

Marion Reinhardt



Inkl.
feiner
Kräuter-
rezepte!



Die 25 schönsten Kräutergärten

im Südwesten

 Südverlag

Haftungsausschluss

Mit größtmöglicher Sorgfalt wurden die im vorliegenden Buch enthaltenen Empfehlungen und Angaben zusammengestellt bzw. geprüft. Sämtliche Hinweise auf Anwendungsmöglichkeiten der Pflanzen und ihrer Teile beruhen auf Empfehlungen der einschlägigen Literatur sowie auf den Methoden der Erfahrungsheilkunde oder stellen sogenannte „Hausmittel“ der Volksmedizin dar. Auf den selbständigen Gebrauch giftiger Pflanzen und ihrer Teile sollten Sie unbedingt verzichten und in Notfällen oder auch bei Verdachtsmomenten sofort einen Arzt konsultieren! Eine Garantie für die Richtigkeit der Angaben kann nicht gewährt werden. Weder die Autorin noch der Verlag übernehmen soweit mit dem Produkthaftungsrecht vereinbar irgendeine Haftung für Unfälle oder Schäden.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-87800-101-0

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© Südverlag GmbH, Konstanz 2017

Text: Marion Reinhardt

Fotos, Umschlag: Marion Reinhardt

Fotos, innen: Marion Reinhardt; für weitere siehe Bildnachweis

Einband, Layout, Satz und Seitengestaltung: bbv nuber, Siegrun Nuber, Annabelle Höpfer, Konstanz

Druck und Bindung: C. Maurer GmbH & Co. KG, Geislingen/Steige

Südverlag GmbH

Schützenstr. 24, 78462 Konstanz

Tel. 07531-9053-0, Fax: 07531-9053-98

www.suedverlag.de

Marion Reinhardt

Die 25 schönsten Kräutergärten

im Südwesten

 Südverlag



25 Gärten,
nach
vier Typen
sortiert



- 9 Vorwort
Eine Kräutergartenreise durch den Südwesten
- 10 Welche Gärten gibt es?
Kategorien zur Orientierung
- 11 Wo finden sich die Gärten?
Eine Übersichtskarte



Kräutergärten

- 14 Argenbühl/Eglofs, Kräutergarten Zellers
Kraftpflanzen aus dem Allgäu
- 20 Freiburg, Ökostation, Heilkräutergarten im Biogarten
Kurzurlaub im Naturgarten zwischen Kräutern und Kröten
- 26 Großerlach, Kräuterzentrum Wasenhof
Im Reich der Wildkräuterfee
- 32 Hilzingen-Binningen, Schaugarten der Gärtnerei Syringa
Immer der Nase nach
- 38 Trochtelfingen, Alb-Gold Kräuter Welt
Ein Blütenmeer zum Staunen und Genießen
- 44 Wangen-Leupolz, Kräutergärtle Himmelszipfele
Ein winziges Stück vom Paradies



Klostergärten

- 52 Bad Waldsee-Reute, Kloster Reute, Labyrinth der Sinne und Klostergarten
Kräuter – eine Wohltat für Leib und Seele
- 58 Bühl-Neusatzack, Kloster Neusatzack, Bibel-, Kräuter- und Blumengarten
Symbol- und Heilpflanzen aus dem Garten Eden
- 64 Freiburg, Kloster St. Lioba, Heilkräuter- und Bibelgarten
Schwester Gudas Paradies der Heil- und Bibelkräuter
- 70 Gengenbach, Kräutergarten
Kräuter im mediterranen Wohlfühl-Ambiente
- 76 Inzigkofen, Schaukräutergarten
Ein Paradiesgärtlein hinter alten Klostermauern
- 82 Öhningen-Schienen, Kapellen-Kreuzgarten
Kräuter am keltischen Kultplatz
- 88 Reichenau, Kräutergarten
Der „Hortulus“ als Muster aller klösterlichen Kräutergärten
- 94 Wertheim, Kloster Bronnbach, Kräutergarten der Orangerie
Eine himmlische Kulisse für erdige Kräuter

Inhalt



⌚ Heilpflanzengärten

- 102 Bad Boll, WALA Heilpflanzengarten
Gesundheit und Schönheit auf biologisch-dynamische Art
- 108 Bad Liebenzell, Apothekergarten im Kurpark
Die Open-Air-Apotheke direkt aus der Natur
- 114 Freiburg, Achillea-Heilpflanzengarten
Vom reinen Heilpflanzengarten zum vielfältigen Naturparadies
- 120 Mannheim, Heilpflanzengarten im Luisenpark
Heilen mit der Kraft der Pflanzen
- 126 Schwäbisch-Gmünd, Weleda-Heilpflanzengarten
Medizin von der Schwäbischen Alb
- 132 Staffort, Schwabe-/ DHU-Besucherzentrum
„Terra Medica®“
Der Boden, auf dem Medizin wächst
- 138 Stuttgart, Hohenheimer Gärten mit
Neuzeitlichem und Hildegard von Bingen-
Arzneipflanzengarten
Pflanzenforschung ganz praktisch erleben
- 146 Ulm, Neuer Apothekergarten im Botanischen
Garten der Universität
Heilsames aus dem Terrassengarten

✂ Bauerngärten

- 154 Gaienhofen, Hermann-Hesse-Haus,
Kräutergarten im Selbstversorgergarten
Pflanzenpoesie im Dichtergarten
- 160 Herbolzheim, Bauerngarten einer Kräuterfrau
Vom Acker in die Teetüte
- 166 Schwäbisch Hall, Schaugarten im Hohenloher
Freilandmuseum Wackershofen
*Nahrhaftes und Heilsames hinterm
Gartenzaun*

Anhang

- 173 Endnoten
- 173 Bildnachweis
- 173 Literaturlauswahl
- 174 Kräuterverzeichnis
- 176 Die Autorin und Fotografin
- 176 Danksagung

Inhalt

„Die Pracht der Gärten
hat stets
die Liebe zur Natur
zur Voraussetzung.“

Germaine de Staël
(1766-1817)

Verwert

Eine Kräutergartenreise durch den Südwesten

— Kräuter in ihrer ganzen Fülle betrachten, fühlen, schnuppern, kosten - wo wäre das besser möglich als in einem Kräutergarten? Jedem, der die grünen Schätze der Natur liebt, geht dabei das Herz auf. Im Garten kommt man der Natur nahe und ein bisschen auch sich selbst, denn hier lässt sich wunderbar innehalten. An duftenden Kräutern vorbeizuschlendern oder auf einer Bank sitzend allein die vielen Schattierungen von Grün zu genießen, ist doch Entspannung pur!

