

02.08.2026 | 08:40 Uhr

Apropos Sonntag | rbb Antenne Brandenburg

Ein Beitrag von
Isabelle Galioit

Das Geheimnis der Wildkräuter

Heilung an Leib und Seele

Autorin: Ich war zu Gast im Kloster Alexanderdorf, nahe Trebbin. Genauer gesagt im Kloster-Garten – dort, wo Wildkräuter zwischen Gemüsebeeten und Blumen einfach wachsen dürfen. Die Gärtnerin, Claudia Schmidt, hat mir auf einem Spaziergang gezeigt, was dort alles wächst. Und ich habe mich gefragt, bringt denn das Kraut die Heilung oder das Gärtnern selbst?

Kostergärtnerin Claudia Schmidt: Gartenarbeit ist an sich eine meditative Tätigkeit. Man sitzt stundenlang und jätet... Oder auch beim Kräuter zupfen oder Beeren pflücken. Es ist eine sehr ruhige, stille Tätigkeit. Wenn ich mich öffne und versuche, mich zu verbinden mit den Pflanzen und Tieren. Ich höre die Nachtigall im Frühling, den Pirol rufen, den Wiedehopf, man hört den Wind rauschen, ich höre die Kraniche ziehen. Man verbindet sich mit der Natur, ist erdverbunden... In diesem Sinne kann wirklich Gartenarbeit auch Meditation sein. Das ist der Unterschied vom normalen Garten zum Klostergarten. Wir versuchen bewusst, eine Atmosphäre der Stille zu wahren. Wenn Gäste hierherkommen und arbeiten, dann ist es auch so „quatscht nicht die ganze Zeit“ möglichst, sondern nehmt euch die Ruhe, bei euch zu bleiben und wirklich die Arbeit zu sein und präsent zu sein bei der Arbeit, die ihr tut.

Autorin: Die Abtei St. Gertrud, besser bekannt als Kloster Alexanderdorf, wurde in den 30er Jahren des vergangenen Jahrhunderts errichtet - in einem ehemaligen Gutshaus etwa 30 km südlich von Berlin. Frau Schmidt, wie wird man denn Klostergärtnerin?

Claudia Schmidt: Ich war hier für eine Orientierungszeit, eine Auszeit und habe dann mitgearbeitet hier erstmal eine Weile auf Kost und Logie und dann hat es sich so ergeben, dass ich eigentlich nicht mehr weg wollte und die Schwestern mich nicht mehr weglassen wollten und dann bin ich hiergeblieben und jetzt bin ich seit 20 Jahren hier.

Autorin: Gärten und Klöster sind in der christlichen Tradition eng miteinander verbunden. Eine der ältesten Darstellungen eines Klostersgartens ist der St. Galler Klosterplan aus dem frühen Mittelalter. Angebaut wurde damals Essbares zur Selbstversorgung und natürlich Heilkräuter – um die Apotheke der Mönche und Nonnen zu füllen. In Alexanderdorf leben nicht mehr viele Nonnen, es wird nur noch wenig Obst und Gemüse angebaut, dafür umso mehr Heilkräuter. Wir entdecken einige auf unserem gemeinsamen Rundgang durch den Klostergarten, so zum Beispiel dieses wild gewachsene Kraut:

Claudia Schmidt: Hier haben wir zum Beispiel eine alte Heilpflanze, das Herzgespann. Herzgespann, wie der Name schon sagt, für das gespannte Herz. Also für nervöse Unruhe, wenn man da liegt... Herzklopfen. Also, in den Wechseljahren geht es ja vielen Frauen so, dass sie dann einfach abends nicht zur Ruhe kommen. Dann liegen sie im Bett und dann klopft das Herz und man ist irgendwie nervös. Man ist unruhig. Da kann Herzgespann zum Beispiel helfen. Das ist eine ganz alte Heilpflanze, eben auch eine wilde Heilpflanze, die ich hier nicht kultiviert habe, sondern die selber gekommen ist. Und das finde ich so spannend auch. Gerade wenn man einen Garten hat. Wenn man nicht alles jätet, sondern wenn man nur das jätet, was man wirklich kennt, wo man weiß, das will ich hier ganz bestimmt nicht haben, dann erlebt man manchmal eine Überraschung. Und so habe ich irgendwann gedacht: Was ist denn das für eine komische Pflanze, die da wächst? Und hab sie wachsen lassen. Und irgendwann habe ich dann mit der Bestimmungsapp festgestellt: Ah, das ist das Herzgespann. Und wenn sie dann groß ist, ist es auch klar zu sehen. Und so hat sich diese Heilpflanze hier in den Garten selber angesiedelt. Und das finde ich auch ganz wichtig, dass man einfach mit offenen Augen durch den Garten geht. Und erstmal guckt, was wächst denn da alles. Und dann entdeckt man manchmal Schätze, von denen man gar nicht wusste, dass man sie hat.

Autorin: Wo wir bei Frauenbeschwerden waren... Ist das der Frauenmantel da vorne?

