

Mein wilder Heilpflanzengarten



Bettina Nacar | 8352 Elsau | bettina.nacar@bluewin.ch

1. Kurzbeschreibung Projekt.....	1
2. Mein wilder Heilpflanzengarten	1
3. Für die Biodiversität, Natur und die Tiere.....	4
4. Powerfood und Heilwirkung.....	4
5. Wissensvermittlung.....	5

1. Kurzbeschreibung Projekt

Meinen gut angelegten rund 45-jährigen Garten habe ich ergänzt mit einer Vielzahl von einheimischen Wildpflanzen.

Es ist eine Kombination zwischen einem Heilpflanzengarten, Nutzgarten - und einem Garten für die Natur, die Insekten, die Vögel, die Igel, einfach für alle Lebewesen, die ums Haus und in der Erde leben.

Mein Credo seit der Kindheit ist „heb allem Sorg, wo läbig isch“. Es sollen sich alle Lebewesen wohl fühlen, etwas zu essen bekommen und eine Übernachtungsmöglichkeit haben.

Ich bin ein Heilpflanzen Fan, kann zu fast jeder Pflanze etwas sagen zur Heilwirkung, Verwendung in der Küche, zum Nutzwert als Futterpflanze (Wissen ist im Aufbau).

Wer möchte ist herzlich eingeladen für einen Rundgang, gerne teile ich meine Freude über die Schönheit und Vielfalt der Pflanzen.

2. Mein wilder Heilpflanzengarten

Ich (48 Jahre alt) wohne mit meiner 4-köpfigen Familie in einem Miethaus in Elsau. Der Garten umfasst ca 400 m². Der Garten wurde vor rund 45 Jahren durch gartenengagierte Besitzer angelegt. Der Garten ist nach vorne durch ein circa 3 Meter breite Böschung gesäumt, es gibt viele Büsche und Bäume, wertvolle Bodendecker (Efeu, Kleines Immergrün) leider aber auch Kirschlorbeer und Flieder. Aber dafür sehr viele Frühblüher wie Narzissen, Krokusse, Schneeglöckchen, Maiglöckchen, Waldmeister etc. und auch Herbstblumen, wie Herbst Anemone, Winter Atern.

Wir haben einen grossen Beeren Bereich (Brombeere, Himbeere Stachelbeere, Johannisbeerenbereich), bei dem es im Frühling zur Blütezeit summt wie wild.

Ich bin seit zwei Jahren die Mieterin und als passionierte NaturGärtnerin und Heilpflanzen Fan habe ich den Garten um circa 70 Pflanzen (Heilkräuter, Wildkräuter, Wildblumen, Wildstauden, heimische Pflanzen) ergänzt. Bei Neupflanzungen schaute ich darauf, dass nur noch heimisches gepflanzt wird, so dass die Tiere (Vögel, Insekten etc) voll auf die Kosten kommen.

Ich beherberge auch Pflanzen, welche bereits auf der roten Liste sind, wie z.B Schlüsselblume. Auch habe ich heimische Heilpflanzen aus der Volksheilkunde, welche heutzutage in der Öffentlichkeit in Vergessenheit

geraten sind, aber grosses Potential. Z.B Braunwurz (eine Waldpflanze) als schleimlösende Lymphpflanze.

Über verschiedene Soziale Netzwerke, Internet, Literatur informiere ich mich laufend über Naturgärten, Vogel- und Tierwelt und Biodiversität. Besonders beeindruckt hat mich, als ich über den Nutzen von der purpurroten Taubnessel gelesen hat. Diese bedient offenbar bis zu 25 verschiedene Insekten. besonders wertvoll ist auch, dass die Pflanze im Frühjahr blüht, wenn es noch wenige andere Blüher gibt. Toll, dass sich diese Pflanze nun bei mir so ausbreitet.

