaltung als ein Erlebnis für Kinder ansehen, die so Verantwortungsbewusstsein und Empathie für unsere Haustiere lernen. Für Kinder ist die Entwicklung eines Huhnes vom Schlupf des Kükens bis zum ersten gelegten Ei oder dem Krähen eines jungen Hahnes ein tief berührendes Erlebnis.

Man geht davon aus, dass die Hühnerhaltung bzw. die Haustierwerdung des Bankivahuhns vor mindestens 7000 Jahren in Südostasien begann. Knochenfunde im Indus (heutiges Grenzgebiet Pakistan, Afghanistan, Indien) geben sichere Hinweise dafür. Unsichere Knochendatierungen aus China weisen auf eine noch ältere Haustierwerdung hin.

Aus diesem südostasiatischen Bereich vollzog sich die Ausbreitung des Haushuhns nach Westen, Norden und Osten. Vor mindestens 4000 Jahren war das Haushuhn in Mesopotamien (heutiger Irak und Iran) angekommen. In diesem Zeitfenster wurden Hühner auch in Ägypten nachgewiesen. Ein »Wirtschaftszweig« mit Hühnern entwickelte sich dort aber erst vor 2500 Jahren.

Vor 2800 Jahren kam das Huhn über Kleinasien nach Griechenland. Es wurde persischer Vogel genannt, was Rückschlüsse auf dessen Herkunft gibt. Griechische Kolonien am Schwarzen Meer kannten ebenfalls das Haushuhn. Von dort breitete es sich weiter nach Norden und Westen Europas aus. In Italien kam das Haushuhn, ebenfalls durch griechische Kolonien, vor mehr als 2500 Jahren an, ebenso auf der Iberischen Halbinsel, allerdings sollen dort die Phönizier das Haushuhn heimisch gemacht haben.

Bereits vor den Römern verbreitete sich das Haushuhn hauptsächlich in keltischen Gebieten, also nördlich der Alpen, in Mitteleuropa. So richtig populär wurde das Haushuhn dort wie im gesamten Römischen Reich aber erst durch die Römer. Aus dieser Zeit gibt es zahlreiche schriftliche Überlieferungen. Das Haushuhn erlebte im Römischen Reich eine erste evolutive Hochkonjunktur.

Anlass der Haustierwerdung dürften ursprünglich die Fleischnutzung und religiöse Kulthandlungen gewesen sein. Die Eierverwertung kam erst später hinzu, vor allem bei den Römern. Ein nicht zu unterschätzender Aspekt waren Hahnenkämpfe, welche der Haltung und Verbreitung des Haushuhns vielerorts einen enormen Schub gaben.



Im 1. Jahrhundert nach Christi Geburt widmet Lucius Columella, ein römischer Schriftsteller, der um die Zeitenwende lebte, den achten Band seines Werkes über die römische Landwirtschaft der Hühnerzucht. Darin und in anderer römischer Literatur erfährt man vieles über die Art und Weise der Haltung der Hühner zur Römerzeit. Plan der Federvieh-Landwirtschaft war nun: Die Hühner mussten Eier und Fleisch bringen. Auf diese Ziele waren Zucht, Haltungsart und Fütterung ausgerichtet.

Als Hauptfutter wurden Getreide und Hirsen gegeben und dazu Grünfutter wie Luzerne, wodurch eine ausgewogene Ernährung gesichert war. Die Nachzucht erfolgte durch Naturbruten, obwohl im antiken Ägypten bereits »Kunstbrut« bekannt war.

In der Römerzeit werden mehrere Sorten von Hühnern beschrieben, die man auch schon als Rassen ansehen kann. Man unterschied sie nach Körpergestalt, nach Farbe sowie Zeichnung des Federkleids. Eine andere Klassifikation war, die Rassen nach ihrer Herkunft einzuteilen. Man kannte zum Beispiel chalkidische, rhodische, medische und tanagrische Rassen, deren Herkunft griechisch war. Am höchsten eingeschätzt wurde jedoch laut Columella »unsere einheimische« Sorte/Rasse. Er beschreibt sie als rötliche oder dunkle Legehennen von blockiger Form und kräftiger Brust mit großen Köpfen, die einen Stehkamm tragen und Ohrscheiben haben.

