

BETTINA HAUENSCHILD

Die Sprache der
PFLANZEN
und ihre
Heilwirkung

IRISIANA

Bettina Hauenschild

Die Sprache der Pflanzen und ihre Heilwirkung

Bettina Hauenschild

Die Sprache der Pflanzen und ihre Heilwirkung

The logo for IRISIANA features a thin, dark, upward-curving arc above the word "IRISIANA" in a clean, uppercase, sans-serif font.

IRISIANA

© der deutschen Ausgabe 2017 by Irisiana Verlag,
einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81637 München

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage 2017

Projektleitung: Nikola Hirmer

Lektorat: Ulrike Kretschmer

Herstellung: Claudia Scheike

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Korrektur: Susanne Schneider, München

Umschlaggestaltung und Konzeption: Geviert – Büro für
Kommunikationsdesign München

Bildnachweis: Alle Bilder in diesem Buch stammen von Bettina

Hauenschild mit Ausnahme des Schwarzdorn-Fotos (Nr. 86):

iStock, Mantonature

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-15309-5

Inhalt

Dank	7
Erster Teil	9
Faszinierende Welt der Pflanzen	11
Altes Wissen weitergeben	11
Loslassen heißt annehmen	12
Mit altem Wissen aufgewachsen	14
Eine gute Intuition verlangt viel Wissen	15
Wie reagieren wir auf die Natur?	17
Wie reagiert die Natur auf uns?	19
Was macht das Grün mit uns?	20
Intelligenz und Kommunikation der Pflanzen	21
Neophyten sind Neankömmlinge	21
»Un«-Kraut – eine Schimäre	22
Geschenke am Wegesrand	24
Wo sammeln wir?	24
Was ist die Signatur?	25
Wirkstoffe – wie und warum wirkt etwas?	26
Unbewusste Verbundenheit mit der Natur	31
Ein Blick in den Garten verrät viel über Körper und Psyche	32
Was wir selbst tun können	33
Mit der Natur kommunizieren	33
Auf überliefertes Wissen setzen	34
Wie finden Sie »Ihre« zwölf Heilkräuter?	35
Schulmedizin, Naturheilkunde oder Heilkunst?	36

Zweiter Teil	39
Der Steinkreis – das Jahresrad der Kelten und Germanen	41
Die Sprache der Natur lernen	42
Die alten Völker – unsere Wurzeln	43
Welten und Anderswelten	45
In Märchen und Mythen nach den Ursprüngen suchen	47
Fünf Phasen der Zerstörung	48
Rückbesinnung auf die Kräfte der Natur	51
Pflanzen im Porträt	55
Praktische Anwendungen: von A wie Auszug bis T wie Tinktur	56
Alles ist beseelt, heilig und belebt	58
Erwachen – Februar bis April	59
Pralles Leben – Mai bis Juli	93
Ernte – August bis Oktober	143
Rückzug – November bis Januar	181
Literatur	202
Register	203
– Pflanzen	203
– Rezepte	204
– Beschwerden	205

Dank

Dank an Britta für die Gespräche im Watt und in München über Struktur und das Schreiben, an Kathrin und Almuth von »O’Pflanzt is«, dem wunderbaren Gemeinschaftsgarten in München, an Heike und Konrad vom Ökologischen Bildungszentrum und an alle Kursteilnehmer. Ebenfalls Dank an Dr. Georg Winter, den Gründer des »Hauses der Zukunft« in Hamburg und dem Goethe-Institut Bogotá für die Unterstützung der Reise nach Kolumbien, die alles ins Rollen brachte und noch weitere Früchte tragen wird. Danke auch an Tilman von Artemisia, der nun schon in der Anderswelt ist und der sehr fehlt. Danke an alle Patienten und Leser meines Blogs krautundueben.net sowie an meine geduldige und großartige Familie.

Danke, Otto.

Hinweise:

Bitte beachten Sie, dass es sich bei diesem Buch nicht um ein Pflanzenbestimmungsbuch handelt. Unbestreitbar haben Pflanzen Wirkungen – auf den menschlichen Organismus aber nicht immer positive, es gibt auch giftige Pflanzen. Wenn Sie in der Natur Pflanzen sammeln, sollten Sie unbedingt ein Pflanzenbestimmungsbuch zur Hand haben, um giftige Gewächse von Pflanzen mit Heilwirkungen unterscheiden zu können.