Und so wandelte sich die Intention meiner Reise, je länger ich unterwegs war und je mehr Kräutergärten ich im Südwesten besuchte. War ich anfangs auf der Suche nach Kräuterwissen, nach prall gefüllten Gärten, wollte Neues über die Aromen von Küchenkräutern und die Heilkraft von Arzneipflanzen erfahren, wollte Hexen- und Marienpflanzen kennenlernen, so gewann für mich im Laufe der Reise schließlich das Lustwandeln die Oberhand. Und dabei entdeckte ich wunderbare Orte, die meine Touren zu genusslichen Ausflügen in die faszinierende Welt der Kräuter und ihrer Gärten machten.

Einen Sommer und einen Herbst lang besuchte ich über 60 Kloostergärten, private Gärten, Heilpflanzen- und Apothekergärten, Arzneipflanzenkulturen, einen Dichtergarten, Bauerngärten, botanische Gärten, Parks und Bibelgärten. Oft

waren es winzige, aber mit viel Liebe und individuellem Charme gestaltete Kräutergärten. Dann wieder bekam ich beeindruckende Anbauflächen mit Meeren von Blüten zu sehen. In manchen wuchsen die Kräuter in Reih und Glied, andere waren wild und verwunschen. Kurz: Es machte einfach glücklich, diese Vielfalt gestalteter Natur und ihrer Gewächse zu erleben.

Die 25 Gärten in diesem Buch sind vor allem danach ausgewählt, wie stark sie mein Herz angesprochen haben: Wo verweilte ich gerne? Wo war die Atmosphäre besonders? Wo spürte ich deutlich die Liebe zum „Garteln“ und zu den Pflanzen? Oder wo konnte ich Kräuter buchstäblich begreifen? Kräuter sind etwas sehr Sinnliches. Nur, wer die Pflanzen mit all seinen Sinnen erlebt, kommt ihnen wirklich nahe. Deshalb finden Sie bei jedem Gartenporträt auch ein passendes Pflanzenporträt mit einem Kräuterrezept zum Selbstmachen.

Ich weiß, Sie mögen Kräuter, und ich hoffe, ich kann sie Ihnen mit diesem Buch noch ein Stück näherbringen. Vielleicht lassen Sie sich dazu verführen, einige dieser Kräutergärten zu besuchen - es lohnt sich.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Entdecken!
Marion Reinhardt

Welche Gärten gibt es?

Kategorien zur Orientierung

Damit Sie sich besser in diesem Buch zurechtfinden, haben wir die Gärten nach vier Gruppen unterschieden. Es sind keine offiziellen Kategorien, vielmehr soll diese Einteilung eine Orientierung für Sie sein. Jedem Gartentyp ist dabei ein kleines Bildzeichen zugeordnet, anhand dessen Sie im Buch auf einen Blick erkennen können, um welche Art Garten es sich jeweils handelt.



Kräutergarten

Der Kräutergarten bietet eine vielfältige Mischung von Küchen-, Gewürz- und Heilkräutern, aber auch Wildkräutern und Wildgemüsen. Oft sind die Gewächse nach speziellen Themen wie Färben, Hexenpflanzen, Symbolpflanzen oder Gesundheitsbeschwerden angeordnet.



Klostergarten

Ein Klostergarten ist ein Garten, der zu einem noch genutzten oder ehemaligen Kloster gehört. Seine Anlage ist sehr individuell in Form, Pflanzenauswahl und Themen. Manchmal ist er als Bibelgarten mit biblischen Pflanzen konzipiert. Ursprünglich ist ein Klostergarten ein Nutzgarten mit Bereichen für Kräuter, Obst und Gemüse, wie es der Klosterplan von St. Gallen zeigt.



Heilpflanzengarten

In einem Heilpflanzengarten werden hauptsächlich Heilpflanzen gezeigt. Man findet sie in Beeten nach Indikationen oder Inhaltsstoffen gruppiert und genau beschriftet. In manchen Anlagen werden die Kräuter zur Weiterverarbeitung zu Arzneimitteln großflächig kultiviert.



Bauerngarten

Ein Bauerngarten zeichnet sich durch eine Mischung von Obst und Gemüse, Küchen- und Heilkräutern aus und wurde bzw. wird oft zur Selbstversorgung oder zum Verkauf auf dem Markt unterhalten.

Wo finden sich die Gärten?

Eine Übersichtskarte





Kräutergärten



→ Argenbühl/Eglofs

Kraftpflanzen aus dem Allgäu

Kräutergarten Zellers



— „Wir müssen keine exotischen Pflanzen haben - hier gibt es alles, was wir brauchen, zum Beispiel die Brennnessel, die so kräftig ist“, weiß Renate Tschöll. Dieser Gedanke ist es auch, der hinter der Idee für ihren Garten steckt: Sie wollte sich ganz bewusst nur die Pflanzen ihrer Heimat in ihr grünes Reich holen, denn es gibt mehr als genug heimische Gewächse, die sich auf unterschiedlichste Weise nutzen lassen.

Goldrute, Mariendistel, Frauenmantel, Minze, Mohn - der Garten der ehemaligen Bäuerin quillt über davon, ebenso ist es mit ihrer schier unerschöpflichen Fantasie im Hinblick auf die Gartengestaltung. Jeder Winkel des Gartens hat ein spezielles Thema. Und überall spürt man die besondere Liebe, mit der Renate Tschöll alles geformt und geschmückt hat. Ein Garten der Gesundheit, der Sinne und der Besinnlichkeit sollte es werden, und das ist Renate Tschöll wirklich gelungen. Im Jahr 2000 hat sie ihn auf einer Wiese vor dem Hof angelegt - oder besser gesagt: zu gestalten begonnen. Denn so ein Garten wächst und verändert sich und ist ja eigentlich nie fertig. Einige Pflanzen verschwinden, neue kommen hinzu. Doch noch immer ist die 71-Jährige auf der Suche nach ihrer Lieb-

lingspflanze, der weißen Madonnenlilie, von der sie eine ganz spezielle, alte Sorte gerne in ihren Garten pflanzen würde.

