

## Die Freiburger Heilpflanzenschule

## Von der Kraft der Natur

**W**ie bereitet man aus den Blüten von Ringelblumen eine heilkräftige Salbe zu, hilft Baldrian wirklich beim Einschlafen und wie unterscheidet man extrem giftige von heilkräftigen Doldenblütlern? Fragen, die man sich als Normalsterblicher eigentlich kaum stellt, die aber gar nicht so weit hergeholt sind. Schließlich begegnen uns Heilpflanzen im Alltag öfter, als wir das gemeinhin wahrnehmen.

Antworten auf alle Fragen, die Heilkräuter und Pflanzenheilkunde betreffen, finden Interessierte in der Freiburger Heilpflanzenschule (FHS), wo mittlerweile seit fast 20 Jahren ein Team aus Fachleuten das Wissen über Heilpflanzen praxisorientiert weitergibt. Gegründet wurde die Schule 1997 von Ursel Bühring. Im Jahr 2013 übergab sie diese an die jetzigen Inhaber, Cornelia und Hans-Joachim Stern. Wir trafen das Ehepaar in den Räumen der Institution im Stadtteil St. Georgen. Dort, im ersten Stock des tomatenrot gestrichenen Albertus Magnus-Hauses, befindet sich der helle, freundlich eingerichtete Seminarraum, in dem die meisten der Kurse stattfinden.

Praktisch für die Unterrichtseinheiten: Der Heilpflanzengarten mit reichlich botanischem Anschauungsmaterial befindet sich gleich hinter dem Haus. In mehreren Hochbeeten wachsen dort Pfefferminze-Arten, Indianernessel (Monarda didyma), Königskerzen (Verbascum-Arten), Eberraute (Artemisia abrotanum), Muskateller-Salbei (Salvia sclarea) und andere Heilpflanzen. Bei der Pflege der Beete legen die Sterns gern selbst Hand an und erhalten zudem Unterstützung von Freiwilligen, die sich mit Begeisterung einbringen. Leidenschaft ist immer



**Freiburger Heilpflanzenschule:** Betrieben wird die langjährige Einrichtung jetzt von Cornelia und Hans-Joachim Stern.

wichtig, sagt Cornelia Stern. Beschäftigt man sich zunächst aus eigenem Antrieb, also für sich selbst mit den Heilpflanzen, dann kann auch Neues für die eigene Entwicklung entstehen. Das gilt sowohl für therapeutische Ansätze bei gesundheitlichen Beschwerden als auch für die gesamte Lebenseinstellung und den Lebensweg.

Der nur ein paar Schritte von dort entfernt liegende und von einer ehemaligen Kursteilnehmerin der Heilpflanzenschule liebevoll angelegte „Achillea-Garten“ wird ebenso gerne im Rahmen der Kurse für Anschauung und Lehre genutzt. Unter anderem wachsen dort auf einem aus Felsbrocken und Kies aufgeschichteten Hügel zahlreiche mediterrane und sonnenhungrige Heilpflanzen wie die immergrüne Zistrose (Cistus), Thymian

und Echte Aloe (Aloe vera). Ein Wasserlauf und ein Teich komplettieren das Biotope, das natürlich, wie auch der Heilpflanzengarten, ganz und gar „bio“ kultiviert wird – also ohne chemische Dünger und Pflanzenschutzmittel.

Ein weiterer Veranstaltungsort für die Kurse ist der mitten in der Natur gelegene Freizeithof „Langenhard“ bei Lahr. Hier können Teilnehmer nicht nur ihre Kenntnisse über Heilkräuter in der „Wiesenaademie“ erweitern, sondern auch bei Wanderungen durch die Natur Erfahrungen sammeln. Und wenn die Räume im Albertus Magnus-Haus einmal ausgebucht sind, werden Kurse auch im „Alten Lokschuppen“ in Freiburg-St. Georgen abgehalten. Cornelia Stern erzählt, dass das Räucherseminar dort besonders viel Anklang bei den Kursteilnehmern fand.

Die gebürtige Schweizerin ist studierte Pharmazeutin und brachte aus ihrer Erfahrung als Apothekerin profunde Kenntnisse über Heilkräuter mit, als sie zusammen mit ihrem Mann die Freiburger Heilpflanzenschule übernahm. Außerdem ist sie Herausgeberin der „Deutschen Heilpraktiker Zeitschrift“.

