

Naturnaher Anbau  
fördert gesundheits-  
fördernde Inhaltsstoffe  
in den Pflanzen.



# Im Einklang mit der Natur

Naturnah zu arbeiten und ein funktionierendes Ökosystem zu etablieren, darum bemüht sich die Apothekerin Heike Platzer seit bald zehn Jahren in ihrem Garten und auf ihren Feldern.

VON HEIKE PLATZER



Mag. pharm. Heike  
Platzer arbeitet  
in der Apotheke  
der Barmherzigen  
Brüder in Graz.

Die Liebe zur Natur begleitet mich bereits mein ganzes Leben lang. Pflanzen und ihre Inhaltsstoffe faszinieren mich ebenso wie der menschliche Körper. Die Berufswahl der Apothekerin war somit für mich naheliegend, denn ein Teil des Pharmaziestudiums vermittelt das Wissen von den Inhaltsstoffen der Pflanzen und die Kunst, diese so zu verpacken, dass die Gesundheit größtmöglich profitiert.

Vor fast zehn Jahren habe ich mir gemeinsam mit meinem Mann, einem Architekten mit Hang zum Grünen, einen Lebenstraum erfüllt und eine Landwirtschaft in Graz gekauft. Wir bewirtschaften nebenberuflich diesen kleinen Hof naturnah nach den Prinzipien der Permakultur. Im Frühjahr findet ein kleiner Jungpflanzenverkauf mit Raritäten und Besonderheiten statt, denn diese bauen wir mit viel Liebe und Überzeugung an. In unserem Garten und auf unseren Feldern leuchtet einem die Vielfalt entgegen, bei über 30 verschiedenen Tomatensorten ist immer eine dabei, die Schädlingen oder Wetterereignissen trotzt.

## Wertvolle Inhaltsstoffe

Pflanzen haben mit ihrem Spektrum an Inhaltsstoffen Strategien entwickelt, um mit ihrer Umwelt zu interagieren. Diese Stoffe dienen nicht primär dem Leben der Pflanze,

aber sie sichern ihr Überleben. Sie schützen sie vor Hitze, Kälte und Fraß-Feinden, aber auch gegen Krankheitserreger wie Viren, Bakterien und Pilze. Außerdem locken Pflanzen damit Tiere wie etwa Bestäuber an. So enthält ein Tropfen ätherisches Rosenöl, das aus dem Wasserdampfdestillat der Blüten gewonnen wird, über 400 verschiedene Substanzen. Fantastisch, wenn man sich näher damit beschäftigt und mit diesem unglaublichen Reichtum an aktiven Stoffen konfrontiert ist. Viele dieser Stoffe sind auch für unsere Gesundheit vorteilhaft. Die Pflanze bildet diese Stoffe aber adaptiv, das heißt angepasst an die Bedingungen, denen sie ausgesetzt ist. Dazu gehören auch „Schädlinge“, denn die Pflanze bildet mehr von diesen Inhaltsstoffen, um bei einem Befall geschützt zu sein.

Das ist der Grund, warum es mir sehr wichtig ist, naturnah zu arbeiten und trotz des Anbaus ein funktionierendes Ökosystem zu etablieren. Während der warmen Jahreszeit können wir uns mittlerweile fast vollständig selbst versorgen. In den vergangenen Jahren haben wir über 100 verschiedene Bäume und Sträucher und zahllose Stauden gepflanzt, um die Diversität zu fördern. Wir haben Wildblumenwiesen gesät und Pflanzen für Schmetterlinge etabliert, was auch die



Stein-Holzhaufen  
sollen Reptilien  
Unterschlupf bieten.



Manchmal sitze ich einfach in der Wiese und beobachte und staune, das sind die Momente, aus denen ich ungläubliche Kraft schöpfe.

Fledermaus-Population stärkt, Brennnessel und Pfefferminze säumen den Gemüsegarten. Unsere Felder und der Gemüsegarten sind außerdem von Bäumen und Wildhecken umgeben. Ich würde einmal sagen, in meinem Garten brummt beim Insektenleben mittlerweile auch die Vielfalt. Manchmal sitze ich einfach nur in der Wiese und beobachte und staune, das sind die Momente, aus denen ich ungläubliche Kraft schöpfe, denn die Arbeit, die diese Art des Anbaus mit sich bringt, darf man nicht unterschätzen.

#### Ablenker- und Abschreckpflanzen

Ich möchte auch die Schädlinge nicht ganz vernichten, diese werden nur zum Problem, wenn die Natur ihr Gleichgewicht verliert. Stattdessen bemühe ich mich, Nützlinge zu fördern. Im Beet setzte ich gezielt Blühpflanzen wie Ringelblumen, Sonnenblumen oder Zinnien zum Anlocken der Insekten, aber auch sogenannte „Ablenkerpflanzen“. Zu diesen gehören für mich zum Beispiel die Kamille oder auch Kapuzinerkresse, Borretsch und Tagetes, die ich gezielt neben besonders anfällige Pflanzen setze. Besonders gerne pflanze ich Kamille zu den Tomaten. Meist dauert es nicht lange und die Heilpflanze ist voller Blattläuse, nicht aber die Tomaten! Dann beobachte ich weiter. Nach ein bis zwei Wochen verschwinden die Blattläuse meist wieder von selbst. Zahlreiche Vögel haben sie am Speiseplan und auch die Marienkäfer

Als Jungpflanze lenken Tagetes Schnecken von den Maissämlingen ab. Später stützen sie den Mais und sorgen für eine gute Bodengesundheit.



freuen sich über den gedeckten Tisch. Als „Abschreckpflanze“ würde ich den Schnittknoblauch bezeichnen, sein Duft ist bei vielen Schädlingen unbeliebt, deswegen wächst er bei mir kunterbunt mitten in den Beeten. Gegen den Kartoffelkäfer und die weiße Fliege pflanze ich Giftbeere – die blaue Lampionblume, wie sie auch genannt wird. Sie ist mit ihren azurblauen Blüten außerdem eine sehr dekorative Pflanze. Die Pflanzen hierfür ziehen wir alle selbst oder säen sie direkt. Fürs folgende Jahr sammle ich laufend die Samen ab, so ist es uns möglich, auch größere Mengen an Pflanzen für den gesunden Garten einzusetzen.

Gegen Wühlmäuse fördern wir Lebensräume für Schlangen: Ast- und Steinhaufen mit etwas Bewuchs drum herum, am besten so, dass sich Reptilien sonnen können und ein geschütztes Plätzchen zum Verkriechen und Überwintern haben. Seit einigen Jahren lebt eine große Äskulapnatter in meinem Gemüsegarten, die sich auch mal zwischen den Tomaten sonnt.

#### Bodenaufbau und Dünger

Der Bodenaufbau ist besonders wichtig für die Pflanzengesundheit, denn er stellt der Pflanze alles zur Verfügung. Auf müdem, ausgelaugtem Boden, der ständig mit Kunstdünger versorgt wird, kann keine besonders widerstandsfähige Pflanze wachsen. Wir verwenden hochwertigen Kompost, Pflanzenkohle, Bodenaktivator und Gesteinsmehl, um unsere Böden aufzubauen und fruchtbar zu halten. ■

Die Giftbeere wird nicht nur gegen Schädlinge im Garten eingesetzt, sie ist mit ihren blauen Blüten auch dekorativ.