



Direkt an der Quelle:
Mitten im Kräutergarten
des Hofguts bereitet
Andrea Tellmann eine
Arnika-Tinktur zu
(Anwendung siehe
Seite 56)

Wickel direkt aus dem Kräutergarten

Ein kühler Arnika-Umschlag lindert Entzündungen, eine Auflage mit Rosenwasser harmonisiert, die Schafgarbe ist sogar ein wahres Multitalent. Auf dem umgebauten historischen Hofgut im badischen Staufen demonstriert Therapeutin Andrea Tellmann die positive Wirkung der Pflanzenmedizin



Mithilfe eines Geschirrtuchs wringt die Phytotherapeutin das heiße Tuch für einen Schafgarbenwickel aus (Anwendung siehe auch Seite 57)



Fotos: Gabriele Hennicke

Das historische Hofgut im Markgräflerland war einst ein Zehnthof des Schwarzwaldklosters St. Blasien. Hier mussten die Bauern den Zehnt, den zehnten Teil ihrer Erträge in Naturalien, abliefern



Die Esel Beppo und Theresa dürfen sich im großen Garten frei bewegen

Hier wirkt nicht nur die Kräuterkraft, sondern auch die Zuwendung“, sagt Andrea Tellmann, während sie vorsichtig die Blüten der Arnika abpflückt. Dann zupft sie die Blütenblätter einzeln aus und gibt sie in ein Glas. Die Therapeutin stellt daraus Arnika-Tinktur her, die sie später in einem Wickel anwenden wird. Andrea Tellmanns Kräutergarten ist nur ein Teil des weitläufigen Bauerngartens, der zu dem historischen Hofgut im Markgräflerland in Südbaden gehört, das die Phytotherapeutin und Krankenschwester mit ihrer Familie bewohnt.

Praxis mit Blick auf den Garten

Der Dreiseithof mit stattlichem Wohnhaus, Scheune und Remise, die sich um den großen Innenhof mit der dreistämmigen Linde gruppieren, wurde im 18. Jahrhundert vom damals mächtigen Schwarzwaldkloster St. Blasien als Gutshof gebaut. „Das Hofgut ist ein Traum. Als ich zum ersten Mal den Innenhof betrat, wusste ich sofort, hier kann ich alle meine Wünsche verwirklichen“, erinnert sich Andrea Tellmann. Fünf Jahre ist das jetzt her, und so langsam nimmt die Bautätigkeit im Hofgut ein Ende.

Andrea Tellmann hat auf dem 3000 Quadratmeter großen Grundstück zusätzlich zum großen Bauerngarten einen Kräutergarten angelegt. Bald wird der Umbau des ehemaligen Herrenzimmers zum Praxisraum fertig sein, von dem aus sie direkt auf den Kräutergarten blickt. „Ich kann dann mit den Patienten direkt in den Garten gehen, ihnen die Heilpflanzen zeigen und die Anwendung erläutern“, beschreibt sie

die dahinterliegende Idee. Der Kräutergarten ist nach unterschiedlichen Anwendungsbereichen angelegt: So gibt es eine Ecke mit Magen- und Darmkräutern wie der Schafgarbe als Bauchwehkraut, mit Wermut als Bittermittel, Blutwurz bei Durchfall und Kümmel gegen Blähungen. Eine Ecke für Atemwegskräuter mit Thymian, Schlüsselblume, Seifenkraut, Echinacea, Veilchen und Alant, Seelenkräuter wie Johanniskraut und Lavendel. Außerdem einen Bereich mit Herz-Kreislauf-Kräutern wie Rosmarin, Melisse, Herzgespann, Baldrian und Eisenkraut.

Arnika hilft auch Kuh und Ziege

In der ehemaligen Scheune ist genug Platz für Seminare und Kurse, hier kann die Kräuterfachfrau ihr Kräuterwissen weitergeben und mit den Teilnehmern Anwendungen und Zubereitungen ausprobieren. Heute hat Andrea Tellmann jedoch einen Tisch mitten im Kräutergarten aufgebaut und demonstriert die Anwendung eines kühlenden Arnika-Wickels und eines feuchtheißen Leberwickels mit Schafgarbe. „Arnika ist überall da sinnvoll, wo es stumpfe Verletzungen wie Blutergüsse, Prellungen, Zerrungen und Entzündungen gibt. Auf offenen Wunden darf man

Bitte umblättern



In der ehemaligen, mittlerweile umgebauten Scheune ist Platz für Kräuterseminare. Beim Wohnhaus befindet sich der Kräutergarten (unten), der nach Anwendungsgebieten angelegt ist



sie hingegen nicht anwenden. Die Pflanze wirkt stark entzündungshemmend, abschwellend, schmerzstillend und hat eine antioxidative Wirkung. Die in den gelben Blütenfarbstoffen enthaltenen Flavonoide stabilisieren die Zellwände“, erklärt Tellmann. Natürlich nutzt sie nicht die Echte Arnika, die im Gebirge wächst und unter Naturschutz steht, sondern die Gartenarnika, die in gut sortierten Gärtnereien erhältlich ist.

