



WOLF-DIETER STORL

SPIEGEL
Bestseller-
Autor

Meine Kräuter des Waldes

Kraftvolle
Pflanzenpersönlichkeiten
entdecken und nutzen

G|U

Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Cornelia Nunn

Lektorat: Dorothea Steinbacher

Korrektur: Dr. Helga Hofmann

Bildredaktion: Esther Herr; Petra Ender und Natascha Klebl (Cover)

Covergestaltung: ki 36 Editorial Design

eBook-Herstellung: Linda Wiederrecht

 ISBN 978-3-8338-8481-8

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: Bernhard Haselbeck

Fotos: Adobe Stock Foto/An-T; / butterfly-photos.org; /eugen; /JAGIMAGES; /kochabamba; /lochstampfer; Alamy Stock Foto/Keith Burdett; /Pat Bennett; /FotoFlorapix; Rolf Brenner; Flora Press/BIOSPOTO/NouN; GAP Photos/John Glover; /S & O; Bernhard Haselbeck; Frank Hecker; iStockphoto/HansJoachim; /Michel VIARD; mauritius images/Ptopia/PRILL Mediendesign & Fotografie; Dorothea Steinbacher; Dorothea Steinbacher Archiv; Friedrich Strauss; Shutterstock/COULANGES; /Dsmile88; Wikimedia/Das mittelalterliche Hausbuch aus der Sammlung der Fürsten von Waldburg Wolfegg; /Franz Leopold Schmittner; /Gart der Gesundheit Mainz; /Hartmann Schede; /Herbarius Moguntinus Mainz; /Hieronymus Bock Kräuterbuch; /Hortus sanitatis, Ausgabe Straßburg 1497/Kleines Destillierbuch, Straßburg 1500; /Hortus sanitatis, Mainz 1491; /Illustriertes Kompendium der Materia medica; /Joachim Camerarius d.J./Überarbeitung Pietro Andrea Mattioli/Johan Feyerabend, 1586; /Kalendar/1483 Wellcome Collection; /Ms Sarah Welch; /National Library NZ on The Commons; /Old Book; /Peter van Lisebetten; /unbekannter Künstler; /Wellcome Trust; /Wilhelm Janson/Antonio Tempesta; /William Bond/Wellcome Library

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8481 01_2022_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen

vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

WICHTIGE HINWEISE

Manche der in diesem Buch vorgestellten Pflanzen sind regional geschützt. Bitte informieren Sie sich bei den Behörden Ihres (Bundes-)Landes über die geltenden Vorschriften. Wild wachsende Pflanzen, die nicht unter Naturschutz stehen, dürfen in der Regel genutzt werden; sammeln Sie jedoch nur einzelne Pflanzen, sodass der Bestand geschont wird.

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Die stillen Meister des Lebens

*Krût, steine unde wort
hânt an kreften grôzen hort.*

FREIDANK,
FAHRENDER MÖNCH AUS SCHWABEN ODER DEM ELSASS,
12./13. JH.

Kräuterbücher und Heilpflanzenführer gibt es inzwischen zuhauf. Jedes Jahr sind es Tausende Neuauflagen und Neuerscheinungen, wobei vieles, was da gedruckt wird, nicht unbedingt etwas Neues zu bieten hat. Die meisten dieser Werke haben die Flora, die auf sonnigen Wiesen, am Gartenzaun oder in Kräuterbeeten wächst, zum Gegenstand.

In diesem Buch geht es jedoch vor allem um jene wilden Gewächse, die in unseren einheimischen Wäldern zu Hause sind. Sie sind weithin unbekannt. Selbstverständlich wollen wir das Heilpotenzial erkunden, das in ihnen steckt und heutzutage fast in Vergessenheit geraten ist. Auch, ob sie sich als Wildgemüse, Salat- oder Teezutaten eignen. Wir wollen aber auch etwas von dem Brauchtum, den volkstümlichen Überlieferungen und dem Aberglauben erzählen, von Märchen und Sagen, die zu diesen Pflanzen gehören. Mit anderen Worten: Wir wollen versuchen, die grünen Bewohner unserer Mitwelt aus einer ganzheitlichen Perspektive zu verstehen.

