

Gäste sind jederzeit willkommen:
Der öffentliche Apothekergarten
im Westerwald ist rund um die
Uhr für Besucher geöffnet



Mit viel Hingabe sowie fachlichem Wissen hegt und pflegt Iris Franzen den städtischen Heilpflanzengarten

BEETE VOLLER GESUNDHEIT

Im Apothekergarten

Was die Natur an Arzneimitteln zu bieten hat, stellt jede gut sortierte Hausapotheke in den Schatten. In der Gesundheitsstadt Bad Marienberg hat man heimische Heilpflanzen in einem öffentlichen Garten nach Anwendungsgebieten angepflanzt

Unter einem ausladenden Apfelbaum auf der sogenannten Baumelbank sitzt Iris Franzen, lässt die Beine kraftvoll pendeln. Die verwitterte Holzbank mit den überlangen Beinen, die am Eingang des Apothekergartens steht, ist Startpunkt der Führungen durch den Heilpflanzengarten. Im Schatten können sich die Teilnehmer auf die erhöhte Sitzfläche schwingen, die Füße locker hängen lassen und den Kreislauf noch einmal in Schwung bringen, bevor der Rundgang startet. Heute hat Iris Franzen selbst Platz genommen und wartet auf die Ankunft des Liebes Land-Teams.

Hereinspaziert!

„Willkommen im Westerwald!“ Nachdem sie uns entdeckt hat, kommt sie uns entgegen und begrüßt uns herzlich. „Für unseren Spaziergang durch den Garten“

Pflanz-Info

HEILKRÄUTER IM GARTEN

Für Tees, Tinkturen oder Salben aus frischen Heilpflanzen empfiehlt es sich, eine natürliche Hausapotheke im eigenen Garten oder auf dem Balkon anzulegen. Der Standort sollte allerdings je nach Pflanze gut gewählt sein. Viele heilkräftige Kräuter wie Thymian, Salbei oder Rosmarin stammen ursprünglich aus mediterranen Gegenden und lieben die Sonne. Um ihre ätherischen Öle ausbilden zu können, sind sie auf die intensive Lichteinstrahlung angewiesen. Generell gilt: auf chemischen Dünger im Heilpflanzenbeet verzichten!

haben wir wirklich den perfekten Zeitpunkt gewählt“, stellt sie fest. „Auch wenn es eigentlich immer etwas zu entdecken gibt in den Beeten – der Sommer ist die optisch schönste Zeit, dann stehen die meisten Pflanzen in Blüte.“

Beim Betreten des symmetrisch angeordneten Apothekergartens steuert man als Erstes auf das imposante Rundbeet im Zentrum der Anlage zu, das gerade in den unterschiedlichsten Violetttönen erstrahlt. Iris Franzen lässt uns zunächst in Ruhe die Pracht genießen und an den Pflanzen schnuppern, dann erzählt sie: „Kamille oder Pfefferminze kennt jeder als Gesundheitspflanze, aber dass so viele Pflanzen medizinisch einsetzbar sind, verwundert die meisten Besucher.“ Apothekerrose, Beinwell, Lungenkraut – über 100 verschiedene Arzneipflanzen wachsen

hier in den Beeten, alle sortiert nach den entsprechenden Organen, auf die sie wirken.

Ganz im Zeichen des Wasserdoktors

Der örtliche Kneipp-Verein hatte im Jahr 2000 den Apothekergarten in Zusammenarbeit mit der Kurstadt ins Leben gerufen. Die fünf Säulen der Gesundheit, die es nach der Lehre des Mediziners Sebastian Kneipp zu beachten gilt, setzen sich aus Wasseranwendungen, guter Ernährung, ausreichend Bewegung, einem ausgeglichenen Lebensrhythmus und auch aus der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) zusammen. Für Wasserkuren stehen den Bewohnern und Kurgästen von Bad Marienberg im Kurpark frei zugängliche Wasserbecken zur Verfügung, auf

Eine Schautafel an jedem Beet zeigt an, welche Pflanzen darin wachsen, Symbole geben Aufschluss über die Anwendungsgebiete



Reizlindernde Hustentee-mischung

ANWENDUNG UND WIRKUNGSWEISE
Alle Heilpflanzen, die für diesen Hustentee verwendet werden, sind schleimhaltig. Damit die Schleimstoffe nicht zerstört werden, sondern sich über die gereizten Bronchien ausbreiten können, setzt man den Tee als Kaltauszug an und erwärmt ihn anschließend. (Für eine auswurfördernde Wirkung die Königskerze heiß aufgießen).