Dass die Pflanze ganz viele Einsatzgebiete bei Mensch und Tier hat, hat die Phytotherapeutin selbst während ihrer Zeit als Sennerin auf einer Alp in der Schweiz erlebt. Ein Arnika-Wickel half nicht nur bei der Sehnen-scheidenentzündung der Melkerin, sondern auch Ziege und Kuh, die sich am Gelenk verletzt hatten. „Wir

haben Arnika mit Quellwasser angesetzt und kalte Umschläge gemacht, die sehr gut geholfen haben“, erinnert sie sich. In aller Regel verwendet man für den Wickel jedoch eine Arnika-Tinktur. Um die herzustellen, übergießt die Kräuterechtfrau die Blütenblätter mit Wodka – auch anderer neutraler Alkohol von mindestens 40 Prozent ist möglich – und lässt den Ansatz drei Wochen lang an einem hellen Ort, jedoch nicht in der Sonne stehen. Wer nicht so lange warten kann, kauft Arnika-Tinktur in der Apotheke.

Ein Wickel geht ganz leicht

Wie man einen Pulswickel anwendet, zeigt die Therapeutin an der 13-jährige Rebekka, die regelmäßig zum Hofgut kommt, um die beiden Esel Beppo und Theresa zu reiten, und sich an diesem Tag als Versuchsperson zur Verfügung stellt. „Ein Pulswickel hilft zur Wärmeregulation bei leichtem Fieber“, erläutert Andrea Tellmann. Gerade bei Kindern wirke er auch beruhigend und entspannend. Dank ihrer fiebersenkenden Wirkung wurde Arnika das „Chinin der armen Leute“ genannt. Die Anwendung ist einfach: die Tinktur im Verhältnis 1 : 5 verdünnen, auf einen Stofflappen geben und auflegen (Anwendung siehe auch Seite 56).

Für einen feuchtheißen Wickel hingegen eignet sich die Schafgarbe, die gerne als „Augenbraue der Venus“ betitelt wird, sagt die Phytotherapeutin und hält sich eines der Blätter übers Auge, um die



Hofbewohner:
Die putzigen
Seidenhühner
sind deutlich
kleiner als
normale Hühner

Ähnlichkeit zu zeigen. „Sie ist eine der ganz großen Heilpflanzen“, erklärt Andrea Tellmann. „Sie gilt als Frauenkraut, weil sie krampflösend wirkt, Menstruationsbeschwerden lindert und die Stärke der Monatsblutung reguliert. Schafgarbentee fördert die Harmonie, weil die Pflanze ausgleicht und in die Mitte bringt.“

Schafgarbe, das Soldatenkraut

Oft wurde der weiße oder leicht rosafarbenen Korbblütler in früheren Zeiten bei Geburten unters Laken der Gebärenden gelegt. Die Pflanze mit dem lateinischen Namen Achillea gilt allerdings auch als Männerkraut. Wäre doch der griechische Held Achilles, der als unverwundbarer Kämpfer galt, an einem Schwerthieb gestorben, hätte nicht ein weiser Zentaur ihm die Schafgarbe als Blutstillpflanze empfohlen. Der Beiname Soldatenkraut weist in die gleiche Richtung.

„Alte Frauen haben mir erzählt, dass man im Ersten und Zweiten Weltkrieg Schafgarbe-Sammlungen organisiert hat“, berichtet die Kräuterexpertin. Auch als Bauchwehkraut ist die Allrounderin bekannt, man schätzt ihre verdauungsfördernde Wirkung.

Für eine Auflage oder einen Wickel verwendet man einen starken Tee, den man lange ziehen lässt. Ein Schafgarbenwickel hilft bei Bauch- und Menstruationsschmerzen, unterstützt das Entschlacken bei Fastenkuren und wird in der anthroposophischen Medizin gerne als Leberwickel eingesetzt, dessen Anwendung an Sohn Nils demonstriert wird. Der liegt bereits auf einem Moltontuch, das später zur Außenhülle des Wickels wird. Der wird direkt neben dem „Patienten“ vorbereitet, damit er nicht abkühlt (siehe Beschreibung Seite 57). Nils genießt die Wärme und beginnt sich zu entspannen. „Ein Wickel ist auch eine sogenannte Zuwendepackung. Zuwendung brauchen wir doch alle. Ich lege Hand an den Kranken, habe Zeit für ihn und bin mit allen Sinnen bei ihm, das tut jedem gut“, weiß die Krankenschwester aus Erfahrung.