PFLANZEN ALS TEIL DER ÖKOLOGIE

Pflanzen lassen sich nicht auf das reduzieren, was in den wissenschaftlichen Botanikbüchern zu lesen steht. Was ihre Heilwirkung betrifft, darf man nicht nur die in ihnen enthaltenen molekularen Wirkstoffe betrachten. Ökologisch gesehen, spiegelt die Vegetation ihre Umwelt, sie ist vollkommen in diese eingebettet: in den Boden mit seinen Mineralstoffen und in die dunkle, modrige Welt der Pilze, die ihr, im Austausch gegen Zucker, dem Produkt der Fotosynthese, Wasser, Nährstoffe, Mineralstoffe und Wachstumsstoffe (Auxine) zukommen lassen. Über das unterirdische Netz der Myzelien – dem sogenannten *w.w.w.* (*wood wide web*) – können Pflanzen Botschaften an andere Pflanzen vermitteln oder auch empfangen. Oberirdisch sind

sie innig mit der Atmosphäre verbunden, geben Sauerstoff als Abfall ab und nehmen Kohlenstoffdioxid als Lebenselixier auf. Nicht nur unterirdisch über Pilzmyzelien, sondern auch über die Luft, mittels Duftstoffen, kommunizieren sie mit ihren pflanzlichen Nachbarn, mit Insekten und anderen Tieren, und – obwohl wir uns dessen oft nicht bewusst sind – auch mit uns Menschen. Auch durch die jahreszeitlichen Rhythmen, die Mondphasen, die Intensität und den Winkel der Sonneneinstrahlung, die planetaren Konstellationen und die Witterungsverhältnisse an ihrem Standort sind die Pflanzen Teil des unendlich komplexen Netzwerks des Lebens. Ich glaube nicht, dass wir es, trotz hochentwickelter Computertechnologie, je vollkommen verstehen werden.



Hildegard von Bingen fasste in ihren Schriften das antike Wissen über Krankheiten und das der Volksmedizin zusammen.

PFLANZEN ALS TEIL DER KULTUR

Aber diese Sichtweise wäre zu kurz gefasst, zu beschränkt. Zu den Bäumen, Sträuchern und Kräutern gehört noch etwas, an das man wenig denkt: Jedes Kraut, jeder Baum hat eine kulturelle und linguistische Identität. Pflanzen berühren unsere Sinne und rufen Gefühle wie auch Gedanken in uns hervor. Sie erzeugen in uns, im »Spiegel

der Seele«, bunte Imaginationen. Und wenn wir uns die Zeit nehmen, unseren Geist meditativ in sie zu versenken, dann können sie uns auch hohe Inspirationen schenken.

Wie Ethnobotaniker immer wieder zeigen konnten, sind diese Imaginationen und Eingebungen nur im jeweiligen kulturellen Kontext der einzelnen Völker zu verstehen. Dabei handelt es sich nicht – wie man heute leichtsinnig sagen würde – um willkürliche kulturelle Konstruktionen, auch nicht um subjektive Projektionen auf eine an sich stumme, seelenlose Natur. Sondern es geht dabei, wie ich bei den Indianern und traditionellen Schamanen im Himalaja und in Sibirien erfahren konnte, um eine wahre Kommunikation mit Lebewesen, die viel älter sind als wir Menschen und die im Einklang mit dem Kosmos und der Erde leben. Oft schenken die Pflanzen uns heilende Botschaften und Bilder, die nicht nur einzelne Individuen, sondern ganze menschliche Kulturen nähren und prägen. Die Botschaften des »grünen Volks« fanden und finden noch immer ihren Ausdruck im Kulturschaffen, in Märchen, Sagen und im Brauchtum der Völker, und wenn die tiefen Einsichten verblassen und nicht mehr verstanden werden, bleiben sie im sogenannten Aberglauben erhalten, der bei vielen »aufgeklärten« Zeitgenossen Kopfschütteln und Naserümpfen hervorruft.

Die Reise zu den Pflanzen, die in unseren Wäldern, Wiesen und Feldern wachsen, ist also auch eine Reise in unsere Kulturgeschichte – zu den heidnischen Vorfahren, ein Eintauchen in ihr Weltbild, ihre Heilkunde und ihre Götterwelt.