In der Mitte des Buchs finden Sie einen Farbtafelteil mit Abbildungen der beschriebenen Pflanzen.

ERSTER TEIL

»Dem Fröhlichen ist jedes Unkraut eine Blume,
dem Griesgram jede Blume ein Unkraut.«

Spruchwort

Faszinierende Welt der Pflanzen

Der Naturheilkundige Sebastian Kneipp sagte: »Gesundheit erhält man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.« Immer mehr Menschen entdecken ihr Interesse für Pflanzen. Pflanzen versorgen uns mit Sauerstoff, sie sind unsere Nahrung und unser Lebensraum, unsere Medizin und Therapie. Sie haben sich in vielfältigster Weise in unsere Dienste gestellt.

Zwei Träume verbinden den Menschen seit jeher mit den Pflanzen: zum einen, sie zu kultivieren, und zum anderen, die Natur wieder in einen »Ursprungszustand« zurückzuführen.

Es ist an der Zeit anzuerkennen, dass wir nicht über den Pflanzen stehen, sondern von ihnen vollkommen abhängig sind. Wir sind eins mit der Natur, wir können uns nicht von ihr abkoppeln und synthetisch existieren, nicht auf Dauer jedenfalls; das geht nur im Kino oder in virtuellen Welten.

Wenn wir die Ressourcen allerdings weiterhin so aufbrauchen wie bisher, werden wir verschwinden. Die Natur aber wird bleiben. Es ist also in unserem eigenen Interesse, mehr zu verstehen, behutsamer vorzugehen und bescheidener zu leben, im Einklang mit den uralten und ewig geltenden Gesetzen.

Altes Wissen weitergeben

Die Gesetze der Natur sind das eine Thema, mit dem sich dieses Buch beschäftigt. Das andere ist der Ursprung des Kräuterkennens, der Umgang mit den Heilkräften der Pflanzen, die alten Rezepte, die so hilfreich sein können. Damit das alte Wissen am Leben bleibt, muss es weitergegeben werden. Dabei kann man schnell entdecken, wie leicht es geht, sich selbst zu helfen und die Mittel auszuprobieren.

Wenn man erlebt hat, wie eine Wunde verschwindet, die man mit selbst hergestellter Calendulasalbe (siehe S. 155) behandelt

hat, und wie Entzündungen mithilfe der Basisharzsalbe (siehe S. 80) heilen, macht das sehr glücklich! Und es ist gar nicht so schwer, denn oft sagen einem die Pflanzen selbst, wie sie helfen, wenn man sie genau beobachtet.

Viele aus der Generation unserer Großeltern haben sich noch selbst geholfen, heute greifen wir meist lieber zu gekaufter Medizin. Dabei gibt es immer mehr Menschen, die sich bemühen, die Scherben des verlorenen Wissens wieder zusammenzufügen und durch den Austausch mit anderen Traditionen und neuartigen Methoden wirkungsvoll zu ergänzen.

Loslassen heißt annehmen

Vor einigen Jahren hatte ich eine schwere Lungenentzündung. Die Wochen vergingen, die Schmerzen, die Schwäche, das Fieber und der schlimme Husten blieben, und ich wusste, dass ich etwas Entscheidendes in meinem Leben verändern musste, um wieder auf die Beine zu kommen. Nur was, das war mir nicht klar.

Ich bin Schauspielerin und habe lange an großen Theatern gespielt, das war sehr schön. Aber mit jedem Kind, das ich bekam – drei wunderbare Mädchen –, wurde es schwieriger, das Haus zu den absurdesten Zeiten zu verlassen. Und nie zu wissen, wann ich wieder daheim sein würde und ob ich den Kindergeburtstag würde wie geplant feiern können oder meine Zeit womöglich doch wieder wartend und untätig auf einer Probebühne würde verbringen müssen.

Ich lag also da und grübelte, was mir die Kraft geben könnte, wieder gesund zu werden. An einem strahlend schönen, sonnigen, schneebedeckten 2. Februar (Mariä Lichtmess) verließ ich zum ersten Mal auf wackeligen Beinen das Haus und ging in den Park bei mir um die Ecke. Ich lief in den Wald und sog die klare Luft ein.