ZUTATEN

Königskerzenblüten, Malvenblüten, Huflattichblätter, Spitzwegerichblätter, Fenchelsamen

ZUBEREITUNG

Die Zutaten zu gleichen Teilen mischen. Für eine Tasse 2 TL, für eine Kanne 4 EL der Mischung in kaltem Wasser ansetzen, 1 Std. ziehen lassen. Den Kaltansatz (Mazerat) nach der Ziehzeit erwärmen und mit Honig gesüßt trinken.

TIPP: Bei der Verwendung von getrockneten Pflanzen die Kräuter vorab im Mörser etwas zerreiben, damit die Inhaltsstoffe austreten. Dann die Hälfte der oben angegebenen Kräutermenge einsetzen.



- 1 Für den Tee kommen schleimhaltige Pflanzen wie Spitzwegerich, Königskerze, Malve und Huflattich zum Einsatz
- 2 Die Frischpflanzen werden klein geschnitten und in einen Topf gefüllt
- 3 Die Fenchelsamen zermahlt die Expertin im Mörser, damit die Samenhüllen aufplatzen und die wertvollen Inhalte an die Flüssigkeit abgegeben werden können
- 4 Nachdem das Mazerat eine Stunde geruht hat, wird es auf dem Herd erhitzt
- 5 Die Pflanzenteile werden nun abgeseiht und der Tee wird in eine Tasse gegossen
- 6 Wer möchte, kann den Tee mit etwas Honig süßen. Dieser wirkt zusätzlich antibakteriell



Bei ihren Führungen erklärt die Expertin nicht nur den Aufbau des Gartens und die Heilkraft der Arzneipflanzen, die Teilnehmer erhalten auch praktische Sammel- und Anwendungstipps

dem Barfußweg können gesundheitsbewusste Menschen ihre Sinne schärfen und den Kreislauf ankurbeln. Mit dem Arzneipflanzengarten, der nach dem Vorbild alter Heilpflanzengärten entstanden ist, informiert die Stadt über eine weitere Kneipp'sche Grundsäule.

„Die Menschen beschäftigen sich schon sehr lange mit Kräutern und deren Wirkung“, erklärt Iris Franzen. „Der Melisengeist, der traditionell aus 13 verschiedenen Heilkräutern angesetzt wird, ist beispielsweise ein Naturheilmittel, das im 17. Jahrhundert von Karmeliterinnen in Paris als wohltuender Abendtrunk entwickelt wurde.“ Die Geschichte der Kräuterkunde reicht noch viel weiter zurück. „Malven kommen schon in der Bibel medizinisch

zum Einsatz, als Moses einem Fieberkranken Malventee reicht, um dessen Leiden zu lindern.“

Von der Gartenpflege zum Kräuterkunde

Wissenswertes dieser Art erfährt man zuhauf in den Führungen von Iris Franzen, sie bindet aber ebenso heitere Anekdoten rund um die Pflanzenheilkunde sowie Praxis-tipps ein. Einmal monatlich kann man mit der Expertin einen Streifzug durch die Beete unternehmen, Gruppen können über die Touristeninformation der Stadt auch einen Sondertermin vereinbaren. Die selbstständige Gärtnerin war jahrelang hauptsächlich mit Gartengestaltung und Grabpflege beschäftigt – bis die Stadt Bad Marienberg sie vor drei Jahren mit der Gestaltung und Pflege des

Pflege-tipp KÖNIGSKERZE (VERBASCUM)

Nicht nur die Heilkraft der Königskerze ist imposant (hilft bei Husten und Heiserkeit), auch ihre Größe beeindruckt. Bis zu drei Meter hoch kann sie wachsen – vorausgesetzt sie hat einen Platz an der Sonne. Was den Boden angeht, ist sie hingegen sehr anspruchslos. Während der Blüte von Juni bis August ist die Prachtstaude genügsam und braucht so gut wie keine Pflege. Lediglich bei extremer Hitze sollte man etwas Wasser zugießen. Damit sich die Pflanze selbstständig wieder aussät, abgeblühte Blütenstände stehen lassen.