Auch die mittelalterliche christliche Glaubenswelt tritt im Zusammenhang mit der Pflanzenheilkunde vor unsere Augen. Man denke an die natur- und heilkundige Hildegard von Bingen (1098–1179), der es gelang, das volkstümliche Wissen der Kräuterfrauen und Hirten mit dem eingeführten Gelehrtenwissen der klassischen Antike, der Säftelehre (Humoralpathologie) von Hippokrates und Galen und der Klosterheilkunde zu verbinden. Unter meinen

»neuheidnischen« Freunden und paganen Lesern werden sich sicherlich etliche finden, die Anstoß an den christlichen Legenden und den erwähnten katholischen Heiligen nehmen werden. Aber schließlich bestimmte die christliche Heilslehre rund 1500 Jahre lang unsere Weltsicht und hinterließ auch in der Pflanzenheilkunde und Namensgebung ihre Spuren.

Ebenso prägte die Renaissance, die sich als »Wiedergeburt« der klassischen Antike verstand, mit ihrem Bezug zu astrologischen Parametern und dem System der Planetengötter unsere westliche Pflanzenmedizin. Und heute ist es die wissenschaftliche Chemie, die im Labor die molekularen Wirkstoffe ermittelt und untersucht und die in der modernen, evidenzbasierten Phytotherapie eine zentrale Rolle spielt. Wer sich als Ethnomediziner oder Ethnobotaniker mit indigenen Heilsystemen auskennt, sieht, dass auch dieser wissenschaftliche Ansatz eine eher beschränkte, ethnozentrische Sichtweise auf das Wesen und das Heilvermögen der Pflanzen ist. Alle diese verschiedenen Blickwinkel, auch die historischen und fremdethnischen, sind wichtig, um ein ganzheitliches Bild der Pflanzen zu gewinnen.



Die Renaissance nahm die antike Vorstellung wieder auf, dass die Planetengottheiten - hier Luna - das Leben auf der Erde beeinflussen.

NOMEN EST OMEN - DIE NAMEN DER PFLANZEN

Neben den wichtigsten botanischen und heilkundlichen Merkmalen unserer Waldpflanzen werden uns in diesem Buch auch die vielen verschiedenen Namen beschäftigen, die die Menschen diesen Pflanzen gegeben haben. Das ist wichtig, wird aber vielfach übergangen. *Nomen est omen* sagten die Römer. Frei übersetzt bedeutet das »der Name ist Programm«; man kann auch sagen, der Name deutet auf das Wesen hin. »Ach, wie gut, dass niemand weiß, dass ich Rumpelstilzchen heiß!«, frohlockt der boshafte Gnom im gleichnamigen Märchen. Es ist nämlich so: Kennt man den

Namen eines Wesens, dann hat man es im Griff, dann hat man eine »Hand-habe«.

sprechen mag das das geflügel im luft wone. wie wollen vermeiden die disputation. in was gestat die lieb der thier auß den elementen oder wie die besamungē den naturen & ding vō got eingepflanzt seien. oder ob das lebē & vnuernunfftigen thier vō der materi. oder ob alles lebē vō gotlichem anfang her kome. als plotinus gar vestig lich hylet. welcher maunung moyses an dem ort villeicht zufallende gesehen wirt. daß nach dē er gesprochen hat: die wasser sollen kriechende ding lebendiger sele bunge. do setzt er darnach hin zu. vñ got hat beschaffen alle lebē dige sele. do möcht ymant nit allain das haltē. das die wasser auß gottes geheiß gepere vñ das darnach auch got gepere. sūnder auch das. das an dem ort do vō dē werck gottes meldung geschicht geschriben steet. Got hat beschaffen ein lebendige sele. wo aber & wasser gedacht wirt do steet das nit. die sele. sūnder ein kriechende leben riger sele herfürgepracht werden sol. vñ wiewol moyses vō dreierlay thieren & erdē in dē nachfolgenden tag mel dung thut so sind doch die allermaisten vñ grōßisten thier in dē meer & indier. vñ zuuor werden in dez meer grōß se wūder thier an dem ort do sich die sūn wendet: gesehen. vñ daselbst durch die groffen wellen vō den hohē per gen in das mer: fallende auß tieff des mers vber sich auß den menschen zugeseht getriben. vñ vil wunderperlicher ding von den naturen & vogel vñ fisch an mancherlay enden teglich erfahren.