Die Lösung findet sich im Problem, heißt es. Das Problem war die Krankheit, und die Frage war, wie ich sie wieder loswerden

könnte. Ich hatte viele Nächte große Angst gehabt und fühlte mich irgendwie durchlässig – ich hatte einfach keine Kraft mehr und war dadurch sehr offen.

Ich lief lange, und langsam wurde mir etwas klar. Ich hatte in meinem Leben schon vieles ausprobiert, mit mehr oder weniger großem Eifer: Schauspielschule, Studium, Job, dann das Engagement an den Münchner Kammerspielen, Film und Fernsehen, die Zusammenarbeit mit großen Künstlern.

Der Wille war damals sehr groß gewesen, und immer, wenn es schwierig geworden war, hieß meine Strategie Ärmel hochkrempeln, Energieeinsatz erhöhen und kühn durchstarten! Das hatte sich eine ganze Zeit lang gut bewährt, ich habe es weit gebracht in dieser Welt der Bühne. Aber es war zu viel. Das sagte mir mein Körper jetzt. Und ich war nicht mehr bereit, ihn zu ignorieren. Ich trat innerlich einen Schritt zurück und sah mir an, was passierte, wenn ich die Idee losließ, unbedingt etwas Kreatives machen zu müssen, wenn ich etwas anderes tat, etwas, das nichts mit dieser Kunstwelt zu tun hat.

Loslassen heißt annehmen, hat einmal ein kluger Mensch zu mir gesagt. Ich habe mich von der Idee befreit, Kunst und Theater müssten das Zentrum meines beruflichen Lebens darstellen. Es ist wahrscheinlich kein Zufall, dass mir dieser Gedanke draußen im Wald kam. Wer mir das eingeflüstert hat, weiß ich nicht, aber ich konnte etwas wahrnehmen, das ich so vorher noch nie wahrgenommen hatte.

Auf einmal wusste ich, was ich machen wollte, es war wie ein Geschenk: Ich wollte *lernen*, gesund zu werden, wollte zurück an eine Schule und erfahren, wie der Körper, wie Gesundheit »funktioniert«. Meinen Körper und mich selbst kennenlernen, das wollte ich; ich wollte ihn nicht weiter ausbeuten, bis nichts mehr übrig blieb als Schmerz und Defekt! Und nebenbei, so dachte ich, könnte ich mir vielleicht etwas aneignen, das auch anderen hilft, meiner Familie beispielsweise. Eventuell ließe sich sogar ein neues Betätigungsfeld finden, irgendwann.

Mit meinem Vater, einem Arzt, diskutierte ich, ob ich mich für ein Studium an der Uni einschreiben sollte. Aber er sagte: »Dich interessiert die Schulmedizin doch sowieso nicht, dich interessiert vielmehr alles andere!« Das stimmte, also schrieb ich mich an einer Heilpraktikerschule ein, absolvierte eine Ausbildung und sah mir verschiedene Disziplinen an, die man dort lernen kann.

Und ich ging wieder hinaus in den Wald, an den Fluss und über die Wiesen. Machte eine weitere Ausbildung in Phytotherapie, Pflanzenheilkunde. Ich merkte, wie die Versenkung in die Pflanzenwelt mir neue Kraft gab. Wie ich langsam anfang, mich in dieser Welt zu Hause zu fühlen, Wurzeln zu schlagen, die ich vorher nie gespürt, aber immer vermisst hatte. Ich wollte mehr und mehr wissen. Wozu ist welche Pflanze gut? Was kann ich mit ihr machen? Und wie war das alles früher?

Mit altem Wissen aufgewachsen

Meine Großeltern waren Bauern in Ostpreußen, von ihnen habe ich schon als Kind viel über den Umgang mit Pflanzen mit auf den Weg bekommen. Mein Opa lebte mir vor, wie man sich mit einfachen Mitteln selbst helfen kann: Er baute Bänke für uns und Ställe für unsere Hamster, Kaninchen und Meerschweinchen. Meine Oma pflegte den Garten und pflanzte neben Gemüse Dahlien und Tagetes. Allerdings waren sie von den modernen »Errungenschaften« begeistert und setzten ohne Bedenken Gift und Dünger ein, um bessere Erträge und weniger »Schädlinge« zu haben. Vor dem Krieg hatte man in ihrer Heimat solche Möglichkeiten noch nicht gehabt. Kunstdünger und Insektenvernichtungsmittel gibt es in dem Maße, das wir kennen, erst seit Ende des Zweiten Weltkriegs. Es waren ursprünglich meist die Reste der Bombenproduktion, mit denen sich viel Geld verdienen ließ. Das, was nicht mehr massenhaft auf den Köpfen der Menschen landete, landete nun auf den Feldern.

