

Podcast mit Dr. Markus Strauß

****Speaker 1**** [00:00:05]: Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein ****Advent 24 Glücksmomente nur für Dich**** ist genau das richtige Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-Bestseller-Autorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Advents-Hörbuch auf den Ohren. Du findest Dein ****Advent 24 Glücksmomente nur für Dich**** auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

****Jutta Ribbrock**** [00:01:28]: Herzlich willkommen zur neuen Folge von ****Einfach Ganz Leben****, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Redakteurin und Sprecherin, unter anderem mache ich Radio-Nachrichten und Hörbücher. Und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit besonderen Gästen über alles, was das Leben schöner, freudvoller, intensiver und entspannter macht. Heute ist bei mir ****Dr. Markus Strauß****, Geograf, Geologe, Biologe und Wildpflanzen- und Baumexperte. Und genau darüber möchten wir heute möglichst viel erfahren. Dr. Strauß weiß nämlich alles darüber, wie wir in der Wildnis überleben können, denn da sind, so wie er sagt, die köstlichsten Speisen zu finden: ****Selbstversorgung durch essbare Wildpflanzen****. Darüber sprechen wir heute. Viel Spaß beim Hören. Lieber Markus Strauß, schön, dass Sie da sind.

****Dr. Markus Strauß**** [00:02:27]: Ja, danke für die Einladung.

****Jutta Ribbrock**** [00:02:28]: Was haben Sie heute schon Leckerer auf dem Teller gehabt?

****Dr. Markus Strauß**** [00:02:32]: Also wir haben jetzt ja schon Ende November, da ist das Angebot nicht mehr so groß, aber ich war zwei Stunden draußen spazieren und ich habe noch ****Taubnessel**** gefunden, habe Taubnesselblüten gegessen und ein paar ****Lindenknospen****, also vom Lindenbaum die Knospen. Blätter sind ja schon weg.

****Jutta Ribbrock**** [00:02:48]: Knospen gibt es im November, interessant, weil ich assoziiere das dann immer mit Frühjahrsknospen, aber interessant.

****Dr. Markus Strauß**** [00:02:54]: Der Baum muss ja, damit er im Frühjahr überhaupt ausschlagen kann, die Knospen im Vorjahr schon angelegt haben. Das findet ab dem Hochsommer statt, aber wir nehmen das natürlich nicht so wahr, weil wir dann immer noch auf die Blätter und womöglich auf die Blüten oder auf die Früchte schauen. Aber im Verborgenen, aber wenn man die Augen richtig fokussiert, dann ist es nicht im Verborgenen. Es ist in den Blattachsen schon da, deutlich zu sehen. Zunächst noch unreife Knospe, aber so ab Oktober muss der Baum damit rechnen, dass der Winter manchmal auch schon früher kommt und dann ist er vorbereitet, sprich die Knospen sind ausgereift. Das ganze Jahr 2026 ist dann schon wohl verpackt und geschützt gegen die Unbilden des Wetters angelegt, sodass im April dann einfach nur noch aufgehen muss.