Vorbei an lebendigen und eisernen Katzen, die sich in den Kräuterbeeten tummeln, geht es zum Herzstück des Gartens, einem flachen Hügel. Vier Treppen aus den vier Himmelsrichtungen führen hinauf, markiert durch Holzstelen. Die Beete dort gliedern sich in vier Bereiche, die in Kräutergärten eher seltener anzutreffen, aber besonders interessant sind: Hildegard-Medizin, dann Mythologie, Volksglaube und Magie, weiter Pflanzen der Bibel und des christlichen Glaubens, schließlich symbolische Muttergottes-Pflanzen.

Über all diese Naturgeschöpfe weiß die Kräuterfrau viele schöne Geschichten zu erzählen, zum Beispiel vom Diptam, der schon als brennender Dornbusch in der Bibel vorkommt. Dass er sich selbst entzünden kann, ist tatsächlich wie ein Wunder. Wenn seine an ätherischen Ölen extrem reichen Samen gleichzeitig reifen und es zudem sehr heiß ist, dann kann es passieren, und der ganze Busch steht auf einmal in Flammen. Als Symbolpflanze gilt auch die Gundelrebe: Ihre starke Ausbreitung zu



Renate Tschöll weiß um die Kräfte heimischer Pflanzen.

ganzen Teppichen steht gleichnishaft für die Ewigkeit Gottes. Oder die mit zierlichen blauen Blüten übersäte Himmels- oder auch Jakobsleiter: Sie wurde immer schon gern auf Gräber gepflanzt, denn an ihren eigenartig geformten Blättern konnte – so ein alter Volksglaube – die Seele in den Himmel steigen.

Renate Tschöll hat ein fast grenzenloses Kräuterwissen, das sich auch auf die Männerheilkunde erstreckt. Ein spezielles Beet dafür beherbergt u.a. Weidenröschen als anerkanntes Heilmittel bei Prostatabeschwerden, Hauhechel zur Vorbeugung von Harngrieß und -steinen, Brennnessel bei Beschwerden beim Wasserlassen und Petersilie als potenzsteigerndes Mittel. Es gibt also jede Menge, das die Besucher im Garten auf Schrifftafeln erfahren können. Und wer Glück hat, kommt in den Genuss einer Gartenführung mit seiner Schöpferin.

Das Schönste an diesem Garten ist wohl die besonders liebevolle und individuelle Gestaltung, die sich auf Schritt und Tritt über verschlungene, natürliche Pfade erschließt. Dabei ist nichts künstlich oder bloß dekorativ, alles strahlt ein besonderes Gefühl für die Natur und die Pflanzen aus. Die Liste an besonderen Ideen ist lang – hier ein blaues Bänkchen, da ein hölzernes Häuschen und vieles andere mehr. Es kommt auch der Humor nicht zu kurz, denn Lachen hält gesund, wie die Gartenbesitzerin weiß. So findet der Besucher ein fix und fertig vorbereitetes Bett vor, das einen nicht nur schmunzeln lässt: Man könnte sich nämlich auch direkt hineinlegen und inmitten duftender Kräuter ein genüssliches Nickerchen machen.



Kräuter-
porträt

Große Brennnessel

{*Urtica dioica*}

Über die Brennnessel ließen sich ganze Bücher schreiben, so vielseitig ist sie. Jeder kennt sie, denn wie oft hat man sich an ihr nicht schon „verbrannt“. Mit ihren Brennhaaren wehrt sie tierische und menschliche Angreifer ab. Doch dagegen gibt es ein paar Tricks: Übergießt man die Blätter etwa mit heißem Wasser oder rollt man ein paarmal mit dem Nudelholz darüber, können die Stacheln einem nichts mehr anhaben. Man kann die Blätter dann auch roh im Salat oder in Form von Brennnesselbutter genießen, nicht nur gekocht als Spinat oder Suppe. In Sachen Heilwirkung ist die Brennnessel bekannt in Form von entwässerndem Tee, der die Harnwege durchspült, oder als Frühjahrskur, die den Stoffwechsel in Schwung bringt und Frühjahrsmüdigkeit vertreibt. Bei Rheuma und Gicht ist sie eine altbekannte Heilpflanze. Und sie kann noch mehr: Ihre nussigen Samen, die sich im Herbst entwickeln, schmecken frisch, getrocknet oder geröstet einfach lecker. Sie stärken mit ihrer geballten Ladung an verschiedenen Vitalstoffen den gesamten Organismus und gelten gar als „grünes Viagra“.

Brennnessel-Lachs-Lasagne

- 350–450 g Brennnesselblätter
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- 1 Becher Crème fraîche
- 1–2 EL gehackte Wildkräuter
- 200 g Räucherlachs in Scheiben
- ca. 200 g Lasagne-Nudeln
- 80 g geriebener Käse

Brennnesselblätter blanchieren und grob hacken. Die Zwiebel würfeln und in Öl andünsten. Zusammen mit Crème fraîche und den gehackten Kräutern unter die Brennnesseln mischen. Den Räucherlachs in Streifen schneiden. Brennnesseln, Nudeln und Lachs abwechselnd in eine Auflaufform schichten, mit Käse bestreuen und bei ca. 175°C etwa 35 bis 40 Minuten überbacken.

Rezept





Kräuter der Magie, Medizin, Mythologie bilden das Herzstück des Gartens.

