



## heilkräuter

Eine kurze Reise in ihre Geschichte

Schon seit über 5000 Jahren beschäftigt sich die Menschheit mit Kräutern und deren Anwendungen zur Vorbeugung oder Heilung von Krankheiten und Beschwerden. Die wohl ältesten Aufzeichnungen hierüber stammen aus dem alten Ägypten um das Jahr 4000 v. Chr.; die Ägypter verwendeten Kräuter, um u.a. Wunden und Abszesse zu heilen.

Die TCM, die traditionelle chinesische Medizin, findet ihre nachweislichen Anfänge ca. 3000 v. Chr.. Die Chinesen hatten beim Erforschen verschiedener Kräuter, Pflanzen und Wurzeln entdeckt, dass diese als Tee aufgebriht, belebende Eigenschaften hatten. Im Jahr 3000 v. Chr. entstand das wohl älteste Kräuterbuch der Welt, verfasst von chinesischen Kaiser und Arzt Shen Nung, in dem 365 pflanzliche Präparate mit ihren Anwendungen beschrieben sind.

Auch für den berühmten Arzt Hippokrates von Kos (460-370 v. Chr.), der als „Vater der modernen Medizin“ gilt, waren Heilkräuter und deren Extrakte ein wesentliches Element, um z.B. als Massageöle die Fitness der Menschen, damals der Gladiatoren und Kämpfer, positiv zu beeinflussen.

Um das Jahr 300 v. Chr. verfasste der griechische Philosoph und Naturforscher Theoprast, ein Schüler des Aristoteles, die „Naturgeschichte der Pflanzen“, in der bereits ca. 500 Heilpflanzen beschrieben sind.

Im 1. Jahrhundert nach Christus schrieb der bekannte griechische Arzt Pedanios Dioskurides das Buch „Materia Medica“, in dem ca. 1000 Arzneimittel beschrieben sind, davon über 800 auf pflanzlicher Basis. Sein Werk und seine Art der Beschreibung von ca. 600 verschiedenen Heilpflanzen hatte Vorbildcharakter für viele spätere Kräuterbücher bis hin in die Neuzeit.

Ein weiterer berühmter Förderer der Heilpflanzen war Karl der Große, der um 800 n. Chr. die Anlage von Klostergärten anordnete. Das Wissen um Kräuter und Heilpflanzen wurde in den Klöstern aufgeschrieben und die Vielfalt an Heilkräutern ist noch heute in vielen Klostergärten zu bewundern.

Die bekannteste Vertreterin war sicher die Äbtissin Hildegard von Bingen im 12. Jahrhundert n. Chr., die als erste deutsche Naturforscherin und Heilerin gilt. Sie schrieb Bücher über Pflanzen, über Krankheiten und wie sie entstehen (z.B. „Causae und Curae“) und brachte damit das damalige Wissen über Pflanzen und Krankheiten mit dem der Volksmedizin zusammen.

Mit der Erfindung des Buchdrucks durch Johannes Gutenberg konnte das Wissen über Heilpflanzen und Kräuter auch der Allgemeinheit zugänglich gemacht werden. 1483 wurde das erste Kräuterbuch der Welt gedruckt. In Rom erschien „Herbarium“ von Apulejus Barbarus. Viele weitere Kräuterbücher sind seitdem gedruckt worden und immer wieder haben sich in der Vergangenheit berühmte Leute mit der Heilwirkung von Pflanzen beschäftigt, darunter auch Paracelsus (1493 – 1541). Er setzte zur Behandlung nicht nur Auszüge aus Kräutern ein, sondern auch chemische Mittel wie Blei, Schwefel, Quecksilber, Kupfer und Eisen („Das Heilmittel wächst vor der Haustür“; „...allein die Dosis machts, dass ein Ding kein Gift sei.“).

Im 19. Jahrhundert definierte Pfarrer Sebastian Kneipp (1821-1897) die „Heilpflanzen“ als eine der fünf Säulen seiner umfassenden Gesundheitslehre, stützte sich dabei auf die lange Tradition der Klostergärten in Europa und entwickelte daraus seine Therapie ständig weiter. Er hielt große Stücke auf die heimische Pflanzenwelt und verwendete sie als Badezusätze, Tinkturen, Salben, Tees und Säfte. Er erkannte sowohl die vorbeugende („Vorbeugen sollt ihr durch diese Kräuter, nicht das Übel erst groß werden lassen“) als auch die heilende Wirkung der Kräuter und Pflanzen.

