

Auch Unkraut hat heilende Kräfte

Schwester Birgit Bek verrät, wie gut Löwenzahn & Co. dem Körper tun – Verwechslungsgefahr bei einem Kraut

Von Philip Hertle

REUTE-GAISBEUREN - „Für jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen“, betont Schwester Birgit Bek vom Kloster Reute. Dass die Natur in vielen Fällen Abhilfe verschaffen kann – darauf sollten sich die Menschen ihrer Meinung nach wieder mehr besinnen. Denn häufig brauche es nicht gleich teure Medikamente, um die Genesung zu unterstützen – meist wachsen sie sogar im eigenen Garten, sagt die Fachfrau für Heilpflanzen. Die „Schwäbische Zeitung“ hat die Franziskanerin deshalb nach einigen ihrer Geheimtipps gefragt.

Brennnessel, Zitronenmelisse, Schafgarbe, Liebstöckel: Einige der manchmal unscheinbaren Heilpflanzen sprießen schon aus den noch an vielen Stellen kahlen Beeten. Woanders lassen nur die kleinen Namensschildchen erahnen, dass dort bald etwas gedeihen soll. Eine Pflanze beeindruckt aber bereits mit ihren vielen grünen Blättern.

„Der Giersch ist die Gichtpflanze Nummer 1“, erklärt Schwester Birgit. Wer Probleme mit steifen Gelenken hat, solle auf die Pflanze zurückgreifen. Beim Gierschsammeln muss man allerdings genau hinsehen, sagt sie. Wie so viele Pflanzen hat auch sie einen gefährlichen Doppelgänger, den giftigen Gefleckten Schierling. „Der Giersch hat aber einen dreieckigen Stängel“, schildert die Franziskanerin einen leicht erkennbaren Unterschied. Der Stiel des Schierlings habe zudem häufig rötliche Flecken. Außerdem rieche er eher unangenehm, während der Giersch nach Petersilie duftet.

„Man muss Krankheiten immer von zwei Richtungen aus angehen. Von innen und von außen“, rät die Expertin und verweist auf die zahlreichen Verwendungsmöglichkeiten der Pflanze. „Giersch passt in jedes Essen, in das auch Petersilie passt“, sagt sie. Auch als Tee oder als Badesatz ist er geeignet.

Tipps wie diese scheinen gefragt zu sein. Denn immer wieder klingelt Schwester Birgits Handy an diesem Morgen. Meistens sind es Anrufer mit kleineren Be-



Für manche Gartenbesitzer ist er ein lästiges Unkraut: Doch der wildwachsende Giersch gilt auch als Heilpflanze, erklärt Schwester Birgit Bek.

FOTO: PHILIP HERTLE

schwerden. Aber alle vertrauen auf die Expertise der ausgebildeten Phyto praktikerin. Mit einer Engelsgeduld erklärt sie mit dem Smartphone am Ohr und zwischen Gundelrebe, Schafgarbe und Spitzwegerich stehend, wie sich die Anrufer bestenfalls etwas Linderung verschaffen können.

Apropos Spitzwegerich. Für Heuschnupfen geplagte mit verstopfter Nase soll dieser äusserst hilfreich sein. Es klingt erst einmal komisch, aber die Fachfrau empfiehlt, sich etwas davon in die Nase zu stecken – und der Allergie zunächst freien Lauf zu lassen. „Und dann wartet man ab, bis man anfängt zu niesen“, so Schwester Birgit. „Durch seine abschwellende Wirkung be-

kommt man danach umso besser Luft.“

Dass es funktioniert, belegt sie mit einer kleinen Anekdote. Einmal sei eine Schulklasse zu Besuch im Klostergarten gewesen – einer der Schüler wollte den Trick ausprobieren: Nach dem starken Niesanfall und dem Gelächter der Klassenkameraden sei er zu folgendem Schluss gekommen: „Das hilft ja wirklich!“

Hilfe sucht auch ein Mann, der an diesem Morgen plötzlich in den Klostergarten kommt. Ein schmerzender Fersensporn plagt ihn schon eine Weile, das sieht man auch an seinem humpelnden Gang. „Das sind Schmerzen“, stimmt die Franziskanerin ihm zu. Eine kloster-eigene Salbe aus

„Man muss Krankheiten immer von zwei Richtungen aus angehen. Von innen und von außen“

rät Schwester Birgit Bek vom Kloster Reute

Keimblatt, im Volksmund auch als „Heiliges Blatt“ bezeichnet, soll hier zumindest etwas Linderung verschaffen. Schon Johann Wolfgang von Goethe war von der ursprünglich aus Madagaskar stammenden Pflanze begeistert, weshalb sie heute auch unter dem Namen „Goethe-Pflanze“ bekannt ist.

Zwar nicht gegen den Fersensporn, aber gegen andere Beschwerden kann eine Pflanze von hiesigen Wiesen und Feldern helfen. Im Beet mit den Kräutern, die gut bei Leber- und Gallenbeschwerden sind, sprießt der Löwenzahn. „Er wirkt entgiftend und fördert zudem die Verdauung“, erklärt die Expertin. Wer seinem Körper eine Frühjahrskur gönnen möchte, sollte laut der Franziskanerin beispielsweise auf Löwenzahntee zurückgreifen.

Löwenzahn kann zum Beispiel als Salat zubereitet werden und ist durch seine enthaltenen Bit-

terstoffe gut geeignet, um Magen- und Verdauungsbeschwerden zu lindern. „Und bitter macht fitter“, meint sie. Aber eines sollte man beachten: Den Löwenzahn am besten nicht spät abends zu sich nehmen, denn er sei äußerst harntreibend.

Aber egal, um welches Kraut es sich handelt: „Es kommt immer auf die richtige Dosierung an“, betont die Fachfrau. „Viele Leute denken, viel hilft viel.“ Das sei aber falsch. Ihr Tipp, um den individuellen Tagesbedarf abzuschätzen: „Nehmen Sie immer soviel, wie in eine Hand passt.“

Führungen durch den Klostergarten gibt es wieder ab Juni an jedem ersten Dienstag und dritten Samstag im Monat. Schwester Birgit Bek und Schwester Paulin Link haben im vergangenen Jahr zudem das Buch „Gesundheit aus dem Garten Gottes“ herausgebracht.