

Aussicht aufs Meer: Marianna erklärt ihren Gästen die einheimischen Pflanzen am liebsten vor Ort, rund um das alte venezianische Dorf Maroulas.



Wo der Mönchspfeffer wächst

Die uralte Tradition der Heilpflanzenkunde wird auf Kreta bewahrt

Von Ute Koenen (Text) und Eugen Reiter (Fotos)

Kreta im Sommer, Mittag in dem kleinen Gebirgsdorf Maroulas oberhalb von Rethymnon. Auf dem sonnenwarmen Dorfplatz mit der winzigen, orthodoxen Kapelle streiten und lärmern die Spatzen. Bewohner sind um diese Zeit nicht zu sehen. Wenige Schritte von der Platia entfernt, in einer schmalen Straße, befindet sich der Laden „Mariannas Workshop“. Mit Marianna Founti-Vassi, der Besitzerin, sind wir zu einer Kräuterwanderung verabredet.

Marianna bittet uns in ihren winzigen, von intensivem Kräuterduft durchzogenen Laden. Zur Einstimmung auf die Wanderung mit der siebenköpfigen Gruppe zeigt und erklärt sie wichtige Heil-Pflanzen, die frisch geerntet und gebündelt auf dem Arbeitstisch liegen: Salbei, Rosmarin, Oregano. Aus ihnen und vielen anderen Pflanzen, wie Bergamotte (eine Zitrusfrucht), Ringelblume, Johanniskraut, Lorbeer, Pinie, Zypresse stellt sie Teemischungen und Öle her. Dazu sammelt sie die frischen und sauberen aromatischen Pflanzen in der Umgebung von Maroulas zum richtigen Zeitpunkt und lässt sie gut trocknen. Für die Ölextrakte füllt sie die Kräuter in Glasbehälter, übergießt sie mit Oliven- oder Mandelöl und setzt sie zirka sechs Wochen der Sonne aus. So lange heißt es täglich schütteln, bis das aromatisierte Öl gefiltert und in kleine braune Pipettenflaschen gefüllt werden kann. Die Teemischungen stellt sie je nach Heil- und Verwendungszweck zusammen.

Durch Sammeln fast ausgerottet: Diktamnus

Den auf Kreta heiß begehrten endemischen, das heißt nur hier vorkommenden, Diktamnus (*Origanum dictamnus*) können wir als Topfpflanze betrachten. In der freien Natur wächst das Teekraut an sehr unzugänglichen Stellen, wie steilen Felswänden und Schluchten. Weil sie fast ausgerottet wurde, wird die Pflanze mittlerweile gezielt als Nutzpflanze angebaut.

Mariannas Vortrag spricht alle Sinne an. Für Nase und Haut gibt es tropfenweise Proben der Pflegeöle und -extrakte. Und die passenden Anwendungstipps vermittelt sie direkt dazu.

Ihr Wissen hat die 49-jährige in Athen geborene, studierte Psychologin während vieler Reisen durch Europa, Nordafrika und Asien gesammelt. „Meine große Liebe gilt



Immer der Nase nach: In Mariannas kleinem Laden duftet es intensiv nach Kräutern. Der Topf im Vordergrund beherbergt den Diktamnus.

Kindern und Pflanzen. Nach dem Studium in Paris und zehn Jahren Arbeit mit Kindern wollte ich auch meine zweite Liebe verwirklichen. Ich war auf der Suche nach alternativen Heilmethoden, wollte zurück zur Naturmedizin. Also habe ich mich auf die Suche begeben, und Kontakt zu Menschen aufgenommen, die noch über traditionelles Heilwissen verfügen. Diese Suche führte mich durch viele Länder und schließlich zogen mein Mann und ich vor 18 Jahren nach Kreta. Die Wahl fiel auf diese Insel, weil hier die seit alter Zeit bekannten Heilmittel und -methoden immer noch angewandt werden. So wurde ich zur Sammlerin und Bewahrerin von fast vergessenem Wissen der Pflanzenheilkunde.“

Mit Wissen und Duft gestärkt ziehen wir los. „Welchen Weg möchtet Ihr gehen?“, fragt die zweifache Mutter, „lieber in der Sonne oder im Schatten?“ Wir entscheiden uns für die schattige Variante und biegen gleich hinter den Häusern in einen von Sträuchern begleiteten Weg.