Auch wurde ich mir bewusst, dass es viele Insekten gibt, welche eine Pflanze besonders bevorzugen und deshalb sogar nach der Pflanze benannt sind, wie z.B der grüne Sauerampfer Käfer oder der Königskerzen Käfer. Leider ist es mir bis heute nicht gelungen, die Königskerze langfristig im Garten zu halten.

Oft finde ich auch im Gebüsch kleine Bäume, Ableger welche ich ausgrabe und in einen Topf setze. Die gezogenen Bäume, Büsche möchte ich mit der Zeit und in Absprache mit der Vermieterin durch Kirschlorbeer etc ersetzen.

Einer meiner Baum/Hecke Favoriten ist Schwarzdorn, bei welchem ich schon live beobachten konnte, wie er das ganze Jahr über Insekten und Vögel mit seinen Blüten und danach Beeren bedient. Oder natürlich auch den Vogelbeerbaum.

Ich investiere von Frühling bis Herbst täglich durchschnittlich so um die 1-2 Stunden in die Gartenarbeit. Die Arbeit im Garten ist unglaublich erfüllend und es gibt immer wieder neues zu lernen und zu erfahren. Auch beziehe ich meine 5-jährigen Zwillinge oft ein und lerne Ihnen viel über Pflanzen und Tiere. Vor allem aber Achtsamkeit in der Natur.

Hier eine Auflistung der Pflanzen/(Klein)Bäume) in meinem Garten (Kirschlorbeer oder andere für die Biodiversität eher weniger sinnvolle Pflanzen oder Exoten sind ausgeschlossen)

Ahorn	Ehrenpreis	Kamille	Pfingstrosen	Vogelbeerbaum
Akelei	Eibisch	Kappuzinerkresse	Purpurote Taubnessel	Vogelmiere
Alant	Engelwurz	Katzenminze	Ringelblume	Walderdbeeren
Ampfer	Esche	Kriechender Günsel	Rosmarin	Waldgeiss-Bart
Baldrian	Farn	Labkraut	Salbei, Muskatellersalbei, Steppensalbei	Waldhortensien
Bärlauch	Fetthenne	Lavendel	Schachtelhalm	Waldlichtnelke
Beinwell	Frauenmantel	Linde	Schafgarbe	Waldrebe
Birke	Gelber Eisenhut	Löwenzahn	Schaumkraut	Waldveilchen
Birnbaum	Gewürzfenchel	Mädesüss	Schleifenblume	Wasserdost

Blutjohannisbeere	Girsch	Malve	Schlüsselblume	Wegwarte
Blutweiderich	Glockenblume	Margarite	Schneeball	Weide
Blutwurz	Gundermann	Mauerpfeffer	Schwarzdorn	Weinrebe
Borretsch	Habichtskraut	Mohn	Schwarzdorn	Weissdorn
Braunelle	Heckenrose	Natürlich auch	Schwarzkümmel	Wermut
Braunwurz	Heidelbeere	Nelkenwurz	Silberblatt	Wiesensalbei
Brennessel	Herzgespann	Odermennig	Skabiose	Wilde Möhre
Brunnenkresse	Hirschhornzunge	Oktoberli	Spitzwegerich	Wilder Nüsslisalat
Clematis	Holunder	Pestwurz	Spitzwegerich	Zaunwicke
Disteln	Holzapfel	Pfaffenhütchen	Storchenschnabel	Zitronenmelisse
Dost	Johanniskraut	Pfefferkraut	Sumpf Dotterpflanze	Echtes Leinkraut
Efeu	Jungfer im Grünen	Pfefferminz	Vergissmeinnicht	Hanf

3. Für die Biodiversität, Natur und die Tiere

Seit rund 10 Jahren beobachte und bestimme ich Vögel. Auch füttere ich diese ganzjährig. (Ich bin mir bewusst, dass über das ganzjährige Füttern unterschiedliche Meinungen bestehen. Meiner Meinung nach ist das einfach je nach Umgebung und bei der immer kleiner werdenden Insektenzahl eine gute Unterstützung). Soeben ist uns ein Buntspecht besuchen gekommen und hat sich über den Erdnussdispenser gefreut.

