



Nach einer aufwendigen Renovierung ist das alte Bauernhaus ein echtes Kleinod

Für alles ist ein Kraut gewachsen

Ein Lebenstraum wird wahr: Auf einer Pferdewiese entsteht ein blühender Garten mit fast 100 Heilpflanzen. Hier zeigt Petra Linnenbrügger stolz ihr Zuhause



Wilde Malven helfen bei Husten und Hauterkrankungen

Die Heilpraktikerin besitzt eine umfangreiche Sammlung von getrockneten Kräutern



Ihre Heilpflanzen schneidet Petra Linnenbrügger ganz frisch aus dem Garten



Petra Linnenbrügger schnuppert an den Englischen Rosen, deren Duft sich in der Abendsonne intensiv entfaltet, und zerreibt die zarten Blütenblätter von Apfel- und Ananasgeranien zwischen den Fingern. Sie hat Feierabend. Jetzt beginnt der schönste Teil des Tages in ihrem Garten: gießen, nach dem Rechten sehen und natürlich genießen. „Mein Garten ist meine Herzensangelegenheit“, sagt die 53-Jährige. „Zu sehen, wie sich die Pflanzen entwickeln, die einzelnen Bereiche zu dekorieren, das ist für mich Hobby und Meditation zugleich.“ Die Duftpflanzen sind ein wahres Aromaparadies, doch ihr ganzer Stolz liegt ein paar Schritte weiter – ein Heilpflanzengarten, der fast hundert Arten beherbergt.

Ein Traum wird wahr

„Diese Vielfalt habe ich mir schon immer gewünscht, das war lange mein Traum“, sagt die Hobby-Gärtnerin. Als sie 2010 mit ihrem Mann Burkhard (57) im westfälischen Halle ein renovierungsbedürftiges, 100 Jahre altes Bauernhaus kauft, ist ihr klar: Hier kann sie den Wunsch verwirklichen. Umgeben ist das Haus von einem 3 000 Quadratmeter großen Grundstück, einer ehemaligen Pferdewiese mit alten Bäumen und zwei baufälligen Stallungen. Ein riesiges Anwesen und ein ebenso großes Renovierungsprojekt – zeitaufwendig und teuer.

Doch die Heilpraktikerin und der Servicetechniker trauen sich – und bereuen es bis heute nicht. Aus dem Mammut-→



Zum Räuchern werden die frischen Heilpflanzen und Kräuter mit einem Juteband zu einem Bündel geschnürt und getrocknet



Nach dem Anzünden zerfallen die Pflanzen und der Rauch verteilt sich

„Mein Garten ist Hobby und Meditation zugleich“

Petra Linnenbrügger (53), Heilpraktikerin aus Halle/Westfalen

→ projekt wird rasch ihr Traumobjekt, auch dank Petra Linnenbrüggers Detailversessenheit. Jahrzehntlang hat sie altes Wissen über Heilpflanzen ausgegraben, hat nach Büchern gesucht, die längst nicht mehr gedruckt werden, und Fachwissen erworben, das an keiner Universität gelehrt wird.

Auch die Pflanzen ziehen um
Ebenso engagiert legt sie den neuen Garten an: Statt im Gartencenter Jungpflanzen zu besorgen, gräbt sie ihre liebsten Pflanzen aus ihrem bisherigen Garten aus und transportiert sie „anhängerweise“, wie sie erzählt, auf das neue Grundstück. Die Hobbygärtnerin schaut sich vor Ort um und reserviert in ihrem künftigen Bauerngarten auch für solche Pflanzen ein Plätzchen, die andere als „Unkraut“ bezeichnen. „Wildpflanze“ – dieses Wort gefällt Petra Linnenbrügger besser. „Was wächst am Wegesrand, welche Pflanzen vermehren sich von selbst, welche kann ich aussäen?“ Nach solchen Überlegungen entsteht ihr Bauern- und Kräutergarten.

Die heutige Struktur zu schaffen ist ein Kraftakt. Abends und am Wochenende sind die Linnenbrüggers damit beschäftigt, die Stallungen abzureißen, Terrassen anzulegen und zu den alten Obstbäumen noch Weiden und Haselnussbüsche zu pflanzen. „Als Schattenspendler“, erläutert Petra Linnenbrügger. Heute sitzt sie gern auf der Terrasse an der Küche, die sie als „herrliches Sonnenplätzchen“ im Frühjahr und Herbst sehr schätzt. Besonders praktisch: Daran schließt sich ein großer Küchen- und Kräutergarten an, außerdem Hochbeete für Salate und Gemüse. Ebenfalls in der Nähe der Küche liegt das Gewächshaus für die Gurken- und Tomatenzucht, von dem Ehepaar aus alten Fenstern selbst gebaut.