In der Geschichte des Römischen Imperiums (8. Jahrhundert vor Christus bis 7. Jahrhundert nach Christus) bildeten sich verschiedene weitere »Rassen« heraus, so z.B. Zwerghühner, die als Liebhaberrühner angesehen wurden. Um in der kommerziellen oder häuslichen Hühnerhaltung ein gutes Masterergebnis zu erzielen, hat man Hähne zu Kapaunen kastriert und zwangsernährt, wie das heute noch in Frankreich mit Gänsen gemacht wird. Sie galten dann nicht mehr als Hähne, die man nach einem zeitweise geltenden Gesetz nicht essen durfte, weil sie als Symbol der Auferstehung betrachtet werden. Weitverbreitet war der Kampfhuhnsport, der aus dem Herkunftsgebiet über Mesopotamien und Griechenland bei den Römern Einzug hielt. In Ostasien ist er heute noch weit verbreitet. Columella warnte vor der Sucht dieses Sportes, bei dem nicht wenige ihr gesamtes Vermögen wegen eines sieglosen Hahnes verloren haben.

In der römischen Religion waren Hühner Opfertiere, sie wurden als Orakel befragt und deshalb auch in Tempeln gehalten. Als Orakel wurden sie zum Beispiel über den Ausgang einer geplanten Schlacht befragt. Fraßen die Hühner gierig die Körner, sagten die Götter einen Sieg voraus. Das war für die Kampfmoral der Soldaten wichtig. Der Konsul und Feldherr Claudius Pulcher wollte 249 v. Chr. den Ausgang seiner geplanten Seeschlacht bei Drepana (Sizilien) erfahren. Da aber die Seefahrt den Hühnern nicht gut bekam und sie das Futter verweigerten, warf er sie kurzerhand mit dem Ausruf über Bord: »Wenn sie nicht fressen wollen, sollen sie saufen.« Er verlor die Schlacht.

Als Opferhühner waren weiße überaus beliebt, aber auch schwer zu halten, denn bei der damals naturnahen Haltung fielen sie wegen der fehlenden Tarnung leicht Greifvögeln zum Opfer. Aber auch schwarze Hühner wurden favorisiert, denn sie wurden der Göttin der Nacht und bei geheimen Opfern dargebracht.

Die römische Hühnerhaltung strahlte in alle Regionen des Römischen Imperiums aus. Der Durchbruch der europäischen Hühnerverbreitung hat in der römischen Kultur seinen Ursprung. Die Engländer verweisen beispielsweise in ihrer Rassekunde darauf, dass die Römer wahrscheinlich Rassen mit fünf Zehen auf die Insel brachten, welche die Ahnen der heutigen Dorkingrasse sein dürften. Die römischen Hühner wurden in die einst von den Kelten mitgebrachten Hühner eingekreuzt. Auch andere Rassenentstehungen werden ihren Ausgang bei den von Römern eingeführten Rassen gehabt haben. Unter anderem sind im Römischen Imperium bereits Haubenhühner bekannt gewesen, die es heute als verschiedene Rassen gibt.

In Germanien und Gallien sowie aus der Voralpenregion ist aufgrund von Knochenfunden bekannt, dass die ursprünglich leichten Landhuhnschläge der Kelten durch das Einkreuzen römischer Rassen stark an Größe und Gewicht zunahmen. Das ist biologisch betrachtet auch ein untrügliches Zeichen für gezielte Zucht auf Nutzeigenschaften der Hühner. Bei allen Völkern avancierte der Hahn zum Sinnbild des Lichtes, der frühmorgens mit seinem Krähen den Anbruch des Tages verkündete. Ein Hahn steht auf vielen Kirchturmspitzen, wo er das Licht verkörpert, das die Dunkelheit und damit das Böse vertreibt.

Mit dem Untergang des Römischen Imperiums verschwand die Hochzucht der Hühnerhaltung für viele Jahrhunderte, blieb aber durch lokale Rassen bzw. Mischlingshühner erhalten. Nach dem dunklen Mittelalter kam es - mit kleineren Zwischenhochs - erst wieder im 19. Jahrhundert zu einer zweiten Hochphase, die bis heute anhält. Dazu erfahren Sie in Teil II der Kulturgeschichte der Hühner mehr.

