

## Rund ums Jahr mit den neun wichtigsten Heilkräutern

Beifuß, Brennnessel, Holunder, Johanniskraut, Löwenzahn, Schafgarbe, Spitzwegerich, Thymian und Weißdorn gehören zu den wichtigsten heilkräftigen Pflanzen, die in unseren Breitengraden wachsen - und das nahezu auf jeder Wiese, an jedem Feld- oder Waldrand, also praktisch vor der Haustür, wenn man nicht gerade in der Großstadt wohnt. Der Zugang zu diesen Pflanzen ist also vergleichsweise einfach, dafür die Wirkung umso effektiver. Von Detox über Erkältung bis zu Herz-Kreislauf-Beschwerden können diese Pflanzen einiges bewirken und verbessern, ohne dass man dabei in die große Chemiekiste greifen muss.

Die Autorinnen Simone Detto, Phytotherapeutin und Betreiberin einer Heilpflanzenschule, und Doris Grappendorf, Diplom-Biologin, Heilpraktikerin und Phytotherapeutin, stehen in einer ganz besonderen Verbindung zueinander. Doris Grappendorf ist nicht nur eine gute Freundin von Simone Detto, sondern war auch ihre erste Kräuterlehrerin. Doris Grappendorf, die selbst einmal eine Kräuterschule betrieben hat, hatte einst eine Neun-Jahres-Ausbildung angeboten, bei der man sich jedes Jahr nur einer Pflanze widmete und diese in ihrem Jahresverlauf kennen und nutzen lernte.

Dieses Prinzip der Neun-Jahres-Ausbildung und der Gedanke, dass man sich intensiv mit nur einer Pflanze ein ganzes Jahr lang beschäftigt, liegt dem Buch "Die wilden Neun" zugrunde. Simone Detto und Doris Grappendorf beschäftigen sich dabei mit jeder Pflanze von den ersten grünen Blättchen im Frühjahr bis zur abgeblühten Pflanze im Herbst, die sie in ihre Wurzel zurückzieht und in die Winterruhe geht. Auch eine Betrachtung von Traditionen und Volksglauben sowie ein ausführlicher Pflanzensteckbrief, der das Erkennen, Sammeln und Anwenden erleichtert, kommen nicht zu kurz. Eingestreut werden außerdem überall nützliche Rezepte von Tees über Kräuterdips bis zu Würzmischungen oder Öleinreibungen.

Die beiden Autorinnen haben mit "Die wilden Neun" ein Buch verfasst, dass weder Fachwissen noch Achtsamkeit und Respekt vor der Natur missen lässt. Wer sich entgegen unserer schnelllebigen Welt dazu entscheidet, sich auf langsame und achtsame Weise den Heilkräutern vor unserer Tür zu nähern, kann sich mit dem Detto-Grappendorf-Buch auf die Reise begeben. Dabei sind weder Laien noch Profis auf dem Gebiet der Phytotherapie ausgeschlossen, denn diejenigen, die schon einige Erfahrung mit Heilkräutern haben, können hier noch Neues entdecken und auf eine langfristige Reise begeben. Ebenso können Laien mit diesem Buch einen Einstieg in die wichtigsten Pflanzen vor unserer Haustür finden und danach ihre Fühler noch nach weiteren Pflanzen ausstrecken.

Sabine Mahnel 12.06.2023

Quelle: [www.literaturmarkt.info](http://www.literaturmarkt.info)