Herrlicher Harmoniespender

Um edles Rosenwasser für eine Augenkomresse herzustellen, braucht man lediglich duftende Rosenblätter, Wasser und ein Espressokännchen. Man sollte das Espressokännchen allerdings nur für die Kräuterdistillation verwenden. Die Herstellung des Destillats ist ganz einfach: Andrea Tellmann pflückt eine Handvoll Duft-Rosenblätter, legt diese in den Filtereinsatz, füllt den unteren Teil des Kännchens mit Wasser und kocht den Rosen-Espresso (siehe auch Kasten rechts). „Das Duftwasser entspannt, harmonisiert und duftet fein. Die Anwendung ist die ideale Vorbereitung für

Bitte umblättern



Andrea Tellmann
pflückt Rosenblüten
zur Herstellung eines
wohlriechenden Destillats

Duftendes Rosenwasser als entspannende Augen-Auflage

Eine Augen-Auflage mit Rosenwasser entspannt und harmonisiert. Einfach zwei Watte pads damit tränken und einige Minuten auflegen. Man kann das Rosenwasser auch als Parfüm oder Raumspray verwenden.

Und so geht's:

- Man braucht duftende Rosenblätter (möglichst unbehandelt), Wasser und ein Espressokännchen. Das Espressokännchen soll nur für die Kräuterdistillation verwendet werden.
- Die Duft-Rosenblätter in den Filtereinsatz geben. Den unteren Teil des Kännchens mit Wasser füllen und wie üblich zum Kochen bringen. Der aufsteigende Wasserdampf, der sich im Kännchen sammelt, transportiert die Duftstoffe. Wenn man das Rosenwasser aufheben möchte, füllt man es in ein zuvor ausgekochtes (Pipetten-) Fläschchen aus dunklem Glas und stellt dieses in den Kühlschrank.





Arnika-Blüten, Wodka und drei Wochen Zeit – mehr braucht es nicht zur Herstellung von Arnika-Tinktur

Kühler Arnika-Wickel

Bei Zerrungen, Prellungen, Blutergüssen oder etwa bei Mückenstichen wirkt eine Auflage mit Arnika-Tinktur (auch in der Apotheke erhältlich) lindernd. Sie kann zudem für einen wärmeregulierenden Pulswickel verwendet werden, der bei leichtem Fieber aufgelegt wird.

Und so geht's:

- Zur Herstellung von Arnika-Tinktur eine Handvoll Blüten mit 200 ml Wodka oder anderem 40-prozentigen Alkohol übergießen, drei Wochen an einem hellen, aber nicht sonnenbeschienenen Platz stehen lassen. Abseihen und in einem dunklen Fläschchen im Kühlschrank lagern.
- Vor der Anwendung die Tinktur (auch die aus der Apotheke) im Verhältnis 1 : 5 mit Wasser verdünnen. Dann auf einen Stofflappen geben und auf die Haut auflegen. Das Ganze mit einer Mullbinde umwickeln.
- Den Umschlag abnehmen, wenn er warm wird. Bei Bedarf die Prozedur noch ein zweites oder drittes Mal (jedoch nicht öfter!) durchführen.



Als Pulswickel angewendet hilft die Arnika-Tinktur auch bei der Behandlung von leichtem Fieber

Feuchtheißer Leberwickel mit Schafgarbe

Viel Unheil bliebe den Frauen erspart, würden sie ab und zu einmal zur Schafgarbe greifen“, meinte schon Pfarrer Sebastian Kneipp. Die Pflanze ist ein wahres Multitalent. Als feuchtheißer Leberwickel angewandt (siehe Fotos rechts) wirkt das Kraut verdauungsfördernd, entspannend und krampflösend (auch bei Menstruationsproblemen). Außerdem regt es die Leber- und Gallentätigkeit an.