Die Nähe zur Natur bestimmt auch den Berufsalltag der Heilpraktikerin, die an der Heilpflanzenschule in Dortmund unterrichtet. Ihr Wissen gibt sie in Seminaren weiter, bringt Teilnehmern bei, wie man Kräuterbüschen bindet, zum Trocknen aufhängt und später zum Räuchern verwendet. Höhepunkt jedes Workshops ist ein Rundgang durch Petra Linnenbrüggers Reich. Manchmal wird der Familie der Trubel allerdings auch zu viel. Beim „Tag der offenen Gartentpforten in der Ravensberger Landschaft“ kamen vor ein paar Jahren →

Kräuterbüschen binden

Zu Mariä Himmelfahrt am 15. August binden Katholiken mindestens sieben Kräuter zu einem Bündel, dem Kräuterbüschen. Den lassen sie in der Kirche segnen und hängen ihn dann zu Hause auf, zum Beispiel im Herrgottswinkel.

Räuchern in der Schale

SO GEHT'S SCHRITT FÜR SCHRITT

- 1 Entsprechende Kräuter auswählen. Deren Blätter, Blüten oder Rinde trocknen lassen, mit einem Mörser zerkleinern und gut durchmischen.
- 2 Die fertige Mischung in einer feuerfesten Tonschale mit einer speziellen Räucherkohle auf Sand verglühen lassen. Diese Räucher-Art eignet sich zum Beispiel, um die Atmosphäre eines Raums zu reinigen. Wichtig: anschließend gut lüften, da bei dieser Methode viel Rauch entsteht.
- 3 Alternativ benutzen Sie ein spezielles Stövchen aus Keramik, Ton oder Metall zum Räuchern. Dabei verteilt sich der Duft des Räucherguts intensiv, ohne dass viel Rauch entsteht.

Endlich Zeit für mich.



Jeden Monat mit Extra-Heft!

Gratis für Sie!

9 x plus Magazin testen + tolles Gratis-Geschenk!



reienthel.

Gratis für Sie!
Mini Maxi Rucksack
Hauptfach mit Reißverschluss, wasserabweisendes Polyester. Ca. 30 x 45 x 11 cm, waschbar bei 30° C.
Ihr Geschenk dürfen Sie auf jeden Fall behalten!

In eigener Außentasche kompakt zu verstauen.

Jetzt anfordern!

Weitere Prämien unter www.plus-magazin.com/plus2021

Ja, ich möchte 9 x plus Magazin lesen + mein Gratis-Geschenk!

Ja, ich bestelle 6 Ausgaben + 3 Sonderhefte von plus Magazin für nur € 33,30. Wenn ich danach weiterlesen möchte, muss ich nichts weiter tun. Ich erhalte dann plus Magazin jeden Monat für zur Zeit nur € 3,70 pro Heft (12 Ausgaben + 5 Sonderhefte im Jahr) frei Haus. Ich kann den Bezug nach 9 Ausgaben jederzeit beenden. Dieses Angebot gilt nur in Deutschland.

Mein Geschenk darf ich auf jeden Fall behalten.

Ja, ich möchte von weiteren Vorteilen profitieren. Deshalb bin ich einverstanden, dass Bayard Media mich zukünftig per Telefon und/oder per E-Mail über interessante Angebote und Aktionen informiert. Mein Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen (z.B. per E-Mail: Datenschutz@bayard-media.de).

Coupon einsenden an:
Leserservice, plus Magazin,
Postfach 831, 77649 Offenburg

Anschrift

Frau
 Herr

Name, Vorname _____

Straße _____ Hausnummer _____

PLZ _____ Ort _____ Geburtsdatum (Tag, Monat, Jahr) _____

Telefonnummer (für Rückfragen und bes. Angebote) _____ E-Mail (für Rückfragen und Newsletter) _____

SEPA-Lastschriftmandat*
 Ich zahle bequem per Bankeinzug!

DE _____
IBAN _____ BLZ _____ Kontonummer _____

Zahlungsempfänger: Bayard Media GmbH & Co. KG, Böheimstr. 8, 86153 Augsburg. Gläubiger-ID: DE95ZZZ0000015331. Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Mit Absenden der Bestellung erklären Sie sich damit einverstanden, dass die von Ihnen angegebenen Daten elektronisch gespeichert werden. Ihre Daten werden dabei nur streng zweckgebunden zur Auftragsbearbeitung genutzt. Hinweise zu den AGB und Ihrem Widerrufsrecht finden Sie unter www.abo.plus-magazin.com/agb. Die Datenschutzerklärung finden Sie unter www.abo.plus-magazin.com/datenschutz

Ich zahle per Rechnung

Datum _____ Unterschrift _____ 25166

Schneller per Telefon: **0781/6394661**

*SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige Bayard Media, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Vertragspartner: Bayard Media GmbH & Co. KG, Böheimstraße 8, 86153 Augsburg, HRÄ 15029 Augsburg, Geschäftsführung: Horst Ohligschläger. Geschenk, solange der Vorrat reicht.