Schon die Bibel spricht davon, wie wichtig das Benennen der Lebewesen ist - wie in der Schöpfungsgeschichte am fünften Tag.



Auch in anderen Religionen, etwa im Hinduismus, bringt erst der Name ein Lebewesen ins Da-Sein - hier der vierköpfige Brahma mit Saraswati.

In jeder menschlichen Kultur spielt das Benennen eine zentrale Rolle. In der Bibel kommt das im ersten Buch Mose (Genesis 2:19) zum Ausdruck: Gott, der Herr, formte aus dem Ackerboden alle Tiere des Feldes und alle Vögel des Himmels und führte sie dem Menschen zu, um zu sehen, wie er sie benennen würde. Und wie der Mensch jedes lebendige Wesen benannte, so sollte es heißen.

Auch in Indien – um ein weiteres Beispiel anzuführen – gehört der Name (*naman*) mit zur Erscheinung (*rupa*). Der richtige Name inkarniert sich in der physischen Welt zugleich mit dem so benannten Wesen; die Mutter gebiert das Kind, der Vater vernimmt dessen wahren Namen, heißt es. Brahma ist der Schöpfer, der mittels seiner Meditationskraft die Geschöpfe aus den Urtiefen ins Licht des Daseins hervorhebt, und wenn sie erscheinen, dann ist es seine weibliche *Shakti*, seine Gefährtin, die weise Göttin Saraswati, die ihnen den dazugehörigen Namen verleiht. Indem sie die Geschöpfe benennt, verschwinden sie nicht wieder, sie bleiben im *Da-Sein*.

Was die Pflanzennamen und ihre Bedeutung betrifft, bin ich dem großen fränkischen Ethnobotaniker Heinrich Marzell (1885–1970) unendlich dankbar, der mithilfe vieler Gewährsleute fast 40 Jahre lang die Pflanzennamen im gesamten deutschen Sprachraum samt ihren Verwandten in anderen Sprachen zusammengetragen und in dem fünfbändigen Werk *Wörterbuch der deutschen Pflanzennamen* veröffentlicht hat. Rund 80 000 Pflanzennamen sind es insgesamt. Allein für den Löwenzahn kommt er auf fast 500 mundartliche Benennungen.

Wichtig ist auch die wissenschaftlich-botanische Namensgebung, wobei der Name der Gattung und dann der Name der individuellen Art angegeben wird – beim Löwenzahn wäre es *Taraxacum officinalis*. Der Leser sollte sich nicht daran stören, denn die schriftdeutschen wie auch die mundartlichen Benennungen sind oft von Ort zu Ort unterschiedlich und keinesfalls eindeutig. So heißt der Löwenzahn im bayerischen Schwaben Bärenzahn, in Dinkelberg (Baden) Dätsche, anderswo Butterblume, Eierblume, Weckblume, Milchblume, Saumelke, Maiblume, Kuhblume, Pferdeblume, Saublume, es ist die *Milbleume* (Milchblume) bei meinen Nachbarn im Kreutal, und so weiter und so fort. Hildegard von Bingen nannte ihn *Dauwurz*. Oft wird dieselbe Benennung für mehrere

unterschiedliche, nicht miteinander verwandte Pflanzen verwendet. Da ist man froh, den eindeutigen wissenschaftlichen Namen zu haben.

Interessant ist auch die planetarische Zugehörigkeit, die in der Volksheilkunde noch immer eine Rolle spielt, aber nicht mehr in der wissenschaftlichen Phytotherapie. Warum aber gilt die Brennnessel als eine Marspflanze, die Birke als ein Venusbaum oder der Huflattich als ein Merkurgewächs? Kaum jemand versteht heutzutage mehr den Sinn der astrologischen Zuordnung. Im postmittelalterlichen Renaissance-Zeitalter jedoch galt die Herbal-Astrologie als modern und wissenschaftlich. Planetenkräfte und die damit verbundenen klassischen Gottheiten ersetzten und verdrängten die christlichen Heiligen und ihr Wunderwirken.

