

## **Pflanzen für die Sinne**

Von Dieter Gaissmeyer, Illertissen (D)

Pflanzen nicht nur mit dem Auge betrachten, sondern sie auch auf andere Art genießen zu können, nämlich durch befühlen, über den Geschmack und natürlich auch durch den Duft ist für einen wachsenden Kreis von pflanzeninteressierten Menschen wieder zu etwas Wichtigem geworden.. Dadurch entwickeln sie eine innige Beziehung zu den Pflanzen in ihrem Umfeld – und bereits in diesem Stadium ist es gerechtfertigt, von der positiven Wirkung der Pflanzen und im weiten Sinne auch von deren heilender Wirkung auf uns Menschen zu sprechen.

### **Definition – Duft und Aroma**

**Duft** ist ein Geruch der angenehmen Art und wird bei Pflanzen durch flüchtige Ausscheidungsprodukte hervorgerufen.

**Duftpflanzen** sind alle Sommerblumen, Stauden und Gehölze, die selbständig mit Blüten oder auch Blättern einen Wohlgeruch ausströmen (Kiermeier)

Stinkpflanzen sind demnach zwar Geruchs-, aber keine Duftpflanzen.

Während Düfte über den Geruchssinn wahrgenommen werden, ist beim Aroma auch der Geschmackssinn beteiligt.

**Aromapflanzen**, das sind jene, deren Geruch sich erst entwickelt, wenn Blattorgane, Rinde Zweige...zerbrochen und zerrieben werden. Erst dadurch treten die Inhaltstoffe aus .Alle unsere Küchenkräuter gehören zu diesem Bereich, dienen sie doch zum Aromatisieren unserer Speisen.

Aus der großen Fülle infrage kommender Pflanzen, möchte ich anhand von drei Themenbeispielen einige Gestaltungsideen vorstellen und dabei eine kleine Auswahl von Pflanzen etwas näher beschreiben.

### **1.KINDERGARTENGARTEN**

Seit geraumer Zeit tut sich was in diesen Gärten. Erzieherinnen und Eltern haben vielerorts mit Einsatz und Phantasie diesen Spiel- und Erlebnisraum der Kinder erheblich erweitert.

Weidenhäuschen, Geländemodellierungen, Wasserspielplätze...sind geschaffen worden. Doch an Gärten für Kinder trauen sich die *KindergärtnerInnen* häufig nicht heran. Dabei halte ich es für eine entscheidende gesellschaftliche Aufgabe, Kindern wieder verstärkt den Bezug zu Pflanzen und zu Gärten zu vermitteln.

#### **Naschgarten:**

Obstbäume, Beerensträucher, Tomaten, Erbsen, Möhren....

Pflanzen mit essbaren Blüten: Veilchen, Wiesenschaumkraut, Kapuzinerkresse...

**Schildampfer – *Rumex scutatus*:** *problemlos wachsende Staude, die in kurzer Zeit bis zu einem Meter im Durchmesser werden kann. Die kleinen, schildförmigen Blätter schmecken angenehm säuerlich und werden an heißen Sommertagen von den Kindern als saure und durstmindernde Erfrischung geschätzt.*

**Walderdbeere – *Fragaria vesca*:** *stark Ausläufer bildende Wilderdbeere mit kleinen, aber köstlich aromatischen Früchten von Juni bis September. Idealer Standort ist ein sonniger Gehölzrand. Dort duften die reifen Beeren auch noch im Abstand von vielen Metern.*

**Wilde Malve – *Malva sylvestris*:** *diese zweijährige Pflanze versamt sich willig und bleibt so meist beständiger Gast im Garten. Die dekorativen Blüten sind essbar und schön in erfrischenden Teemischungen. Kinder naschen und spielen auch gerne mit den laibförmigen Samenständen die als Käslaible beliebt sind*

**Süßkraut – *Stevia rebaudiana*:** Pflanze mit unglaublich süß schmeckenden Blättern, die frisch oder getrocknet in Getränken und Speisen Verwendung finden können.

### **Teegärtchen:**

In erster Linie sind dort Pflanzen zu finden, die frisch oder getrocknet, zur Bereitung von Erfrischungstees, aber auch zu kalten Getränken verwendet werden können. Es ist möglich, diese Pflanzen auch in Gefäßen zu halten. Darüber hinaus ist es denkbar, auch einige Heilpflanzen mit einzubeziehen, die z.B. bei Husten oder Erkältung als Tee hilfreich sind...

