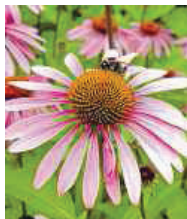




Wissen von alten Heilkräutern und Arzneipflanzen stößt auf großes Interesse



Zitronmelisse macht gute Laune.



Echinacea steigert die Abwehrkräfte.



Kapuzinerkresse hilft bei Halsschmerzen.



Lavendel hat eine beruhigende Wirkung.



Ringelblume oder Calendula hilft bei Entzündungen.

Von Doerthe Rayen

Birgit Bölker hat noch nicht ganz den Torbogen durchschritten, da flitzt sie schon davon. „Ich hole schnell was“, ruft sie – und verschwindet im hinteren Teil des Gartens. Kurz darauf steht sie wieder unter dem eisernen Schritzug des Apothekergartens in Borken-Wescke. Auf der Hand liegt ein großes, hellgrünes Blatt. „Sie hatten doch Halsschmerzen, sagten Sie“, und reicht die Kapuzinerkresse weiter. „Zerkauen Sie das Blatt langsam. Das hilft.“

Dass die orangefarbenen Blüten der Kapuzinerkresse so manchem Salat eine delikate Note verleihen, ist längst nicht nur Köchen bekannt. Aber dass die Blätter eine heilsame Wirkung besitzen? Aha. „Sie schmecken leicht scharf. Das liegt an den Senfölglykosiden.“ Die Erläuterung hilft dem Laien wenig. Also probieren. Vorsichtig wandert ein kleines Stückchen in den Mund. Tatsächlich. Das Blatt schmeckt. Scharf. Nicht unangenehm. „Die Blüten können Sie später im Dip kosten...“ Diese Führung geht offenbar durch den Magen.

Birgit Bölker ist gelernte PTA (Pharmazeutisch-technische Assistentin). Als solche begleitet sie Besuchergruppen für den Heimatverein in Wescke durch den Apothekergarten. Den gibt es seit 2005 im Quellengrundpark. Am Heimathaus sollte damals ein Garten angelegt werden. „Wir hatten eigentlich an einen Bauerngarten gedacht“, erinnert sich Johannes Beering, Vorsitzender des Heimatvereins. Klassisch sollte der werden – mit Buchsbaumhecken und vielen heimischen Stauden. Doch der inzwischen verstorbene Apotheker Manfred Duensing weckte das Interesse der Heimatfreunde für alte Arznei- und Heilpflanzen. Und er war so überzeugend, dass die Heimatfreunde gar nicht anders konnten, als seinem Vorschlag zu folgen. Heute ist nicht nur Johannes Beering froh über die Entscheidung, finden doch viele Besucher den Weg zum Heimathaus mit Backspeicher und Erdzeihr im Geologi-



Beinwell gedeiht im Borkener Apothekergarten sehr gut. Über die alte Heilpflanze haben viele Landwirtsfrauen Birgit Bölker Geschichten erzählt. Als Salbe wirkt er etwa beim Tennisarm.

schon Garten gerade wegen des Apothekergartens. Birgit Bölker erklärt die Vorzüge von Beinwell und Weißdorn. Sie erzählt von den Anfängen, geht auf Hildegard von Bingen ein, informiert über die Gedankenwelt von Paracelsus und Hahnemann, der die Homöopathie begründet hat. Viele Jahre hat die PTA mit Duensing zusammengearbeitet. „Dabei habe ich viel von ihm gelernt – über Kräuterkunde und Heilpflanzen.“ Wissen, das sie jetzt an Besucher weitergibt. Die sind sehr interessiert, wie Birgit Bölker beobachtet hat. Die Gruppen sind bunt gemischt. Sie schmunzeln: „Nicht dass Sie glauben, es kommen nur Kräutertexen zu uns: Wir haben auch viele Männer, die sich das Thema interessieren...“



Wissen zum Fühlen – Blindentafeln informieren.

Münster: Der Arzneipflanzengarten des Instituts für Pharmazeutische Biologie und Chemie der Uni Münster liegt an der Hiltorfstraße. Er kann jederzeit besichtigt werden. Es gibt einmal im Monat thematische Führungen. Das Institut hat außerdem das Buch „Arzneipflanzen entdecken“ herausgegeben. Es kostet 15 Euro. Kontakt: ☎ 02 51/83 33 38 0
Nordwalde: Besichtigungen der „Nordwalder Kräuterfrau“ können mit Hildegard Iker, ☎ 0 25 73/ 36 98, abgestimmt werden.
Recke: Die Schlietersche Apotheke besitzt einen Kräutergarten. Führungen sind auf Anfrage möglich: ☎ 0 54 53/32 21.

kommen: Angeblich schreiben Alraunen fürchterlich und bringen dem, der sie hört, im schlimmsten Fall den Tod. Im echten Leben sind Alraunen hochgiftig. Also Finger davon. Wie angenehm ist doch Thymian. Der schmeckt auf der Pizza und wirkt als Saft bei Bronchialerkrankungen – egal, wie hoch die Dosis ist.