PLANETENKRÄFTE UND PFLANZEN

Das neuartige Weltbild der Renaissance stellt eine kosmologische, bildhafte, aber zugleich auch eine empirische Sichtweise dar: Zwischen der Erde und dem in zwölf Tierkreisregionen aufgeteilten Fixsternhimmel ziehen die Wandelsterne (Planeten) ihre Bahnen entlang der Sonnenbahn (Ekliptik). Sieben mit bloßem Auge sichtbare Planeten sind es – »Mond«, Merkur, Venus, »Sonne«, Mars, Jupiter und Saturn – die als Vektoren, als Wirkkräfte, auf die Erde herabstrahlen. Ihre Energien durchdringen einander und beeinflussen, formen und prägen die Materie.

...

Der Bauernphilosoph Arthur Hermes, der einen Waldeinsiedlerhof im Waadtland bewirtschaftete, wies mich darauf hin, dass »alles auf Erden mit den Sternen und Planeten verbunden ist. Wir laufen durch ein unsichtbares Meer kosmischer Energien!«

...

Wer aufmerksam beobachtet, kann also anhand von Gestalt, Farbe, Geruch, Geräusch, Geschmack, Temperatur und anderen sinnlichen Eigenschaften erkennen, welche Planetenkräfte in Mineralien, Pflanzen, Tieren, Landschaften, Krankheitserscheinungen und anderen Phänomenen gerade am Wirken sind. Nehmen wir als Beispiel wieder einmal den Löwenzahn. Anhand seiner gelben Blüte und seiner heilenden Wirkung auf Krankheiten der Leber (etwa bei Gelbsucht) kann man sagen, dass der Einfluss des Jupiters in dieser Pflanze im Vordergrund steht. Gelb ist ja die Farbe des Götterkönigs Jupiter und die Leber ist sein Sitz im menschlichen Mikrokosmos. In diesem Sinn sind alle Pflanzen, welche die Signatur dieses Planeten haben, zuständig für hepatische Beschwerden. Aber da hört es nicht auf. Die weiße Milch im Löwenzahn hat die Signatur des Mondes. Der Mond ist der träumende, Milch trinkende Säugling unter den Planetengöttern. Also können wir sagen, wir haben es mit einer Jupiterpflanze zu tun, die mit lunarer Energie tingiert ist. An der Pfahlwurzel und dem rötlich angehauchten Blütenstängel erkennen wir, dass Mars ebenfalls mit von der Partie ist – phallische Wurzeln und die Farbe Rot sind Signaturen des maskulinen, kriegerischen Planeten. Venus ist in den grünen Blättern sowieso vorhanden; Merkur äußert sich im schnellen Hervorsprosseln des Löwenzahns im Frühling. Und Saturn kommt in dem reifen Samenschopf, dem wunderbaren kristallinen Gebilde der Pusteblume, zum Ausdruck.

Nicht nur in der Flora, sondern in allen Erdengeschöpfen, auch dem Menschen, sind also alle planetarischen Bildekräfte vorhanden und für den aufmerksamen Beobachter lesbar. Das gilt auch für alle Krankheitsbeschwerden und Körperregionen. Ein guter Arzt der damaligen Zeit musste wissen, welcher Planet sich in dem jeweiligen Leiden äußert, welcher Planet die jeweiligen Organe beherrscht. Er musste das Horoskop des Patienten kennen sowie die Konstellationen, Oppositionen,

Konjunktionen, Trigonon und die anderen Aspekte der Planeten am Himmelszelt und er musste wissen, wie man das Wissen korrekt einsetzt. Mit anderen Worten: Die medizinische Astrologie war – im Verbund mit der Pflanzenheilkunde – eine hochkomplizierte Wissenschaft. Der berühmte Reformator der Medizin, Theophrast Bombastus von Hohenheim, besser bekannt als Paracelsus, schreibt dazu: »Der Arzt, der nichts von Astrologie versteht, ist eher ein Narr zu nennen als ein Arzt.« Was wir heutzutage als Überbleibsel dieser einstigen Wissenschaft haben, sind nur wenige Fragmente.

DAS JAHRESRAD

Alle Pflanzen sind, wie die indigenen Völker Europas einst sagten, Teil des kosmischen Reigens, den die Vegetationsgöttin mit ihrem Geliebten, der göttlichen Sonne, tanzt. Die Pflanzen folgen der Sonne wie die Hirschkuh dem Hirsch, hieß es seit dem Neolithikum. Zur Zeit der Frühjahrs-Tagundnachtgleiche, heutzutage im Tierkreiszeichen der Fische, steigt die Sonne merklich immer höher, die Tage werden länger, die Samen keimen, Knospen öffnen sich und die Triebe wagen sich aus der noch kühlen Erde hervor. Ein gar übermütiges Wachstum bemächtigt sich nun der Vegetation bis zur Sommermitte, wenn die Sonne im Zeichen der Zwillinge am Zenit steht.

