

BackenZAHN trifft LöwenZAHN

Erlebnisbericht von Dr. Roland Schule

„Leben schmecken“ –
ein Streifzug durch die BUGA 2019
mit den Augen eines ganzheitlich
orientierten Zahnarztes



Das übliche Image einer Bundesgartenschau steht für farbenfrohe Blumenbeete, geschmackvoll arrangierte Pflanzengebilde, unzählige Infostände über Gartenbau und Saatzucht und schließlich alle denkbaren Sparten der Gärtnereien.

Ganz anders das Konzept der diesjährigen BUGA 2019 in Heilbronn. Ausgehend von einer unansehnlichen Industriebrache nördlich des Hauptbahnhofs am Neckarbogen entstand die Vision von urbanem Wohnen am Fluss mit hohem Grünanteil, verdichtetem Bauen in alternativen Wohnformen und unter Verwendung von nachhaltigen Baumaterialien. Mit viel Mut zum

Ungewissen und enormem Tatendrang für ein neues Wohnquartier haben die Heilbronner Stadt-Verwaltung und die BUGA-Gesellschaft Pläne entwickelt und für die Realisierung gesorgt. Herausgekommen ist eine hochgelobte Stadtausstellung im Rahmen der Bundesgartenschau nach den Kriterien der Bauhaus-Ideen vor 100 Jahren – ein „Bauhaus 2.0“. Geplant sind Wohnungen für 3500 Einwohner, eine Schule, Einzelhandel und die bereits bestehende Jugendherberge. Aber bis dahin wurden in 173 Ausstellungstagen ca. 5000 Veranstaltungen geboten – ein bunter und vielfältiger Blumenstrauß.

„Blühendes Leben“

Diverse Gärten nahmen dieses Motto auf. Im sogenannten „Inzwischenland“ fanden sich zahlreiche Schaugärten, die sich mit den Themen Gesundheit, essbare Pflanzen, pharmazeutisch genutzte Pflanzen sowie dem Anlegen von Naturgärten befassten. Während der gesamten Ausstellung wurden diverse Führungen zum Kräutersammeln und deren gesundheitlicher Nutzung, Kneipenwendungen, einem Tag der Homöopathie mit Dr. Mohinder Jus, gesunde Lebensführung und natürlich zahlreiche Sport- und Gymnastikzirkel



angeboten. Es ist erstaunlich, was alles unter dem großen Schirm einer Bundesgartenschau aufgeboden wurde.

Wald und Wiese – Essbares aus der Natur

Thymian, Basilikum, Salbei und viele andere Küchenkräuter dürften den meisten Besuchern bekannt gewesen sein. Dennoch lockte so mancher Griff an Blätter und Blüten, um den Geschmack zu testen. Weniger vertraut sind Namen wie Akebia (Schokoladenwein), Rauschbeere, Schaumkraut oder Tulpen-Magnolie – alle wurden mit Hinweis auf die essbaren Pflanzenteile, einhergehend mit Rezeptvorschlägen, vorgestellt. Oder wer wäre nicht auf den Verzehr von jungen Blättern der Birke und Rotbuche gespannt gewesen. Immer wieder lockte uns dieser Schaugarten zum raschen Vorbeischaun, Erkennen von neuen Blüten und natürlich einer kleinen Fingerprobe zum Naschen.

Wie wird aus einer Heilpflanze ein Arzneimittel?

In der Nähe fanden wir den Apothekergarten, der auf keiner Gartenschau fehlen darf. In Heilbronn wurden die Heilpflanzen nach Themen in kleinen Pflanzinseln oder -Containern vorgestellt. Auch hier war bei jedem Besuch eine andere Blütenpracht zu bewundern. Als „sportliche Herausforderung“ versuchte ich, die Blüten und Blätter bekannter phytotherapeutisch oder homöopathisch genutzter Pflanzen zu bestimmen. Nicht immer gelang mir dies sicher und zutreffend. Aber die wirkliche Neuheit und der sensationelle Fund einer für mich völlig unbekanntes Heilpflanze geschah kurz vor Ende der BUGA in einem ganz anderen Gartenabschnitt – aber dazu später mehr.

