

Heilpflanzen in der Urgeschichte

Unser Pfahlbaugarten bekommt eine Flechtwerkwand

Dein Hintergrundwissen:

Bestimmt hast du schon einmal darüber nachgedacht, wie es war in der Urgeschichte Bauch- oder Kopfschmerzen zu haben oder sich das Knie aufgeschürft zu haben. Zum Arzt konntest du damals noch nicht gehen, Tabletten und Nasensprays gab es auch noch nicht. Was machten die Menschen stattdessen?

Wie bei der Ernährung griffen sie auf die Natur zurück, und sammelten verschiedene Heilkräuter und Pflanzen. Diese wurden dann zu Medizin verarbeitet. In den meisten Fällen handelte es sich um Tees und Verbände für Wunden.

Wichtig war dabei darauf zu achten, welche Heilpflanze für welche Beschwerden eingesetzt wird und in welcher Dosierung (Menge) die Medizin verabreicht wurde. Hier ein paar mögliche Beispiele von Pflanzen, die es bei uns bereits in der Steinzeit gab und die auch heute in der Naturheilkunde noch angewandt werden.:



Kümmel © Anna Schantl

- **Bei Husten, Schnupfen, Fieber und Halsschmerzen**
 - Huflattich (Folia Farfarae) als Tee gegen Reizhusten
 - Lungenkraut (Herba Pulmonariae) in Form von Tee
 - Eisenkraut (Herba Verbnae (officinalis)) in Form von Tee als Hustenlöser
 - Holunder (Sambucus Nigra) Blüten als Tee gegen Fieber und Erkältungskrankheiten

- **Bei Hautausschlag**
 - Pestwurz (Folia Petasitidis) in Form von Wundwickel auf die erkrankte Stelle

- **Bei Gelenkschmerzen**
 - Beinwellwurzel (Radix Symphyti) in Form von Wickeln und Pasten für die äußerliche Anwendung

– **Bei offenen Wunden**

- Beinwellwurzel (Radix Symphyti) in Form von Wickeln und Pasten für die äußerliche Anwendung
- Spitzwegerich (Plantago Lanceolata) zerstoßen oder zerkaut als Desinfektionsmittel, bei Insektenstichen und Wunden

– **Magen- und Darmerkrankungen**

- Schafgarbenkraut (Herba Millefolii) als Tee gegen Krämpfe
- Kümmel (Fructus Carvi) als Beigabe im Essen gegen Verdauungsbeschwerden
- Odermennigkraut (Herba Agrimoniae) in Form von Tees oder Dampfbädern
- Heidelbeere (Fructus Myrtilli) als Tee gegen Durchfall
- Leinsamen (Semeemena Lini) gegen Entzündungen und als Abführmittel
- Brombeerblätter (Rubus Fruticosus) als Tee gegen Durchfall

Zurück im Pfahlbaugarten:

In den letzten Wochen konntest du vielleicht schon ein paar gesprossene Keime in deinem Pfahlbaugarten entdecken. Um sie vor gefräßigen Tieren zu schützen oder um zu verhindern, dass jemand deine Jungpflanzen zertritt kannst du dir rund um deinen Garten eine Flechtwerkwand bauen.

Diese Art von Wand wurde in der Urgeschichte für Häuser, Zäune und andere Begrenzungen eingesetzt. Die Herstellung ist gar nicht schwierig und wird dir im folgenden Teil erklärt. Probiere es doch mal aus!



Flechtwand im Pfahlbaugarten © Liselore Meyer

Welche Materialien du benötigst:

Wenn du einen Pfahlbaugarten im Garten angelegt hast:

- Dicke gerade Äste 5-10 cm Durchmesser (Sammeln oder Baum- und Strauchschnitt)
- Weiden- oder Haselnussruten 1-3 cm Durchmesser (Sammeln oder Baum- und Strauchschnitt)
- Säge
- Maßband
- Hammer

Wenn du deinen Garten auf dem Balkon oder der Fensterbank angepflanzt hast:

- Dicke gerade Äste 2-5 cm Durchmesser (Sammeln oder Baum- und Strauchschnitt)
- Weiden- oder Haselnussruten 0,5-1 cm Durchmesser (Sammeln oder Baum- und Strauchschnitt)
- Säge
- Lineal oder Maßband

So legst du los:

Wenn du einen Pfahlbaugarten im Garten angelegt hast:

Habt ihr genug Äste und Weidenruten gesammelt, könnt ihr loslegen.