Nun, in der Sommersonnenwendezeit, verlangsamt sich der rapide Aufbau der grünen Biomasse. Das vegetative Wachstum schwächt sich ab, zunehmend überwiegt der Impuls zur Blütenbildung, zum Fruchten und zur Samenreife. Der großartige *Aufbau*, der im Frühling begann, wird im Herbst deutlich vom *Abbau* der Biomasse abgelöst. Die Tage werden kürzer, die Sonne steigt wieder abwärts in die unteren Tierkreiszeichen, allmählich verfärben sich die älteren Blätter gelblich und rötlich, werden von Kerbtieren

angeknabbert, fallen schließlich zu Boden und werden von Pilzen, Würmern und Mikroorganismen verdaut. Die ein- oder zweijährigen Kräuter welken und verdorren. Die Vegetation zieht sich in die Wurzeln zurück oder überdauert die dunkle, kalte Zeit in Form von Samen und Winterknospen.

In diesem jahreszeitlichen Rahmen – Frühling, Sommer, Herbst – will ich versuchen, einige unserer einheimischen Waldpflanzen vorzustellen: Da sind erstens die schnell hervorsprossenden, früh blühenden Frühlingskräuter. Zweitens die Kräuter, Stauden und Büsche, welche die Sommerwärme und das lange Tageslicht brauchen, um zu gedeihen. Viele von ihnen sind sogenannte *Langtagpflanzen*, die zu blühen anfangen, wenn das Tageslicht länger als zwölf Stunden währt. Und als Herbstpflanzen kommen drittens solche in Betracht, die im absteigenden Jahr durch ihre Beeren, Früchte oder auch durch ihre Blüten auffallen. Auch Kräuter, deren Wurzeln man im Spätherbst gräbt, gehören in diese Kategorie.

WENIGER IST MEHR

Gerne hätte ich alle endemischen Waldkräuter in dieses Buch aufgenommen, das hätte aber den Rahmen gesprengt. Es ist wie beim Reisen; es bringt nichts, überall zu sein. Es bringt nichts, ein Fachbuch mit Hunderten Heilpflanzen samt ihrer Wirkstoffe auswendig zu lernen. Es ist besser, mit einigen wenigen Pflanzen, die einen wirklich ansprechen, anzufangen und mit ihnen zu verweilen, sie mit allen Sinnen aufzunehmen, sich von ihnen seelisch berühren zu lassen. Je länger man sich an einem Ort aufhält, desto mehr taucht man in dessen Tiefe ein.

Man wird merken, wenn man sich auf Pflanzen einlässt, dann wird man niemals zu einem Ende gelangen, man wird niemals sagen können: »Nun weiß ich alles über sie.«

Pflanzen sind, wie auch der Mensch und andere Lebewesen, unendliche, nicht vollkommen ergründbare Wesen. Sie sind mit dem göttlichen Urgrund verbunden. Ganz tief in jeder Pflanze stecken unerkannte, unerwartete Heilkräfte und kosmische Weisheiten – das offenbarte mir der Cheyenne-Medizinmann Tallbull, der sagte: »Wenn man sich in die Pflanzen hineinversenkt, trifft man auf eine verständige Seele, mit ihr kann die Medizinfrau oder der Medizinmann reden. Sie kann dem aufmerksamen Pflanzenfreund völlig neue Einsichten vermitteln.«

Trotz unserer ausgeklügelten wissenschaftlichen Angangsweise stehen wir erst am Anfang der Pflanzenkunde.



Wer Pflanzen wirklich kennenlernen will, muss sich ganz auf sie einlassen, Zeit mit ihnen verbringen, sie mit allen Sinnen aufnehmen.