Herstellung von Kräutersalz mit Kräuterpädagogen

Ein weiterer Höhepunkt war die Begegnung mit dem ausgewiesenen Kräuterex-



Echte Kamille



Kapuzinerkresse, Spitzwegerich und Johanniskraut



Bidens ferulifolia, Zweizahn

perten Jürgen Schneider. In lockerer Runde erklärte er den Teilnehmern die Pflanzen, ihre Merkmale und deren therapeutische Anwendung. „Es ist mir wichtig, die Besucher meiner Führung wieder näher an die Natur zu bringen“, so der Drogist und Buchautor („Natürliche Antibiotika aus Wildpflanzen und Heilkräutern“). Den Heilpflanzen sei eine wissenschaftliche Bedeutung zuerkannt worden. Im Apothekergarten ließen sich nach seinen Worten eine Vielzahl von Kräutern entdecken, die gut an die Hitze in diesem Sommer angepasst seien. Auch Lavendel, Blutweiderich und Co. würden nützliche Insekten wie Bienen und Hummeln anlocken. Der Fachmann sparte nicht mit Ratschlägen zu Standort, Anbau und Pflege von Heilpflanzen. „Immer ernten, anwenden und gesund bleiben“ ist sein Credo.

Medizinische Methoden und Anwendungen

Der Kneipp-Verein Heilbronn, in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Bund Landesverband Baden-Württemberg, arrangierte zum 198. Geburtstag des Begründers Sebastian Kneipp am 17. Mai eine außergewöhnliche Veranstaltung in einem besonderen Rahmen: Neben der Einführung in die kneippischen Naturheilverfahren, seiner fünf Elemente und der Person Sebastian Kneipp wurden zahlreiche Mitmach-Aktionen und Vorträge angeboten. Egal ob kneippische Wasseranwendungen, Bewegung und Tanz, Heilpflanzen und die Lebensordnung – alles war angetan, den Geist dieses Naturheilverfahrens einer breiten Öffentlichkeit vorzustellen.

Tag der Homöopathie mit Dr. Mohinder Jus

Der renommierte Arzt und Homöopath Mohinder Jus (Leiter der SHI Fachschule für Homöopathie) war mit seinen Dozentenkollegen aus der Schweiz angereist und referierte ausführlich zu dem Thema

EIN WEITERER SCHRITT IN
RICHTUNG BIOKOMPATIBILITÄT.

Schweizer Qualitätsprodukt
www.saremco.ch



apt composite
advanced polymer technology

Erfahren Sie mehr unter www.saremco.ch

Beratung und Bestellung:
Frau Alma Seif +49 (0)179 91 36 309

30
YEARS
SAREMCO
DENTAL

„Homöopathie – mehr als nur Symptombehandlung. Grundlagen, Einblicke und Möglichkeiten“.

Neben theoretischen Ausführungen kamen viele Anwendungsbeispiele und Arzneimittelbeschreibungen zur Vorstellung. Einen besonderen Schwerpunkt legte er dabei auf die Mittel Echinacea, Plantago, Zistrose, Arnica und Belladonna. In seiner höflichen und zurückhaltenden Vortragsart zog er viele Zuschauer in seinen Bann. Mit seinem schier unerschöpflichen Wissen über Krankheitszusammenhänge, Verlaufsbeobachtungen und dem Wesen der Arzneimittel wurden seine Vorträge zum unvergesslichen Erlebnis für alle Interessierten.

Gartenarbeit im Team als medizinische, psychosomatische Therapie

Eine überraschende und für mich neue Therapieform wurde ausführlich und praktisch demonstriert: Mit einem ungewöhnlichen Denkansatz aus der Neurologie und Psychologie gelängen durch Beschäftigungstherapie mit und im Garten Erfolge bei psychosomatischen Krankheiten. Wohltuend sei neben der körperlichen Arbeit und der gewünschten Kommunikation beim Anlegen und Pflegen auch Ausdauer und die Übernahme von Verantwortung. Von der Aussaat bis zum Ernten – eine Therapie für das Ansprechen aller Sinne.

