

Ruth Pfennighaus • Katja Hogh



*Kleine  
Frauenkräuterkunde*

Heilsames aus meinem Himmelsgärtchen



francke



## Mein Garten Eden

Ich stehe in meinem Garten. Es ist Sommer. Durch den Regen und die Wärme ist alles explodiert. Es duftet, summt, krabbelt und brummt um mich herum. Echt paradiesisch! In der Hängematte komme ich zur Ruhe. Mein Blick geht zur Wildwiese, wo Kornrade, Königskerze, Nachtkerze, Natternkopf und Kornblumen zusammen mit ihren grünen Freunden ausdauernd um die Wette wachsen, leuchten und mich erfreuen. Der Beinwell ist erst einmal abgeblüht, aber wenn ich ihn abschneide, kommt er wieder. Er ist den ganzen Sommer über meine Bienenweide. Die Rosen wetteifern in Duft, Schönheit und Grazie miteinander. Welche ist wohl die Schönste? Unter den Rosen grüßen Frauenmantel – die große Schutzpflanze für uns Frauen – und Lavendel. Unser Esstisch ist im Augenblick eine Augenweide, durch üppige Feld-, Wiesen- und Gartensträuße verschönt. Oft möchte ich nur gucken. Eine dicke Hummel krabbelt auf einer Kornblume herum. Mein Blick wandert zum Thymianfeld. Lila und weiß lockt es Hummeln, Bienen und Schmetterlinge in Scharen an. Mein Mann steht auf dem Balkon und schaut wie ein Kapitän auf seine Schönheiten hinunter, die er mühevoll und lustvoll mit angelegt hat – er strahlt!



Der Wein umgrünt mit starkem Wuchs unseren Balkon und schenkte uns schon nach zwei Jahren viele Trauben. Das Apfelbäumchen biegt sich unter seiner Last. Rote Äpfel im Herbst – ich schmecke schon ihre Saftigkeit. Im Hochbeet ist ganz viel los! Salat, Rauke, Kohlrabi und Rote Beete machen sich breit und kämpfen um ihren Platz. Schon lange genießen wir Biokraft. Die Feuerbohnen lassen sich gar nicht bändigen – ich glaube, sie wollen unseren Schöpfer grüßen. Es rankt, klettert, windet sich. Ich bin tief berührt von der Freundlichkeit Gottes. Von dem schwachen Abglanz seines Himmelsgärtchens für mich. Mit allen Sinnen genieße ich.

Von der Seite weht mich ein herrlicher Holunderduft an und unsere Nachbarskatze guckt schläfrig herüber. Ich muss mal schauen, was nebenan so los ist im Garten. Ein großer Jasminstrauch, einfach umwerfend im Duft, hängt über den Zaun. Glockenblumen als Schlafblumen für Bienen. Das hat sich Gott gut ausgedacht! Mohn und Kornblumen in den kleinsten Ritzen, wie halten sie sich bloß? Ackerschachtelhalm wie eine grüne Soldatenarmee. Bereit, Kieselsäure für alle Knochen und Gelenke zu spendieren. Der große Kirschbaum hängt voll beladen über den Zaun. Das werden die doch nicht alles alleine schaffen? Eine Lupinengruppe im Rasen. Da wird bald ein neues Haus stehen. Hoffentlich überlebt sie. Ein Bambusfeld – geht gar nicht hier! Aber macht eben schnell einen Sichtschutz. Die Menschen sind verschieden. Die Gärten sind verschieden. Nur Gott ist gleich.

Meine Gartengrenzen sind üppig grün. Schön, dass ich



heute Zeit zum Staunen und Freuen habe. Einmal am Tag will ich mich himmeln und erden.

**W**as hat Gott sich wohl dabei gedacht, als er sich diese Schönheit für mich hat einfallen lassen? In einem Garten hat er mich gemacht. Aus Erde. Aus Kompost, um viele Früchte zu bringen, oder aus magerer, sandiger Erde für Wildblumen? Ich bin mal so, mal so. Nicht immer froh, nicht immer mager. Nicht immer blühfreudig, nicht vertrocknet. Schon vom Alter her reifer, grauer, etwas ruhiger geworden.

Ich will da wachsen, wo Gott mich hingesät hat. Aber was bin ich? Als Kind habe ich mich oft wie ein kleines Mauerblümchen gefühlt. Unscheinbar. Unscheinbar und ungesehen. Heute zählen die kleinen Hornveilchen immer noch zu meinen Lieblingsblumen. Das Gefühl aber ist nicht geblieben.

Es gab Trockenzeiten in meinem Leben, da habe ich mich ziemlich verdorrt gefühlt. Zum Beispiel durch unsere Kinderlosigkeit. Diese Zeit war gefüllt mit Trauer und Fragen. So etwas erlebe ich in meinem grünen Garten auch oft. Nicht immer wächst und gedeiht alles prächtig.