*Michael Freiherr von Lüttwitz,
Biologe*

Die Vogelmiere

Die Vogelmiere, *Stellaria media* wird von vielen als hartnäckiges Unkraut gefürchtet. Dabei bildet sie eine gute Bodenabdeckung und hält den Boden gleichmäßig feucht.

Für Hühner und viele andere Vogelarten ist sie ein vitamin- und mineralreiches Grünfutter. In die Voliere eingebracht, streiten sich die Vögel um jedes Zweiglein. Namen wie Hühnermiere oder Hühnerdarm bestätigen das. Vogelmiere eignet sich auch als Wildsalat, die Blätter schmecken wie junger Mais.

Die Vogelmiere ist einjährig, die Triebe sind oft recht frostfest und können auch im Winter noch geerntet werden.

MH



© Konrad Lackerbeck; commons.wikimedia.org




*Hühner in
verschiedenen
Farbschlägen*



Programm 2020



Gödenrother
Gärten

Offene Führungen im Kräutergarten am 1. Mittwoch im Monat

von 17.00 bis 18.00 Uhr

In Zusammenarbeit mit dem Verein LebensMittelPunkt Garten e.V. bieten wir jeden ersten Mittwoch im Monat eine kostenlose Kräuterführung an. Sie erfahren in jeder Führung etwas Neues und lernen die wichtigsten Arzneipflanzen im Jahresverlauf kennen.

4. bis 5. Juli: Die Tage der offenen Gärten

Die Gödenrother Gärten öffnen von 10.00 - 18.00 Uhr die Gartentore. Die Gartenroute Hunsrück und die PerNaturam GmbH laden Sie herzlich ein, Heilpflanzen neu zu erleben und alte Kräuter-Geschichten zu erfahren.

30. August: GARTENROUTE Hunsrück-Mittelrhein e.V.

15.00 Uhr, Dauer ca. 1,5 Stunden.

Ingrid Isermann, zertifizierte Gartenführerin, erläutert die Besonderheiten der Gödenrother Gärten. Erleben Sie einen jungen Garten in dem altes Wissen bewahrt und geteilt wird. Freier Eintritt für Mitglieder der GARTENROUTE Hunsrück-Mittelrhein und für Kinder unter 16 Jahren. Gäste: 5 € pro Person, Anmeldung nicht erforderlich.

LebensMittelPunkt
Garten e.V.



5. bis 7. Juni: Tag der Arzneipflanze 2020 in Zusammenarbeit mit der Gesellschaft für Phytotherapie e.V.

Am 5. Juni von 17.00 bis 18.00 Uhr
verkosten wir Kräutertee im PerNaturam-Garten

Am 6. und 7. Juni finden von 11.00 bis 17.00 Uhr im Heilpflanzengarten öffentliche Führungen über die Wirkung der Arzneipflanzen auf Menschen, Tiere und Pflanzen statt. Dauer ca. 1 Std.

Die Veranstaltungen sind kostenlos, Spenden für die VOR-TOUR der Hoffnung werden erbeten.
www.tag-der-arzneipflanze.de



27. Juni: Pflanzen-Signaturen erkennen und verstehen

In diesem Tagesseminar werden die Sinne zur Wahrnehmung geschult. Aus dem Gesamteindruck der Pflanzen, den besonderen Auffälligkeiten des Habitus, der Ökologie, dem Geruch und dem Geschmack werden Signaturen erkannt und begriffen.

Kursdauer: von 10.00 Uhr bis ca. 16.00 Uhr
Kursgebühr: 80 € inkl. Materialien, Unterlagen, Getränken und einem kleinen Mittagssnack

Tagesseminare in den Gödenrother Gärten: Nützliches Pflanzenwissen in vier Tagen

15. August: Naturkosmetik aus Blättern und Blüten

Maria Himmelfahrt ist die Zeit zum Sammeln und Weiterverarbeiten von blühenden Pflanzen. Anhand verschiedener Marienpflanzen setzen wir uns mit alten Mythen auseinander.