Zitronenmelisse – *Melissa officinalis*

Weißer Melisse – *Nepeta cararia ssp. citriodora*

Oswego-Tee – *Monarda didyma*

Korea-Minze – *Agastache rugosa*

**Zitronenverbene – *Lippia citriodora*:** einzigartige Tee- und Würzpflanze mit ausgeprägtem, reinem Zitronenaroma. Da die Pflanze bei uns nicht ausreichend winterhart ist, muß sie dick mit Laub und Reisig geschützt – oder als Kübelpflanze gehalten werden, die dann frostfrei überwintert wird.

**Gundermann – *Glechoma hederacea*** ist eine Ausläufer bildende Staude der heimischen Gehölzsäume. Sie ist eine wertvolle Heilpflanze bei Husten und Erkältungskrankheiten.

**Minzen** gibt es in unglaublich vielen Varianten und fast alle eignen sich auch zur Teebereitung. Aber auch viele andere Nutzungsmöglichkeiten sind möglich. Weil die Minzen jährlich zweimal zurückgeschnitten werden, gibt sich jede Menge duftendes Erntegut, das zu besonderen Anlässen wie z.B. an Kindergeburtstagen, als duftende Streu verwendet werden kann. Die Kinder können barfuß darauf herumspazieren und werden dieses duftende Erlebnis nicht mehr vergessen, denn schöne Dufterlebnisse werden lebenslang in unserem Gehirn gespeichert. Unter [www.mentha.de](http://www.mentha.de) erfahren Sie mehr über Minzen.

### **Fingerweg-Garten**

Ich halte nichts davon, strikt die Giftpflanzen aus dem Umfeld der Kinder zu verbannen. Im Gegenteil müssen Kinder diese Pflanzen kennenlernen, um mit dieser Gefahr umzugehen. Kindergarten oder Schule sind genau der richtige Platz für einen solchen Garten. Besonders wichtig sind Pflanzen, bei denen es leicht zu Verwechslungen mit Nutzpflanzen kommen kann. So können Kinder die Schoten von Goldregen durchaus mit Bohnen oder Erbsen verwechseln. *Eiben, Goldregen, Seidelbast, Fingerhut, Eisenhut, Hahnenfuß...*

### **Indianergarten**

Meist sind es die Indianer, die bei Kindern das erste Interesse an fremden Völkern und Kulturen wecken. Da liegt es nahe, den Kindern in einem speziellen Gärtchen auch entsprechende Pflanzen und deren Nutzung zu zeigen.

*Felsenbirne – *Amelanchier canadensis*: großer Strauch mit weißen Blüten und prächtiger Herbstfärbung. Die reifen Früchte schmecken lecker und wurden von den Indianern gesammelt. Sie lassen sich getrocknet auch gut für den Winter aufbewahren.*

*Camassie – *Camassia quamash*: Hyazinthen ähnlicher blauer Zwiebelblüher. Die Indianer der nordamerikanischen Prärie haben daraus eine Art Mehl bereitet, das zu Fladen gebacken wurde.*

*Sonnenblume – *Helianthus annuus*: die Samen der einjährigen Sonnenblume waren für die Indianer ein wichtiges Nahrungsmittel – insbesondere in den Wintermonaten.*

*Topinambur – *Helianthus tuberosus*: eine Sonnenblume, die im Boden, ähnlich wie die Kartoffel, Knollen bildet. Unter [www.topis.de](http://www.topis.de) erfahren Sie mehr zu diesem Thema.*

*Indianernessel – *Monarda didyma*: dekorativ blühende Schmuckstauden, deren Blätter und Blüten frisch und getrocknet einen hervorragenden Tee ergeben. In Nordamerika und Kanada wird der aus den Blättern gebrühte Oswego-Tee auch heute noch geschätzt.*

*Ribes odoratum – Wohlriechende Johannisbeere: ein kleiner Strauch mit köstlich duftenden, gelben Blüten im April/Mai und wohlschmeckenden Früchten (allerdings recht wenige) im Sommer.*

*Tautropfen-Gras – Sporobolus heterolepis: schmalblättriges Präriegras mit feinen, köstlich honigduftenden Schleierblüten. Die kleinen Samenkörner wurden von den Indianern frisch gegessen oder getrocknet zu Mehl verarbeitet*

### **Supercoolpflanzen**

Hier werden Pflanzen gezeigt, die durch ihren speziellen Wuchs oder Duft das Interesse von Kindern auf sich ziehen.

