

DER APOTHEKERGARTEN GÜTERSLOH



GESUNDHEIT
WACHSEN
LASSEN



DER APOTHEKER
GARTEN



Claudia Scherrer
Apothekerin,
1. Vorsitzende
des Fördervereins
Apothekergarten e.V.
Gütersloh

FÜHRUNGEN DURCH DEN APOTHEKERGARTEN

Gütersloher Apothekerinnen und Apotheker bieten im **Frühjahr und Sommer** kostenlose Führungen an.

Anmeldung und weitere Informationen:

Förderverein Apothekergarten
Gütersloh e.V.

1. Vorsitzende: Claudia Scherrer

c/o Nord-Apotheke

Kahlertstraße 102

33330 Gütersloh

Tel. 05241 93050

E-Mail: info@nord-apotheke-gt.de

NATÜRLICH WERTVOLL

Die heilsame Wirkung von Arzneipflanzen für medizinische Zwecke zu nutzen, hat eine lange Tradition: Schon in den Klöstern des Mittelalters zog man Heil-, Gift- und Gewürzpflanzen, die zur Herstellung von Arzneimitteln dienten. Spezielle Apothekergärten entstanden seit dem 16. Jahrhundert. Heute ist das allgemeine Interesse an pflanzlichen Arzneimitteln, den sogenannten Phytopharmaka, wieder groß und nimmt weiter zu. Vor diesem Hintergrund wurden an vielen Orten hierzulande historische Gärten mit großem Engagement restauriert und neue Arzneigärten angelegt.

Überregionaler Anziehungspunkt

Der Apothekergarten in Gütersloh öffnete im Sommer 1998 seine Pforten. Perfekt in das Gesamtkonzept des Botanischen Gartens integriert, trägt er dazu bei, Heilpflanzen und das wertvolle Wissen darüber zu erhalten. Auf rund 2.000 Quadratmetern wachsen hier mehr als 150 Arzneipflanzen. Und diese blühende Oase sieht nicht nur schön aus – sie

wirkt auch! Der Apothekergarten gliedert sich nach wissenschaftlichen Gesichtspunkten in 23 Themenbereiche, wie zum Beispiel Frauenheilkunde, Verdauungsstörungen oder Erkältungskrankheiten.

Auf vielen farbig gestalteten, wetterfesten Informationstafeln erfahren sowohl angehende Apotheker als auch interessierte Laien anschaulich, wie bedeutsam diese Pflanzen für die menschliche Gesundheit sind und lernen die Vielfalt der Arzneipflanzen kennen. Kein Wunder also, dass für rund 180.000 Gartenliebhaber, die jährlich den Botanischen Garten besuchen, auch der Apothekergarten längst zu einem festen Anziehungspunkt geworden ist.





ARNIKA

Die gelbe, aromatisch duftende Pflanze wächst im Gebirge. Ihre wertvollen Inhaltsstoffe lindern Schmerzen, wehren Keime ab und wirken stark entzündungshemmend. Arnika wird meist äußerlich – in Form von Salben, Gels oder Tinkturen – bei Prellungen, Schwellungen, rheumatischen Erkrankungen, oberflächlichen Haut- und Venenentzündungen sowie Blutergüssen verabreicht. Denn sie ist als vorzügliches Wundmittel bekannt. In der Heilkunde gehört Arnika zu den klassischen Mitteln und eignet sich zur inneren Anwendung in Form von Globuli.



ARTISCHOCKE

Die wertvolle Wirkung der Artischocke ist seit der Antike bekannt und wurde seitdem in zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen nachgewiesen. Vor allem wegen ihres positiven Effekts auf Leber und Galle ist sie schon lange in der Medizin etabliert. Ihre Inhaltsstoffe sind darüber hinaus verdauungsfördernd, cholesterinsenkend und harntreibend. Für arzneiliche Zwecke werden nur die großen Grundblätter zu einem hochwertigen Extrakt verarbeitet. Die bekannten Blütenböden und dickfleischigen Hüllblätter haben dagegen eine geringe medizinische Wirkung.



FENCHEL

Der Fenchel ist eine vielfältige Arzneipflanze. Seine Früchte enthalten ein wohlriechendes und leicht süßlich schmeckendes ätherisches Öl, das verdauungsfördernd und krampflösend ist. Als Teezubereitung hat sich Fenchel gegen Blähungen, Völlegefühl und krampfartige Schmerzen bewährt, die durch den mangelnden Fluss der Verdauungssäfte ausgelöst werden. Im Hustensaft wirken seine ätherischen Öle auswurfördernd und lösen festsitzenden Schleim sanft. Daher eignet sich dieser Hustensaft auch schon für Kinder. Bei festsitzendem Husten und Bronchitis kann Fenchelöl äußerlich angewendet werden.