Waldpflanzen IM FRÜHLING

*Schöner Frühling, komm doch wieder,
lieber Frühling, komm doch bald.
Bring uns Blumen, Laub und Lieder,
schmücke wieder Feld und Wald.*

HOFFMANN VON FALLERSLEBEN,
»DIE SEHNSUCHT NACH DEM FRÜHLING«



Der Schnee ist endlich weggetaut. Die Sonne hat den Boden nun genügend erwärmt und weckt das neue Leben. Die jungen Blätter der Buchen und anderer

Laubbäume sind noch klein und zart, sodass sie das sprossende Grün zu ihren Füßen nicht zu sehr beschatten. Nun wagen sich die Frühlingsblumen aus dem dunklen Waldboden hervor – Buschwindröschen, Zahnwurz, Knoblauchhederich, Aronstab, Bärlauch, Bingelkraut, Sauerklee, Waldpestwurz und das Goldene Milzkraut. Der Wald wird bunt, liebliche Düfte locken nun Bienen, Käfer und Hummeln an und laden sie zum Nektartrunk.



Adlerfarn

(Pteridium aquilinum)

EIN FLUG IN URZEITWELTEN



*Die Kraft, mit der andere Pflanzen blühen,
mit der sie Samen und Früchte bilden,
behält der urzeitliche Farn noch zurück
und schickt sie in sein Blätterwunder.
So bleibt dieses lebende Fossil
dem Tautropfen und dem Boden verbunden,
den Mysterien von Nebel und Nacht,
den Geheimnissen von Feuchtigkeit und Dunkel,
der Magie von Zurückhaltung und Unsichtbarkeit.*

FRANK MEYER UND MICHAEL STRAUB,

»DIE MAGISCHEN 11« (2011)

Die Welt der Farne lässt uns in die Urzeiten blicken, ins Erdaltertum, als unsere biologischen Vorfahren noch als Lurche (Amphibien) unterwegs waren. Damals, vor rund 300 Millionen Jahren, gab es weder Blumen noch Schmetterlinge und Bienen. Es war auch lange vor dem Zeitalter der Riesenechsen, der Dinosaurier, deren Futter aus Koniferen, Gingkobäumen und anderen Nacktsamern bestand. In den dampfenden Sümpfen des frühen Steinkohlezeitalters gab es riesige Wälder aus Farnen, Bärlapp und Schachtelhalmgewächsen. Diese Pflanzen waren, neben den Lurchen, die fortgeschrittensten Lebewesen der damaligen Zeit. Sie hatten weder bunte Blüten noch Samen. Sie pflanzten sich mittels winziger Sporen fort, die sich in kleinen Kapseln auf der Unterseite der Blätter oder an ihrem Rand entwickelten. Wenn diese Sporen auf den feuchten Boden fielen, keimten sie und es entwickelte sich ein kleiner – beim Adlerfarn ein fingernagelgroßer – Vorkeim mit einerseits weiblichen Geschlechtszellen (Archegonien) und andererseits Antheridien, aus denen schwimmende männliche Keimzellen (Schwärmer) ausschwärmen. Bis heute sind diese Geschlechtszellen bei den Farnen haploid, das heißt, sie enthalten jeweils nur einen einfachen

2011

Moerman, Daniel E. **Native American Ethnobotany.**
Portland, Oregon: Timber Press, 1999

Müller-Ebeling, Claudia, Christian Rätsch und Wolf-Dieter
Storl. **Hexenmedizin.** Aarau und München: AT-Verlag, 2019

Müller, Ingo Wilhelm. **Humoralmedizin.** Heidelberg: Haug,
1993

Müller, Irmgard. **Die pflanzlichen Heilmittel bei
Hildegard von Bingen.** Freiburg im Breisgau: Herder, 2008

Nádaská, Katarina. **Cary a vestby. Magica v iudovej
kultúre Slovenska.** (Übers. Mag. Karolina Sajánková)
Bratislava: Fortuna Libri, 2014

Pahlow, Mannfried. **Das große Buch der Heilpflanzen.**
München: Gräfe und Unzer Verlag, 1993

Paul, Heinz. **Waldblumen.** Stuttgart: Belser Verlag, 1971

Pelikan, Wilhelm. **Heilpflanzenkunde: Der Mensch und
die Heilpflanzen.** (Bd. I-III) Dornach/Schweiz:
Philosophisch-Anthroposophischer Verlag, 1975

Perger, Ritter von. **Deutsche Pflanzensagen.** Stuttgart
und Oehringen: August Schaber Verlag, 1864

