

# Heilkraft aus dem Klostergarten

Klostergärten haben eine lange und wechselvolle Geschichte. Ihre Anfänge reichen zurück bis ins 6. Jahrhundert n. Chr. und führen zu den Benediktinermönchen in Italien. Im Kloster Arenberg bei Koblenz wird diese Tradition gepflegt.

Ein Arbeitsplatz, wie er schöner nicht sein könnte. Besonders im Sommer, wenn intensive Düfte und kräftig-leuchtende Blumen Schwestern und Klostergäste in den 4000 Quadratmeter großen Garten locken. „Ein regelrechtes Feuerwerk für die Sinne“, sagt Schwester Ursula, die in dem Konvent für den Heilkräutergarten zuständig ist, „und jeden Tag blüht es anders“. Nicht ohne Grund ist gerade sie mit dieser Aufgabe betraut worden, denn die promovierte Pharmazeutin beschäftigt sich schon seit dem Studium intensiv mit Phytologie.



Ringelblumen in voller  
Blüte

In den Sommermonaten haben die Schwestern besonders viel zu tun, denn auf dem Arenberg werden Heilpflanzen wie Sonnenhut, Pfefferminze, Johanniskraut, Eibisch, Rosmarin oder Salbei professionell angebaut und zu Tees, Salben, Tinkturen und Likören verarbeitet. Ganz im Sinne der klösterlichen Tradition setzen die Dominikanerinnen auf die Wirkung der Phytotherapie.

Wenn Schwester Ursula nicht in den Beeten ist, greift sie zu Messer und Schere, zupft und zerkleinert Kräuter, die zuvor zwei Tage lang in breiten Regalschubladen bei etwa 40 Grad getrocknet wurden. Oder sie steht in der Kräuterküche und destilliert, rührt, kocht oder brüht würzig riechende Kräuter zu wertvollen Essenzen.



Ringelblumen müssen vor der Verarbeitung getrocknet werden

Häufig werden die Schwestern von Gästen angesprochen, die mehr über die Wirksamkeit von Heilkräutern wissen wollen. Geduldig erklären sie dann, dass die dunkelgelben Blüten der [Ringelblume](#) die Wundheilung fördern, Pfefferminze bei Darmbeschwerden hilft und Johanniskraut in der Naturheilkunde bei leichten Depressionen eingesetzt wird. Und auch, dass das Wissen über die Heilkraft der Kräuter eng mit der Geschichte der Klöster verbunden ist.

### **Ora et labora**

Im Mittelalter lag die medizinische Versorgung der Menschen fest in den Händen von Mönchen und Nonnen. Sie waren es die Spitäler betrieben und ihre Gärten zum Anbau von Heilpflanzen nutzten. Klostergärten wurden zum Vorläufer der heutigen Apotheke.

Den Grundstein dafür legte der Ordensgründer Benedikt von

Nursia, der um das Jahr 530 nach Christus, die erste klösterliche Gemeinschaft in Süditalien gründete. Die Niederschrift seiner Ordensregeln markiert medizinisch den Beginn der Klosterheilkunde. Neben seinem Leitspruch „ora et labora“ postulierte er, „die Sorge der Kranken müsse vor und über allen Pflichten stehen“.



Getrocknete Pflanzen werden per Hand gezupft

Benedikt und seine Mitbrüder lasen die Werke der griechischen Ärzte Hippokrates, Dioskurides und Galenus und studierten die Eigenschaften der Heilkräuter und die Mischung von Arzneien. Er begann, Mönche in der Krankenpflege und Kräuterheilkunde auszubilden, und gründete damit eine Tradition, die bis ins 13. Jahrhundert reicht.

## **Über die Alpen**

Karl der Große (747 bis 814) erkannte das Potenzial, dass in dem überlieferten Wissen der Mönche lag und erließ ein Gesetz, dass Klöstern und Städten das Anlegen von Nutzgärten vorschrieb. Als Förderer der Heilkunde setzte er vor allem auf Heil- und Gewürzpflanzen und legte mit dieser Reform im Reich der Franken die medizinische Versorgung kranker Menschen in die Verantwortung der Klöster.



Auch Lavendel wird im  
Klostergarten angebaut

Das Wissen um die Heilkraft von Kräutern wurde in den Klöstern nicht nur dokumentiert sondern auch systematisch erweitert und aktualisiert. Sie ergänzten ihre Erfahrungen durch das genaue Studium alter Quellen und kultivierten in ihren Gärten mehr und mehr Importe aus anderen Ländern.