öffentlichen Apothekergartens betraute. Mit der Übernahme des Gartens entschied sich Iris Franzen zusätzlich für eine fachliche Ausbildung zur Kräuterkunde: „Reine Gartenkenntnisse reichen einfach nicht aus, wenn man sich ganzheitlich mit einem Heilpflanzengarten befassen möchte. Es ist wichtig, dass man sich auch mit den Wirkungsweisen beschäftigt und weiß, was dem Inhalt nach zusammenpasst.“

Das erworbene Kräuterkunde, mit dem sie die botanischen Kenntnisse aus ihrer Zusatzausbildung in der Natur- und Landschaftspflege ergänzte, kann sie zudem in ihren Führungen anwenden. „Was ich weitergebe, stammt allerdings aus der Volksheilkunde und ist eine Empfehlung, die sich an Altbewährtem orientiert“, ☺

Fotos: Thomas Rittelmann



- 1 Die Zutaten sollten vorab abgewogen werden, denn sobald die Fettphase auf Temperatur ist, muss es zügig gehen
- 2 Im Wasserbad wird das Sonnenblumenöl mit den zerkleinerten Heilkräutern auf maximal 70 Grad erhitzt
- 3 Die Pflanzenteile werden anschließend durch ein Teesieb aus dem Öl gefiltert
- 4 Die Sheabutter im Ölauszug schmelzen lassen. Das Bienenwachs hinzugeben und zerlassen, dabei die Temperatur stets im Blick behalten (maximal 70 Grad)
- 5 Nachdem das ätherische Öl untergerührt ist, wird der flüssige Balsam in einen Tiegel abgefüllt. Erst wenn die Salbe vollständig erkaltet ist, den Deckel aufschrauben



Erkältungs-balsam

ANWENDUNG UND WIRKUNGSWEISE
Auf der Brust verrieben, entfalten die ätherischen Öle durch die Körperwärme ihre wohltuende Wirkung auf die Atemwege.

ZUTATEN
je 20 g frischer (oder 10 g getrockneter) Majoran, Thymian und Salbei
je 1 EL Fenchel- und Anissamen
5 Wacholderbeeren
100 ml Sonnenblumenöl
10 g Sheabutter
10 g Bienenwachs
3 Tropfen ätherisches Lavendelöl

ZUBEREITUNG
Die zerkleinerten Kräuter, leicht gemörser-ten Samen sowie Wacholderbeeren in das Öl geben und im Wasserbad bis maximal 70 °C erhitzen. Unter stetem Rühren 20 Min. ausziehen lassen. Anschließend in ein Sieb abgießen und gut auspressen. Das Auszugsöl wieder in einen Topf geben, leicht erhitzen, die Sheabutter und das Bienenwachs darin schmelzen. Nun das Lavendelöl einträufeln. Den Topf vom Herd nehmen, den Inhalt noch mal durchrühren und in Salbendöschen füllen.

TIPP: Damit sich kein Kondenswasser im Deckel bilden kann, Döschen erst schließen, wenn der Balsam abgekühlt ist.

Praxis-tipp

SALBEN

Um die Heilkraft der Inhaltsstoffe zu erhalten, ist es bei der Zubereitung einer medizinischen Salbe wichtig, die Bestandteile schonend zu erhitzen. Die Erwärmung sollte deshalb nie direkt auf der Wärmequelle, sondern stets im Wasserbad stattfinden. Aus gleichem Grund darf die Fettphase eine Temperatur von 70 Grad nicht überschreiten.



KONTAKT
 Tourist-Information Bad Marienberg
 Wilhelmstraße 10, 56470 Bad Marienberg
 Tel. 02661/70 31, www.badmarienberg.de

LINKS Liebes Land-Redakteurin Constanze Zapp ist begeistert von der Duftvielfalt der Heilpflanzen
RECHTS Gärtnern und Kräuterwissen anwenden: Im Apothekergarten kann Iris Franzen beides verbinden

betont Iris Franzen. „Den Rat von einem Arzt oder Heilpraktiker kann ich damit natürlich nicht ersetzen.“ Wer den Garten alleine durchstreifen möchte, kann sich auf Schautafeln über die Pflanzen und deren Wirkung informieren. Von Herz- oder Kreislaufbeschwerden über Darmträgheit

oder Blasenentzündung bis hin zu Frauenleiden oder Nervosität – für die verschiedensten Krankheitsbilder hält der Garten traditionelle Arzneimittel bereit. Neben den Gästeführungen schaut Iris Franzen wöchentlich einmal im Garten vorbei – zupft Unkraut, wässert Pflanzen, hält den