→ Argenbühl/Eglofs

Kurzinfo

Kräutergarten Zellers
Zellers 1
88260 Argenbühl/Eglofs

Tel. 07522 20951
www.kraeutergarten-zellers.de



Öffnungszeiten	Mai bis September täglich 10-20 Uhr
Größe	ca. 1.600 qm
Parkmöglichkeiten	vorhanden
Eintritt	Spende
Gastronomie	keine
Führungen	Informationen auf der Homepage
Sonstiges	nicht barrierefrei





Kloostergärten



→ Bühl-Neusatzeck

Symbol- und Heilpflanzen aus dem Garten Eden

Kloster Neusatzeck, Bibel-, Kräuter- und Blumengarten

— Ein Kloster und ein Bibelgarten passen wunderbar zusammen. Das fanden auch die Dominikanerinnen aus dem Kloster Neusatzeck, als sie beschlossen, um die Statue ihres Ordensgründers herum einen Bibelgarten anzulegen. Denn der heilige Dominikus stand ein wenig einsam auf der großen Wiese gegenüber der Klosterkirche, wie sie fanden. Da Klöster aber immer schon Kräutergärten beherbergten, gibt es in Neusatzeck auch einen solchen und überdies einen prächtigen Blumengarten, wo der Schmuck für die Kirche gedeiht.

Der Bibelgarten beim Mutterhaus der Dominikanerinnen ist einer von rund hundert in ganz Deutschland. Die biblisch-religiösen Bezüge der Pflanzen und ihre besondere Symbolik stehen im Mittelpunkt dieser speziellen Gartenanlagen. Das Gelände des 2014 in Neusatzeck eingeweihten Bibelgartens liegt auf 450 Metern Höhe inmitten der herrlichen Landschaft des Nordschwarzwalds. Der Blick reicht weit in die Rheinebene bis zu den französischen Vogesen und bei guter Sicht sogar bis nach Straßburg. Ein kleiner Bachlauf plätschert bergab und symbolisiert: Ohne Wasser gibt es kein Leben. Unmittelbar am Ufer gedeiht die Sumpfbirse, und genau dort entdeckt man ein

Körbchen im Wasser - ein Verweis auf Moses und die entsprechende Bibelstelle: „Als sie es nicht mehr verborgen halten konnte, nahm sie ein Binsenkästchen, dichtete es mit Pech und Teer ab, legte den Knaben hinein und setzte ihn am Nilufer aus.“ (Ex 2,3) Auch verschiedene dornige Gewächse wie Mariendistel und Christusdorn finden sich entlang des gewundenen Weges.

In den zwölf Themenfeldern wachsen etwa die Hälfte der rund 110 Arten, die in der Bibel vorkommen, darunter viele Pflanzen, von denen man nur die Früchte kennt: Kichererbse und Linse oder Mandel. In der Nähe des heiligen Dominikus steht der sogenannte „Bibel-Fels“, ein großer Granitbrocken, der eine Ausgabe des Alten und des Neuen Testaments zum Nachlesen der biblischen Textzusammenhänge bereithält. Wer den Hang hinter dem Bibelgarten noch weiter hinaufsteigt, findet oben den Friedhof der Ordensschwester: beeindruckend in seiner Aufreihung der vielen gleichförmigen Grabsteine.

Jenseits der Klosterkirche erstreckt sich der Kräutergarten. Mit seinen Heil- und Würzkräutern galt ein solcher vor Jahrhunderten als fester Bestandteil eines jeden Klosters. Als Apotheke diente er der Gesundheit nicht nur der



Der Salbei galt früher als Universalheilmittel.

Mönche und Nonnen, sondern auch der Bevölkerung im Umkreis. Noch heute stellen die Schwestern von Neusatz-eck aus den dort geernteten Kräutern Teemischungen, Kräutersalze, Tinkturen und Balsame für verschiedenste Gesundheitsprobleme her, die sie im Klosterladen anbieten. „Wir Schwestern sind nicht nur um das geistliche Wohl der Menschen besorgt, sondern auch um ihre Gesundheit“, betonen die Mitglieder der Ordensgemeinschaft und haben so vor fünf Jahren ihren Kräutergarten angelegt. Dabei geht es ihnen auch darum, „die Menschen auf jene Heilkräuter aufmerksam zu machen, die Gott in die Natur gelegt hat“, um es mit den Worten der heiligen Hildegard von Bingen auszudrücken.

Das genau wird durch die gepflegten Beete des Kräutergartens eingelöst. Die insgesamt vierzehn Themenfelder breiten sich strahlenförmig von einem Rondell in der Mitte aus. Hier sind die Pflanzen nach ihren Anwendungen angeordnet. In der Abteilung „Nerven und Psyche“ beispielsweise fühlt sich im Garten die Passionsblume sehr wohl. Ihre Blätter gelten als Phytotherapeutikum bei nervöser Unruhe, Anspannung und Schlafstörungen. Der Besucher findet aber auch Beete mit schmackhaften Küchenkräutern wie Bohnen- und Currykraut vor. Bei den Teekräutern gedeihen neben unterschiedlichen Minzen verschiedene Arten von Duftnesseln.

Doch damit nicht genug der pflanzlichen Vielfalt: Direkt im Anschluss an den Kräutergarten betritt man den Blumengarten mit seiner üppig bunten Blütenpracht. Hier ziehen die Schwestern in Hülle und Fülle leuchtend gelbe Ringelblumen, orangefarbene Tagetes und mannshohe Königskerzen, die nach der Ernte entweder in eine heilsame Teemischung wandern oder dem Schmuck der Klosterkirche St. Agnes dienen.

Nach einer Entdeckungstour bietet das Klostergelände Erfrischendes an warmen Tagen: Ein Armbad im Kneipp-Brunnen kühlt angenehm, und ein Gang über den nahegelegenen Barfuß-Pfad macht müde Beine wieder munter.



Kräuter-
porträt

Echte Feige

{Ficus carica}

Die Feige ist die erste Pflanze, die in der Bibel namentlich genannt wird: Nachdem Adam und Eva im Garten Eden vom Baum der Erkenntnis gegessen hatten, „gingen beiden die Augen auf und sie erkannten, dass sie nackt waren. Sie hefteten Feigenblätter zusammen und machten sich einen Schurz.“ (Gen 3,7) Der Feigenbaum trägt meist erst nach etwa sieben Jahren Früchte. Das aber dann gleich mehrmals im Jahr, weshalb sowohl reife als auch unreife Früchte daran hängen. Sie gelten als Symbol für Fruchtbarkeit, für ein freudiges Leben, für Glück und Wohlergehen oder allgemein für das Paradies. Beheimatet ist der Feigenbaum im Mittelmeerraum und wächst dort auch wild. Zusammen mit Olive und Weintraube gehörte die Feige lange zu den wichtigsten frischen Früchten und ist getrocknet ein nahrhafter Vorrat in Notzeiten. In der Antike diente die Feige als Heilmittel bei Grippe und Geschwüren. Ihre Heilwirkung bei Verstopfung ist auch heute noch bestens bekannt.