Claudia Schmidt: Ja, das ist der Frauenmantel. Das ist eine Pflanze, die eigentlich sickerfreuchte Wiesen braucht, die eigentlich bei uns auf dem Märkischen Sand nicht gut wächst. Den ich aber hier kultiviere mit ein bisschen Gießen. Meistens bekomme ich eine Ernte von Blättern, die für unseren Tee reicht. Frauenmantel ist anerkannt als Heilpflanze bei Durchfallerkrankungen. Sie enthält sehr viel Gerbstoffe. Und eben auch für Mundspülung... und traditionell bei Frauenbeschwerden, für Frauen vor und nach der Geburt, wird sie empfohlen, um die Unterleibsorgane zu stärken. Sie sehen ja auch dieses Blatt hat die Form eines Mäntelchen. Früher trugen die Frauen Pellerinen. Und das ist genau diese Form dieser Pflanze. Von daher hat sie den Ruf, eine Frauen-Schutz- und Heilpflanze zu sein.

Autorin: Sie haben jetzt schon ein paar genannt. Gibt es welche, die besonders gut wachsen, in Brandenburg, im sandigen Boden?

Claudia Schmidt: Ja, was sie überall finden, sind die Königskerzen, dann finden Sie das Johanniskraut...

Autorin: Königskerzen...die mit dem gelben, langen Stiel?

Claudia Schmidt: Wir gehen mal an eine hin... Hier stehen Sie vor einem schönen Exemplar einer Königskerze. Typisch sind die filzigen Blätter, je nach Standort größer oder kleiner. An den Stengeln blühen die gelben Blüten auf. Eine Prachtvolle Erscheinung, sehen aus wie eine Kerze. Von daher der Name. Die Königskerze ist eine Wildpflanze, die gut mit trockenen Böden klarkommt. Durch die filzigen Blätter verdunstet sie nicht so schnell. Kann auch gut mit mageren Böden. Ist auch eine ganz alte Heilpflanze. Wir sammeln von der Königskerze die Blüten. Die sind

gut für die Atemwege. Bei Husten und gereizten Atemwegen. Man kann wunderbar Königskerzenblütentee trinken. Sie werden morgens geerntet, wenn sie nicht mehr feucht sind, bevor sie verwelken. Man muss sie vorsichtig pflücken. Wenn man sie zu dolle drückt, dann werden sie beim Trocknen oft dunkel, weil sie sehr viele Schleimstoffe enthalten.

Musik

Autorin: Wir sind jetzt hier im Schuppen, wo allerhand Gerät ist und Sonnencreme und Autan ... und es riecht schön nach Ziegeln und nach Holz. Ich wollte Sie nochmal fragen, was ist Ihr Lieblingskraut, von dem Sie mir berichten können?

"Heil aller Welt"

Die Schafgarbe

Claudia Schmidt: Ja, habe ich jetzt hier mitgebracht. Also, das ist so meine Lieblings Heilpflanze, die Schafgarbe. Achillea Millefolium, benannt nach dem Held Achill. Nach dem griechischen Sagenheld, der mit der Schafgarbe die Wunden seiner Gefährten geheilt hat. Von daher schon eine Heilwirkung dieser Schafgarbe, nämlich die Wundheilung. Sie hat auch solche Namen wie Soldatenkraut oder Zimmermannskraut. ... Die Schafgarbe ist einfach ein Kraut, das für sehr vieles gut ist. Die sehr gut wächst auf unseren Böden. Allerdings auch nur da, wo sie will. Sie will sich nicht kultivieren lassen. Hat auch den Namen „Heil aller Welt“. Sie ist vielseitig verwendbar. Sie ist ein starkes Wundheilkraut: blutstillend, schmerzlindernd, hat auch antibakterielle Stoffe mit drin. Dann hat sie eine Verwendung für den ganzen Magen-Darm-Bereich. Die kleinen jungen Blättchen kann man in den Frühjahrssalat tun oder eben in den Smoothie. Sie ist ganz klasse für unsere Leber, für unsere Galle, für unsere Verdauungsorgane, weil sie leichte Bitterstoffe enthält... Der Name Schafgarbe kommt vom dem althochdeutschen Garve und Garve heißt Gesundmacher... Man hat beobachtet: Die Schafe, wenn sie Koliken haben, fressen Schafgarbe, das könnte man selber auch mal probieren.

Glockenläuten

Autorin: Mittags im Kloster... wir sind jetzt beim Spitzwegerich.

Claudia Schmidt: Spitzwegerich ist eine Pflanze, den viele kennen...Ist überall zu finden. Gut zu erkennen an den schmalen Blättern mit den parallel verlaufenden Blattrippen und Blütenköpfchen... Spitzwegerich ist das Hustenkraut, jeder kennt Spitzwegerich-Sirup. Spitzwegerich enthält viele Stoffe, die gut zusammenwirken. Er enthält Schleimstoffe, die reizlindernd sind, Gerbstoffe, die abdichten, einen penicillinähnlichen Stoff, Aucubin, der wirkt stark antibakteriell. Durch seine Wirkstoffkombination ist er sehr hilfreich bei Husten. Als Tee getrocknet oder frisch. Schön ist auch, dass man den Spitzwegerich auch als Wiesenwundpflaster nutzen kann. Ein Blatt zerreiben, da kommt ein grüner Saft raus. Und mit diesem Saft die Stellen abtupfen. Das lindert den Juckreiz und den Schmerz.