Auf 21 Feldern finden sich im Apothekergarten die gängigsten Heilpflanzen. Birgit Bölker arbeitet sich vom Ginkgo, der bei demenzkranken Menschen positive Wirkungen erzielt, zu Echinacea, Fenchel und Mönchspfeffer voran. Immer hat sie einen Tipp parat, gegen welche Wehwehchen diese Pflanzen oder ihre Extrakte hilfreich sein können. Sie macht auf Acker-Schachtelhalm aufmerksam, das sich dank seiner Kieselsäure fürs Putzen von alten Zinntellern eignet und in Schüsslersalzen zum Einsatz kommt. Zitronenmelisse, da ist sie sich sicher, sei ein Stimmungsheiler. Versuchen Sie's“, sagt sie, pflückt einen Stiel und reicht ihn herum.

Gut eineinhalb Stunden zieht Birgit Bölker von Pflanze zu Pflanze. Bei Bärlauchpesto und Quark mit Kapuzinerkresse stellen dann einige Gäste persönliche Fragen, klagen über Magen-Darm-Probleme, Gelenkschmerzen. Helfen kann Birgit Bölker nicht immer. Nur manchmal einen Tipp geben. Gern erinnert sie sich an eine Mutter, der sie etwas gegen Warzen empfohlen hatte. „Die Frau stand Wochen später vor mir in der Apotheke und bedankte sich: Ihr Sohn hatte keine einzige Warze mehr.“ Auf und davon – wie die Halsschmerzen!

Fotos: Jürgen Peperhowe/Colourbox



Artischocken wirken verdauungsfördernd.



Ginkgo wird bei Demenzkranken verwendet.



Die Passionsblume ist die Arzneipflanze 2011. Ihre Extrakte wirken beruhigend und angstlösend.

Zum Thema

Tipps für den eigenen Garten

Für Gärtnermeister Lars Krüger ist es ganz klar: Heilkräuter und Arzneipflanzen sind schön, manchmal aber auch gefährlich. Deshalb rät der Experte zur Sorgfalt bei der Auswahl der Pflanzen für den Privatgarten. Krüger kümmert sich seit 1987 um den Arzneipflanzengarten des Instituts für Pharmazeutische Biologie und Phytochemie der Universität Münster. Er hat täglich mit giftigen und ungiftigen Pflanzen zu tun. Sein Ratschlag bei allen giftigen Pflanzen – egal ob Tollkirsche oder Blauer Eisenhut: Lieber die Finger davonlassen, vor allem wenn Kinder im Garten spielen.

Dass inzwischen nicht nur viele Heilkräuter, sondern auch Arzneipflanzen zum gärtnerischen Standard gehören, erfreut ihn. Denn viele dieser Pflanzen sehen attraktiv aus. „Ich mag es, wenn man den Pflanzen eine gewisse Freiheit ermöglicht“, sagt Krüger. Er weiß aber auch, dass man trotzdem ein Auge auf die Beete halten muss. Sonst breiten sich einige Arten zu üppig aus. Pfefferminze und Zitronenmelisse etwa wandern im Beet. Sie müssen aber auch den Platz wechseln, sonst vergreisen die Pflanzen, sagt Krüger. Salbei vertreibt ein kräftiges Rückenschaf genauso wie Lavendel, damit die Pflanzen nicht verholzen. Das sollte im Frühjahr geschehen – wenn die Pflanze austreibt. Johanniskraut, das bei Depressionen verwendet wird, sei wissensfähig und blühe kräftig gelb. Von Hopfen rät der Experte ab – es sei denn, man hat viel Platz. „Der wächst bis zu neun Meter im Jahr.“

Ringelblumen sei eine dankbare und fröhliche Staude. Sie blüht in sattem Gelb und Orange. Als Hingucker im Garten sei die Echinacea Pflicht. „Sie sieht in ihrem Pink-Lila einfach toll aus.“ Der Gärtnermeister bringt es auf den Punkt: Wer Geduld mitbringt, dem empfiehlt Lars Krüger den Gelben Enzian. „Das ist eine Pflanze, die für mich zu den Faszinationspflanzen gehört“, so der Gärtnermeister. Sie blüht zwar nur 14 Tage, dafür aber wunderschön und lockt viele Insekten an. Die stärkste Bitterdroge wird aus dem gelben Enzian gewonnen. Lars Krüger muss jedes Mal schmunzeln, wenn er Enzianschnaps sieht. Auf den Etiketten blüht es meist blau – wie die viel besungene Pflanze. Das Extrakt für den Schnaps liefert indes meist der gelbe Enzian. (dra)