Wie die Marienpflanzen des Kräuterbüschels oder Würzwisches uns unterstützen, erfahren wir beim Herstellen der »Grünen Kosmetik«
Wir zeigen Ihnen, wie Sie wertvolle Naturkosmetik ganz einfach und schnell zu Hause herstellen können.

5. September: Samen und Früchte

Im Herbst schenkt uns die Natur ihre ganze Fülle. Viele Wildpflanzen tragen jetzt Früchte oder Samen, wir werden sie an ihren Standorten besuchen und von ihren Heilkräften erfahren. An diesem Tag werden wir uns zudem mit verschiedenen Pflanz Zubereitungen befassen.

3. Oktober: Kräfte der Wurzeln

Im Oktober bereiten sich die Pflanzen auf den Winter vor und beginnen, sich zurückzuziehen, sie sammeln ihre Kräfte in den Überwinterungsorganen. Das sind hauptsächlich die Wurzeln. Auf einem Spaziergang besuchen wir die wichtigsten Heilpflanzen dieser Jahreszeit.

Wir besprechen ihre Anwendungen und Wirkungen und erzählen ihre Geschichten. Behutsam ernten wir Wurzeln und stellen daraus eine heilsame Salbe her.

4. November: Räuchern und Einkehr

Zu Beginn der »dunklen Jahreszeit« wollen wir uns treffen, um duftende Botschaften in den Himmel zu schreiben. Räuchern war Tradition und Ritual unserer Vorfahren.

Wir sprechen über den praktischen Nutzen des Räucherns und über magische Rituale. Warum Räuchern Menschen? Welche Pflanzen und Pflanzenteile werden verwendet? Gemeinsam werden wir all dies besprechen, uns immer wieder Duftendes um die Nasen wehen lassen und die persönliche Räuchermischung für die kommende Zeit finden.

Kursdauer: jeweils von 10.00 Uhr bis ca. 16.00 Uhr
Kursgebühr je Seminar: 80 € inkl. Materialien, Unterlagen, Getränken und einem kleinen Mittagssnack

Die Seminartage **Blatt-Blüte, Samen-Früchte, Kraft der Wurzeln und Räuchern & Einkehr** sind gleichfalls als zusammenhängende Fortbildungstage zu buchen.

Kursgebühr Gesamtpaket: 290 € inkl. Materialien, begleitende Aufgaben, Unterlagen, Zertifikat, Getränke und einem kleinen Mittagssnack. Hier wird es zwischen den Modulen begleitende Aufgaben sowie eine Zertifikats-Vergabe zum erfolgreichen Abschluss geben, nachdem in Hausarbeit von den Teilnehmern ein kleines Referat über eine Heilpflanze ausgearbeitet wurde.



Anmeldungen zu den Seminaren unter www.events.pernaturam.de

CO₂ – Giftgas und Klimakiller?

Brisant, deshalb sollten Sie es wissen!

Ist das so? Bei einer Umfrage würden wohl viele Bürger, wenn nicht die meisten, dieser Aussage zustimmen. Wie sehen Sie das?

Erstaunlich ist, dass in den letzten Jahren nirgendwo in Presse, Funk und Fernsehen über CO₂ und seine Bedeutung für das Leben berichtet und aufgeklärt wurde. Über CO₂ wird nur als Klimakiller und giftiges Gas geschrieben und gesprochen, aber nicht über dessen Bedeutung für die Pflanzen und alles Leben auf der Erde.

C steht für Kohlenstoff, also Kohlen und
O₂ für Sauerstoff - molekular
Die Verbindung ergibt das Gas CO₂

Es soll nun hier nicht um die politische Diskussion gehen und um Fridays for Future - sondern darum, welche Bedeutung dieses Gas in der Natur und für alles Leben auf unserer Erde hat. Aber vielleicht wissen Sie das ja schon längst.

In der Luft befinden sich neben Stickstoff (78,08 %), Sauerstoff (20,94 %) und Argon (0,93 %) auch 0,040992 % CO₂, das sind 409 Teile von einer Million.

96 % des CO₂ produziert die Natur, und 4 % stammen von uns Menschen.

In den Pflanzen beginnt der Kreislauf des Lebens, jedenfalls überwiegend. Pflanzen stehen als Nahrungsproduzenten für alle Tiere am Anfang, ohne sie gäbe es keine Tiere und auch uns Menschen nicht.