Mit dem Aufblühen neuer Handelsrouten im 12. Jahrhundert kamen Pflanzen wie Ingwer, Kardamom, Muskat und Zimt aus Asien und Afrika erstmals nach Europa.

### **Hildegard von Bingen**

Der Begriff Klostermedizin ist heute oft mit dem Namen Hildegard von Bingen (1098 bis 1179) verbunden. Die noch heute berühmte Äbtissin des Benediktinerinnenklosters auf dem Rupertsberg bei Bingen am Rhein brachte neue Pflanzen in die Klostermedizin und verfasste die medizinische Werke „Physica“, in dem sie die Wirkung von über 200 Heilpflanzen beschrieb und „Causae et curae“. Sie war die erste, die Pflanzen nicht mehr mit dem lateinischen, sondern dem volkstümlichen Namen benannte und war auch die erste, die traditionelle Klostermedizin mit dem volkstümlichen Heilwissen ihrer Zeit zusammen brachte.

Allerdings mit der Folge, dass ihre Darstellungen häufig von

Magie, Mystik und Aberglauben geprägt waren. Heute werden viele ihrer Erkenntnisse unter dem Begriff Hildegardmedizin beworben und vermarktet, doch wegen der unsicheren Quellenlage eine die klare Zuordnung umstritten. Als Werbe-Ikone muss sie für Kräutermischungen, Weine und Elixiere bis hin zu Gebäck, Cremes und Ölen dennoch erhalten.



Soll bei Halsweh, Heiserkeit und Blasenleiden helfen

### **Klostermedizin wird unmodern**

Ab dem 12. Jahrhundert wuchs an den Universitäten das medizinische Interesse. Erste Medizinschulen entstanden in Italien, Spanien und Frankreich. Etwa zeitgleich wurde den Mönchen verboten, ärztlich tätig zu sein. Klöster verloren ihre Monopolstellung und begannen ihre Spitäler zu schließen. Auch wenn die Klostermedizin zwischenzeitlich immer wieder Aufschwünge erlebte, so verschwand sie doch im Laufe der Jahrhunderte zunehmend aus dem Bewusstsein. Die Entwicklung der neuzeitlichen chemischen Pharmazie beschleunigte den Prozess.

Heute jedoch ist die Naturmedizin als Alternative und Ergänzung zur Schulmedizin wieder sehr gefragt. Auch wissenschaftlich stößt sie auf Interesse. 1999 wurde von der Universität Würzburg die interdisziplinäre [„Forscherguppe Klostermedizin“](#) ins Leben gerufen. Mediziner, Botaniker,

Pharmazeuten, Chemiker und Historiker erforschen Hand in Hand das historische Heilwissen, mit dem Ziel, es zu bewahren und in moderne Therapien einzubinden.

## **Zurück zur Natur**

Daran liegt auch Schwester Ursula. Regelmäßig hält sie Vorträge zu Themen wie Heilkräuter und Erkältungen, Frauenkrankheiten, ätherische Öle oder Weihnachtsgewürze. Vor zwei Jahren hat sie mit einer Mitschwester ein Buch über die Heilkraft aus dem Klostergarten geschrieben. Dabei ist es nicht nur die Tradition des jahrhundertealten Wissens auf die man sich besinnt. Auch neue medizinisch-pharmazeutische Erkenntnisse und Erfahrungen werden aufgenommen. Für die Apothekerin im Habit ist das ganz selbstverständlich. Schließlich sei die Klostermedizin schon immer eine aktuelle und lebendige Medizin gewesen.

*Fotos: Bettina Hagen*

## **Rezept zur Herstellung von Ringelblumensalbe**

### **INFOS**

Kloster Arenberg

Cherubine-Willimann-Weg 1

56077 Koblenz

Tel.: 02 61 – 6401 – 2090

[www.kloster-arenberg.de](http://www.kloster-arenberg.de)

---

# **Violettes Gold • Safranernte**

# im Wallis

Es ist das edelste Gewürz der Welt und auch das teuerste: Safran. In den Walliser Alpen liegt das kleinste und nördlichste Anbaugebiet der Welt. Und darauf ist man in der Region stolz.