Musik

Autorin: Basilikum, Bohnenkraut, Dill, Estragon, Kapuzinerkresse, Pimpinelle, Liebstöckel, Oregano, Petersilie, Schnittlauch, Ysop. Diese Kräuter haben sich als Küchenkräuter bei uns etabliert. Die Heilige Hildegard von Bingen hatte sich aufgrund ihrer Heilwirkung mit einigen von ihnen beschäftigt, Liebstöckel bei Halskrankheiten beispielsweise!

Bei meinem Besuch sehe ich zwei Gäste, die im Garten mithelfen. Es sind meist Städterinnen, die die Ruhe, aber auch die Arbeit in der Natur suchen. Ich bekomme den Eindruck, das Interesse an Kräutern über den „klassischen Küchengebrauch“ ist in letzter Zeit gestiegen. Klostergärtnerin Claudia Schmidt:

Claudia Schmidt: Das Interesse an Heilkräutern ist auf jeden Fall in den letzten Jahren stetig gestiegen und es kommen immer wieder Anfragen von Gruppen, die hier eine Führung machen wollen. Ich mache dann eine Kräuter- und Gartenführung, in denen ich was über die Heilkräuter hier erzähle, aber auch über die Art, wie wir gärtnern und warum wir so gärtnern, wie wir gärtnern. Und man sieht oft, es kommen ältere Menschen, die einfach noch ganz viel wissen, die zum Teil sogar von früher noch das kennen, dass sie mit Mutter unterwegs waren und Pflanzen gesammelt haben. Und es kommen auch junge Menschen, die noch kaum und wenig wissen. Ich versuche den Menschen dann am Anfang immer den Stress zu nehmen, zu sagen, sie werden sich das nie alles merken. Wenn sie eine Pflanze besonders anspricht, dann beschäftigen sie sich einfach länger mit dieser Pflanze. Und so ist es jetzt zum Beispiel mit der Schafgarbe. Also die Schafgarbe mit diesen weißen Blütenköpfchen ist eine Pflanze: Viele sagen ja, da wächst doch auch was Weißes und da ist doch auch eine weiße Blüte. Und dann geht es aber darum, sich diese Pflanze wirklich genau anzugucken. Also für Anfänger ist es einfach wichtig, sich die mal zeigen zu lassen. Zu sagen das ist sie und sich dann die Pflanze wirklich mit allen Sinnen anzugucken, also erst mal genau anzuschauen. Hier bei der Schafgarbe dieses feine gefiederte Blatt, was so ein bisschen wie eine Augenbraue aussieht. Dann habe ich die Blüte, die aus ganz vielen kleinen Blüten zusammengesetzt ist. Dann hat sie einen ganz typischen Geruch. Ein Geruch vergessen wir nicht so schnell. Kopfwissen vergessen wir schneller als einen Geruch. Und wenn ich diese Schafgarbe rieche, dann weiß ich „Ah ja, das ist die Schafgarbe. So riecht Schafgarbe“.

Autorin: Zum Schluss zeigt mir Claudia Schmidt das Johanniskraut. Der Name verrät schon den Bezug zu Johannes dem Täufer: Das Johanniskraut blüht traditionell um den 24. Juni, den Johannistag. Die rote Farbe, die beim Zerreiben der Knospen austritt, soll an sein Blut erinnern. Das Echte Johanniskraut ist vor allem eine Pflanze, die verspricht, der Seele Gutes zu tun:

Claudia Schmidt: Es wächst auf noch relativ trockenen, sandigen Böden. Es steht einfach in der prallen Sonne, und genau das bringt es auch für uns als Heilpflanze: Es bringt uns die Sonne ins Herz, in die Seele. Gerade wenn wir Tee jetzt sammeln, dann sammeln wir quasi gebündelte Sonnenenergie. Und können uns dann im November, wenn die grauen Tage kommen, Johanniskrauttee machen, um einfach unsere Stimmung ein wenig zu erhellen, uns an die Sonne zu erinnern. Johanniskraut ist wirklich ein untersuchtes Antidepressivum, es wird auch in

Medikamentenform konzentriert angeboten. Allerdings sollte man, wenn man Johanniskrautkapseln oder ähnliches nimmt, auf jeden Fall Rücksprache mit dem Arzt halten, wenn man auch noch andere Medikamente nimmt.

Autorin: Mit der Sonne im Herzen für graue Tage endet diese Sendung. Vielleicht schauen Sie ja beim nächsten Spaziergang genauer hin, was da am Wegrand so wächst.

Musik

Musik: George Harrison - My sweet lord