Und so geht's:

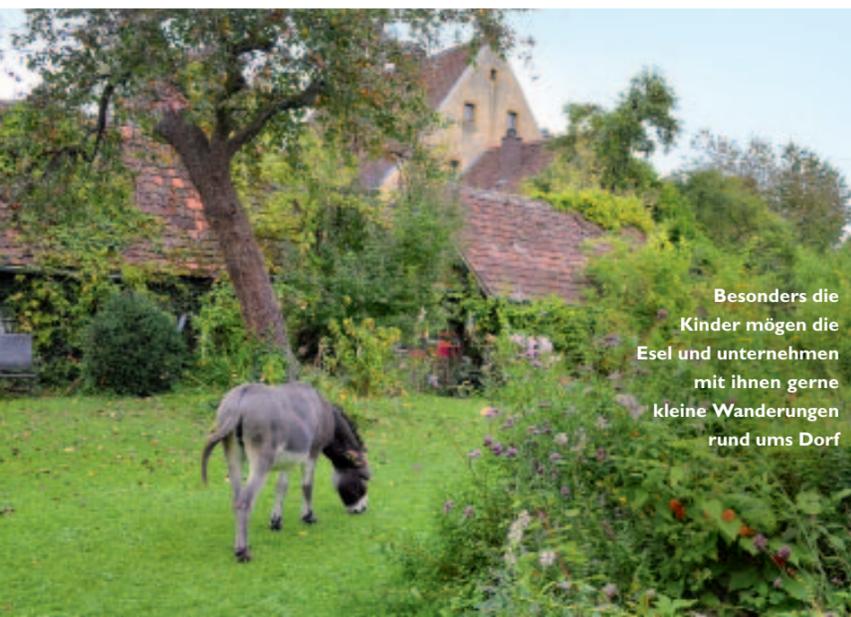
- Für den Tee 6 EL Schafgarbenblüten mit einem halben Liter kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Vor der Anwendung mit einem Liter heißem (gekochtem) Wasser verdünnen.
- Für den Leberwickel benötigt man ein großes Außentuch aus Baumwolle oder Molton, das um den Patienten gewickelt wird, ein kleineres Innentuch, das mit dem Tee getränkt und dann direkt auf die Haut aufgelegt wird, ein kleines Handtuch sowie ein Geschirrtuch zum Wringen.
- Zunächst das Außentuch unter den Patienten legen. Das Innentuch wird nun mit dem Tee getränkt. Damit man sich beim Auswringen der heißen Flüssigkeit leichter tut, verwendet man ein Geschirrtuch als sogenanntes Auswringtuch: Das Innentuch mittig in das Geschirrtuch legen, die Seiten einschlagen. In einer Schüssel die Tücher so mit dem Tee übergießen (Foto oben), dass die Enden trocken bleiben. Die Tücher an den trockenen Enden packen und so gut es geht auswringen (je trockener ausgewrungen, desto heißer kann man es auflegen).
- Innentuch auspacken, kurz anfächeln, auf den Körper auflegen. Zügig mit dem Handtuch bedecken und den Körper eng mit Moltontuch umwickeln, evtl. Wärmflasche auflegen. Etwa 20 Minuten anwenden, anschließend trocken und warm eingehüllt ruhen.



Das weiße Tuch (rechts) wurde vor dem Auflegen mit dem heißen Tee getränkt. Um uns beim Auswringen der heißen Flüssigkeit leichter zu tun, haben wir ein Geschirrtuch (oben) verwendet, dessen Enden trocken bleiben müssen. Darin eingewickelt befindet sich das weiße Innentuch



Wegen ihrer vielen Einsatzmöglichkeiten wurde die Schafgarbe früher auch „Heil aller Welt“ genannt



Besonders die Kinder mögen die Esel und unternehmen mit ihnen gerne kleine Wanderungen rund ums Dorf

einen schönen Abend zu zweit“, sagt sie. Man kann das Duftwasser auch mit einem Zerstäuber wie ein Parfum benutzen oder in die Luft sprühen. Auf die gleiche Art lässt sich ein Pfefferminz-Spray für heiße Sommertage herstellen oder ein anregendes und belebendes Rosmarin-Spray, das Gedächtnis und Konzentration unterstützt.

Gabriele Henricke

Info Andrea Tellmann **veranstaltet Kräuter- und Gewürzseminare sowie Kurse** für Fachleute und Laien. Im Herbst will sie ihre Praxis als Heilpraktikerin und Phytotherapeutin eröffnen. Kontakt: Hofgut Tellmann, Weinstraße 4, 79219 Staufen-Wettelbrunn, Telefon: 076 33/80 75 98 oder 01 72/7 40 90 06, www.tellmann-staufen.de



Die Scharfgabe, so Andrea Tellmann, wird auch als „Augenbraue der Venus“ bezeichnet