Eine gute Intuition verlangt viel Wissen

Das Bedürfnis nach Naturheilmitteln wächst. Zivilisationskrankheiten und Autoimmunerkrankungen nehmen zu, gegen sie gibt es in der Schulmedizin nur begrenzt Medikamente, ganz zu schweigen von Heilmethoden. Wer es wagt, den Blick zu heben, seinen Horizont zu erweitern und andere Wege auszuprobieren, kann eigentlich nur gewinnen! Sicher gehen manche alternative Therapien unter Umständen zu weit, und es ist grundsätzlich immer angeraten, sich den ärztlichen Rat eines Schulmediziners einzuholen.

Es ist oft schwer, sich zu entscheiden, welchen Weg man einschlagen und wem man sich und sein Leiden anvertrauen soll. Mit diesem Buch möchte ich Mut machen, Verantwortung zu übernehmen, ein Bauchgefühl zu entwickeln und mehr darauf zu vertrauen, dass der Weg richtig ist, den die Nase anzeigt! Denn die Nase zeigt immer den Weg des Herzens an. Das ist gemeint, wenn es heißt, »den richtigen Riecher« zu haben oder »der Nase nach« zu gehen. Lassen Sie sich von Ihrer Nase leiten, von dem, was sich richtig anfühlt.

Trauen Sie sich, Dinge zu hinterfragen, auch wenn es dabei um handfeste gesundheitliche Probleme wie eine Schilddrüsenunterfunktion geht. Sollen Sie sich – wie ungefähr ein Viertel aller Frauen in Deutschland – darauf einlassen, Ihr Leben lang Schilddrüsenhormone zu nehmen, oder gibt es vielleicht Alternativen zu dieser schulmedizinischen Behandlung? Natürlich ist es wichtig, Entscheidungen dieser Art nicht im Alleingang zu treffen, doch es ist bereits der erste Schritt in Richtung Eigenverantwortung, solche Fragen überhaupt zuzulassen.

Meist liegen diesen konkreten Fragen allgemeinere zugrunde, etwa die Frage danach, was Ihre wirklichen Bedürfnisse sind.

Was stärkt Sie, und was ist schlecht für Sie? Vor Jahren war ich bei einem Arzt, der mich fragte, wie ich regeneriere, was mir Kraft gibt, wie ich auftanke. Ich sah ihn verständnislos an und wusste wirklich nicht, was er damit meinen könnte! Kurz darauf erkrankte ich an der Lungenentzündung und hatte gründlich Zeit, darüber nachzudenken.

Wir wissen so wenig über die Dinge, die gut für uns sind, und manchmal sind wir übervorsichtig bei Pflanzen, die uns helfen können. Wer traut sich denn noch, Brennnesseln oder Löwenzahn zu pflücken und zu essen? Alles, was nicht gekauft werden kann, sondern umsonst im eigenen Garten oder vor der Haustür wächst, wird misstrauisch beäugt. Wir sind verunsichert. Es scheint nichts wert zu sein, es könnte mit Abgasen oder dem gefürchteten Fuchsbandwurm verunreinigt sein. Lieber überlassen wir dem Handel auf dem Markt, im Geschäft oder in der Apotheke die Verantwortung dafür, dass das Kraut oder das Gemüse uns schon nicht schadet. Wie viel wichtiger und bekömmlicher wäre es zu wissen, wie, wo und was wir ernten und zubereiten können, um uns selbst zu helfen, damit – um bei diesem Beispiel zu bleiben – die Schilddrüse gar nicht erst in einen Mangelzustand gerät. Und nicht nur zu *wissen*, sondern auch zu erfahren und zu erspüren, was uns guttut! Wiederum eine Frage der Intuition.

Sie könnten mit ein paar Pflanzen anfangen, die in der nächsten Umgebung wachsen, sich über sie informieren, herausfinden, wie sie heißen und was sich mit ihnen machen lässt, sie riechen, fühlen, schmecken – und schon sind Sie mittendrin.