Löwenzahnsalat mit Feigendressing

2 Handvoll junge Löwenzahnblätter

4 getrocknete Soft-Feigen

50 ml Oliven-Öl

30 ml Holunder-Balsamico

1 TL Senf

Kräutersalz

einige Löwenzahnblüten zur Dekoration

Rezept

Den Löwenzahn waschen, trockenschütteln und in gabelartige Stücke schneiden. Die Feigen fein hacken und mit den anderen Zutaten zu einer sämigen Soße verrühren. Etwas ruhen lassen und dann unter den Löwenzahn heben. Die Löwenzahnblüten auszupfen und den Salat damit garnieren. Das süßliche Dressing passt hervorragend zum leicht bitteren Geschmack der Löwenzahnblätter und mildert ihn etwas.



Im Bibelgarten erinnert eine Statue an den Ordensgründer.

→ Bühl-Neusatzeck

Kurzinfo

Mutterhaus der Dominikanerinnen Kloster Neusatzeck
Josef-Bäder-Weg 2
77815 Bühl-Neusatzeck

Tel. 07223 9408830
www.kloster-neusatzeck.de



Öffnungszeiten	durchgehend geöffnet
Größe	ca. 1.400 qm (Bibelgarten); ca. 375 qm (Kräutergarten)
Parkmöglichkeiten	vorhanden
Eintritt	frei
Gastronomie	bei Anmeldung möglich
Führungen	nach Voranmeldung
Sonstiges	teilweise barrierefrei; Klosterladen



*Heilpflanzen-
gärten*



→ Ulm

Heilsames aus dem Terrassengarten

Neuer Apothekergarten im Botanischen Garten der Universität

— Der Obere Eselsberg in Ulm ist ein herrlicher Ort. Von dort oben eröffnet sich ein grandioser Blick über die Stadt mit ihrem Wahrzeichen, dem Münster. Es gibt aber noch einen anderen Grund, warum sich ein Abstecher dorthin unbedingt lohnt, und das ist der Neue Apothekergarten auf dem Gelände des Botanischen Gartens. Er lädt nicht nur zum Spaziergang ein, sondern hält auch eine enorme Fülle an Arzneipflanzen und Informationen darüber bereit. Wer ins Thema „Phytotherapie“ tiefer einsteigen möchte, der findet im Neuen Apothekergarten fundiertes Wissen in gut aufbereiteter Form. Interessierte können hier sehr viel über die Heilkraft der Pflanzen lernen.

Der Apothekergarten liegt in der Nähe der Gewächshäuser und zieht sich terrassenförmig den Hang zum Lehrer Tal hinunter. Die Beete sind als blühende Bänder gestaltet, die von zahlreichen kleinen Wiesenflächen durchbrochen werden. Angeordnet nach 29 medizinischen Anwendungsgebieten und fünf weiteren Themen wachsen im Garten rund zweihundert Heilpflanzen. 75 bebilderte Infotafeln liefern tiefer gehendes Wissen über Wirkung und Nutzung der Heilpflanzen. Auf dem mit einem Sonnensegel überdachten Informationsplatz geben weitere Schau-

tafeln Auskunft über die Geschichte der Pflanzenheilkunde und der Arzneipflanzenforschung sowie über Herstellung und Qualitätssicherung von pflanzlichen Arzneimitteln. Die ganze Anlage wurde 2001 als Gemeinschaftsprojekt der Universität Ulm und der Firma ratio-pharm geschaffen. Dabei ist sie als sinnliches und informatives Erlebnis gedacht und richtet sich nicht nur an Fachkreise, sondern auch an ein breites Publikum.

Heimische Heilpflanzenarten wie Johanniskraut, Kamille oder Baldrian werden genauso gezeigt wie weniger bekannte Vertreter, zum Beispiel die Flechte „Isländisch Moos“ oder der Sonnentau. Man findet im Apothekergarten sogar tropische Gewächse wie Passionsblume und Eukalyptus- oder Kampferbaum, die in großen Kübeln im Freiland stehen. Exotische Heilpflanzen wie Guarana, Myrrhenstrauch und Ananas werden in den Gewächshäusern kultiviert.

Einmalig ist die Gegenüberstellung von Heilpflanzen und zum Verwechseln ähnlich aussehenden Arten, die aber arzneilich nicht verwendet werden dürfen. Eben in der Gegenüberstellung erkennt man, worauf beim Sammeln von Heilkräutern zu achten ist. Der Ackerschachtelhalm

beispielsweise zählt zu den Heilpflanzen bei Blasenentzündung, der Sumpfschachtelhalm dagegen ist giftig aufgrund seiner Alkaloide. Doch es gibt ein Unterscheidungsmerkmal: Das zackenförmig ausgebildete Häutchen rund um den Stängel fällt beim Sumpfschachtelhalm im Vergleich zu den ersten Gliedern der Seitenäste höher aus. Ein anderes Beispiel, die Kamille: Nur die Echte Kamille, zu erkennen an ihrem innen hohlen Blütenboden, hat heilsame Kräfte. Die sogenannte „Hundskamille“ dagegen ist ohne Wirkung. Und um bei der Kamille zu bleiben: Die meisten Arzneipflanzen helfen nicht nur bei einer einzigen Krankheit. So ist der vielseitige Korbblütler gleich bei sieben verschiedenen Indikationen, u.a. bei Magenbeschwerden, Blasenentzündung oder bei entzündeten Wunden, hilfreich und damit im Ulmer Apothekergarten gleich in sieben Beeten angepflanzt. Ähnlich verhält es sich beim Hopfen, der einerseits beruhigend wirkt, andererseits die Verdauung fördert und der zudem eine alte Nutzpflanze in der Kunst des Bierbrauens ist. Selten in Kräutergärten anzutreffen ist der Themenbereich „Krebserkrankungen“. In Ulm erfährt der Besucher, wie hilfreich Johanniskraut bei Hautkrebs sein kann; oder dass selbst die extrem giftige Eibe bei der Heilung von Tumoren eingesetzt werden kann. Ihr giftiger Inhaltsstoff Taxin hemmt nämlich das Zellwachstum. Auch die Mistel kann bei unterschiedlichen Krebserkrankungen unterstützend eingesetzt werden. Die Mistel ist auch ein gutes Beispiel für die Signaturenlehre, nach der die Pflanzen durch ihre Gestalt, ihre Farbe oder ihren Standort Hinweise auf verborgene Heilkräfte geben. Die Anwendung der Mistel – sie ist ein Halbschmarotzer und siedelt sich auf Bäumen an – geht darauf zurück, dass sie sich im Inneren ihrer Wirtspflanze wie ein Geschwür ausbreitet. Bei einer Tour durch das Freiland des Botanischen Gartens gibt es noch viel mehr zu entdecken, etwa einen hübschen