Messt Abstände von etwa 30 – 40cm ab und steckt jeweils einen der dicken Äste hinein (wenn der Boden zu fest ist, kannst du auch mit einem Hammer nachhelfen).

Danach entfernst du alle Blätter und Verzweigungen der Weidenruten, sodass nur der Mittelstamm übrigbleibt.

Such dir nun einen dicken, in den Boden gesteckten Ast aus, bei dem du beginnst. Lass die Weidenrute ca. 5-10 cm überstehen und lege ihn nun abwechselnd hinter und vor einen der

dicken Äste (wie beim Weben). Wenn die erste Rute hinten begonnen hat, beginnt die zweite vor dem dicken Ast, dieses Prinzip wiederholst du so lange, bis deine Flechtwand fertig ist.

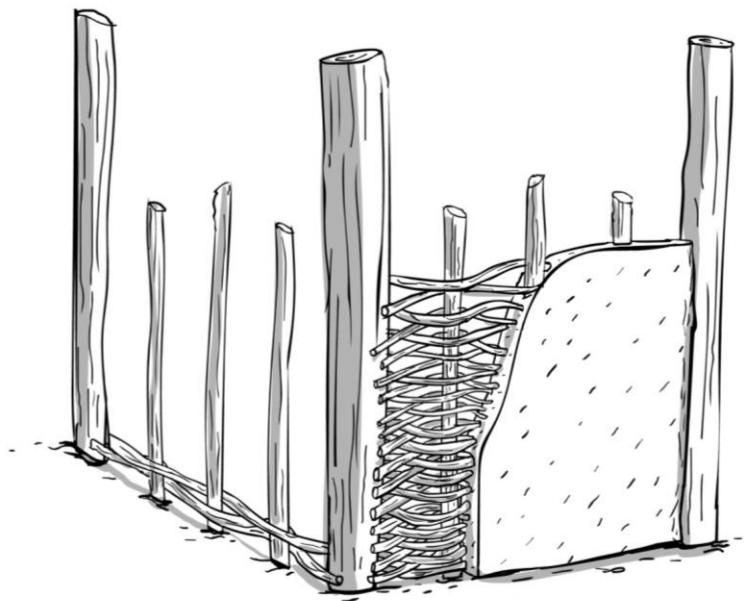


Illustration einer Flechtwerkwand © Kuratorium Pfahlbauten

Wenn du deinen Garten auf dem Balkon oder der Fensterbank angepflanzt hast:

Habt ihr genug Äste und Weidenruten gesammelt, könnt ihr loslegen.

Messt Abstände von etwa 5 – 10cm ab und steckt jeweils einen der dicken Äste hinein.

Danach entfernst du alle Blätter und Verzweigungen der Weidenruten, sodass nur der Mittelstamm übrigbleibt.

Such dir nun einen dicken Ast aus, bei welchem du beginnst. Lass die Weidenrute ca. 3-5 cm überstehen und lege sie nun abwechselnd hinter und vor einen der dicken Äste (wie beim Weben). Wenn der 1. Strang hinten begonnen hat so beginnt der 2. vor dem dicken Ast, dieses Prinzip wiederholst du so lange, bis deine Flechtwand fertig ist.

Fragen zum Nachdenken:

- Wie lange denkst du würde es dauern alle Wände deines Hauses oder deiner Wohnung durch Flechtwerkwände zu ersetzen?
- Woran hattest du am meisten Spaß, am Flechten, Äste suchen, Blätter abzupfen oder Äste in den Erdboden schlagen?
- Wie würden sich Gärten verändern, wenn ganz viele Leute plötzlich statt Gartenzäunen Flechtwerkwände verwenden würden?

Quellenverweis:

Freunde der Archäologie, „Prähistorische Nutzpflanzen und ihre Eigenschaften“

Ursel Bühring, „Lehrbuch Heilpflanzenkunde“