

Die Stadt als Selbstbedienungsladen

Viele denken bei Heilkräutern an schön gepflegte Gartenbeete. Für Dominik Imhof ist allerdings die ganze Welt ein grosses Beet. Als Heilpflanzenfachmann und Fachberater für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen sucht und findet er überall essbare Wild- und Heilpflanzen, auch unterwegs in der Stadt Luzern. ✂ UND 📷 GÜLPINAR GÜNES

Duden definiert Unkraut als «Gesamtheit von Pflanzen, die zwischen angebauten Pflanzen wild wachsen und deren Entwicklung behindern». Dominik Imhof aber findet: «Unkraut gibt es nicht. Jede Pflanze hat ihre Vorzüge für uns und für die Natur.» Der Schwyzer nimmt die Welt seit sieben Jahren mit anderen Augen wahr. Überall, wo Grün wächst, sieht er Heilmittel oder nahrhafte Blätter, Wurzeln, Blüten und Samen. Damals hat ihn das Interesse für Wildpflanzen gepackt und heute mit 34 Jahren gibt er seine Faszination im Rahmen von Workshops und Führungen als Einzelunternehmer unter dem Namen

«Uchruut» an Interessierte weiter. An einem Septembermorgen zeigt er in der Altstadt von Luzern auch der Tierwelt, dass nutzbare Wildpflanzen überall wachsen.

«Viele Heil- und Nährstoffe sind so einfach und gratis zugänglich – die Pflanzen wachsen überall um uns herum», sagt Imhof begeistert, als er auf einem vielbefahrenen Pflastersteinboden auf ein grünes Etwas zeigt, das aus den Fugen wächst. «Das beispielsweise ist Breitwegerich, das kann man essen. Aber hier würde ich es natürlich nicht nehmen», sagt er, lacht und läuft weiter abseits des motorisierten Verkehrs. Der studierte Elektroingenieur hat sich vor sieben Jahren zuerst zum

Dominik Imhof unterwegs in der Stadt Luzern: Hier hält er eine Mädesüss-Wurzel in der Hand.



Breitwegerich wächst fast überall in der Stadt zwischen Stein und Beton und gilt als entzündungshemmend.

Fachberater für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen ausbilden lassen und hängt anschliessend eine Ausbildung zum Heilpflanzenfachmann an der Heilpflanzenschule Sattel an. Ende Herbst wird er auch Fachberater für Selbstversorgung mit essbaren Wildpilzen sein.

Natur als Bioladen

Imhof interessiert alles, was kostenlos in der Natur zugänglich ist, wichtige Nährstoffe sowie Heilmitteln liefert oder sonst irgendwie im Alltag nützlich ist. Auch der wuchernde und sonst eher lästige Efeu ist kein Unkraut für ihn. Er erblickt ihn an einer Mauer oberhalb der Altstadt, zupft ein jüngeres Blatt ab und isst es. Ja, er beisst einfach drauf. «Es verseift im Mund und ist nicht wirklich gut zum Essen und es ist auch leicht giftig», sagt er. Aber dank der vielen Saponine, die die Pflanze beinhaltet, brauche er es zur Reinigung von leicht schmutziger Wäsche. «Einfach zerhacken, in eine Socke stopfen und mit in die Waschmaschine werfen», sagt er. Ganz einfach. Dann zieht er weiter zu einer grossen Tanne, deren junge Zapfen er abliest. «Die kann man in kleinen Mengen ebenfalls essen», sagt er. Die Nadeln des Baumes trockne er und verwende sie als Kräuter beim Kochen oder für ein heisses Bad. «Die ätherischen Öle sind gut fürs Gemüt.»

Der Heilpflanzenfachmann ist im Muotatal aufgewachsen und war als Kind oft mit seinem Vater im Wald, wie er erzählt. Während der Jugend haben ihn schliesslich andere Hobbies wie beispielsweise Handball interessiert. Erst mit etwa 25 hat er die Leidenschaft für die Natur wiederentdeckt. «Für mich war es eine unglaubliche Erkenntnis, dass wir so viel aus der Natur um uns herum verwenden können», sagt er. «Viele denken bei Wildpflanzen eher an Heilpflanzen oder an Gewürze, aber die Pflanzenwelt bietet uns auch richtige Nahrung, und dieses Wissen will ich mit anderen teilen.» Er scannt den Pausenplatz einer Schule ab. Selbst auf dem zubetonierten Platz erkennt er Pflanzen, die man nutzen kann, und zeigt auf die grünen Blätter eines Löwenzahns am Boden. «Vom Löwenzahn kann man alles essen.» Besonders auch die Wurzel mit den



Pflanzen für den Alltag

BRENNNESSEL

Urtica dioica

Die Brennnessel kann man mitsamt ihren Samen gekocht oder roh essen. Um sie roh zu essen, muss man die Brennhaare mit einem Wallholz unschädlich machen. Sie ist ein hervorragender Eisen- und Vitamin-C-Lieferant im Alltag und wird in der Naturheilkunde unter anderem zur Entschlackung verwendet. Sie eignet sich aber auch als stärkender Tee im Winter und kann als Pflanzendünger verwendet werden.