Dann kamen ausbreitungswüchsige Zeiten mit fünf Pflegekindern, einer großen Familie und viel Trubel. Manchmal wäre ich gerne verduftet. Der Garten wuchs so vor sich hin. Zeit nahmen wir uns für andere Dinge. Unser Garten war ein Erlebnisort zum Klettern, Spielen und Gemeinschaft haben.

Unkrautzeiten gab es fast immer. Entweder arrangierte ich mich damit oder entdeckte das Unkraut als Heilpflanze. Den

Giersch haben wir nie aus dem Garten bekommen. Heute verwende ich ihn als Entschlackungspflänzchen. Ich liebe meine »wilde Ecke« mit Brennnessel-Kraft, Giersch-Unermüdlichkeit, Löwenzahn-Stärke und Gundelrebe-Wüchsigkeit. Sie halten immer durch! Es ist unglaublich, wie hartnäckig sich manche Dinge auch in meinem Leben hielten, die sich nicht ändern wollten.

Kletterpflanzzeit war das Jahr, als mein Mann schwer erkrankte und ich mich fest an Gott klammerte. Er hat unglaublich gehalten – ein starkes Gerüst bis heute.

Heute bin ich mal Rose, mal Giersch, mal Holunder. Ich wusste gar nicht, dass ich schreiben kann. Oft erinnere ich mich an meine Wurzeln. Mein Vater war ein begnadeter Gärtner. Er schrieb außerdem kalligrafisch und malte. Mein Bruder erzählte es mir später. Mein Vater starb leider früh. Der Krieg hatte starke Spuren in seinem Leben hinterlassen. So habe ich wohl einen kleinen grünen Daumen und ein bisschen Schreiblust geerbt.

Mein Lebensgarten wuchs und veränderte sich im Laufe der Jahre beständig. War mal fruchtig, mal eher karg. Eines war er aber immer: Begegnungsort mit Gott.

**A**ls ich in meiner Hängematte die Augen schliesse, sehe ich Eva durch ihren herrlichen Garten gehen. Meine fromme Mutter hat mir vier biblische Vornamen gegeben. So fühle ich mich mit meiner Namensschwester Eva verbunden. Ich habe

für diese vier Namen »Ruth Esther Eva Maria« verschiedene Frauenskulpturen aus Keramik in meinem Haus stehen. Eva ziert den Balkon als Gärtnerin zwischen den Töpfen, einen großen Hut in der Hand. Ein Kleid umweht ihre Beine. Sie ist barfuß und schaut mich unternehmungslustig an. Was sie wohl vorhat?

Wie hat Eva wohl ihren Garten bebaut und bewahrt? Wir wissen nicht viel darüber. Es gab im Paradies jedenfalls viel zu entdecken. Sicher ist, dass sie sich abends mit Adam und Gott im Garten traf und spazieren ging – ein schöner Gedanke! Was fragte sie Gott? Was antwortete er? Oder hörte er nur zu? Ich sehe ihn Eva liebevoll anschauen. Er lächelt und nimmt ganz sanft ihre Hand und zeigt ihr etwas. Ich atme tief ein und aus. So möchte ich auch leben. An Gottes Hand. Geführt, geliebt, gesegnet.

Ich habe es erlebt! In unendlich vielen Situationen. Wenn ich auf meinen Lebensgarten sehe, bin ich sehr dankbar und zufrieden. Das war nicht immer und nicht gleich so. Natürlich muss ich auch heute noch in manchen Ecken Ordnung schaffen. Aber Gott ist ja da. Als mein Chefgärtner mit einer Vision für meinen Lebensgarten. Mit helfender, ordnender Hand, die auch mal zurückschneiden und ausreißen muss. Manches ist mir über den Kopf gewachsen, manches eingegangen, manches schön erblüht. Aber es wächst und gedeiht. Es ist alles im grünen Bereich. Gott sei Dank.

Er besucht mich abends auch manchmal im Garten, wenn ich da bin.





*»Der Mensch muss Erde  
unter den Füßen haben,  
sonst verdorrt ihm das Herz.«*

*Gertrud von Le Fort*



## *Unsere Felder und Wiesen sind unsere Apotheken*

**D**ie Liebe zur Natur habe ich wohl von meinem Vater geerbt, der einer westpreußischen Bauernfamilie entstammte. Aber auch meine Mutter sammelte bis zu ihrem Tod fleißig Kräuter für Tees. Außerdem pflanzte sie mir die Liebe zu den Menschen und die Liebe zu Gott ins Herz. Meine Arbeit als Kräuterfrau ist für mich Beruf und Berufung. In unserem öffentlichen Kräutergarten am Gesundheitshaus in Marburg kann ich vielen Menschen mit Begeisterung unsere grünen Helfer näherbringen. Von den Heilkräften unserer Pflanzen bin ich tief überzeugt und erlebe täglich ihre sanfte, mächtige Wirkung. Für mich sind Heilpflanzen ganz besondere Geschenke Gottes. Ich möchte Sie einladen, diese auch für sich zu entdecken. Einige Kräuter hat Gott speziell für uns Frauen geschaffen. Begeben Sie sich mit mir auf Entdeckungsreise. Unsere Felder und Wiesen sind unsere Apotheken – wie wahr!

