

### Anwendungsdauer

Das Innentuch nach 20-30 Min. entfernen, bevor es kalt ist. Das Außentuch für die Nachruhe belassen.

### Nachbereitung

Den Patienten 30 Min. mit dem Außentuch und der Wärmflasche nachruhen lassen, dabei warm zudecken.

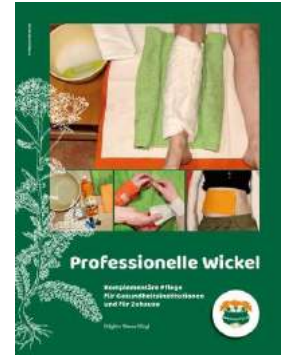
### Anwendungshäufigkeit

1-2-mal täglich, nach 5 Tagen für 2 Tage pausieren. Nach 3 Wochen eine Pause einlegen.

*Viel positive Erfahrungen mit dem Tausend-sassa Löwenzahn wünsche ich Ihnen von Herzen.*

*Ihre Heilpflanzenfrau Brigitte Waser*  
[www.heilpflanzenfrau.ch](http://www.heilpflanzenfrau.ch)

*Brigitte Waser-Bürgi: Professionelle Wickel, Komplementäre Pflege für Gesundheitsinstitutionen und für Zuhause*  
ISBN: 978-3-033-08421-6  
Hrsg.: Heilpflanzenschule Sattel



## Essbare Parks statt Supermarkt

Naturnah leben kann so einfach sein: Moderne Allmende vom Acker statt Discounter-Filiale am Dorfrand, ein Park voll essbarer Pflanzen statt ungenießbarer Zierbüsche. Wildpflanzen Magazin Leserin Gudrun Kopka hat in diesem Sinne zugewagt – und Autorin Claudia Scheiderer hat sich die Umsetzung einmal genauer angesehen.

„Ich hätte nie gedacht, dass unbezahlte, schwere körperliche Arbeit so glücklich macht“, staunt Gudrun Kopka (58). Die Gründerin der ersten essbaren Parks und Wiesen im Harz spricht damit nicht nur für sich, sondern für viele freiwillige Helfer. Und zwar nicht nur für die Mitglieder des 2019 gegründeten Vereins „Wildpflanzen e.V.“ - sondern auch für Menschen, die bei der ersten großen Pflanzaktion zufällig vorbei spazierten oder radelten und sich spontan entschlossen, mitzuhelfen.

Es gab Einiges zu tun im 2.000 Einwohner zählenden Ort Benneckenstein in Sachsen-Anhalt. Auf dem 0,6 Hektar großen Grundstück am Dorfrand galt es, 40 Bäume und Sträucher in die Erde zu bringen. Die Pflanzlöcher für die Wurzelballen in der Größe von Medizinbällen durften Kopka und alle Mitmachwilligen mit Spaten und Spitzhacke graben. Denn gleich zu Anfang hatte der gemietete benzinbetriebene Erdbohrer den Geist aufgegeben. Danach mussten alle Helfer noch gut 100 Liter Wasser in Gießkannen in allen Ecken des Grundstücks verteilen. Kopka fasst das einstimmige Fazit des Tages so zusammen: „Teil eines Teams zu sein, das mit so viel Freude so viel geschaffen hat – das fanden wir alle einfach wunderbar.“ Trotz Muskelkater an den folgenden Tagen!

### Nusshain, Naschgarten und Hochbeet

Das Ergebnis vom Pfingstwochenende 2021 kann sich wirklich sehen lassen. Es entstand ein Nusshain mit Hasel und Kastanie sowie Bereiche mit wilden Rosen, Weißdorn und Kornelkirsche. Und in dem an den Schulhof grenzenden Bereich haben die Pflanzhelfer einen Naschgarten mit Blutpflaume, wilder Rose, Johannes- und Stachelbeere, wilder Rauke, Waldmeister, Heidelbeere und Mispel angelegt sowie ein Hochbeet. Weil dabei wichtig ist, dass der Boden nicht nackt bleibt, wird – wie in der Natur auch – der Baum oder Strauch (etwa auch: Felsenbirne oder Aronia) mit einer essbaren Krautschicht

darunter kombiniert. Wildgemüse wie Giersch, Taubnesseln, Hirtentäschel oder eben das Aromakraut Waldmeister haben sich hier – je nach den natürlichen Bedingungen – bewährt.