**Cola-Pflanze – Artemisia pontica:** *die Wohlduftende Eberraute ist ein robuster kleiner Halbstrauch für sonnige, nicht zu nährstoffreiche Gartenplätze. Das feine Laub duftet angenehm und eindeutig mit einer leichten Cola-Note.*

**Kaugummipflanze – Tanacetum balsamita:** *aromatisch duftende Bauerngartenstaude, die Kinder sofort als Kaugummipflanze identifizieren.*

**Hopfen – Humulus lupulus:** *Kletterpflanze für Drähte und Zäune. Im Frühjahr versetzt das rasche Wachstum alle Kinder ins Staunen. Ab Spätsommer bilden dann weibliche Pflanzen aromatisch duftende Dolden, die zu Zimmerschmuck, Duftkissen oder bitterem Schlaftee verarbeitet werden können. Nur gute Sorten aus vegetativer Vermehrung verwenden!*

**Spitzwegerich – Plantago lanceolata:** *problemlos wachsende Heilpflanze, deren Blätter bei Insektenstichen oder leichten Schürfungen, gekaut auf die Haut gelegt, heilend wirken. Die Pflanze mit dem markanten Habitus wird in der freien Natur immer seltener.*

**Luftzwiebel – Allium x proliferum:** *an stelle von Blüten bildet diese Lauch-Art kleine Zwiebelchen, die schon an der Pflanze wiederum austreiben können, was einen sehr skurrilen Eindruck vermittelt. Für Kinder ist diese vivipare (lebendgebärende) Pflanze interessant zu beobachten. Robust und willig wachsend.*

## **2.KURPARK (auch Reha oder Klinik)**

### **Duft- und Aromagarten**

Vorzugsweise sollte dieser Garten von hohen (Duft)Hecken eingefasst sein, damit bei Wind der Duft nicht fortgetragen wird. Auch ein Senkgarten ist gut geeignet. Einen besonderen Aspekt können nachtduftende Pflanzen bieten. Einige Duftstauden, die noch weniger bekannt sind:  
*Seidenblumen – Asclepias incarnata und syriaca: starkwüchsig mit intensivem, süßem Duft*  
*Turiner Meister – Asperula taurina: starkwüchsiger Waldmeister mit weitschweifendem Duft.*  
*Silberkerzen – Cimicifuga racemosa und simplex: Schattenpflanzen mit süßlichem Duft.*  
*Galega officinalis – Geißraute: problemlos wachsende Wildstaude mit starkem Duft*  
*Taglilie – Hemerocallis citrina: willig wachsende Staude mit feinstem Duft – auch nachts.*  
*Nachtviole – Hesperis matronalis: durch Selbstaussaat große Bestände bildend, Nachtduft!*  
*Waldphlox – Phlox divaricata: kräftiger Phloxduft bereits im Frühling! Gerne halbschattig.*  
*Wanderphlox – Phlox stolonifera: duftender Phlox, auch für schattige Lagen.*

### **Heilpflanzengarten**

Kurgäste und Krankenhauspatienten haben alle Zeit der Welt und nehmen Informationen über heilende Pflanzen mit großem Interesse auf. Geordnet nach Indikation, Inhaltsstoffen, medizinischer Lehre, Zeitpunkt der Einführung...bei Pharma-Firmen, Apotheken, Ärzten besteht durchaus Interesse, derartige Gärten zu sponsern.

### **Therapiegarten**

Der Garten umfasst verschiedene Teilbereiche, beginnend von Kneippbecken über Ruheplätze bis zum Meditationsgarten. Aber auch Duftstrassenteppiche, Plätze zum Duftatmen, Bereiche mit Kräuterstreu, Tast- und Klangbereiche, Bewegungstherapie, Kosmetik, Massagen oder eine Saftbar im Freien gehören dazu. Mit teilüberdachten Duftlauben und Wandelgängen wäre auch eine Nutzung bei Regen möglich.