# *Ich entdecke Gott*

*in der antibiotischen Wirkung von Salbei und Thymian,  
in der Immunstärkung des Spitzwegerichs,  
in der Schönheit der Rosen,  
in der Größe meines Holunders als Hausapotheke,  
in der Süße der Walderdbeeren,  
in der Standhaftigkeit des Beinwells,  
im Schutzmäntelchen des Frauenmantels,  
in der wilden Ecke als Heilkraft,  
auf der Wiese als heilende Schafgarbe,  
in dem pfeifenden Spatz auf der Rankhilfe,  
in geschenkter Nahrung im Hochbeet.  
Gott meint es gut mit mir und meinem Lebensgarten!*



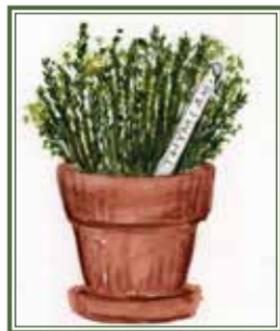
## Vergessenes Kräutewissen

**F**rüher gab es in jedem Dorf eine Kräuterfrau, die um die heilenden Wirkungen der Wildkräuter wusste. Lange Zeit waren Kräuter die einzigen Heilmittel, die es gab, und das wertvolle Wissen um ihre Wirkkraft wurde von Generation zu Generation weitergegeben. Die Kräuterfrauen wussten noch, wie Salben, Tees, Tinkturen und allerlei Mittelchen hergestellt wurden. Kräuterfrauen waren zudem oft die Hebammen des Dorfes. Meistens sammelten sie nur, was um ihr Haus herum wuchs, und heilten damit. Sie wurden auch die »Hagschen« genannt, weil sie einen kleinen Kräutergarten, den »Hag«, vor ihrer Hütte hatten. Aus diesem Wort wurde später das Wort »Hexe«. Ein ganz unrühmliches Blatt in der Geschichte sind die Hexenverfolgungen und Hexenprozesse. Die Hebammen wussten um fruchtbarkeitsfördernde und abtreibende Pflanzen. Dieses Wissen wurde von der Kirche nicht gewünscht.



Viele alte Frauenheilmittel – vor allem rund um Geburt und Schwangerschaft – sind uns dennoch bis heute überliefert. Zum Beispiel bekamen Gebärende einen Strauß Beifuß in die Hand. Beifuß hilft bei der Ausstoßung der Nachgeburt und galt schon immer als Schützerin der Mütter und Frauen.

Hinter »Unser Frauen Bettstroh« verbarg sich eine geniale, desinfizierende Lagerstatt, auf der die Frauen nach der Geburt auf einem Bett aus Thymian, Majoran, Kamille, Labkraut und anderen Heilpflanzen schlafen konnten. Ich schenke oft jungen Müttern nach der Geburt einen Strauß mit heilenden Frauenkräutern.



Traditionell werden in der katholischen Kirche zum 15. August, Mariä Himmelfahrt, Frauenkräuter gesammelt und diese anschließend geweiht. Ich habe diese schöne Tradition aufgegriffen und so sammeln wir als Frauen in meinem Kräutergarten all jene Kräuter, die uns in diesem Jahr geholfen haben, zu einem Strauß zusammen. Sie begleiten uns kopfüber getrocknet mit ihrem Duft durch das ganze übrige Jahr und erinnern uns an ihre Heilkraft.

Gerade heute, in unserer schnelllebigen und gesundheitsgefährdenden Zeit, ist es von besonderer Bedeutung, das Kräuterwissen von einst wiederzuentdecken. Unsere grünen Helfer können uns auf ganz natürliche Weise viele der lebenswichtigen Mineralstoffe, Spurenelemente und Enzyme bieten, die wir dringend benötigen.

## *Kräutergedicht*

Seht, wie uns die *Kräuter* nützen,  
hilft sie pflegen, hilft sie schützen.

Herr, von dem sie alle kamen,  
habe Dank für Kraut und Samen.

Viele *Kräuter* und *Gewürze*  
hab ich hier in meiner Schürze.

Jeder trete in den Kreis,  
der auch nur ein Kräutlein weiß.