### Essbare Wildpflanzen zurück in die Alltagskultur

Damit folgt der Harzer Park, der später noch um Grundstücke in der Stadt erweitert wurde, auch dem Konzept des Initiators Markus Strauß, der 2018 in Waldeck-Kemnath in der Oberpfalz den ersten Ewilpa® einweihte. Seine Vision dahinter lautet: „Die (Re-)Integration essbarer Wildpflanzen in das Alltagsle-



*Arbeitsreicher Start für den Wildpflanzen e.V.: Erstmals müssen alte Wurzeln raus ...*



Erde wegkarren und Wässern gehören zur Anlage des EWILPA® ebenso dazu, ...

ben und in die Alltagskultur sowie die Erschaffung von essbaren Wildpflanzenparks.“ Dafür strebt er deutschlandweit 4.000 Ewilpa® an! Sie böten kostenfreie Sammelgelegenheiten für jedermann im Sinne des mittelalterlichen „Allmende-Gedankens“ mit krautig wachsenden Wildpflanzen, Wildgemüse, essbaren Blüten und Blättern, Obst, Wildobst, Beeren, Nüssen, Waldbaumfrüchten und Pilzen. Damit sieht Strauß ein gesundes Gegengewicht zu Supermärkten oder Discountern, „durch die man sich legal vergiften darf“. Für Strauß sind Ur-Lebensmittel auf dem täglichen Speiseplan die beste Gesundheitsvorsorge – da sie erwiesenermaßen fünf bis zehnmals mehr Inhaltsstoffe in sich tragen als etwa Kultur Gemüse. Und er ist sich sicher: „Wenn sich unsere Esskultur verändert, dann verändert sich unsere Landwirtschaft und damit auch unsere Landschaft.“

Eigentlich ganz einfach: Wenn wir wieder mehr Nüsse, Hagebutten, Schlehen und Kornelkirschen essen, dann gibt es wieder mehr Hecken – und mehr Gebüsch führt zwangsläufig zu mehr Insekten samt Vögeln und das wiederum zu einer intakteren Natur. Für die Zukunft wünscht sich Strauß zudem noch mehr essbare Wälder mit Esskastanien, Linden, Kirschen, Walnuss oder Schwarznuss: Deren Blüten versorgen Bienen mit Nahrung, die davon wiederum Honig herstellen; dazu gibt es essbares Linden-Laub im Frühling, Frühl-

te im Sommer, Nüsse im Herbst und Holz für den Winter.

### Einzelle Schritte zum essbaren Wildpflanzen-Garten

Im September 2021 war es dann auch in Sachsen-Anhalt bei Gudrun Kopka soweit und der erste Teil des essbaren Parks öffnete seine Pforten. Gudrun Kopka, Gymnasiallehrerin für Mathe und Physik, hatte sich dafür im Vorfeld mächtig ins Zeug gelegt. Ihre „Wildpflanzen-schule Harz“ hatte sie schon, 2019 sollte dann noch ein „Essbarer Wildpflanzenpark“ hinzu kommen. Weil das als Privatperson aber nicht ganz einfach ist, gründete sie schlichtweg einen Verein, den „Wildpflanzen e.V.“. Dazu musste sie sieben Mitglieder anwerben – was im Handumdrehen erledigt war. Danach ging es an die Grundstückssuche und gleichzeitig auch auf die nach Geld. Verschiedene Sponsoren unterstützten und eine Wiese am Ortsrand war nach ein paar Rückschlägen auch gefunden. Schnell wuchs der Verein auf 63 Mitglieder an. Viele Aktive sind mit dabei, andere unterstützen passiv (60 Euro Jahresbeitrag), weil sie beispielsweise zu weit weg wohnen, aber die Idee trotzdem voranbringen möchten. „Jeder so, wie er kann.“ Gudrun Kopka bemühte sich zudem um Fördergelder. 30.000 hat sie von der Deutschen Postcode-Lotterie erhalten. Auch dafür war die Vereinsgründung von Vorteil. Davon konnten dann ein Teil der Stauden, Büsche und Bäume sowie Material für die Wege und Schilder gekauft werden.

„Wir wollen das Wissen über Wildpflanzen verbreiten und so einen Beitrag zur Umweltbildung, zum Naturschutz, zur gesunden Ernährung und



... und das Umgraben der Beete.



... wie der gemeinsame Bau des Geräteschuppens ...

dem Gemeinschaftssinn leisten,“ lautet die Zielsetzung des Wildpflanzen e.V.

