



DIE WIESENAPOTHEKE

Gepflückte Gesundheit

Am Wegrand und auf der Flur wachsen unzählige Pflanzen, die sich zu natürlicher Arznei verarbeiten lassen. Kräuterexpertin Gabriele Geiger aus dem Saarland verrät uns heilsame Rezepturen, frisch von der Wiese

Vögel zwitschern, Bienenschwärme umschwirren ihre Stöcke und ein Bach plätschert in der Nähe des Weihers. Das sommerliche Konzert, das einen auf dem Marienhof im saarländischen Homburg-Einöd begrüßt, lässt schon erahnen, wie naturverbunden die Menschen sein müssen, die hier leben. Und tatsächlich: Gabriele Geiger, die auf dem ehemaligen Bauernhof nicht nur wohnt, sondern auch eine Naturheilpraxis und Heilpflanzenschule betreibt, setzt voll und ganz auf Natürliches. Auf dem Tisch im Grünen verbreitet ein bunter Wiesenstrauß gute Laune, und nachdem sie einen Schluck von einem erfrischenden Kräutergeränk mit Minze gekostet hat, versichert die heilkundige Fachfrau nachdrücklich: „Ob allgemeines Unwohlsein, Erkältungskrankheiten, Magenverstimmungen – für die verschiedensten Beschwerden hält die Natur eine Fülle von lindernden Mitteln bereit.“

Die Apotheke vor der Haustür

Umgeben von Feldern, Wiesen und Wäldern und inmitten des Biosphärenreservats Bliesgau zieht es Gabriele Geiger täglich nach draußen. Bei Kräuterekursionen mit Seminargruppen oder Spaziergängen mit Hund Samson hält sie die Augen nach heilkräftigen Pflanzen stets offen. Nicht selten kehrt sie freudestrahlend

LINKS Zahlreiche Beschwerden lassen sich ganz natürlich kurieren. Im Sommer, wenn viele Heilkräuter meist üppig wachsen, setzt Gabriele Geiger die Rezepturen frisch an **RECHTS** Wer für die kälteren Monate vorsorgen will, kann zusätzlich Wieskräuter trocknen, denn viele Heilmittel lassen sich auch aus getrockneten Vorräten herstellen





und mit gefülltem Körbchen von ihrem Besuch in der Wiesenapotheke zurück. Kürzlich hatte sie das große Glück, gleich mehrere vierblättrige Kleeblätter zu entdecken. „Manche Kräutersammler finden in ihrem ganzen Leben keinen vierblättrigen Klee, bei mir kam es sogar schon mehrmals vor“, berichtet sie stolz. Mit einem verschmitzten Lächeln fügt sie hinzu: „Dabei suche ich meist gar nicht danach, die seltenen Exemplare finden mich einfach.“

Ob als schmackhaftes Getränk oder Kräutergericht, als Kosmetikprodukt oder Arzneimittel – Gabriele Geiger schätzt die vielfältige Einsetzbarkeit der Heilpflanzen. Anstatt sich bei Schnupfen, gereiztem Magen oder Nieren-Blasen-Beschwerden mit teuren industriellen Präparaten zu behelfen, besucht die Kräuterfachfrau lieber die gut sortierte Naturapotheke, die sich vor ihrer Haustür erstreckt und zudem rund um die Uhr geöffnet hat. An heilkräftigen Pflanzen mangelt es der Kräuterriese nie und Spitzwegerich, Labkraut, Brennnessel & Co lassen sich prima zu naturmedizinischen Salben, Tinkturen, Tees, Essenzen und Ölen verarbeiten.

Auf die Dosis kommt es an

Mit Inhaltsstoffen und Wirkungsweisen der Heilpflanzen kennt sich die sympathische Saarländerin bestens aus. „Wie bei jedem anderen Arzneimittel kommt es aber natürlich auch bei der Kräutermedizin auf die richtige Dosis an“, betont die Heilpraktikerin. In ihrer Heilpflanzenschule bietet sie deshalb Kurse und Seminare rund um die Kräuterheilkunde an. Bei ihr ist es sogar möglich, eine Ausbildung in Pflanzenheilkunde zu absolvieren. HeilpraktikerInnen, ErzieherInnen, Menschen aus Pflegeberufen und Kräuterinteressierte nehmen ihr vielseitiges Kursangebot, das neben den Theoriestunden auch immer eine Exkursion in die Wiesenapotheke vorsieht, gern in Anspruch.

Das Herstellen und Anwenden von Naturarznei ist jedoch keinesfalls nur Experten vorbehalten. An zahlreiche simple und dennoch wirkungsvolle Rezeptu-

OBEN Kräuterfachfrau Gabriele Geiger weiß, an welchen Stellen sie bestimmte Heilpflanzen findet. Sie zeigt Redakteurin Constanze Zapp, wo der Quendel gerade blüht
UNTEN Viele Wild- und Gartenpflanzen, die wir gern zu Blumensträußen binden (hier Katzenminze und Frauenmantel), sind auch heilmedizinisch einsetzbar