„Hier in Maroulas ist die Umwelt noch weitgehend frei von chemischen Rückständen und gesundheitsschädlichen Einflüssen, deswegen sind wir vor elf Jahren in diesen Ort gezogen. Es war eine gute Entscheidung, der Beginn einer glücklichen Zeit. Hier kann ich die Pflanzen studieren und Versuche mit ihrer Anwendung machen. Ich habe mein Hobby zum Beruf gemacht und mit dem Verkauf der Tees und Öle trage ich zum Lebensunterhalt meiner Familie bei“, erklärt sie ihre Entscheidung für ein Leben auf der Insel. „Inzwischen arbeite ich mit Ärzten und Heilkundigen zusammen, wir tauschen Erfahrungen aus und sie schicken mir ihre Patienten.“

Wir sind an einem Olivenhain angekommen, irgendwo bimmeln Schafglöckchen. „Olivenanbau

und Schafzucht sind die Haupteinkommensquellen hier, dazu noch der ein oder andere Job, damit es zum Leben reicht“, erklärt Marianna. Und kommt zum eigentlichen Thema des Spaziergangs, den Heilpflanzen. Um uns herum stehen Oliven, Johanniskraut, Styraxstrauch, Weiß- und Feuerdorn, Zypresse, Steineiche und Holunder. Aus den Blättern des Olivenbaums lässt sich ein Aufguss herstellen, der entgiftend wirken soll, weiß Marianna. Die Anwendungsmöglichkeiten von Weiß- und Feuerdorn und Holunder sind die gleichen wie in unseren Breiten.

Begehrt bei Mensch und Tier: Johanniskrautbaum

Die reifen Schoten des Johanniskrautbaums ergeben mit Zucker zu Sirup gekocht einen Hustensaft. „Jedes Jahr gibt es ein Wettrennen zwischen den Schafen und mir“, erzählt Marianna lachend, „wer die heruntergefallenen Schoten des Baums zuerst findet“.

Die weißen Blüten des Styraxstrauchs erinnern ein wenig an Schneeglöckchen. „Aus der angeritzten Rinde dieses Strauchs quillt ein Harz, das man wie Weihrauch zum Räuchern nutzt“, erklärt Marianna. Und von der Eiche

weiß sie, dass die gut für Herz und Blutdruck ist. Zypressen sind auch auf Kreta Symbolpflanzen für das ewige Leben und oft auf Friedhöfen zu finden. Medizinisch gilt sie als reinigend und entwässernd, als Extrakt soll sie gegen Pigmentflecken und bei Cellulitis helfen.

Einige Meter weiter ist der Weg wieder sonniger, hier wachsen auf der trockenen Böschung die würzigen Vertreter der kretischen Flora. Salbei kennt eigentlich jeder. Die filzigen Blätter verströmen beim Reiben einen süß-herben Duft. „Lassen sie die Blätter nicht länger in kochendem Wasser liegen, sonst wird der Tee bitter“, rät die Expertin, und empfiehlt ihn zur Kräftigung des Zahnfleisches.

Sonnenhungrig: Thymian, Oregano und Salbei

Dazwischen und daneben wächst der rosa blühende einheimische Thymian. Er duftet besonders intensiv und ist heilsam bei Entzündungen von Hals, Nase und Atemwegen. Überall in den Bergen sieht man inmitten der blühenden Kräuterpflanzen Bienenstöcke stehen, dort sammeln die Bienenvölker den Thymianhonig, eine der beliebten kulinarischen Spezialitäten der Insel.

Dann der Oregano! Es gibt mehrere Sorten auf Kreta. Er hilft bei Bronchitis, wirkt antiseptisch und wurde früher als vorübergehende Hilfe bei Zahnschmerzen genutzt. „Sammeln sie Kräuter bei Sonnenschein und kurz bevor die Blüten aufgehen, dann enthalten sie die meisten ätherischen Öle“, verrät Marianna wieder eines der alten Pflanzengeheimnisse.