Wenn im Oktober herbstlicher Frühnebel über die Felder zieht, die Sonne allmählich ihre Kraft einbüßt und die Bauern längst die letzte Ernte einfahren haben, ist in dem kleinen Schweizer Bergdorf Mund Hochsaison angesagt. Dort, wo man es am wenigsten vermutet, liegt auf einer Fläche von zwei Hektar das nördlichste Anbaugebiet für Safran.

Ein Glücksfall für den Ort, der dem kostbaren Gewächs mit seiner sonnenverwöhnten Hanglage auf 1200 Metern Höhe beste klimatische Bedingungen bietet. Und darauf ist man stolz, nicht nur in Mund sondern in der gesamten Region.



Beat Salzmann bei der Ernte

## Violettes Farbspektakel

Auch Beat Salzmann, der jeden Tag seine Parzellen besucht, um zu sehen, inwieweit sich diese über Nacht in violetteres Meer von Safranblüten verwandelt haben.

„Die Safranernte lässt sich nicht planen, ich weiß nie was mich morgens erwartet“, sagt der 73jährige Hobbybauer. Safran

sprießt über Nacht, je nach Witterung mal mehr, mal weniger. Feuchtigkeit und Nässe mag er nicht, dafür aber trockenen, sandigen Boden.

Beat Salzmann ist an diesem Morgen unzufrieden, seine mitgebrachten Bastkörbe werden sich nicht füllen. Am Vortag hatte es stark geregnet und noch immer hängen tiefe, dunkle Wolken über dem Berghang. Die Sicht ins Tal ist verschleiert, für die Safran-Krokusse Grund genug, es sich im warmen Erdreich noch etwas gemütlich zu machen.

### **Launische Primadonna**

Safran ist anders als andere Pflanzen, er verhält sich antizyklisch. Im Herbst, wenn sich die Natur auf den nahenden Winter vorbereitet, blüht er in aller Farbenpracht. Im Frühling, wenn rund herum die Knospen sprießen und die Blüte beginnt, bereitet er sich auf den Sommerschlaf vor.

Von Mai bis Juni wird das Safrankraut langsam gelb, stirbt ab und gibt so die nötigen Nährstoffe an die Zwiebel im Erdreich. Mit Herbstbeginn wachsen die Wurzeln am unteren Bereich der Knolle und die junge Pflanze stößt wie ein kleines Teleskop aus der Ackerkrume.



Blühender Safran

### **Nachwuchssorgen**

Die Ernte ist ein mühsames und wegen des geringen

Erntevolumens nur wenig ertragreiches Geschäft. Das ist der Grund, weshalb viele Bauern ihre kleinen Parzellen lieber aufgeben und verkaufen. Profitiert davon hat Beat Salzman. Als der ehemalige Personaleinsatzleiter der Schweizer Bahn in Pension ging, begann er auf einer Parzelle, Safran anzubauen. Inzwischen hat er zwölf. „Es ist schade“, bedauert er, „die jüngere Generation interessiert sich immer weniger für den Anbau. Es ist ihnen neben ihrem Beruf zu aufwendig“. Es scheint also nicht gut bestellt zu sein, um den nördlichsten Safran der Welt. Ein Kulturgut, dessen Zukunft ungewiss ist.

### **Rettung des Safrans**

Die Gemeinden erkannten das Problem. 1979 gründete sich die Zunft „Pro Safran“, die sich für den Erhalt der bäuerlichen Tradition einsetzt. Seit dem Mittelalter wird die „Königin der Pflanzen“ in der Schweiz angebaut, nie als Haupterwerb, doch als ein fester Bestandteil der regionalen Identität. Wie es die wertvolle Knolle überhaupt über die Alpen in die Schweiz gelangen konnte, darüber ranken sich Legenden. Eine besagt, dass ein Soldat aus einem Land, in dem die Ausfuhr von Safranzwiebeln unter Todesstrafe stand, eine Knolle in seinem Haarschopf versteckte und nach Mund mitbrachte.



Über die Alpen könnte der Safran ins Wallis gekommen sein

Wer mehr darüber erfahren möchte, besucht das Safranmuseum, das 2007 im Zehndenstadel, einem der ältesten Holzbauten im

Wallis, eröffnet wurde. Dort erklärt Hausherr Leo Albert seinen Gästen, dass der Munder Safran eine Rarität ist und pro Jahr nur zwei bis drei Kilo geerntet werden. Und, das der Kilopreis bei stattlichen 14.000 Franken (rund 13.500 Euro) liegt.