Sport und Bewegung

Die Sportflächen auf dem Gelände der Bundesgartenschau boten viele Bewegungsmöglichkeiten. Auf dem Beachvolleyballfeld am Hafepark konnte man den Sand unter den Füßen spüren, die Kräfte am Kletterfelsen messen oder beim Basketball auf dem Multifunktions-



Kleines Mittel mit Biss:

Bidens-p (sehr kleines Arzneimittel – nur 5 Symptome).

Als Arzneimittel empfohlen bei Verletzungen allgemein, besonders bei Wunden und Bisswunden nach Schlangenbissen, wurde beschrieben von Pieter G. Janssens (Medicine et hygiène en Afrique central de 1885, Belgisches Institut für Tropenmedizin, SYNTHESIS 10.05).

onspielfeld (neben der Jugendherberge) Körbe werfen.

Zum Mittelpunkt für Sport und Bewegung wurde der Campusgarten entdeckt. In regelmäßigen, wöchentlichen Terminen fanden hier – unter Anleitung von ausgebildeten Trainern – Übungsstunden statt. Neben Calisthenics, bei dem nur mithilfe des eigenen Körpergewichts trainiert wird, sorgte Workout Zubralis mit Latino-Rhythmen für jede Menge Stimmung, oder beim Walking mit sogenannten Smoveys verstärkten Ringe den Trainingseffekt. Wer sich entspannen wollte, konnte dies bei Zen-Sitzungen tun oder beim sanften Training nach der Feldenkraismethode. Auch „Waldbaden“ unter 150-jährigen Platanen bei leisem Wasserplätschern am Gradierwerk mit Blick über den Neckar wurde zum Erlebnis.

„Das Leben schmecken“

Ein herausragendes Motiv stellte der Garten „Kirche auf der BUGA“ dar. Die Arbeitsgemeinschaft der christli-

chen Kirchen (ACK) wollte mit diesem zentralen Platz inmitten der BUGA ein unmissverständliches Zeichen setzen: „die Kirche mitten im Dorf“ – und das ist wahrlich gelungen. Zahlreiche Besucher strömten aus allen Richtungen in das ganz in Weiß geschmückte Gelände. Apfelbäume, Hochbeete mit Gemüse und Kräutern und eine lange Tafel luden zum Essen, Schmecken und Kommunizieren ein. „Das Leben schmecken“ mit allen Sinnen, Gottesdienste feiern, Andachten und Gesprächsrunden, singen, lachen und am Leben teilhaben. Ein friedlicher und freundlicher Umgang miteinander, der der Seele einfach guttut.

Eine seltene Entdeckung auf der „Sommerinsel“

Bei einem der letzten Spaziergänge über das weitläufige Gelände entdeckte meine Frau eine kleine rotblühende Staude auf den Beeten zwischen den Grashügeln der „Sommerinsel“: den fenchelblättrigen Zweizahn, *Bidens ferulifolia* (Korbblütler / homöop. Arznei für Notfälle ...). Diese Arznei sollte in keiner Reiseapotheke für das Ausland fehlen. Als besondere Signatur fällt mir auf, dass die Impressionen bei einem Schlangenbiss optisch den Spuren von „zweiZAHN“ ähneln. So klein und unscheinbar diese Pflanze sich hier in dem überwältigenden Reigen aus jahreszeitlich wechselndem Blumenflor präsentiert, so unscheinbar erscheint sie auch in der homöopathischen Literatur und im Repertorium. Wir – genauer meine Frau – haben sie rein zufällig entdeckt, weil wir mit dem Ziel, Material für einen Zeitschriftenbeitrag zu sammeln, unterwegs waren. Umso schöner passt dieser Befund doch hervorragend als Abschluss dieses Streifzugs. Ein denkwürdiges und tiefgreifendes BUGA-Erlebnis – ein Sommertraum 2019!