Bauerngarten. Ganz klassisch als buchsgesäumtes Geviert angelegt, hält er vier interessante Abteilungen bereit. Das erste Beet gibt einen Überblick über Pflanzen, die Germanen und Römer kultivierten, wie Linsen und Pastinaken sowie Salbei und Mutterkraut. Zu den typischen Pflanzen, die in der Landgüterverordnung „Capitulare de villis“ von Karl dem Großen oder in der „Physica“ Hildegards von Bingen beschrieben sind, gehören Alant, Mariendistel, Ysop und Ringelblume aus Beet zwei. Im späten Mittelalter kamen Tulpen, Taglilie und Süßkraut – in Beet drei zu sehen – aus dem Orient nach Mitteleuropa. Neueren Gewächsen aus Amerika und Asien ist das vierte Beet mit Tomate und Kartoffel, Phlox und Kapuzinerkresse gewidmet. Gleich neben dem Bauerngarten wachsen alte Ulmer Nutzpflanzen: Flachs, Wein, Spargel und Hopfen. Daneben sind sogar die oft ungeliebten Beikräuter im Botanischen Garten wohl gelitten. In einem Ackerrandstreifen werden 55 verschiedene Ackerwildkräuter eigens kultiviert, darunter dreißig vom Aussterben bedrohte Arten wie Frauenspiegel, Venuskamm, Spatzenzunge und Kornrade.

Kräuter-
porträt

Echter Hopfen

{Humulus lupulus}

Die vitale Pflanze gehört zur Familie der Hanfgewächse und kommt in der Natur auch als Wildform vor. Sie ist ein wahrer Klettermaxe, der locker zwölf Meter emporranken kann. Zudem ist der Hopfen derart schnell, dass man ihm beim Wachsen buchstäblich zusehen kann: Täglich schieben sich seine Triebe bis zu 30 Zentimeter in die Höhe! Das größte Anbaugebiet für Hopfen in Deutschland ist die Hallertau – oder auch Holledau – in Bayern. „Hopfen und Malz – Gott erhalt's“, so heißt es im Volksmund. Am bekanntesten ist Hopfen natürlich vom Bierbrauen her. Er steckt voller Bitterstoffe. Gerade deshalb kommt er ins Bier, denn die Bitterstoffe wirken konservierend auf den Gerstensaft. Diese antibakterielle Wirkung des Hopfens war auch schon Hildegard von Bingen bekannt. Außerdem wirkt Hopfen verdauungsfördernd, vor allem beruhigend. Er entspannt bei Nervosität und gilt als leichtes Einschlaf- und Beruhigungsmittel. Die in der Heilkunde genutzten Teile des Hopfens sind seine Zapfen, d.h. die weiblichen Blütenstände, die getrocknet in Schlaf- und Beruhigungsteemischungen verwendet werden. Um eine heilende Wirkung zu erzielen, sollte man also eher den „richtigen“ Hopfentee trinken als das Bier. Übrigens fördert auch ein Hopfenkissen einen ruhigen Schlaf. Eine echte Delikatesse in Frühjahr sind Hopfensprossen. Sie werden im April und Mai geerntet, wenn sie noch ganz zart sind. Dann lassen sie sich wie feines Spargelgemüse zubereiten.

Sandmännchen-Tee

25 g Hopfenzapfen
25 g Melisse
25 g Orangenblüten
25 g Lavendel
25 g Pfefferminze

Die Kräuter miteinander mischen. Pro Tasse einen gehäuften Teelöffel Kräuter mit ca. 125 ml kochendem Wasser übergießen und nach 8 bis 10 Minuten abseihen. Den Tee etwa 1 Stunde vor dem Zubettgehen in kleinen Schlucken trinken. Er beruhigt und fördert den Schlaf.

Rezept





Der Blick über die Heilkräuterterrassen reicht bis zum Münster.

→ Ulm

Kurzinfo

Botanischer Garten der Universität Ulm
Hans-Krebs-Weg
89081 Ulm

Tel. 0731 5031351
www.uni-ulm.de/einrichtungen



Öffnungszeiten

Freiland: 1. März bis 15. Oktober täglich 9-20 Uhr,
16. Oktober bis 28. Februar täglich 9-16.30 Uhr;
Gewächshäuser: Zeiten auf der Homepage

Größe

ca. 2.000 qm (Apothekergarten);
ca. 28 ha (Botanischer Garten)

Parkmöglichkeiten

vorhanden

Eintritt

Freiland mit Apothekergarten: frei; Gewächshäuser:
ca. 2,- Euro

Gastronomie

vorhanden

Führungen

Informationen auf der Homepage

Sonstiges

weitgehend barrierefrei;
Programmheft mit Führungen und Workshops



Dauergärten



→ Gaienhofen

Pflanzenpoesie im Dichtergarten

Hermann-Hesse-Haus, Kräutergarten im Selbstversorgergarten

— Es gibt nur ein einziges Haus, das Hermann Hesse jemals selbst gebaut, und einen einzigen Garten, den er je selbst gestaltet und eigenhändig angelegt hat. Beides kann man noch heute in Gaienhofen am Bodensee besichtigen. Das Ehepaar Dr. Bernd und Eva Eberwein hat das Anwesen auf der Halbinsel Höri 2004 erworben und es damit vor dem gänzlichen Verfall wie dem drohenden Abriss bewahrt.