Die Pflanzen-bzw. Phytotherapie verwendet kritisch überprüfte Heilmittel auf pflanzlicher Basis. 1980 legte Prof. Weiß von der Berliner Charite und die daraufhin von der Bundesrepublik eingesetzte Kommission E in Monographien über 350 Heilpflanzen den wissenschaftlichen Nachweis über deren Wirksamkeit (Handbuch der Phytotherapie). Für eine eigenverantwortliche Selbstbehandlung eignen insbesondere die mild wirkenden Sorten, am besten aus der heimischen Umgebung.



Leider ist das Wissen über die Verwendung von Heilpflanzen, die quasi vor der eigenen Haustüre wachsen, mittlerweile mehr und mehr verloren gegangen. Unter dem Motto „Wissen was gesund hält“ hat es sich die Kneipp-Bewegung zur Aufgabe gemacht dieses Wissen wieder zu stärken und der Öffentlichkeit mit attraktiven Angeboten zugänglich zu machen. Aus dieser Tradition heraus ist auch die Geschichte des Kneipp-Kräutergartens in Speyer zu verstehen.

### Der Kneipp-Kräutergarten in Speyer

Anfang 1999 wurde der Kräutergarten mit Hilfe der Stadtgärtnerei der Stadt Speyer hinter dem Städtischen Krankenhaus angelegt. Unter Anleitung von Erich Klein (Mitarbeiter der Stadtgärtnerei) und der Vorsitzenden des Kneipp-Vereins Speyer, Apollonia Rahn, wurden 9 Felder – angeordnet wie eine Blume: 8 Blütenblätter um ein rundes Mittelfeld – mit 78 bekannten Kräutern der verschiedensten Anwendungsgebiete (Erkältung/ Beruhigung/ Verdauung/ Herz-Kreislauf) - angelegt. Um die öffentliche Zugänglichkeit des Gartens zu gewährleisten wurde darauf geachtet, dass ausschließlich Kräuter und Pflanzen mit der Wirksamkeit der Gruppe *mite* (d.h. schwach wirksam) angepflanzt wurden.

Mit der Anlage des Kneipp-Kräutergartens verfolgt der Kneipp-Verein-Speyer damals wie heute die folgenden Ziele:

- der Kräutergarten stellt eine Säule der fünf Kneipp'schen Prinzipien anschaulich und lehrreich dar (samt der Schnittstelle zur Ernährung)
- der Kräutergarten ist ein Schau- und Demogarten, kein Nutzgarten
- der Garten dient als Tummelplatz und Futterquelle für Vögel und Insekten
- er dient als Therapiegarten für Patienten des Krankenhauses und als Ort der Ruhe und Erholung für die Einwohner und Gäste der Stadt Speyer
- der Kräutergarten ist Ort für regelmäßige Veranstaltungen, z.B. Workshops, Führungen auf Anfrage, für Kindergärten und am Aktionstag des Kneipp-Vereins Speyer

Natürlich benötigt die Pflege und Betreuung des Kräutergartens ein engagiertes und kompetentes Team von Helfern. In den Anfangsjahren geschah dies unter der Leitung des damaligen 2. Vorsitzenden des Kneipp-Vereins Speyer, Theo Weiß, dann über viele Jahre durch die Beiräte Heinrich Lingenfelder und Eberhard Jahner. Heute kümmert sich ein engagiertes Team um die Beiräte Eberhard Jahner und Claudia Berger mit hohem Engagement und frischen Ideen um den Kräutergarten.



Neben dem traditionellen Kräutergarten für Kindergärten und dem Aktionstag veranstaltet das Team seit 2018 Kräuter-Workshops mit dem Ziel den Kräutergarten einer möglichst großen Anzahl von Speyerer Bürgern bewußt zu machen und um zu zeigen, dass die Anwendung von Kräutern sehr vielfältig und preisgünstig sein kann (Gelees, Öle, Essige, Tinkturen, Cremes, Tees,...). Dieser neue Workshop hat den Teilnehmer/innen so gut gefallen, dass wir beschlossen haben ihn nun regelmäßig in unser Jahresprogramm mit aufzunehmen. In diesem Zusammenhang haben sich auch unsere Beirätinnen Carola Müller und Karin Müller-Lukas sehr verdient gemacht.