Das Beobachten, das Immer-wieder-Hinsehen, das Kontaktaufnehmen mit unseren Sinnesorganen ist wichtig, um die Pflanzen kennenzulernen, bis das Wissen nicht nur im Kopf sitzt, sondern zum »Herzwissen« geworden ist. Dann erweitert sich nach und nach das Feld, und die Intuition steht auf immer sichereren Füßen. Nicht zuletzt ist es ein wunderbares Gefühl, eine Pflanze mit allen Sinnen wahrzunehmen.

Wie reagieren wir auf die Natur?

Paracelsus sagte: »Gesund ist das Natürliche. Wo die Natur im Menschen unterdrückt, verfälscht oder verbogen wird, da nimmt die Krankheit ihren Lauf.«

Noch einmal zurück zum Beispiel der Schilddrüse: Die Schilddrüse ist das Organ der Lebenskraft, die Hormone, die sie produziert, haben mit Wachstum, Energie und Lebensfreude zu tun. Welche Auswirkungen kann es haben, wenn wir unser Potenzial nicht entfalten, weil wir uns anpassen, wenn wir unsere Interessen nicht vertreten, weil wir sie gar nicht kennen, und wenn wir unser Leben nicht in die eigene Hand nehmen? Der Körper arbeitet effizient: Das, was nicht gebraucht wird, wird wieder abgebaut, wird verstoffwechselt. Übertrieben und verschärft ausgedrückt heißt das, dass die Schilddrüse verschwinden könnte, wenn wir den Lebensfunken unterdrücken. Umgekehrt ließe sich sagen, dass es sich sicher positiv auf die Schilddrüse auswirken würde, wenn wir uns von belastenden Umständen befreien, über unser Leben selbst bestimmen und mehr Lebensfreude gewinnen würden.

Doch dafür brauchen wir Mut und einen Zugang zur Natur in uns, den wir häufig nicht kennen. Im Wald können wir ihn finden, denn im Wald begegnen wir uns selbst. Draußen können wir sein, wie wir sind, wir entschleunigen und entspannen. Wir können innehalten, lauschen, atmen, schauen, sein.

Es gibt zwei Arten von Aufmerksamkeit: die gerichtete, die wir anwenden, wenn wir uns anstrengen und lernen. Sie ermüdet, kostet Kraft. Und es gibt die Faszination, die Versenkung. Diese zweite Art der Aufmerksamkeit schenkt uns Energie, sie führt uns zu uns selbst. Wir können sie beispielsweise erfahren, wenn wir im Wald sind.

Den therapeutischen Wert des Waldes hat natürlich ein Förster entdeckt, Lucien Chancerel, in den 1920er-Jahren. Silvotherapie

nannte er die Methode, sie wurde zur Prävention und zur Behandlung von Krankheiten wie Bluthochdruck, Nervosität, Bronchitis, Stress und Schlaflosigkeit angewendet. Wie sie funktioniert? Denkbar einfach: durch den bloßen Aufenthalt im Wald.

Wälder produzieren große Mengen an antibiotischen Stoffen, Phytonzide genannt. Die Waldluft wird durch die in den ätherischen Ölen vorhandenen Substanzen gereinigt. Jede Baumart hat ihre spezifische Wirkrichtung, auch das wurde erforscht. Die ätherischen Öle der Fichte etwa töten Diphtherie-Erreger ab, die der Kiefer Tuberkulosebazillen, und die Birke besitzt tumorhemmende Eigenschaften. Im Sommer wird naturgemäß mehr produziert, dann duftet es intensiver. In Spanien wurden Wälder speziell zu therapeutischen Zwecken angepflanzt.

Im Wald beruhigen sich Atem und Herzfrequenz, die Luft ist mit negativen Sauerstoffionen angereichert, die die Sauerstoffversorgung des Körpers verbessern. Schon nach kurzer Zeit sinkt der Adrenalin Spiegel deutlich; bei Frauen ist dieser Effekt noch stärker nachgewiesen als bei Männern, und er hält auch länger an.

Ein Aufenthalt im Wald reduziert nicht nur die Stresshormone, sondern hat auch einen positiven Einfluss auf den Zuckerstoffwechsel, auf das Immunsystem und den Blutdruck. Es wurde viel geforscht, und herausgekommen ist immer wieder dasselbe: Schon der bloße Aufenthalt im Wald beeinflusst unseren Körper und unsere Seele positiv.