Reichholf, Josef H. **Warum die Menschen sesshaft
wurden.** Frankfurt/M.: Fischer Verlag, 2008

Rieth, Peter. **Hildegard von Bingen: Das Buch von den
Pflanzen.** Salzburg: Otto Müller Verlag, 2007

Riley, Murdoch. **Maori Healing and Herbal.** Paraparaumu,
New Zealand: Viking Sevensseas N.Z. Ltd, 1994

Roth, Lutz, Max Daunderer und Kurt Kormann. **Giftpflanzen - Pflanzengifte.** Hamburg: Nikol, 2012

Schertler, Rochus. **Vorarlberger Kräuterwelten. Ein botanischer Streifzug durchs Ländle.** Innsbruck: Löwenzahn, 2005

Schilcher, Heinz. **Kleines Kräuterlexikon.** Weil der Stadt: Walter Hädecke Verlag, 1996

Schlebusch, Klaus Peter, Hans-Christoph Scheiner und Peter Wendling. **Die Vernichtung der Biologischen Medizin.** München: Heyne, 1989

Schönfelder, Ingrid und Peter Schönfelder. **Das neue Handbuch der Heilpflanzen.** Stuttgart: Kosmos, 2004

Seligmann, Siegfried. **Die magischen Heil- und Schutzmittel aus der belebten Natur.** Berlin: Reimer, 1996

Sigrist, Alfred. **Appenzeller Kräuterapotheke.** Herisau, Schweiz: Appenzeller Verlag, 2001

Simonis, Werner Christian. **Heilpflanzen und Mysterienpflanzen.** Wiesbaden: VMA Verlag, 1991

Spencer, Edwin Rollin. **All about Weeds.** New York: Dover Publications, 1968

Steiner, Rudolf. **Geisteswissenschaft und Medizin.** Dornach/Schweiz: Rudolf Steiner Nachlassverwaltung, 1961

Storl, Wolf-Dieter. **Die Seele der Pflanzen.** Stuttgart: Kosmos, 2009

ders. **Naturrituale.** Aarau und München: AT-Verlag, 2012

ders. **Von Heilkräutern und Pflanzengottheiten.**

Bielefeld: Aurum bei Kamphausen, 2014

ders. **Borreliose natürlich heilen.** Aarau und München:

AT-Verlag, 2015

ders. **Der Bär.** Aarau und München: AT-Verlag, 2016

ders. **Ich bin ein Teil des Waldes.** Stuttgart:

Nymphenburger Verlag, 2018a

ders. **Die Unkräuter in meinem Garten.** München: Gräfe

und Unzer Verlag, 2018b

ders. **Wir sind Geschöpfe des Waldes.** München: Gräfe

und Unzer Verlag, 2019

ders. **Pflanzendevias.** Aarau und München: AT-Verlag,

2020a

ders. **Pflanzen der Kelten.** Aarau und München: AT-Verlag

2020b

ders. **Heilkräuter und Zauberpflanzen zwischen**

Haustür und Gartentor. Aarau und München: AT-Verlag,

2020c

ders. **Einsichten und Weitblicke.** Aarau und München: AT-

Verlag, 2020d

ders. **Das Herz und seine heilenden Pflanzen.** Aarau

und München: AT-Verlag, 2020e

Süßmuth, Astrid. **Lexikon der Alpenheilpflanzen.** Aarau

und München: AT-Verlag, 2013

Treben, Maria. **Gesundheit aus der Apotheke Gottes.**

Steyr, Österreich: Ennsthaler-Verlag, 2020

Urbanovsky, Claudia. **Der Garten der Druiden.** Berlin: Allegria bei Ullstein, 2008

Vonarburg, Bruno. Natürlich gesund mit Heilpflanzen. Aarau: AT-Verlag, 1988

Weil, Andrew. **Heilung und Selbstheilung.** Weinheim, Basel, Beltz: Psychologie Heute – Sachbuch, 1988

ders. **Spontanheilung.** München: C. Bertelsmann, 1995

Weiß, Rudolf Fritz. **Lehrbuch der Phytotherapie.** Stuttgart: Hippokrates, 1991

Zerling, Clemens. **Lexikon der Pflanzensymbolik.** Aarau und München: AT-Verlag, 2007

Zimmerer, E. M. **Kräutersegen.** Donauwörth: Verlag Ludwig Auer, 1896