In 2019 bieten wir allen interessierten Naturfreunden zwei Workshops in unserem Kräutergarten an: am Samstag, 22. Juni, über „Johannis-Kräuter“ und am Samstag, 28. September, über „Tee aus dem Kräutergarten“. Der Schwerpunkt des ersten Workshops liegt auf der Herstellung von Kräutertinkturen, im zweiten Workshop werden wir gesundheitsfördernde und vitalisierende Teemischungen vorstellen.

Weitere Informationen darüber erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle, Tel. 35834, per E-Mail unter [kneippverein-speyer@t-online.de](mailto:kneippverein-speyer@t-online.de) oder unserer Internetseite.



## aktuelle situation

In diesem Jahr feiert der Kräutergarten des Kneipp-Vereins Speyer sein 20jähriges Bestehen und wir planen dieses Jubiläum gebührend zu würdigen. Die Zukunft des Kneipp-Kräutergartens in Speyer ist allerdings aufgrund verschiedener Entwicklungen derzeit ungewiss.

So hat in 2018 das Städtische Stiftungs Krankenhaus mit dem Diakonissen-Krankenhaus fusioniert und das Gebäude steht derzeit leer. Über die zukünftigen Besitzverhältnisse und die Nutzung des Gebäudes und Geländes besteht noch keine Klarheit. Es ist aber zu befürchten, dass der Kräutergarten einer anderen Nutzung weichen muss. Die Bodenbeschaffenheit des Geländes (Bauschutt als Grundlage) ist ebenfalls nicht ideal, um den Kräutergarten dort weiter zu entwickeln. Dazu kommt, dass das Kräuterteam dringend Verjüngung und Verstärkung braucht.

## zukunftsplanung

Angesichts der geschilderten Ausgangslage hat das Kneipp-Kräuterteam ein Projekt „Neuer Kräutergarten“ entwickelt, das der neu gewählte Vorstand des Kneipp-Vereins Speyer voll unterstützt und das so schnell wie möglich umgesetzt werden soll. Im Einzelnen sind folgende Schritte geplant:

- Zusammenführung der neu renovierten Kneipp-Anlage hinter der Josephskirche / dem Ägidienhaus mit dem neuen Kneipp-Kräutergarten
- Bemühung um Nutzungsrechte zur Anlage des neuen Kräutergartens auf dem freien Grundstück zwischen Kneipp-Anlage und Ägidienhaus
- Antrag auf die Übernahme von ca. 50 Pflanzkübeln aus der Aktion „Grynes Band“ der Stadt Speyer nach Beendigung des Kultursommers 2019
- Suche nach Sponsoren, die die Finanzierung des Projekts mit Spenden unterstützen
- Umorganisation der Anpflanzungen nach Heilnutzung (z.B. alle Pflanzen für Herz-Kreislauf / für Verdauungsförderung /.../ zusammen)

- Minderung der körperlichen Belastung des Pflegepersonals durch die Verwendung von Hochbeeten
- Bessere Außendarstellung des Kneipp-Vereins Speyer, z.B. bei der Eröffnung der Kneipp-Saison, den Kräuterveranstaltungen, da alles beisammen an einem Ort ist.
- Möglichkeit, auch andere Feierlichkeiten (z.B. bei der 125 Jahrfeier in 2021) im Sommer in ansprechender Umgebung durchführen zu können
- Anreiz für noch mehr Naturliebhaber den Kneipp-Verein Speyer bei der Anlage und Pflege des neuen Kräutergartens zu unterstützen.

## zusammenfassung

Der Kneipp-Kräutergarten in Speyer steht in einer langen Tradition der Lehre von der vorbeugenden und heilenden Wirkung von Kräutern und Heilpflanzen. Er dient nicht nur der Vermittlung des Wissens über die Nutzung und Anwendung von Kräutern und Heilpflanzen, sondern ist auch ein Ort der Erbauung, Ruhe und Erholung mitten in Speyer. Der Kneipp-Verein Speyer hat es sich zum Ziel gesetzt diesen Ort zur erhalten und weiter zu entwickeln. Wir hoffen, dass dieser Artikel viele Menschen in Speyer und Umgebung dazu anregt uns bei diesem Vorhaben zu unterstützen.

Dr. Peter Polanek  
Kneipp-Verein-Speyer e.V.  
1.Vorsitzender


**Verein**  
**Kneipp**  
*aktiv & gesund*  
**Speyer e.V.**