Rundweg sauber. Es ist eine Arbeit, die ihr große Freude bereitet, und das gleich mehrfach: bei der Gestaltung der Beete, beim Anwenden der Heilpflanzen, vor allem aber beim Weitergeben von heilkundlichem Kräuterwissen, das sich schon seit Jahrtausenden bewährt.
Constanze Zapp

Schlafe-sanft-Likör

ANWENDUNG UND WIRKUNGSWEISE
 Diese Heilpflanzen nehmen einen sanften Einfluss auf das Zentralnervensystem. Sie beruhigen die Psyche und haben eine schlaffördernde Wirkung. Bei Einschlafbeschwerden oder unruhigem Schlaf abends ein Schnapsgläschen von dem Likör trinken.

- ZUTATEN**
- 1 EL Baldrianwurzel, getrocknet (evtl. zusätzlich Blüten fürs Auge und Aroma)
 - 2 EL Lavendelblüten
 - 1 EL Basilikum
 - 2 EL Johanniskraut
 - Abrieb von 1 Biozitron
 - 100 g flüssiger Honig
 - 0,7 l Obstler

ZUBEREITUNG
 Die klein geschnittenen Kräuter und die Zitronenschale in eine weithalsige Flasche füllen, den Honig darübergerben und nach und nach den Obstler zugießen. Dabei immer wieder schütteln, damit sich alles gut vermischt. Anschließend mindestens 8 Wochen lang an einem kühlen Ort reifen lassen, dabei ab und zu das Gefäß schütteln, damit die Pflanzenteile wieder komplett von der Flüssigkeit umschlossen sind. Nach der Ruhezeit den Ansatz in ein Sieb oder einen Papierfilter gießen und den Likör in eine saubere Flasche umfüllen. Verschließen und kühl aufbewahren.



Dreht Ihr Darm bei akutem Durchfall durch? Vaprino® hilft!



- Schnell & zuverlässig gegen Durchfall
- Ohne den Darm zu hemmen
- Macht Sie sich schnell wieder selbstständig
- Auch für Ihre Reisegastgeber



Frage
 Sie Ihren
 Apotheker!

Hersteller: Vaprino® ist ein Markenname für ein Arzneimittel, das aus natürlichen Inhaltsstoffen besteht. Es ist ein Arzneimittel, das zur Behandlung von akuten Durchfall eingesetzt wird. Es ist ein Arzneimittel, das zur Behandlung von akuten Durchfall eingesetzt wird. Es ist ein Arzneimittel, das zur Behandlung von akuten Durchfall eingesetzt wird.

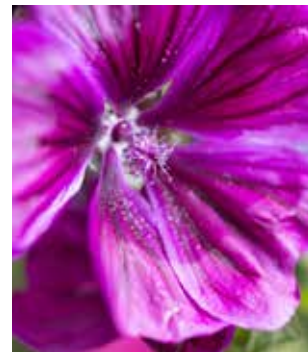


**MEHR
 INFO**

KRAFTVOLLE HEILPFLANZEN UND IHRE WIRKUNG



Spitzwegerich
 Bei Akutbehandlungen von Insektenstichen, Verbrennungen oder Blutergüssen leistet er gute Dienste. Ein zerriebenes Blatt wirkt auf die betroffene Stelle antibakteriell, blutstillend und entzündungshemmend. Spitzwegerich gilt als natürliches Antibiotikum.



Wilde Malve
 Der hohe Schleimgehalt der Malvenblüten macht die Pflanze zu einem wirkungsvollen Arzneimittel. Wie eine Schutzschicht legt sich der Schleim bei Hals- und Rachenbeschwerden über die entzündeten Stellen, lindert so akute Schmerzen.



Salbei
 Der Name deutet seine Heilkraft an: *Salvia salvatrix*, die rettende/heilende Pflanze, ist ein bewährtes Erkältungskraut (bei Husten und Heiserkeit). Und bei Wechseljahrsbeschwerden sowie Entzündungen im Mundraum wirkt es heilend.



Fenchel
 Wird in der Heilkunde wegen seiner vielseitigen Einsetzbarkeit geschätzt: Die Samen schaffen Abhilfe bei Blähungen und Darmträgheit, gleichzeitig wirken sie keimhemmend im Bronchialbereich, aber ebenso krampflösend und auch antibakteriell.

Fotos: Thomas Rittelmann