Um es gleich vorwegzunehmen: Den Garten um sein 1907 fertiggestelltes Haus konzipierte der Dichter und Literatur-Nobelpreisträger Hesse als Selbstversorgergarten, wie er auf der Höri eine lange Tradition hat. Doch es ist kein reiner Kräutergarten, obwohl Kräuter sicher auch dazugehörten. Vielmehr baute Hesse auf seinem einst gut 9.000 Quadratmeter großen Grundstück Gemüse und Beerenobst an, pflanzte Obstbäume und pflegte Blumenrabatten. Dennoch ist auch ein kleiner Heilkräutergarten Bestandteil der schönen Anlage. Clara Auffermann, die das Haus samt Garten 1912 von Hermann Hesse erwarb, legte ihn einst wohl als Hausapotheke an. Eva Eberwein hat bei der Rekonstruktion des südlichen Gartenareals neben einer kleinen Sortenarche für alte Blumen- und

Nutzpflanzensorten dort auch wieder verschiedene Küchen-, Heil- und Wildkräuter angesiedelt - zur Erinnerung an Clara Auffermann. Man findet hier Estragon und Beifuß, Frauenmantel und Fenchel, Lavendel und Nachtviole, Muskatellersalbei und Roten Fingerhut - alles in üppigen Büscheln. In leichter Hanglage gelegen, kann man von





diesem Kräutergarten aus ein kleines Stück vom großartigen Bodensee-Panorama erhaschen.

2005 hatte Eva Eberwein begonnen, den verwilderten Garten zu rekonstruieren. Anhand von Briefen und einer von Hesse angefertigten Skizze in Postkartengröße konnte sie Beete, Bäume und Hecken lokalisieren. Eine alte Kastanie hat die Zeit überdauert und beschattet wie früher den Kiesgarten. Grabungen haben ergeben, wo Wege und Treppen verliefen. In den Beeten des Nordgartens, die rechts und links des Hauptweges liegen, wachsen wie vor hundert Jahren Diptam, Veilchen, Salomonsiegel und andere Pflanzen, die der Dichter liebte. Der Eigentümerin ist es mit viel Arbeit gelungen, das Gelände in ein traumhaftes Ambiente zu verwandeln. Zauberhafte Nischen mit Sitzplätzen und Lauben fügen sich in die farbenprächtige Fülle von Rosen, Schwertlilien und Akeleien - Gartenpoesie pur!

Dass neben Kulturpflanzen auch Wildkräuter in Hesses Domizil eine Rolle spielten, belegt ein Auszug aus einem Brief von 1907, den Mia Hesse an ihren Mann schrieb: „Wir kochen Dir dann wieder so schöne Sauerampferpudings (...).“ Wie schmackhaft die Wildkräuter sein können, die rund um das Anwesen wachsen, können Interessierte unter Anleitung der Biologin Eva Eberwein erfahren, die ein breites Programm mit Wildkräutererkundungen, -zubereitung und -verkostung rund ums Jahr anbietet. Bei den unterschiedlichsten Veranstaltungen wird auch Bauerngartenwissen und Interessantes über das Leben der Familie Hesse in Gaienhofen vermittelt.



Kräuter-
porträt

Wiesen-Sauerampfer

{*Rumex acetosa*}

Der durstige Wanderer schätzt den Sauerampfer, der den Mund wässrig macht, genauso wie der Franzose, der seine Sauerampfersuppe gerne im Gourmet-Restaurant löffelt. Das Wasser kann einem aber auch im Munde zusammenlaufen, denkt man nur an die köstliche Frankfurter Grüne Soße, zu deren sieben Kräutern u.a. der Sauerampfer gehört. Das Wildkraut von der Wiese war schon im antiken Griechenland als Gemüse überaus geschätzt. Es schmeckt nicht nur lecker und sauer, es ist auch sehr gesund: Mit doppelt so viel Vitamin C schlägt der Sauerampfer sogar die Zitrone. Deswegen war er im Mittelalter auch als Vorbeugungsmittel gegen die Mangelkrankung Skorbut beliebt. Heute empfiehlt er sich etwa im Rahmen einer Blutreinigungskur im Frühjahr, bei der man täglich ein paar Sauerampferblättchen mit den typischen „Schwalbenschwänzchen“ verzehrt.

Rezept

Sauerampfersuppe

4 Eier
2 mittelgroße Kartoffeln
2 EL Butter
800 ml Gemüsebrühe
4 Handvoll Sauerampferblätter
4 EL Sahne
4 EL Weißwein
Salz
Pfeffer

Die Eier hart kochen, pellen und vierteln. Für die Suppe die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Kartoffelwürfel darin anschwitzen. Mit der Brühe aufgießen und die Kartoffeln weichkochen. Den Sauerampfer waschen, grob zerkleinern und in die Suppe geben. Alles mit dem Pürierstab mixen und vom Herd nehmen. Die Suppe mit Sahne und Weißwein abschmecken. Evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Zum Schluss die Eier viertel hineinsetzen.





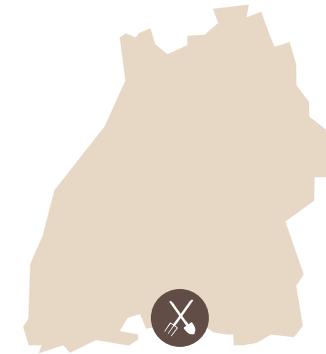
Viele schön gestaltete Sitzplätze bieten sich dem Besucher an.