*Römische Kamille – Chamaemelum nobile Trenaque: nicht blühende Form, die sich bestens für Duftrassen und zur Bepflanzung von Duftbänken usw. eignet. Mäßig nährstoffreicher Boden mit ausgeglichener Feuchte. Sonnig.*

*Kümmelthymian – Thymus herba-barona: flache Polster bildender, robuster Thymian, der sich auch zum gelegentlichen Begehen bzw. zum darauf liegen eignet. Für magere, kalkreiche, sonnige Plätze.*

### **3. MENSCHENGERECHTER GARTEN EINER SENIORENWOHNANLAGE**

bald in jedem größeren Ort gibt es mittlerweile eine Altenwohnanlage mit altengerechten Wohnungen und entsprechender fachlicher Versorgung. Aber das Umfeld wird oft noch nicht ausreichend gestaltet. Viele alte Menschen würden sich freuen, wenn sie ein kleines Gärtchen oder ein Beet für sich zur Verfügung hätten. Leichte Gartenarbeit wäre für viele ein Vergnügen und dabei gibt es auch noch Kontakte mit den Nachbarn...Eingebettet müsste alles sein in ein Gartenkonzept, das Senioren Spaß macht, Freiräume eröffnet und die Kontakte untereinander und zu ihrem Umfeld erleichtert.

**Bärwurz – Meum athamanticum:** ein Doldenblütler mit filigranem Laub, das im Aroma an Liebstöckel und Dill erinnert. Fein aromatisch und dekorativ. In der Küche und für Duftsträuße verwendbar.

**Pontischer Wermut – Artemisia ponica:** fein, silberlaubige Wermut-Art für sonnige, warme Plätze. Mit der Zeit bilden sich mittels Ausläufer größere Bestände, die an warmen Tagen nach Regenschauern intensiv duften. Das silbergraue Laub ist sehr aromatisch und dekorativ.

**Korsische Polsterminze – Mentha requienii:** nur etwa einen Zentimeter hoch werdendes kleines Polster mit höchst aromatischen kleinen Minzeblättchen. Für eher schattige, frische Plätze, bevorzugt auf einem Hochbeet. Nicht ausreichend winterhart.

**Mädesüß – Filipendula ulmaria:** schon in vorchristlicher Zeit wurde diese Pflanze als Freund und guter Begleiter der Menschen geschätzt. Sensiblen Naturen sagt man nach, daß sie diese Pflanze mit geschlossenen Augen erspüren können. Fein duftende, filigrane Blütenstände. Für den Wasserrand oder für feuchte Plätze.

**Ruchgras – Anthoxanthum odoratum:** wucherndes Gras für magere Standorte. Früher war dieses Gras ein elementarer Bestandteil unserer Wiesen. Die cumarinhaltigen Blätter verbreiten beim Trocknen nach der Mahd einen intensiven Duft nach Heu. Moderne Wiesen- und auch Rasenmischungen enthalten kaum mehr Ruchgras und so gibt es auch keinen Heuduft mehr. Aber das lässt sich ändern. Rasenwege oder Rasenflächen können nach dem Vertikutieren oder bei einer Nachsaat, mit Ruchgras angereichert werden, und so kehrt der Wiesenduft zurück.

**Kalmus – Acorus calamus:** eine Sumpfpflanze, die auch in kleineren Gefäßen lange Zeit ausdauernd ist. Die irisartigen Blätter duften beim Zerreiben sehr intensiv und wurden früher als duftende (und desinfizierende) Streu in Räumen verwendet.

**Pflaumeniris – Iris graminea:** eine willig wachsende Iris mit grasartigem Laub. Im Mai/Juni erscheinen die violettblauen Blüten und begeistern mit einem intensiven Duft nach reifen Pflaumen.

**Eupatorium purpureum – Wasserdost:** diese mächtige Solitärstaude kann über zwei Meter hoch werden. Im Spätsommer erscheinen die großen, tellerförmigen Blütenstände in großer Zahl. Im Oktober/November vergoldet die Pflanze mit einer prachtvollen Gelbfärbung den Herbst. Dazu kommt noch, daß dieses Herbstlaub einen sehr weitreichenden angenehmen Bittermandelduft verströmt.

Freude und Trauer, Hoffnung, Zuversicht, Liebe oder auch dagegen, für alle und alles ist ein Kraut gewachsen und auch hierbei sind es die inneren Werte, auf die es ankommt.

Mittlerweile werden viele Pflanzen unter industriellen Bedingungen mit optimalem Einsatz der Produktionsfaktoren als Massenware erzeugt. Gerade Menschen, die den heilenden Ansatz von Pflanzen und Gärten sehen, sollten auch diesem Aspekt ein besonderes Augenmerk schenken.

### **Literatur**

*Frider Plenzat, Pflanzen in Garten und Haus; Selbstverlag*

*Sue Minter, Der Heilende Garten; Dumont*

*E. Tolley, C. Mead, Gartengestaltung mit Kräutern; Dumont*

*Heinrich Marzell, Volksbotanik*

*Susanne Fischer-Rizzi, Botschaft an den Himmel – Räucherbuch.*