Fotos: Karl Hoffmann



Hustensirup

DAS BRAUCHEN SIE: 1 3–4 Holunderblütenstände, je 1

Handvoll Quendelkraut (Feldthymian) und Spitzwegerichblätter, 500 g Waldhonig
SO WIRD'S GEMACHT: 2 Holunderblüten abzupfen, Quendel (Blätter und Blüten) und Spitzwegerich zerpflücken, in ein Glas füllen. 3 Die Kräuter mit Honig übergießen, bis alle Pflanzenteile umschlossen sind. 4 Erkältungshonig 4 Wochen ziehen lassen, abfiltern und verschlossen aufbewahren. Täglich 3–4 Mal 1 TL in warmes Wasser oder einen Erkältungs-Hustentee bei Trinktemperatur einrühren. Nicht bei Kindern unter 1 Jahr anwenden!
Wirkungsweise: Waldhonig: erkältungsabwehrend durch das darin reichlich enthaltene ätherische Öl aus Baumharzen. Quendel und Spitzwegerich gelten als pflanzliche Antibiotika: antibakteriell, entzündungshemmend, schleimlösend. Holunderblüten: abwehrsteigernd, schweißtreibend.





Vitalisierende Limonade

DAS BRAUCHEN SIE:
 1 1 unbehandelte Zitrone,
 1/2 Apfel nach Belieben
 frische Kräuter wie z. B.
 Labkraut, Minze, Taubnes-

sel, Rosenblütenblätter, Gundelrebe, Holunderblüten, Wiesenklees
SO WIRD'S GEMACHT: 2 Zitronenscheiben (etwa 2–3 Stück) und die zerkleinerte Apfelhälfte in eine Glaskaraffe geben.
 3 Die erntefrischen Kräuter (gerne ganze Dolden oder Stängel) und Rosenblütenblätter zugeben. Weitere verwendbare Kräuter: Mädesüßblüten, weißer und roter Wiesenklees, Oregano, Melisse, Indianernessel, Lindenblüten.
 4 Mit stillem Wasser übergießen und 2 Stunden bis 2 Tage ziehen lassen.
Wirkungsweise: erfrischend und vitamispendend, je nach verwendeten Kräutern auch abwehrsteigernd, magenberuhigend, nervenstärkend.

ren können sich auch Laien bedenkenlos heranwagen. Wichtig ist nur, dass man sich an die Rezeptangaben hält und bei Unverträglichkeiten vorher ärztlichen Rat einholt. Besonders praktisch und für jedermann umsetzbar sind auch Erste-Hilfe-Maßnahmen bei kleinen Verletzungen, mit denen man sich unterwegs schnell behelfen kann.

Verwechslungen ausschließen

Wer sich beim Herstellen von natürlichen Heilmitteln die Arzneipflanzen auf einem Kräutermarkt besorgt, geht kaum ein Risiko ein, falsche Pflanzen zu verwenden. Beim Sammeln in freier Wildbahn sollte man allerdings Kräuterkennnisse mitbringen, um die entsprechenden Heilpflanzen eindeutig identifizieren zu können. Im Buchhandel finden Sie hilfreiche Pflanzen-



Wo andere achtlos vorübergehen, schaut die Heilpflanzenexpertin genau hin. Auch noch so kleine heilkräftige Kräuter, die zwischen den Grashalmen wachsen, spürt sie bei ihrem Sammelrundgang auf

führer, und bei geführten Kräuterwanderungen oder an Kräuter-Informationstagen kann man die gängigsten heimischen Arzneipflanzen kennenlernen. Auch Gabriele Geiger gibt ihr Kräuterwissen jenseits der Pflanzenschule weiter. Im vergangenen Jahr hat sie mit zwei Kolleginnen den Saarländischen Heilpflanzen-tag ins Leben gerufen. Der passionierten Kräuterfrau liegt es am Herzen, über die Wirkstoffe, mit denen unsere Natur so reichlich ausgestattet ist, zu informieren. Mit Sicherheit wird sie noch viele Menschen begeistern, denn selten hat Medizin auch köstlich geschmeckt.
Constanze Zapp

KONTAKT
 Heilpflanzenschule & Naturheilpraxis Gabriele Geiger
 Marienhof, 66424 Homburg-Einöds
 Telefon 06848/700 09 77
 Internet: www.geiger-heilpraxis.de

Notfall-Apotheke



Wiesenpflaster

DAS BRAUCHEN SIE:
 2 große Spitzwegerichblätter
SO WIRD'S GEMACHT:
 Bei kleineren Verletzungen wie Kratzern, Schürfwunden oder Insektenstichen Spitzwegerichblatt so zerreiben, dass der Pflanzensaft austritt. Auf die Verletzung legen und mit der ausgelösten Blattrippe eines zweiten Spitzwegerichblattes festbinden.
Wirkungsweise: antibiotisch, blutstillend und wundheilend.



Kopfweg-Hilfe

DAS BRAUCHEN SIE:
 Pfefferminzblätter
SO WIRD'S GEMACHT:

Pfefferminzblätter zerreiben, bis Pflanzensaft austritt. Blätter auf Stirn, Schläfen und Nacken verreiben. So die Pflanzenflüssigkeit auftragen.
Wirkungsweise: Pfefferminze wirkt schmerzlindernd, entkrampfend, durchblutungsanregend und keimwidrig. Auch bei Muskelschmerzen ist sie als schnelle Hilfe anwendbar. Unter der Nase verrieben oder gekaut hilft die Pfefferminze außerdem bei Schnupfen und Reiseübelkeit.