FLOHSAMEN

Der in Indien und im Iran beheimatete Flohsamen trägt eine irreführende Bezeichnung, denn er ist nicht tierischen Ursprungs, sondern eine Pflanze der Familie Plantago ovata. Er hat sich aufgrund seiner entzündungshemmenden und reizlindernden Eigenschaften bei der Behandlung von Verstopfung und Durchfall bewährt. Arzneilich wirksam sind die Samenschalen: Sie können große Mengen Wasser binden, was zum Aufquellen führt. Der daraus resultierende Füllungsdruck im Darm aktiviert die Darmmuskulatur und hilft, eine Verstopfung mild zu lösen sowie Durchfall zu regulieren.



JOHANNISKRAUT

Die besondere Heilwirkung des Johanniskrauts wurde bereits in einem Kräuterbuch aus dem 17. Jahrhundert beschrieben. Therapeutisch verwendet werden Extrakte und Tees aus den blühenden Triebspitzen. Zahlreiche klinische Studien belegen ihre stimmungsaufhellende und motivationsfördernde Wirkung bei depressiven Verstimmungen. Außerdem wirkt das blutrote Johanniskrautöl entzündungshemmend und eignet sich sowohl innerlich zur Behandlung von Verdauungsbeschwerden als auch äußerlich bei Wunden, Prellungen, Verbrennungen oder Muskelschmerzen.



KÜMMEL

Der Kümmel ist die **Arzneipflanze des Jahres 2016** und beeindruckt mit seiner krampflösenden und zugleich antimikrobiellen Wirkung. Wissenschaftlich nachgewiesen ist die Anwendung bei Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Völlegefühl und krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt. Das in der Pflanze enthaltene Kümmelöl hemmt das Wachstum krankheitsverursachender Keime im Darm, wirkt schaumverhütend und entblähend. Das Kümmelöl wird bei Säuglingen und Kleinkindern ausschließlich äußerlich angewendet. Teezubereitungen aus ganzen Kümmelfrüchten sind milder und schwächer.



SALBEI

Schon im alten Ägypten war die heilende Wirkung des Echten Salbeis bekannt. Ein Tee aus Salbeiblättern kann getrunken oder als Gurgellösung gegen Heiserkeit, Halsschmerzen und Zahnfleischentzündungen verwendet werden. Denn das ätherische Öl des Echten Salbeis hemmt das Wachstum von Bakterien, Pilzen und Viren. Außerdem hilft der Tee bei Verdauungsstörungen, Blähungen und Durchfall. Darüber hinaus zeigen Studien, dass Salbeizubereitungen gut gegen übermäßiges Schwitzen wirken. Bei stillenden Müttern vermindert Salbeitee die Milchbildung.



RINGELBLUME

Eine der ältesten Kulturpflanzen ist die Ringelblume. Allerdings ist sie erst seit dem Mittelalter als Heilpflanze bekannt. Ihre orangegelben Blüten werden arzneilich in Teeaufgüssen, wässrigen Auszügen, Salben, Cremes und Tinkturen verarbeitet. Auf Haut und Schleimhaut wirken ihre Inhaltsstoffe wundreinigend und entzündungshemmend, sodass äußerlich Heilungsprozesse gefördert werden. Zur Pflege empfindlicher Kinderhaut bei Windeldermatitis und Milchschorf haben sich Salben mit Ringelblumenauszügen bewährt. Bei Magen- und Darmgeschwüren wird sie innerlich angewendet.

BUNTE HEILKRÄUTER-OASE

Der Apothekergarten ist Teil des Sonnengartens und einer von mehreren Themengärten im Botanischen Garten. Im halbkreisförmigen Areal finden sich Informationen zu acht übergeordneten Themengebieten.

Natürliche Zutaten für ein gesundes Leben

Im Bereich **Arzneitees** blühen Pflanzen, die bei innerer Unruhe, Herzbeschwerden, Husten und Magen-Darm-Beschwerden helfen. Bei der **äußerlichen Anwendung** geht es um Hauterkrankungen, Muskel- und Gelenkschmerzen sowie Inhalation.

Unter dem Stichwort **Fertigarzneimittel** können sich Interessierte über die Inhaltsstoffe und das Wirkungsspektrum moderner Pflanzenpräparate informieren. Wer sich für Phytotherapie mit Augenmaß interessiert, der sollte sich in der Abteilung **pflanzliche Arzneimittel – Beratung in der Apotheke** umscha-

en. Dass Apotheker Experten für genaueste Dosierung sein müssen, erläutert das Segment **Gift oder Segen? Die Dosis macht's**. Im Bereich **alternative Heilmethoden** findet man Pflan-



zen, die in der Homöopathie genutzt werden. Die **innerliche Anwendung** klärt darüber auf, was bei Störungen der Galle, Leber und Niere hilft. Wie von besonderen Pflanzenmerkmalen auf eine bestimmte Heilwirkung geschlossen wurde, thematisiert die **Signaturenlehre**.

RENOMMIERTE AUSZEICHNUNGEN

Dank der überzeugenden konzeptionellen Gestaltung und Pflege haben der Stadtpark und der Botanische Garten Gütersloh bisher viele Auszeichnungen erhalten. Er gehört nicht nur zu den schönsten in der Region Ostwestfalen-Lippe, sondern spielt auch international in der Top-Liga der Parks und Gärten mit.