→ Gaienhofen

Kurzinfo

Hermann-Hesse-Haus Gaienhofen
Hermann-Hesse-Weg 2
78343 Gaienhofen

Tel. 07735 440653
www.hermann-hesse-haus.de



Öffnungszeiten	auf der Homepage
Größe	ca. 3.000 qm
Parkmöglichkeiten	auf dem Erlenlohweg
Eintritt	je nach Veranstaltung
Gastronomie	keine
Führungen	Termine fürs Kalenderjahr auf der Homepage
Sonstiges	nicht barrierefrei; Programm mit verschiedenen Veranstaltungen auch zum Thema „Kräuter“



*„Weit geh ich selten,
denn mein Garten ist
doch immer mein
liebster Aufenthalt.“*

Annette von Droste-Hülshoff
(1797-1848)

Endnoten

Freiburg

Ökostation, Heilkräutergarten im Biogarten

1 Walahfrid Strabo, De cultura hortorum (Hortulus). Über den Gartenbau. Lateinisch/Deutsch. Übersetzt und herausgegeben von Otto Schönberger, Reclam: Stuttgart 2015, Kap. 18, S. 29

Reichenau

Kräutergarten

1 Walahfrid Strabo, De cultura hortorum (Hortulus). Über den Gartenbau. Lateinisch/Deutsch. Übersetzt und herausgegeben von Otto Schönberger, Reclam: Stuttgart 2015, Kap. 1, S. 5
2 Ebd., Kap. 25, S. 37

Stuttgart

Hohenheimer Gärten mit Neuzeitlichem und Hildegard von Bingen-Arzneipflanzengarten

1 Vgl. Johannes Gottfried Mayer/Bernhard Uehleke/Kilian Saum: Das große Buch der Klosterheilkunde, München: Zabert Sandmann 2013, S. 78

2 Vgl. ebd., S. 84

3 Gehölzdatenbank der Hohenheimer Gärten:
<https://www.uni-hohenheim.de/gartenbau/btduodb/btdaten.php>
Pflanzen der Hohenheimer Gärten:
http://db.gaerten.uni-hohenheim.de/4DAction/W_Init/HG_Index_de.shtml

Bildnachweis

DHU / Fotograf Martin Egbert: S. 5 (2. Bild v. rechts), 132

DHU / Fotograf Dr. Wolfgang Kern: S. 136/137

Kapellen-Kreuzgarten / Fotograf Georg-Johannes Maier:
S. 84 (Bild links oben)

Kloster Reute: S. 54 (Bild links oben)

Wala Heilmittel GmbH / Fotograf Arne Schneider:
S. 102, 106/107

Literaturauswahl

Aschenbrenner, Eva: Die Kräuterapotheke Gottes. München: Goldmann 2010.

Beiser, Rudi: Kraft und Magie der Heilpflanzen. Stuttgart: Ulmer 2013.

Clark, Ronald: Garten Reiseführer Deutschland: 1.500 Gärten und Parks in Deutschland. München: Callwey 2011.

Fleischhauer, Steffen Guido: Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen. Aarau: AT-Verlag 2003.

Kalbermatten, Roger: Wesen und Signatur der Heilpflanzen. Aarau: AT-Verlag 2005.

Lüder, Rita: Grundkurs Pflanzenbestimmung. Wiebelsheim: Quelle & Meyer 2011.

Mayer, Johannes Gottfried, Uehleke, Bernhard und Saum, Kilian: Das große Buch der Klosterheilkunde. München: Zabert Sandmann 2013.

McVicar, Jekka: Das besondere Kräuterkochbuch: Empfohlen von Jamie Oliver. München: DVA 2012.

Neubauer, Konstanze: Gartenschätze in Bayern. München: Callwey 2012.

Schulz, Olaf: Deutschlands schönste Klostersgärten. München: BLV 2008.

Storl, Wolf-Dieter: Kräuterkunde. Bielefeld: Aurum 2011.

Weber, Ewald: Das kleine Buch der botanischen Wunder. München: C. H. Beck 2012.

Anhang



Die Autorin und Fotografin

Marion Reinhardt studierte Kunstgeschichte, Volkskunde und Denkmalpflege. Sie arbeitete viele Jahre als Redakteurin und freie Journalistin, bevor sie sich ganz ihrer Leidenschaft, den Kräutern, verschrieb. Als passionierte Kräuterpädagogin, Heil- und Wildkräuterexpertin versucht sie auf unterschiedlichste Weise, dieses Feuer auch in anderen zu entfachen. Bei Wildkräuterwanderungen, geführten Kräuter-Reisen oder als Kräuterbuchautorin bringt sie den Menschen altes Pflanzenwissen wieder nahe und steckt sie mit ihrer Begeisterung für die Welt der Kräuter an. Marion Reinhardt lebt mit ihrer Familie in Franken. Dort ist sie vielen auch als „wilde Möhre“ bekannt, benannt nach ihrer Lieblingspflanze.

Danksagung

Bei allen Eigentümern der in diesem Buch vorgestellten Gärten möchte ich mich für ihre Unterstützung ganz herzlich bedanken. Mein Dank gilt auch Annette Güthner, Programmleitung Südverlag, für die konstruktive Zusammenarbeit. Für die Ermunterung durch meine Familie bin ich sehr dankbar, besonders meinem Mann Wolfgang Roth, der mich oft als Chauffeur in die entlegensten Ecken und stets als Gartengenießler begleitet hat. Und last but not least danke ich Martina Siegel für ihre Begleitung und Unterkunft.

Marion Reinhardt

*„Die Pracht der Gärten
hat stets die Liebe zur Natur
zur Voraussetzung.“*

Germaine de Staël
(1766-1817)



Sie sind mal kleiner, mal größer, mal versteckt, mal bekannt: wunderbar angelegte, liebevoll gehegte Kräuter-, Kloster-, Heilpflanzen- oder Bauerngärten, die dem Besucher gerne ihre Pforten öffnen. 25 der schönsten Gärten im Südwesten Deutschlands werden in diesem stimmungsvoll gestalteten Band vorgestellt, ihre Konzeption und Anlage individuell charakterisiert. Ausgewählte Wild-, Küchen- oder Heilkräuter mit einem besonderen Bezug zum jeweiligen Garten erfahren eine

fundierte wie anschauliche Beschreibung. Zudem werden Möglichkeiten der heilkundlichen oder kulinarischen Verwendung der Pflanzen in attraktiven Kräuterrezepten aufgezeigt. Atmosphärische Fotos halten ganz wunderbare Momente in diesen Gartenanlagen fest. Und ein ausführlicher Service-Teil rundet jedes Gartenporträt nutzerfreundlich ab. Ein reich bebildertes Buch, das Lust macht, sich sofort auf die Reise zu begeben durch die schönsten Kräutergärten im Südwesten!

ISBN 978-3-87800-101-0



9 783878 001010 >

 Südverlag