Doch verkauft wird er ohnehin nicht. Er bleibt in der Region, wird zum klassischen [Safranrisotto](#) verarbeitet, zu Safranbrot, Safrankäse, Safranpasta und auch zu Safranlikör.

### **Reine Handarbeit**

Wenn Beat Salzman mit Körben voller frisch gepflückter Safranblüten nach Hause kommt, wartet schon seine Frau, an ertragsreichen Tagen auch Kinder, Enkel und Bekannte.



Von Hand gezupft

Spielt das Wetter mit, erntet er mehr als 2000 Blüten. Dann benötigt er dringend Unterstützung, denn die Weiterverarbeitung des Edelgewächses duldet keinen langen Aufschub. Doch es kostet Zeit, wenn der Hobbybauer seine Körbe auf dem Küchentisch entleert und die Helfer anfangen, die drei empfindlichen Narben unter den Blüten vorsichtig freizulegen und herauszulösen.

Alles ist Handarbeit, vom Pflücken auf dem Feld bis hin zum Zupfen der Fäden. „Nein, Safranbau rentiert sich nicht“, sagt Beat Salzman, „aber es ist eine Leidenschaft und eine

Tradition, die fortgeführt werden muss“. Ob seine Kinder und Enkel jedoch die Arbeit fortsetzen, sicher ist sich Salzmann da nicht.

*Fotos: Bettina Hagen*

## Rezept: Safranrisotto nach Munder Art

### **INFOS**

**Reisezeit:** Zur Safranernte in der zweiten Oktober, ersten Novemberhälfte.

**Essen und Trinken:** Restaurant Safran (Mund). Safranspezialitäten mit Blick ins Rhone Tal, Tel.: +41 (0)27 923 13 76

**Safranmuseum** in Mund: Während der Ernte Mittwoch, Samstag und Sonntag von 10:30 bis 12:00 und von 14:00 bis 16:30 Uhr.

**Informationen** über Mund und die Region: Gemeinde Mund ([www.mund.ch](http://www.mund.ch)), Brig Belalp Tourismus ([www.brig-belalp.ch](http://www.brig-belalp.ch)).

---

## **Sylt • Auf Spuren der Alge**

Sylt – die Insel steht für kilometerlange weiße Sandstrände, endlose Dünen, Meeresbrise und Brandungsruschen. Und für eine lebendige Restaurantlandschaft, die frischen Fisch und Meeresfrüchte bietet. Zunehmend finden sich dort auch Gerichte mit Algen.

Es war ein kalter Winter auf Sylt. Noch Ende Februar, als in den südlichen Teilen Deutschlands sich schüchtern der Frühling

ankündigte, wurde die Insel von einem plötzlichen Schneetreiben überrascht. Ein letztes Aufbäumen der kalten Jahreszeit, die die langen Sandstrände vollständig mit ihrer weißen Pracht überzog.

Das ideale Wetter, um es sich auf dem heimischen Sofa bequem zu machen. Nicht aber für Klaus Lüning, dessen ganze Leidenschaft seit vielen Jahren der Züchtung von Algen gilt. Täglich macht sich der emeritierte Meeresbiologe auf den Weg nach List, in den nördlichsten Zipfel der Insel. Dort befindet sich die Sylter Algenfarm, wo er seit 2006 Braun- und Rotalgen erfolgreich kultiviert.



Gesundes Meeresgemüse:  
Algen am Strand bei List

Mit Algen kennt sich der Wissenschaftler aus. Seit 1968 war er an der Biologischen Anstalt Helgoland, später am Alfred-Wegener-Institut für Polar- und Meeresforschung speziell mit der Zucht essbarer und nährstoffreicher Algen beschäftigt und arbeitete ab 1997 auch in der Forschungsfiliale in List.

Heute blickt er auf stattliche 40 Bassins, aus denen jährlich etwa eine Tonne Algen geerntet werden. Zum Vergleich: In Nord-China und Japan sind es rund fünf Millionen Tonnen.