Pflanzen brauchen mehrere Moleküle CO₂ aus der Luft, und einige Wassermoleküle, also H₂O aus dem Boden. Daraus bauen sie Zucker auf: C₆H₁₂O₆, die Glucose. Dafür muss Arbeit geleistet werden, wofür Energie benötigt wird; die liefert ihnen die Sonne.

Der ganze Prozess geschieht mit Hilfe des grünen Farbstoffes Chlorophyll in den Blättern. Bei dieser Produktion wird Sauerstoff (O₂) frei, den sowohl Pflanzen als auch Tiere und wir Menschen zum Atmen und damit zum Verbrennen von Zucker brauchen. So schließt sich der Kreislauf.

Aus dem produzierten Zucker bauen die Pflanzen – in Verbindung mit Mineralien – tausende verschiedene Stoffe auf, so



etwa Stärke in Getreiden und Wurzeln, das Holz von Bäumen und Sträuchern, verschiedene Formen von Zucker, auch viele Eiweißformen, also fast alles, woraus die Pflanze besteht und wovon sich alle Lebewesen aus der Tierwelt ernähren, direkt oder indirekt.

Verschwände das CO₂ aus der Luft oder würde es massiv reduziert, würde weniger Sauerstoff produziert und die tierischen Lebewesen bekämen Atemnot oder müssten ersticken. Und die Pflanzen selbst würden verdorren.

Dieses Wissen haben die Bauern, die Gewächshäuser betreiben, schon lange eingesetzt, indem sie CO₂-Gas in die Gewächshäuser strömen lassen, was die Pflanzen schneller wachsen lässt und die Ernten erheblich steigert.

Derselbe Effekt wird nun auch seit Jahren auf unserer Erde beobachtet. Die, wenn auch sehr geringe, Steigerung von CO₂ in der Luft hat dazu geführt, dass die Erde ergrünt, was vom Weltraum aus genau beobachtet wurde. Sogar die südliche Sahara wird wieder grün, die Wüste breitet sich also nicht aus, wie man uns ständig erzählt. Haben Sie davon schon gehört oder gelesen? Nein? Warum nicht?

Wenn es wirklich darum gehen sollte, den CO₂-Gehalt der Luft reduzieren zu müssen, sind alle Pflanzen und vor allem die Wälder die besten Verbündeten.

Pflanzen wir also Bäume und verzichten darauf, sie abzuholzen!

*Klaus-Rainer Töllner,
Biologe*

Tausende Gärten werden zu Oasen für die biologische Vielfalt

Naturnahe Gärten für Bienen, Schmetterlinge und viele andere Insekten und Tiere sind das Ziel des Projekts »Tausende Gärten – Tausende Arten«, das im Rahmen des Bundesprogramms Biologische Vielfalt mehr Gärten in Deutschland zum Blühen bringen soll.

Bundesweit muss mehr für die Artenvielfalt in Privatgärten und allen sonstigen Frei- und Grünflächen im besiedelten Raum getan werden. Dazu zählen neben den Privatgärten auch Flächen von kommunalen Einrichtungen, Vereinen, Industrie, Handel und Gewerbe. Privatpersonen sowie öffentliche Institutionen in Deutschland sollen ihre Flächen in naturnahe Oasen umgestalten. Weg von den in den letzten Jahren so modern gewordenen Steinwüsten in Deutschlands Vorgärten – hin zu artenreichen Gärten mit Wildpflanzen, um wichtige Lebensräume für heimische Tiere zu schaffen.

»In Deutschland verfügen etwa 36 Millionen Menschen über einen Garten. Diese Fläche stellt für die biologische Vielfalt in Deutschland ein großes Potenzial dar«, so Bundesumweltministerin Svenja Schulze. »In Anbetracht des vielfach belegten Insektenschwunds ist es wichtig, solche Potenziale auszuschöpfen.«

Auch die Gödenrother Gärten unterstützen dieses Projekt der Deutschen Gartenbaugesellschaft von 1822 e.V. »Wir wollen Jung und Alt für naturnahe Gärten mit heimischen Wildpflanzen begeistern«, erklärt Manfred Hessel, Geschäftsführer bei PerNaturam. »Die Leute sollen motiviert werden, ihre Grünflächen artenreicher und insektenfreundlicher zu gestalten. Denn eine pflanzliche Artenvielfalt zieht eine artenreiche Tierwelt mit Insekten, Schmetterlingen und Vögeln nach sich.« In den Gödenrother Gärten werden daher viele Wildpflanzenarten kultiviert, um die Vorteile von nachhaltigem und biologischem Gärtnern zu vermitteln.

