

## Hochwertige Heilmittel aus der eigenen Küche?

*Lassen sich hochwertige Heilmittel wirklich in der eigenen Küche herstellen? Ist das nicht ein Widerspruch in sich? Das „Hausbuch der Heilpflanzenverarbeitung“ gibt darauf eine überzeugende Antwort.*

**Dieses Buch ist wie eine Droge:** Der Einstieg ist leicht und verführerisch, fast unmerklich gleitet man/frau immer tiefer hinein und es fällt schwer, sich wieder davon zu lösen. Bereits Titel und Einstieg wecken die Neugier und die Autorinnen verstehen es, diese immer wieder zu befeuern.

**Dieses Buch ist ein einzigartiger Wissensschatz:** Wohl noch nie wurde eine solche Fülle an Methoden zur Gewinnung von Heilmitteln in einem Werk zusammengefasst. Ergänzt werden die Methoden durch Anwendungshinweise zu den gewonnenen Substanzen, wobei diesen durch den angemessenen Umfang einer solchen Publikation natürlich Grenzen gesetzt sind.

**Diesem Buch gelingt die Kunst,** sowohl Kräuterneulinge als auch Menschen anzusprechen, die sich bereits mit der Herstellung von Heilmitteln befasst haben. Dabei verstehen es die Autorinnen, die Hemmschwelle für deren Selbsterstellung niedrig zu halten, ohne zur Oberflächlichkeit zu verführen. Im Gegenteil besteht der Anspruch gerade darin zu zeigen, „wie Heilpflanzen in häuslicher Umgebung hochwertig, hygienisch einwandfrei, oft auch flott und zeitnah verarbeitet werden können“ (worauf bereits in der Einleitung hingewiesen wird). Zugleich wird das Interesse geweckt, sich auf geeigneten Wegen (z. B. Kurse, Literatur) weitergehende Kenntnisse anzueignen.

**Dieses Buch verbindet** in souveräner und anschaulicher Weise traditionelles Heilwissen mit neuen Erkenntnissen; Hildegard von Bingen wird sogar ein eigenes Kapitel gewidmet. Über gleichartige Abschnitte zu anderen erwähnten Heil- bzw. Kräuterkundigen (z. B. Galenos, Paracelsus, Kneipp) würden sich die Leser\*innen gewiss freuen.

**Diesem Buch geht es schließlich** auch darum, den unschätzbaren Fundus an jahrhunderte-, teilweise jahrtausendealtem Wissen zu bewahren und weiterzutragen: „Wir laden Euch ein, alte und neue Wege gemeinsam mit uns zu gehen, auch um sie unseren Kindern und Kindeskindern aufzuzeigen und zu erhalten“, wie die Autorinnen einleitend betonen. Darüber hinaus haben sie selbst zur Bereicherung dieses Schatzes mit eigenen bzw. weiterentwickelten Methoden und Gerätschaften beigetragen.

**Dieses Buch ist mit sehr viel Liebe und Herzblut geschrieben.** Dies wird im letzten Kapitel mit dem Titel „Im Rosengarten – mein wilder Heilpflanzengarten“ nochmals besonders deutlich. Für weitere Auflagen wird empfohlen, die Struktur der Kapitel noch stärker zu vereinheitlichen und die Gliederung der sehr umfangreichen Indizes zu überdenken. Bei Ausgangsmaterialien, die weder im eigenen Garten noch in der umgebenden Natur wachsen, wären Hinweise auf Bezugsquellen sehr nützlich.

**Zurück zur Ausgangsfrage:** Ja, hochwertige Heilmittel lassen sich tatsächlich in der eigenen Küche herstellen, und zwar mit 45 verschiedenen Methoden. Natürlich sollte schrittweise vorgegangen und nicht versucht werden, alle auf einmal zu probieren. Einige davon sind durchaus recht anspruchsvoll und bedürfen einer gesonderten Schulung. Doch auch diese wird von den Verfasserinnen angeboten.

Diesem wunderbaren Buch ist eine weite Verbreitung zu wünschen – im Sinne einer stärkeren Rückbesinnung auf natürliche Mittel zur Heilung von Krankheiten sowie zur Gesundheitsvorsorge.

*Barbara Kircher-Storch, Michaela Hahner, Claudia Kircher: Hausbuch der Heilpflanzenverarbeitung. Hochwertige Heilmittel in der eigenen Küche herstellen, Freya Verlag 2021*