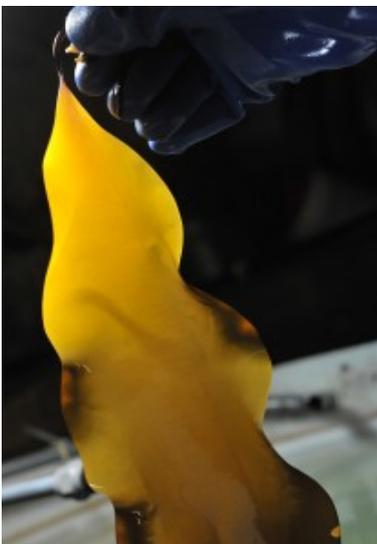
### **Gesundes Meeresgemüse**

Es ist der Jahreskalender, der den Rhythmus der sensiblen Meerespflanzen bestimmt, ähnlich der inneren Jahresuhr von Zugvögeln. „Von Juni bis Dezember befinden sich die Algen in

einer Ruhephase, um Kräfte zu sammeln“, erklärt der Professor, „dann setzt das Wachstum ein und ihre Länge verdreifacht sich“.

Im Mai ist Erntezeit. Die zarten Gewächse messen dann etwa einen Meter. „Wir ernten sie sehr jung, um den Jodanteil möglichst gering zu halten“. Mit gutem Grund, denn mit seiner Braunalge „Kombu Royal“ beliefert Lüning zahlreiche Restaurants und vegetarische Lebensmittelhersteller. Und die Nachfrage boomt.

In Zeiten, in denen das Bewusstsein für eine ausgewogene Ernährung wächst, sind gesunde kalorienarme Produkte gefragt. So gefragt, dass er mit der Produktion nicht mehr hinterher kommt und auf Partnerbetriebe in Dänemark ausweichen muss. „Unsere Algen sind reich an lebenswichtigen Mineralien, vor allem Kalzium und Magnesium, Spurenelementen und Vitaminen“, sagt Lüning. Vor allem sei in ihnen das für den Menschen unverdauliche Alginat enthalten, das entgiftend wirke.



Gezüchtete  
Braunalge aus der  
Sylter Algenfarm

### **Auf dem Teller**

Klingt vernünftig, doch schmeckt es auch? Einer der das wissen

muss ist Hannes Steensbeck, Küchenchef im Restaurant Strönholt im Ort Hörnum. Seit Gründung des Restaurants vor drei Jahren kocht er dort und setzt auf eine Küche mit überwiegend regionalen Produkten, die von der Insel oder vom Festland Schleswig-Holstein stammen.

„Als ich gehört habe, dass auf Sylt Algen angebaut werden, wollte ich das unbedingt ausprobieren“, sagt er. „In der leichten asiatischen Küche gehört Algengemüse zum Standard“. Also bestellte er bei Professor Lüning frische Laminaria-Braunalgen und fing an zu experimentieren. Heute bekommt man bei ihm Gerichte wie den Lister Algensalat oder Pasta mit frischen Algen und Fischfilets. Wie kommt das bei den Gästen an? „Sehr gut“, sagt Steensbeck, „sobald sie es einmal probiert haben, bestellen sie es immer wieder. Viele essen ja auch Sushi und haben somit bereits Erfahrung mit Algen“.

Anders als erwartet hat das gekochte Sylter Meeressgemüse einen feinen nussartigen Geschmack. Bissfest ist es, leicht würzig und kaum salzig. Zur Dekoration nutzt Steensbeck häufig getrocknete Algen. Sie schimmern in unterschiedlichen Grüntönen, sind zart wie Pergamentpapier und zerfallen sofort auf der Zunge.

Wer hätte gedacht, dass ausgerechnet Algen ein weiterer Grund sind nach Sylt zu fahren. Auf die Insel, die auch oder gerade eben im Winter ihre besonderen Reize offenbart.

*Fotos: Bettina Hagen/Sylt Marketing, Holm Löffler*

## **INFOS**

**Sylt-Informationen:** Sylt Marketing GmbH, Tel. 04651 – 82 02 0, [www.sylt.de](http://www.sylt.de)

**Algen:** Sylter Algenfarm, List, Tel. 04651 – 871810, [www.algenfarm.de](http://www.algenfarm.de)

**Behandlungen mit Algen:** Syltness Center, Westerland, Tel.: 0180 – 500 99 80, [www.westerland.de](http://www.westerland.de)

**Übernachten:** Lindner Hotel Windrose, Wenningstedt, Tel. 0451 –

940-0, [www.lindner.de](http://www.lindner.de)

**Essen & Trinken:** Restaurant Strönholt, Hörnum, Tel. 0451 – 449  
2727, [www.stroenholt.de](http://www.stroenholt.de)