Beim Einzug in das Haus habe ich mich besonders gefreut über das Vogel Becken, welches der Besitzer installiert hat. Dieses wird regelmäßig von Insekten und den Vögeln zum Trinken und zur Körperreinigung genutzt. Ich habe Steine in das Becken gelegt, damit auch die kleinsten Insekten gut trinken können. Auch reinige ich das Becken regelmäßig.

Über die Jahre haben mich bereits rund 40 verschiedene Vogelarten besucht. Aktuell sieht man immer wieder Ästlinge (Meisen) die von ihren Eltern am Boden gefüttert werden. Einfach faszinierend zum Beobachten. Natürlich habe ich auch an der Vogelzählung im Mai mitgemacht.

Seit einem Jahr habe ich auch ein Igel Haus, welches nun seit ein paar Tagen genutzt wird als Schlafstelle.

Ich Sorge dafür, dass überall Altholz, Äste und Laub rumliegt, als Versteck- Nist und Überwinterungsmöglichkeit. Auch schneide ich vieles erst im Frühling, damit die Tiere die Pflanzen möglichst lange nutzen können. Einen Teil der Wiese habe ich als wilde Blumenwiese angelegt.

Wir haben viele Weinbergschnecken, Schnirkelschnecken, Regenwürmer, viele verschiedene Käfer, Raupen und leider auch Nachtschnecken im Garten. Ich habe festgestellt, dass die Holzhäckseln auch sehr beliebt sind bei den Rassel und Käfer.

Ich verwende keine Pestizide, als Dünger verwende ich Hornspäne, Brennnessel oder Beinwelljauche, Aktivkohle, EM (Effektive Mikroorganismen), Schafswolle, meinem eigenen Kompost aus den Komposter. Ich mulche die Pflanzen mit Rasenabfällen und Häcksel, um möglichst Wasser zu sparen, sammle das Regenwasser. Zum Schneckenschutz verwende ich Schneckenkrägen, Schafswolle, Kaffeesatz und Häcksel. Die Schafswolle nutzen auch die Vögel gerne für den Nestbau.

4. Powerfood und Heilwirkung

Ich koche oft mit meinen eigenen Kräutern, Gewürzen, selbstgezogenem Gemüse (auch pro Species Rara Sorten). Frische Kräuter und Salat gibt es jeden Tag. Vor allem im frühen Frühling, wenn es im Laden nicht mehr viel frisches saisonales gibt und sich manchmal auch eine Frühjahrsmüdigkeit zeigt, genießen wir die vitamin- und mineralstoffreichen Wildkräuter.

Auch trockne ich die Heilkräuter für Tee oder zum Räuchern, mache Tinkturen (z.B Bärlauchtinktur), Ölauszüge, Badezusätze, mache Kränze, Sträuße und verwende die Pflanzen für Dekoration.

5. Wissensvermittlung

Das Naturgarten-, Wildkräuter- und Heilpflanzenwissen, welches ich mir über die Jahre der praktischen Gartenarbeit und in der Phytotherapie Ausbildung angeeignet habe, möchte ich künftig auch weitergeben.

Einerseits werde ich ab Juni starten mit meinen eigenen Wildkräuter Spaziergängen und Kursen. Bei den Kursen möchte ich vor allem auch das Bewusstsein schaffen, wie lebensnotwendig die Biodiversität ist und wie wir uns als Bewohner der Erde dafür einsetzen können. Z.B indem wir nur noch einheimisches anpflanzen und dieses auch helfen zu schützen. Und natürlich wie gesund, vitaminreich die Unkräuter unseren Gärten und unserer Nähe sind.

Andererseits arbeite ich auch noch in einer Apotheke, in welcher ich meine Heilpflanzenwissen häufig in der Beratung einsetzen kann.