Deutsche
Gartenbaugesellschaft
von 1822 e.V.



© Ekkehard Emmel WILA



© Ulrike Aufderheide

leben.natur.vielfalt
das Bundesprogramm



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit

BfN
Bundesamt
für Naturschutz

Gefördert durch das Bundesamt für Naturschutz mit Mitteln des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit.

An der Planung und Realisierung der »Gödenrother Gärten« haben unter anderem mitgewirkt:

Gemeinsam machen wir's möglich.

Reiner Hiester GmbH
BAUUNTERNEHMUNG



56288 Zilshausen
Höhenweg 2

Telefon 0 67 62 / 89 20
Telefax 0 67 62 / 27 48

www.hiester.de
info@hiester.de

Neubau, Umbau-, Erd- und Pflasterarbeiten



Gartendesign Pies
Industriestraße 1a
56283 Halsenbach
Tel. 06747/9516913

www.gartendesign-pies.info



STAHL- UND ANLAGENBAU

An der Trift 4 | D-56290 Gödenroth
Tel. +49 (0)6762 9346-0 | Fax +49 (0)6762 9346-13
info@adam-anlagenbau.de | www.adam-anlagenbau.de



**Baggerbetrieb
Heinz Steffen**

Josefstr. 29
56290 Beltheim

Handy: 0172 6502021
Email: heiner.steffen@gmx.de



**LIESEN SÄGEWERK
ZIMMEREI FELD**

5 6 2 8 3 H A L S E N B A C H





Rheinbacher Str. 167
53501 Grafschaft - Ringen
Tel. (0 26 41) 2 55 57

info@schweiss-stauden.de
www.schweiss-stauden.de



**Wildkräuter-Spezial-Gärtnerei
im Hunsrück**

www.naturkraeutergarten.de



**LEONHARD
Strom & Geräte**

CLAUS LEONHARD
ELEKTROMEISTER

Bopparder Str. 2a
56288 Kastellaun
Tel. 0 67 62 / 73 66
clausleonhard@t-online.de



Stadt-Land-plus GmbH

Büro für Städtebau
und Umweltplanung

Am Heidepark 1a
56154 Boppard-Buchholz

Geschäftsführer:
Friedrich Hachenberg, Sebastian von Bredow

T 0 67 42 · 87 80 - 0
zentrale@stadt-land-plus.de

Ihr Fachbetrieb für
Satellitentechnik Heizungsteuerung
Photovoltaikanlagen Elektroinstallationen



**Bernd
Siegmund**
Meister im Elektrotechnikerhandwerk

Hasselbacher Str. 9
56288 Kastellaun

e-mail: bernd.siegmund.sat@t-online.de
Fon: (0 67 62) 95 14 42
Fax: (0 67 62) 95 16 48



Der Verein »LebensMittelPunkt-Garten e. V.« will Gartenfreunden, Naturliebhabern und anderen Interessierten ökologisches und naturnahes Gärtnern näherbringen. Am besten geht so etwas natürlich in einem Garten. Daher haben wir bereits damit begonnen einen solchen Garten anzulegen. Neben einem Ort zum Entdecken und Erleben von Natur soll es auch ein Ort zum Lehren und Lernen werden, in dem Workshops und Vorträge stattfinden. Die Eröffnung des Natur- und Wildgartens ist für 2021 vorgesehen.

Ein solches Projekt braucht Freunde und Unterstützer,
das sind die Mitglieder und Förderer des Vereins

LebensMittelPunkt
Garten e.V.



Sie sind herzlich eingeladen, Mitglied des Vereins zu werden.

LebensMittelpunkt Garten e.V.
An der Trift 8 · 56290 Gördenroth
+49 (6762) 96362 - 295
www.lebensmittelpunktgarten.org

