

wild & achtsam

FREUNDSCHAFT SCHLIESSEN MIT DER
INNEREN UND ÄUSSEREN NATUR

Eva Metz' Kolumne zu einer natürlichen und artgerechten Lebensweise

Wenn die Windschutzscheibe sauber bleibt

Artenvielfalt im Darm und im Garten.

Als Kind war jede Autofahrt auch eine Begegnung mit der Natur. An der Windschutzscheibe klebten viele Insekten und meine Eltern mussten öfter anhalten, um die Scheibe zu säubern. Kein schöner Anblick und es hat mir auch leidgetan – jedoch zeigt mir der Vergleich zu heute, wie dramatisch sich etwas verändert hat. Denn inzwischen bleibt meine Autoscheibe meist sauber. Was damals lästig war, ist heute ein beunruhigendes Zeichen: Die Insekten verschwinden, Naturschutzverbände schlagen seit Jahren Alarm. Der drastische Rückgang steht exemplarisch für ein globales Artensterben – und gleichzeitig verarmt auch die Vielfalt der Mikroorganismen in unserer Darmflora.

Ein Garten für Mensch und Tier

Viele nennen die industrielle Landwirtschaft als Hauptverursacher – und das zu Recht! Pestizide, Anbau in Monokulturen und der Verlust von Lebensräumen wirkt sich negativ auf die Insektenvielfalt aus. Doch ist diese Landwirtschaft nicht allein verantwortlich. Kurz geschorene Rasenflächen, akribisch entfernte (Un)Kräuter und der Einsatz von Mähroboter und chemischen Mittel verhindern, dass überhaupt noch Lebensräume für Insekten und Igel entstehen. Eine Freundin engagiert sich für die Pflege verletzter Igel, auch sie finden immer weniger Insektennahrung und werden zunehmend durch Mähroboter schwer verletzt.

Auch die Wildpflanzen haben bei ständigem Abmähen keine Chance zu wachsen. Dabei sind es gerade die unscheinbaren Wildpflanzen, wie Löwenzahn, Gänseblümchen, Gundermann und Co., die eine entscheidende Rolle spielen: Sie liefern Nahrung und Lebensraum für Insekten und Vögel, fördern das Bodenlebewesen und unterstützen durch ihre vitalen Inhaltsstoffe unsere Gesundheit.

Nährstoffkreisläufe im Boden werden gefördert und wir können diese Nährstoffvielfalt durch den Verzehr der wilden Kost aufnehmen. Dr. John Switzer, Arzt und Leiter einer Ayurvedischen Klinik am Starnberger See, bindet schon lange die Wildkräuter-Vitalkost in die Behandlung seiner Patienten mit ein, um die Artenvielfalt in der Darmflora zu optimieren. Die wilden Pflanzen haben ein breites Spektrum von Vitalstoffen, die gerade für die Darmbakterien sehr hilfreich sind.

Warum Ordnungsdrang die Natur zerstört

Warum entsteht dieser Drang, Gärten so „sauber“ zu halten? Der Wunsch nach dem „perfekten“ Rasen bzw. Garten hat viele Ursachen: Er gilt seit Jahrzehnten als Symbol für Ordnung, Pflege und sogar Wohlstand. Gleichzeitig spielt sozialer Druck eine Rolle – ein aufgeräumter Garten wirkt nach außen hin kontrolliert und „richtig“. Wildpflanzen hingegen werden oft als störendes „Unkraut“ wahrgenommen, obwohl vielen gar nicht bewusst ist, wie wertvoll sie für Ökosysteme und unsere eigene Gesundheit sind. So entsteht ein Bild von Natur, das weniger auf Vielfalt als auf Kontrolle und Beherrschbarkeit ausgerichtet ist – mit weitreichenden Folgen.

Hören wir auf, die Natur zu bekämpfen, und geben wir ihr wieder den Raum, den sie braucht – für alle Arten, auch für die in unserem Darm. Denn wir sind selbst Teil dieser Natur. Wenn wir sie weiter zurückdrängen, verlieren wir nicht nur die Welt um uns herum, sondern auch uns selbst.

Die gute Nachricht ist: Schon kleine Veränderungen können viel bewirken. Wer im Garten Bereiche wild wachsen lässt und auf Mähroboter verzichtet, schafft wichtige Lebensräume für Natur und die eigene Gesundheit.

Material, Kontakt und Podcast zum Thema

Umweltinstitut München:

kostenlose Pflanzentabelle für Insektenfreundliche Pflanzen

Igelstation Kassel e.V. Kontakt: info@igelstation-kassel.de

Podcast Essbare Wildpflanzen / Freies Radio Kassel. ➔ Seite 26

Petra Kimm

Liberationista * SoulGuide

fon +49 (0)561 . 430 212 95

www.lebensspielraum-kassel.de