*Löwenzahn* sei nicht vergessen!  
Als Tee getrunken, frisch gegessen  
ist er Magen, Leber, Gallen  
und den Nieren zu gefallen,  
wirkt verbessernd auf das Blut,  
auch bei Rheuma tut er gut.

Auch die Blüten vom *Holunder*  
helfen schwitzen, wirken Wunder.  
Siehst du irgendwo Holunder,  
neige tief den Kopf herunter,  
ihm gebühren alle Ehren,  
Wurzel, Blatt und Blüt und Beeren.

*Zinnkraut* wie ein Baum gestaltet,  
alt von Herkunft, nicht veraltet,  
trinkt man Tee durchs ganze Jahr,  
stärkt er Knochen, Haut und Haar,  
macht die Zähne stark und schön  
und der Husten muss vergehen.

Fehlt es dir an Lebensmut  
tut *Johanniskraut* dir gut.  
und das Öl von diesem Kraut  
wirkt bei Wunden, schützt die Haut.

*Volksgut*



## *Kleine Tipps zum Kräutersammeln*

**D**as Sammeln heilender Pflanzen ist eine der schönsten Tätigkeiten, die wir uns vorstellen können, denn schon beim Sammeln können wir die heilende Kraft dieser Pflanzen spüren.

Allerdings gibt es ein paar Dinge zu beachten:

- ♣ Auf keinen Fall sollten Sie auf bewirtschafteten Äckern, gespritzten Feldern oder Hundestrecken Kräuter sammeln. Geeignet sind Plätze, die nicht intensiv landwirtschaftlich genutzt werden, z. B. Wiesen, Weiden, Brachland, Hecken, trockene Hänge und natürlich der eigene Garten.
- ♣ Sammeln Sie Ihre Kräuter nur bei schönem Wetter. Wenn das Wetter schlecht war, warten Sie mindestens einen Sonnentag ab, bevor Sie sich ans Pflücken machen, damit der Wirkstoffgehalt in den Kräutern möglichst hoch ist.
- ♣ Heilkräuter werden nicht gewaschen.

- ♣ Der Trockenplatz für Tees sollte möglichst schattig, im Idealfall sogar dunkel, luftig und zwischen 20 und 30 °C warm sein. Sie können die Kräuter zu kleinen Büscheln zusammenbinden und aufhängen oder auf einer Zeitung ausgebreitet trocknen lassen. Dass die Kräuter ausreichend getrocknet sind, erkennen Sie daran, dass sie bei der Berührung rascheln.



### *Vorsicht:*

Heilkräuter dürfen nicht bedenkenlos in hoher Konzentration oder über einen längeren Zeitraum angewendet werden, da viele Kräuter starke Wirkstoffe enthalten oder bei Dauernwendung wirkungslos werden.

Teekuren sollten daher nie länger als sechs Wochen dauern.

Verlassen Sie sich auf Ihr Gefühl. Wenn Ihnen ein Tee nicht schmeckt oder nicht guttut, probieren Sie einen anderen aus.

## *Grundrezept Heilkräutertee*



Grundsätzlich können Sie alle Heilkräuter trocknen und als Tee verwenden. Verfeinern können Sie den Geschmack ganz nach Belieben mit Zitronenmelisse oder Pfefferminze. Auf 200 ml kochendes Wasser sollte, soweit nicht anders angegeben, ca. ein Esslöffel getrocknete Kräuter kommen. Lassen Sie den Tee fünf bis sieben Minuten ziehen. Er sollte nicht zu stark sein, sondern noch hell aussehen. Natürlich können Sie auch frische Kräuter als Tee aufbrühen!

# *Meine liebsten Frauenkräuter*



# Frauenmantel

Schutzmäntelchen für die Frauen, wurde auch »Allerfrauenheil« genannt.

## *Erntezeit*

April bis August.

## *Wirkung*

Entzündungshemmend, krampflindernd, wundheilend. Hilfreich bei Wechseljahresbeschwerden, Menstruationsstörungen, bei Unfruchtbarkeit, Schwangerschaftsstreifen, nach Entbindungen. 2/3 aller Frauenerkrankungen werden bei rechtzeitiger Anwendung dieses Heilkrautes gebessert.

## *Anwendung*

*Direkter Verzehr, ins Blütenwasser oder als Tee.*

Frisch gepflückt lässt sich Frauenmantel gut als essbare Dekoration nutzen. Sie können ihn aber auch gemeinsam mit Rosen und Lavendel in eine Karaffe Wasser geben und Ihr eigenes Blütenwasser damit herstellen. Verwendet werden können sowohl die Blüten als auch die Blätter.

## *Frauenmanteltee*

½ Teelöffel Frauenmantel mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, 5-10 Minuten ziehen lassen und dann durch ein Sieb abgießen.