Hans-Joachim Stern hatte sein berufliches Dasein in der Geschäftsleitung einer Bank aufgegeben, weil er darin keinen tieferen Sinn mehr erkennen konnte und war dann freiberuflich für einen Schweizer Hersteller von pflanzlichen Heilmitteln tätig. Dort und durch umfangreiches Selbststudium erwarb er seine Kompetenz in Sachen Heilkräuter.

Wichtig für das Ehepaar Stern ist jedoch nicht nur die Weitergabe von Wissen um die Heilkraft von Kräutern, sondern auch das Bewusstsein, dass Krank-

### ANSCHAUUNG FINDET SICH IM LIEBEVOLL ANGELEGTEM ACHILLEA-GARTEN MIT SEINEN ZAHLREICHEN PFLANZEN

heit ein Zeichen dafür ist, dass ein Mensch mit sich im Ungleichgewicht ist. Für die meisten Kranken muss nicht einfach nach einem Mittel gesucht werden, das sie kuriert. Sie sollten vielmehr wieder ihre Mitte finden, um ins innere Gleichgewicht zu kommen. Heilkräuter und die Beschäftigung mit ihnen können dabei helfen, davon sind die beiden symptomatischen Idealisten fest überzeugt.

Die Kurse werden vor allem von Frauen gebucht. „Männer sind nie krank“, sagt Hans-Joachim Stern mit einem Schmunzeln. Er meint damit: Die Kerle beißen tapfer so lange die Zähne zusammen, bis ein Arztbesuch unausweichlich wird. „Frauen sind für weiche Themen wie die Kräuterheilkunde einfach empfänglicher“, ergänzt Cornelia Stern.

Interesse an Lehrgängen über Phytotherapie, also das Heilen mit Pflanzen, zeigen vor allem Menschen aus dem Ge-

sundheitswesen, aus dem pädagogischen und therapeutischen Bereich sowie solche, die ihr Wissen für die Familie, sich selbst und das eigene Wohlbefinden nutzen wollen. Aber auch Menschen, die ihren bisherigen Lebensweg infrage stellen und etwas Neues anfangen wollen, finden in der Freiburger Heilpflanzenschule wichtige Impulse für eine persönliche und berufliche Veränderung.

Bei Kräutermedizin denkt man oft auch an Hexenzauber und Hokusfokus. Doch abgehobene Esoterik ist in der Freiburger Heilpflanzenschule kein Thema. Selbstverständlich befasst man sich hier auch mit alternativen Heilmethoden wie der Homöopathie, der Hildegard von Bingen-Medizin, der Signaturenlehre und der Gemmotherapie, also der Lehre von der Heilkraft der Pflanzenknospen. Zu letzterer hat Cornelia Stern einen Ratgeber verfasst, der im letzten Jahr erschienen ist. Insgesamt basieren die Lehrinhalte der Kurse in der FHS auf naturwissenschaftlichen Grundlagen.

Für den Hausgebrauch haben die Sterns auch noch einen Tipp parat: Jetzt in der Erkältungssaison ist Prophylaxe angesagt. Auf die Frage, ob Präparate aus Sonnenhut (Echinacea) wirklich vorbeugend gegen Fieber, Schnupfen und Husten wirken, erklärt Cornelia Stern, dass die prophylaktische Wirkung dieser nordamerikanischen Wildstaude nicht wissenschaftlich bewiesen werden konnte. Sie rät stattdessen eher zu Tee aus Zistrosenblättern zur Stärkung des Immunsystems, einer vitaminreichen Ernährung, frischer Luft, und, wenn es einen doch mal erwischt hat, zu unserem wirksamsten pflanzlichen „Antibiotikum“, dem Thymian. Durch die antibakterielle Wirkung kann dieses altbewährte Heilkraut bei Erkältungssymptomen wahre Wunder bewirken! *Frank von Berger <*

#### **i** Information

Freiburger Heilpflanzenschule (FHS)

Tel. : 07 61/55 65 59 05

[www.heilpflanzenschule.de](http://www.heilpflanzenschule.de)