Auf dem Holztisch stehen Räucherschälchen – aus Metall, Keramik oder Muschelhälften

→ ganze Busladungen mit Besuchern. Mittlerweile macht das Ehepaar Führungen nur noch auf Anfrage in kleinerem, persönlichem Rahmen.

Ganz wichtig für die Naturfreundin: „Gift gibt es in meinem Garten nicht.“ Als Dünger kommen nur Hornmehl, Mist und alljährlich im Frühjahr effektive Mikroorganismen zum Einsatz. Für ihre prächtigen Rosen, die an selbst gefertigten Rankhilfen emporklettern, bekam sie schon viele Komplimente. Sie ist überzeugt: „Gärtnern ohne Chemie – das geht.“ Dranbleiben müsse man zwar, etwa wenn es gilt, Blattläuse mit Schmierseife loszuwerden. Das dauert eben seine Zeit.

Kein Garten ohne Pläne

Mittlerweile sind die wichtigsten Arbeiten in dem großen Garten abgeschlossen. Doch zurücklehnen? Petra Linnenbrügger lächelt nur verschmitzt. Sie hält es hier mit einer alten Weisheit: „Nichts ist beständiger als der Wandel.“ Und plant schon die nächsten Projekte – eine blühende Wildblumenwiese und einen neuen Teich. ●

Sandra Michel

Fotos: livingmedia/Karin Goldbach; Illustration: Shutterstock.com (1)

10 natürliche Helfer

Diese Heilpflanzen nutzt Petra Linnenbrügger am liebsten

GEMEINER BEIFUSS [*Artemisia vulgaris*] Altes Heil- und Gewürzkraut. Hilft mit reichhaltigen Inhalts- und Bitterstoffen als Tee bei Verdauungsbeschwerden und Frauenleiden.

JOHANNISKRAUT [*Hypericum perforatum*] Gut bei Stimmungsschwankungen bis hin zu leichten Depressionen. Johanniskraut-Öl für Massagen bei Beschwerden durch zu viel Sonne oder bei Nervenschmerzen.

KAMPFERKRAUT [*Tanacetum balsamita* var. *camphoratum*] Schleimlösend, schmerzstillend und anregend. Frühe Behandlung von festsitzendem Husten. Klärend bei Räucherungen.

LAVENDEL [*Lavandula officinalis*] Der Echte Lavendel hilft bei Schlafstörungen, Migräne oder Angstzuständen. Beliebt als Lavendelzucker, -kissen und -räucherwerk.

LEBENSBAUM [*Thuja*] Als homöopathisches Mittel oder Räucherkraut. Gibt Energie und regt die Ausscheidung über die Niere an. Äußerlich auch als Tinktur gegen Warzen.

MARIENGRAS [*Hierochloe odorata*] Duftet nach Vanille, Waldmeister oder frisch gemähtem Gras. Wird zum Räuchern eingesetzt und schafft dabei eine harmonische Gesprächs-Atmosphäre.

MOXAKRAUT [*Artemisia douglasiana*] Uralte Würz- und Heilpflanze mit antiseptischer Wirkung. Ursprünglich aus Amerika, indianische Stämme verwendeten sie für Räucherungen. Im Schwitzbad wirksam gegen Erkältungen und Kopfschmerzen.

ROSMARIN [*Rosmarinus officinalis*] Angenehm in Geschmack und Aroma, daher beliebtes Küchenkraut. Rosmarin wirkt konzentrationsfördernd und belebend, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd und schmerzlindernd. Kann als Tee getrunken und sämtlichen Speisen beigefügt werden. Getrocknet passt Rosmarin sehr gut in Mürbeteig-Plätzchen.

SALBEI [*Salvia officinalis*] Küchensalbei, den man als Tee bei Husten, als Gurgellösung und bei Schweißattacken in den Wechseljahren einsetzt. Gegen Schwitzen bevorzugt lauwarm trinken!

WILDE MALVE [*Malva sylvestris*] Bekannt unter dem Namen Käse- oder Hasenpappel. Schmückt mit rosaroten und violetten Blüten. Eine der ältesten Nutzpflanzen, die seit Jahrhunderten bei Husten und Hauterkrankungen hilft. Wächst in vielen Gärten als reine Zierpflanze. Da die wirkstoffhaltigen Schleimstoffe in der Wurzel sitzen, macht man einen Kaltauszug – dafür die Wurzel über Nacht in Wasser einlegen.