Bei Rosmarin, Malve und Spitzwegerich fällt ihr eine alte Volksweisheit ein: „Mit einem Gemüsegarten und einem Beet Malven hat man Medizin für die ganze Familie“. Ihre Empfehlung: „Versuchen sie mal ein Omelett mit diesen würzigen Kräutern. Es ist gesund und schmeckt lecker.“



Typisch für Kreta: Oregano, Malve, Kamille, Salbei, Rosmarin (von links).

Selbst die Disteln sind nützlich, einige Arten helfen bei Leberleiden. Anmutiger als die Disteln sind die bis zu kniehohen, halbkugeligen Büsche über denen hauchzarte, zerknitterte rosa Blüten schweben: die Cistrose (*Cistus creticus*). Wieder eine endemische Pflanze. Sie hat rauhe, klebrige, graugrüne Blätter. Ein Tee daraus schmeckt bitter, hilft aber bei Bronchitis, Asthma und beim Einschlafen. Die beblätterten Zweige werden auch als Räucherwerk genutzt. Auf die Frage, ob die hübschen zarten Blüten auch genutzt werden, führt uns Marianna die extreme Kurzlebigkeit der Blüten vor: kaum gepflückt fallen die Blütenblätter auseinander und vom Kelch. Unmöglich, damit etwas anzufangen.

Weiter geht der Weg, nun wieder im Schatten. Hier finden sich Kamille, Melisse, wilde Ringelblume, und Weinraute. „Und diese Pflanze kennen Sie sicher von zu Hause?“, fragt sie in die Runde. „Genau, das ist Melisse, sie verhilft zu einem langen Leben“. Damit das lange Leben auch äußerlich schön bleibt zeigt sie uns die passende Pflanze: Ein Aufguss aus den Blättern der mit weißen Kelchblüten geschmückten Sumpfkalla, hilft beim Kampf gegen die Falten.

Auf dem Weg zum Endpunkt unserer kleinen Exkursion passieren wir Trockenmauern, in deren Fugen eine kleine rote fleischige Pflanze lebt: der Venusnabel. Ihr Heilgebiet sind Nierensteine.

Altes Klostergewürz: Mönchspfeffer

Zu Ende geht die Tour an einem Brunnen unter einer riesigen Platane. Zwischen den Bäumen zeigt Marianna einen Strauch, der Mönchspfeffer genannt wird (*Vitex agnus castus*). Eine sagenumwobene Pflanze: mit den Ruten dieses Strauchs soll, laut der griechischen Mythologie, Prometheus gefesselt worden sein, auch Odysseus hat die Ruten dafür benutzt. Die schwarzen, runden Samen der Pflanze schmecken pfefferähnlich, die Inhaltsstoffe sollen ausgleichend auf den Hormonhaushalt wirken. Der Mönchspfeffer wurde früher in Klöstern genutzt.

Zum Abschluss fasst Marianne ihr Anliegen zusammen: „Ich hoffe, dass Sie auf dem Weg etwas lernen konnten. Ich möchte, dass die Menschen mit Hilfe der Natur Wohlbefinden und Gesundheit erlangen, bevor sie zur Chemie greifen. Es ist mir ein Bedürfnis, dieses Wissen zu bewahren und zu vermitteln.“



Begehrt bei Mensch und Schaf: Schoten des Johanniskrautbaums.



Unglaublich zart: Cistrosenbusch in voller Blüte



Vielseitig: Intensiv duftender, blühender Thymian.



Spannend: Pflanzenexkursion am Rande Maroulas.

Info

Klöster und Apotheker bewahren und pflegen seit Jahrhunderten das Wissen um Heilpflanzen, zum Beispiel:

■ Klostergarten des Klosters Arenberg, Telefon (02 61) 64 01-20 90, www.kloster-arenberg.de/kraut.htm.

■ Kräutergarten der Franziskanerinnen von Waldbreitbach, Telefon (0 26 38) 81 42 20, www.waldbreitbacher-franziskanerinnen.de

■ Apothekergarten in Nonnweiler-Türkismühle, Telefon (0 68 52) 63 65, www.hubertus-kraeutergarten.de

■ Gärten-ohne-Grenzen, zum Beispiel im Kräutergarten des Freilichtmuseums Roscheider Hof bei Konz, Telefon (0 68 61) 93 08-72 www.gaerten-ohne-grenzen.de