Im Jahr 2000 unter Denkmalschutz gestellt, ist er **Mitglied im Europäischen Gartennetzwerk** und belegte beim Wettbewerb „Deutschlands schönster Park“ 2006 den dritten Platz.

Selbst den **Green Flag Award**, eine hohe gärtnerische Auszeichnung, die ihren Ursprung in England und Wales hat und für besonders gepflegte Park- und Gartenanlagen verliehen wird, gewann der Stadtpark im Ensemble mit dem Botanischen Garten schon zweimal (2012 und 2014). Dieses Qualitätssiegel adelt das Gütersloher Grün quasi wie ein Michelin-Stern die besten Restaurants. Die Vor-

aussetzungen für den Green Flag Award sind hoch: Ein breit gefasster, strenger Kriterienkatalog beurteilt nicht nur Pflege und Sauberkeit, sondern auch Begehrbarkeit, Behin-



dertengerechtigkeit sowie ein erfolgreiches Parkmanagement mit gutem Marketing. Der Stadtpark und der Botanische Garten befinden sich mit dieser Auszeichnung in berühmter Gesellschaft: Auch an den Gärten der Welt in Berlin und den Wörlitzer Anlagen in Sachsen-Anhalt weht die begehrte grüne Flagge.



APOTHEKER- GARTEN GÜTERSLOH



THEMENBEREICHE

- 1 Entzündungen im Mund- und Rachenraum
 - 2 Ekzeme, Schuppenflechte und Neurodermitis
 - 3 Oberflächliche Wunden, leichte Entzündungen der Haut
 - 4 Immunsystemstärkung
 - 5 Venenerkrankungen
 - 6 Frauenheilkunde
 - 7 Blasen- und Nierenleiden
 - 8 Durchfallerkrankungen
 - 9 Verdauungsstörungen mit Blähungen und krampfartigen Schmerzen
 - 10 Gallen- und Leberstörungen
 - 11 Quetschungen, Prellungen und Verstauchungen
 - 12 Schmerzen und Rheuma
 - 13 Phytobalneologie – Anwendung von Kräuterbädern
 - 14 Trockener Reizhusten
 - 15 Bronchitis und festsitzender Husten
 - 16 Erkältungskrankheiten
 - 17 Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen
 - 18 Verstopfungsbeschwerden
 - 19 Herzbeschwerden
 - 20 Innere Unruhe und nervös bedingte Einschlafstörungen
 - 21 Knoblauch – vorbeugend gegen Arterienverkalkung
 - 22 Öl der Pfefferminze – bei Kopfschmerzen vom Spannungstyp
 - 23 Beschwerden in den Wechseljahren
- A Rondell Sonnengarten – Treffpunkt Führungen
 - B Richtung Palmenhaus Café
 - C Richtung Pavillon – Eingang Parkstraße
 - D Richtung Dalkeweg

DAMIT TRADITION ZUKUNFT HAT



Dr. Peer Lange
Geschäftsführer
QUIRIS® Healthcare,
Gütersloh

www.quiris.de

Der Apothekergarten entstand auf Initiative von Dr. Jürgen Kreimeyer, Dr. Alexander Schenk und Dr. Peer Lange – wissenschaftliche Mitarbeiter der damaligen Arzneimittel-Firma „Sertürner“. Sie spendeten 250.000 DM für das Projekt.

Dr. Peer Lange gründete anschließend gemeinsam mit Hauke Thoma QUIRIS® Healthcare in Gütersloh. Das Gesundheitsunternehmen kennt und schätzt das besondere Potenzial pflanzlicher, gut verträglicher und nebenwirkungsarmer Arzneimittel. Denn wer auf natürliche Heilkräfte vertraut, greift nicht sofort zu chemischer Arznei. Das Erfolgsrezept lautet deshalb: **die bewährte Anwendungstradition von Arzneipflanzen fortzusetzen und mit neuen medizinischen Erkenntnissen voranzutreiben.** Durch die engagierte Mitgliedschaft in der Gesellschaft für Phytotherapie und dem Bundesverband der Arzneimittel-Hersteller e.V. stärkt Dr. Peer Lange den Stellenwert moderner Phytopharmaka zusätzlich. „Wir unterstützen den Apothekergarten, weil wir zahlreiche pflanzliche Präparate entwickeln. Die Information und Aufklärung der Bevölkerung zu Arzneipflanzen und deren Wirkung ist uns daher ein besonderes Anliegen“, erklärt Dr. Peer Lange.

Er leistet gemeinsam mit dem **städtischen Grünflächenamt mit Fachbereichsleiter Bernd Winkler** und dem **Förderverein Apothekergarten e.V. unter der Leitung von Apothekerin Claudia Scherrer** (Nord-Apotheke, Mohren-Apotheke) einen wertvollen Beitrag für den Erhalt, die Pflege und Wissensweitergabe im Projekt Apothekergarten Gütersloh.

