

Christina Freiberg

## Mein Heilpflanzenbalkon ★★★★

ill. von Annette Vogt & Susanne Junker

Ulmer 2016 • 128 Seiten • 14,90 • 978-3-8001-0361-4

Urban „Gardening ist der neueste Schrei unter trendbewussten Großstädtern“, schrieb David Hugendick schon in der online Ausgabe der *Zeit* vom 4. Mai 2011. Christina Freibergs Buch **Mein Heilpflanzenbalkon, Pflanzideen vom Bauchweh-Bottich bis zum Kopf-frei-Kasten**

passt perfekt in dieses Konzept. Mitten in der Stadt kann man sich so auf kleinem Raum Heilpflanzen und Kräuter ziehen, die gegen verschiedene leichte gesundheitliche Störungen helfen können.

In den ersten jeweils nur aus einer Doppelseite bestehenden Kapiteln geht zunächst um **Pflanzung und Pflege** und **Ernte und Konservierung**. Die wichtigsten Aspekte zur Auswahl der Pflanzen, der Erde und Pflanzgefäße, dem Standort, aber auch Erntezeitpunkt, Aufbewahrung und Anwendung werden angesprochen – und da es am Ende dann unter **Service Quellenangaben** gibt, ist dieser Abriss völlig ausreichend.

In den folgenden zwölf Kapiteln werden Pflanzenkombinationen für etliche Befindlichkeitsstörungen oder auch einfach zum Wohlfühlen vorgestellt. Einprägsame Namen wie **klarer Kopf**, **gutes Bauchgefühl** oder **Frauenpower** bezeichnen Zusammenstellungen von bekannten Heilpflanzen die gemeinsam ihre Wirkungen verstärken und ergänzen. Es wird darauf geachtet, dass man manche Kräuter mit unterschiedlichen Ansprüchen an Boden, Wasser und Sonnenlicht eben nicht einfach zusammen in einen Blumenkasten setzen kann, sondern z.B. in hübsche Terrakottatöpfe nebeneinander.

Anschließend werden die jeweiligen Pflanzen in alphabetischer Reihenfolge noch in einzelnen Kapiteln ausführlicher vorgestellt. Angaben zu Herkunft, Besonderheiten, Anwendungen mit Anleitungen runden diese Kapitel ab.

Inhaltlich hat mir das Buch sehr gut gefallen. Es ist interessant, gut lesbar und stellt auch Gewächse vor, die hier nicht zum Alltag gehören: Wer kennt schon Anbau und Eigenarten von aztekischem Süßkraut, chinesischem Süßblatt, Brahmi, Jiogulan und Gotu Kola? Erstaunt hatte mich die Aussage, dass der Beifuß (der gute alte Beifuß, der die fettreichen Gansgerichte genießbar macht!) zur Herstellung von Absinth benutzt werde. Da ergaben meine Recherchen allerdings, dass hier eine Verwechslung vorliegt: Beifuß heißt Artemisia



vulgaris, für das Modegetränk, mit dem sich van Gogh auf Dauer vergiftet haben soll, wird Wermut verarbeitet: *Artemisia absinthii*. Die beiden gehören zur gleichen Gattung, sehen aber auch durchaus unterschiedlich aus. Jetzt fragt man sich, ob dieser Fehler in einem Buch des Ulmer Verlags vorkommen darf, der ja schon seit 1868 Fachverlag für Garten und Pflanzen ist... Meine Meinung: Ja, er darf. Es handelt sich schließlich nicht um ein Lehrbuch, sondern um eine gut gemachte Anregung, selbst etwas zu gestalten und da gehört auch ein Überprüfen und Probieren dazu.

Von der Gestaltung ist der Band sehr gut gelungen. Die Verteilung von Text und Bildern, zart farbig unterlegte Kästen mit Anleitungen, z.B. für Aufgüsse oder die Anfertigung von Duftkissen, sowie feine Zeichnungen lassen das Betrachten zum Vergnügen werden. Die Fotografien sind schön und stimmungsvoll – allerdings mehr der Optik verpflichtet als dem Wiedererkennungswert der Pflanzen. So findet sich im Kapitel Spitzwegerich nur ein Makro Foto einer Spitzwegerichblüte. Diese Fotografie ist wirklich beeindruckend und sieht gut aus – aber ohne weitere Bilder oder Zeichnungen könnte man so in der freien Natur oder im Blumenkasten den Wegerich nicht wiedererkennen.

Insgesamt ist es ein schönes Buch mit vielen Anregungen, das sich zum Weiterverschenken an liebe Freunde eignet.