Wie reagiert die Natur auf uns?

Jeder kennt das Phänomen des »grünen Daumens«: Es gibt Menschen, die scheinbar ein besonderes Händchen für Pflanzen haben. In den 1960er-Jahren gab es in den USA einen Mann, Cleve Backster, der dieses Phänomen untersucht hat – Cleve Backster war *der* Experte für Lügendetektoren, also wahrlich kein esoterischer oder spiritueller Mensch.

Eines Tages kam er auf die Idee, seine Zimmerpflanze, einen Drachenbaum, wie er häufig in Büros zu finden ist, an einen solchen Apparat anzuschließen. Er wollte herausfinden, ob sich die Pflanze freut, wenn er sie gießt. Aber das tat sie nicht signifikant. Er probierte noch vieles Weitere mit ihr aus, aber sie reagierte nicht.

Dann hatte er den Gedanken, er könne sie, statt sie zu verwöhnen, auch einmal ein bisschen ankokeln. Genau in diesem Moment schlug der Lügendetektor aus. Wohlgemerkt: Er *dachte* es nur. Daraufhin forschte er ohne Unterlass und erlangte später mit seinen Versuchen auch einige Berühmtheit. Er konnte sogar über eine große Distanz mit seinen Pflanzen kommunizieren.

Diese Versuche, die Peter Tompkins und Christopher Bird in ihrem Buch *Das geheime Leben der Pflanzen* beschreiben, sind heute zum großen Teil in Vergessenheit geraten. Sie demonstrieren jedoch anschaulich, dass die Pflanzen uns sehr deutlich wahrnehmen.

Wenn wir in den Wald gehen, reagieren die Bäume darauf, dass wir ihn betreten. Messbar mehr Duftstoffe werden ausgeschüttet. Wir werden von einer Kaskade ätherischer Öle und anderer feinstofflicher Moleküle empfangen, mithilfe derer die Bäume untereinander kommunizieren.

Was macht das Grün mit uns?

99,7 Prozent der Biomasse sind pflanzlich, den Rest teilen sich Mensch und Tier. Wir leben von den Pflanzen, ohne sie gäbe es uns nicht. Sie hingegen könnten gut auf uns verzichten.

Warum tut es uns so gut, draußen in der Natur zu sein? Abgesehen von den Duftstoffen, die dem Körper guttun, fühlt sich unsere Seele in einem grünen Umfeld zu Hause und geborgen. Die grüne Welt ist uns seit Urzeiten vertraut. Die ältesten Gehirnnareale und unser Unterbewusstsein erkennen die vertraute grüne Umgebung, wir entstammen dem Wald.

Damit wir uns entspannen können, braucht unser vegetatives Nervensystem nur wenig: spazieren gehen – nicht rennen, *gehen* in Menschengeschwindigkeit – in einer grünen Umgebung ohne harte, senkrechte Strukturen um uns herum und mit blauem Himmel über uns. Wenn wir jeden Tag rausgehen würden, wäre schon viel erreicht und vieles verhindert.

Unsere Vor-Vorfahren sind viel gelaufen, um Nahrung zu finden, und uns steckt dieser Bewegungsdrang buchstäblich noch in den Knochen. Doch wir lenken uns ab und unterdrücken diesen Drang. Wir machen es uns viel zu oft bequem.

Es hat sich gezeigt, dass Patienten im Krankenhaus schneller gesund werden und weniger Medikamente benötigen, wenn sie ins Grüne blicken können. Auch Kinder lernen besser und können sich besser konzentrieren, wenn sie auf Pflanzen sehen, die vor dem Fenster wachsen. In vielen Kliniken gehört es zur Therapie, jeden Tag für einige Zeit Gartenarbeit zu verrichten. Die Beschäftigung mit dem Grün sorgt nicht nur für Bewegung an der frischen Luft, sie beruhigt auch den Geist und das Gemüt. Die Gedanken entzerren sich und Belastendes verschwindet, wenn man sich auf die Beobachtung sowie auf die Pflege der Pflanzen einlässt. Die Seele kommt zur Ruhe, der Mensch kommt zu sich selbst.