### Gesunde Ernährung und Gemeinschaftssinn

Die Mitglieder bieten für alle Altersgruppen Führungen, Koch- und Naturkosmetik-Kurse usw. an. Viermal im Jahr erscheint eine 40-seitige Zeitschrift namens „Waldgarten“ mit Rezepten und allerlei Tipps. Die wird für vier Euro verkauft, um so dem Garten zusätzliches Geld in die Pflanzenkasse zu spülen. In der eigens eingerichteten Gewerbeküche im Privathaus von Gudrun Kopka werden mit dem Kindergarten oder der Grundschule Pflanzenauszüge hergestellt oder Wildpflanzengerichte gekocht. Öfters steckt sie auch ihre Gymnasialschüler an: Eine siebte Klasse beispielsweise kreierte ein „wildes“ Buffet auf dem Schulfest und machte aus den Skripten zu den einzelnen Pflanzen samt Rezepten hinterher zwei Bücher namens „Wilde Rezepte einer wilden Klasse“. Denn nach dem Verkaufserfolg auf dem Schulfest wollte alle „irgendwie mit den Pflanzen weitermachen“. Kopka: „Alle helfen mit – alle helfen zusammen.“ Das ist immer wieder ihre Erfahrung mit den verschiedensten Menschen in Verbindung mit dem Wildpflanzenpark. „Jeder bringt sich mit seinen Talenten ein – und obwohl es nie einen konkreten Plan gibt, funktioniert immer etwas.“

Und wie geht es jetzt generell weiter? „Wir brauchen noch mehr Grundstücke“, sagt Kopka. Weitere Themenschwerpunkte warten auf Umsetzung.

Damit aber nicht genug: „Unsere verwegenste Idee: Wir möchten in den

kommenden Jahren ein „wildes“ Restaurant in unserem Park eröffnen“, sagt Kopka.

*Claudia Scheiderer  
ist Redakteurin, Yogalehrerin  
und Wildkräuter-Pädagogin.*

Weiterlesen:

[www.wildpflanzen-verein.de](http://www.wildpflanzen-verein.de)  
<https://urbane-gaerten.de/praxisseiten-urbane-gaerten#gaertnerischefragen>  
[www.ewilpa.net](http://www.ewilpa.net) <https://dr-strauss.net/>

Literatur: Strauss, Markus: Artgerecht – 13 Thesen zur Zukunft des Homo sapiens



„Und es kam der Tag, da das Risiko, in der Knospe zu verharren, schmerzlicher wurde als das Risiko zu blühen.“ (Anais Nin)

## Origami in der Knospe

Knospen haben es Simone Braun weiterhin angetan. Sie hat für uns das Frühlingserwachen der Pflanzen mit ihren gefalteten Austrieben im Bild festgehalten.

Intensive winterliche Knospen-Studien („Pfiffige Knospen-Kunde“ in der Februar-Ausgabe) und ausgiebige Beobachtungen von Blattnarben und Kätzchen („Tierisches auf Bäumen“ in der März-Ausgabe) lassen mich nun den Bogen zum Austrieb der gefalteten Blättchen und winzig kleinen Blütchen spannen. Schließlich ist im jährlichen Rhythmus der Natur nun wieder die Zeit gekommen, in der uns der Frühling mit schwellenden Knospen und ersten Blüten erfreut. So begegnet uns alles stets zur rechten Zeit.

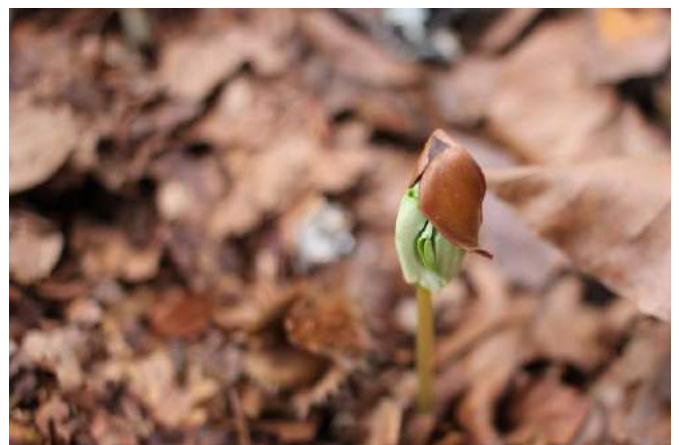
„Das Schöne am Frühling ist, dass er immer dann kommt, wenn man ihn am dringendsten braucht.“ Diese Beobachtung, in der sich wohl viele wiederfinden können, schreibt man dem Schriftsteller Jean Paul zu.

**„Die Knospen knospen und sind schon wach,  
die Keime keimen noch schüchtern und schwach ...“**

Mit diesen Worten beginnt ein wunderbares Gedicht des Schweizer Lehrers und Autors Hans Manz. Da es im vergangenen Herbst nicht viele Bucheckern gab, wird man in diesem Jahr auch nicht viele Buchenkeimlinge - siehe rechts -

(*Fagus sylvatica*) über der Laubdecke finden. Also widmen wir uns heuer den knospenden Knospen, die es zahlreich an den „baumelnden Bäumen“ und „strauchelnden Sträuchern“ zu bestaunen gibt.

„Unsere Seele ist wie eine Knospe. Damit sie aufblühen kann, muss sie sich von äußeren Zwängen befreien, allem Neuen öffnen und Zeit zur Entfaltung bekommen“, sagt Vera Peiter.



*Bucheckern-Keimling*