SPITZWEGERICH

Plantago lanceolata

Den Spitzwegerich kann man nicht nur als Tinktur oder Salbe gegen Insektenstiche verwenden. Die Pflanze ist mitsamt der Blüte essbar und wird in der Naturheilkunde als Tee oder Sirup bei Husten, Lungenerkrankungen, Bronchitis und Asthma verwendet.



GIERSCH

Aegopodium podagraria

Der Giersch gehört zur Familie der Doldenblütengewächse wie andere Gemüse- und Würzpflanzen wie Möhre, Petersilie oder Dill auch und ist reich an Mineralien und Vitamin C. Das ganze Kraut kann ähnlich wie die Brennnessel als wilder Spinat in diversen Speisen verwendet werden.



Pflanzen für den Alltag

LÖWENZAHN

Taraxacum officinale

Beim Löwenzahn kann man von den Samen und der Blüte bis hin zur Wurzel alles essen: Die Blätter bereichern jeden Salat, die Blüte kann als Sirup oder Honig und die Wurzel als Kaffeeersatz oder als Zusatz in Gerichten verwendet werden. Die ganze Pflanze enthält viele wertvolle Bitterstoffe.



MÄDESÜSS

Filipendula ulmaria

Die Blüte des Krauts wird oft zum Aromatisieren von Süssspeisen verwendet, da sie leicht vanille- mandelartig riecht. Die Mädesüss-Blätter können als Tee oder auch als Tinktur zubereitet werden. Doch davon sollte wegen der darin enthaltenen Salicylate nicht zu viel eingenommen werden. In der Naturheilkunde wird die Pflanze bei Kopfschmerzen verwendet.



wertvollen Bitterstoffen. Er schneide sie klein, koche sie in Salzwasser, röste sie anschliessend im Öl und streue sie über seinen Salat oder die Suppe.

Mann in Frauenbranche

Dass er einer der wenigen Männer in der Branche ist, störe ihn nicht. «Es gibt halt nicht nur die typischen Kräuterfrauen, sondern auch Druiden», sagt er und schmunzelt. Überhaupt hat er einen anderen Ansatz: probieren, was nicht giftig ist. So isst er auch Lindenbaum-Blätter oder Brennnesseln roh und hat sich vor zwei Jahren eine Woche lang ausschliesslich von Wildpflanzen ernährt. «Ich dachte mir: Wenn Tiere sich von der Natur ernähren können, warum können wir das nicht auch?» Doch der Versuch lief weniger gut als erwartet. «Die ersten Tage war ich praktisch nur am Sammeln und habe viele Wurzeln und Blätter gegessen, da die Nüsse und Beeren in diesem Jahr nur spärlich vorhanden waren.» Heute lebt er vegan und versucht das Sammeln von Wildpflanzen wo immer möglich in seinen Alltag zu integrieren: auf dem Arbeitsweg mit dem Velo, auf der Joggingrunde oder um seine Wohnung und seinen Arbeitsplatz herum. «Meinen Unkrautstecher und meine Sichel habe ich darum immer dabei.»

Weiter oberhalb der Altstadt an der Stadtmauer erntet Dominik Imhof ein Mädesüss mitsamt der Wurzel und probiert ein wenig davon. «Es schmeckt irgendwie nach Arztpraxis und Medizin», sagt er und lacht. Die Pflanze werde auch als natürliches Aspirin verwendet und fasziniere ihn immer wieder. «Viele meiner Kursteilnehmer konnten damit erfolgreich ihre Kopfweg-Attacken behandeln», sagt er. Um die Wirkstoffe der Pflanze verwenden zu können, lege er die Wurzel oder die Blüte jeweils in Alkohol ein und mache eine Tinktur zum Einnehmen daraus. Eine Tinktur empfiehlt er auch mit Spitzwegerich. Dieser wirkt beispielsweise gut gegen Insektenstiche.

«Zu Beginn haben mich einige Freunde etwas belächelt», erinnert sich der Fachmann. Aber nach einer Wildpflanzen-Führungen hätten auch sie verstanden, dass er es ernst meint und dass das Thema spannender ist als erwartet. «Heute fragen sie mich sogar um Rat.» Als Nächstes will Imhof die Ausbildung zum Pilzkontrolleur anhängen und ein Aufforstungsprojekt für essbare Bäume starten. Konkret will er in Zusammenarbeit mit Forstunternehmen und Waldbesitzern die Wälder der Schweiz «essbarer» gestalten und dementsprechend aufforsten – quasi einen Waldgarten herstellen, der auch Lebensmittel und nicht nur Holz bietet. Er findet nämlich: «Wir haben uns viel zu sehr von der Natur entfernt und kämpfen oft gegen sie, anstatt mit und von ihr zu leben.» Deshalb will er den Menschen die Vorzüge der Natur mit seinen Projekten, Kursen und Workshops nachhaltig näherbringen und sie dafür begeistern. ●