****Jutta Ribbrock**** [00:03:35]: Und was machen Sie mit den Knospen?

****Dr. Markus Strauß**** [00:03:37]: Die habe ich gegessen!

****Jutta Ribbrock**** [00:03:38]: Einfach so?

****Dr. Markus Strauß**** [00:03:39]: Einfach so.

****Jutta Ribbrock**** [00:03:39]: Kleiner Snack.

****Dr. Markus Strauß**** [00:03:42]: Ja, so kann man es sagen. Ist nicht gesalzen und nicht gepfeffert, aber die Lindenknospen, um bei denen noch mal zu bleiben, die enthalten viele ****Schleimstoffe**** und das ist natürlich gerade in der kalten Saison sehr gut für die Schleimhäute und dafür schafft die Linde Linderung. Und diese Knospen, die sind jetzt auch für Sprecher, wie Sie gerade sind, oder auch mich, wenn ich Vorträge halten muss oder so, sehr geeignet, um einfach die Stimme geölt zu halten. Und so ein kleines Kratzen im Hals, was man manchmal in der kalten Jahreszeit so merkt, kann man dann sofort kompensieren, indem die Schleimstoffe viel Feuchtigkeit binden können. Das Problem ist oft, dass man trockene Schleimhäute hat durch die Heizungsluft. Und trockene Schleimhäute sind dann wieder sehr anfällig, wenn da ein Virus oder Bakterium rumschwebt. Man kann die also befeuchten, indem man dann Lindenknospen kaut.

****Jutta Ribbrock**** [00:04:35]: Wow, haben Sie noch ein paar übrig? Nee, ich habe alle gefühlt, seit heute. Und ****Lindenblütentee**** trinkt man ja auch bei Erkältung zum Beispiel.

****Dr. Markus Strauß**** [00:04:42]: Genau, das ist dann, wenn es schon passiert ist, eine Lindenblüte. Gleiches Wirkungsspektrum haben die ****Holunderblüten****. Die sind beide auch schulmedizinisch anerkannt als Heilkraut. Und da macht man dann einen Tee davon. Und da sind ganz viele ****Flavonoide**** drin. Und die bewirken dann so eine gesunde Hitzewallung im Körper. Also schweißtreibend sind die und die Erkältung wird ausgeschwitzt. Und das Immunsystem wird angeregt durch die Flavonoide.

****Jutta Ribbrock**** [00:05:08]: Ich zitiere jetzt mal aus Ihrem Buch ****Die Waldapotheke****, das ist Ihr neuestes, glaube ich, was Sie als letztes veröffentlicht hatten. Da ist die Rede von Lebensmitteln ****ohne Züchtung, ohne Gentechnik, ohne Dünger, ohne Agrarchemie, ohne lange Transportwege, ohne Verpackung und garantiert frisch, immer regional und immer saisonal****. Also da ruft mein Öko-Herz natürlich, ja, her damit, großartig. Der Haken an der Sache: Es gibt es nicht im Supermarkt, nicht auf dem Wochenmarkt, es gibt es auch nicht mal im Bioladen. Man muss echt was haben.

****Dr. Markus Strauß**** [00:05:44]: Einfach mal rausgehen, einen Spaziergang machen und oft ist es so, seine direkte Umwelt einfach noch mal mit neuen Augen anschauen. Weil es ist immer wieder eine Erfahrung, die ich mache, auch mit Kursteilnehmern oder so, dass die sagen, ja Mensch, seit ich das Buch gelesen habe oder seit ich die Vorträge gehört habe oder sowas, bin ich raus und ich habe tatsächlich noch mal neu geguckt. Und manchmal ist es direkt vor der Haustür, das fängt schon an, dass eben ein ****Lindenbaum**** da steht. Oder dass im eigenen Garten ganz viel Wertvolles und Essbares zu finden ist. Oder eben, und dann fängt das Problem manchmal schon an, wenn man in die Feldflur geht, dass einem dann bewusst wird. Man sieht dann die Umwelt mit den Augen einer Honigbiene zum Beispiel und muss dann feststellen, oh, ****Glyphosat**** zur Rechten und ****Hybridweizen**** zur Linken. Und der Wald ist eigentlich kein Wald, sondern ein ****Forst****. Und es sieht zwar alles grün aus, aber in Wirklichkeit habe ich gar nicht mehr

so viel. Also was jetzt ja auch bekannter geworden ist, dass durch das ****Insektensterben****, also das Bewusstsein ist ja zum Glück geschärft worden innerhalb des letzten Jahres ganz massiv und durch das Volksbegehren in Bayern und so weiter, sind mehr Leute wach geworden, dass wir eben eine sehr eintönige und ausgeräumte Landschaft haben, wo Wildtiere, und das fängt ja bei den Insekten an, nicht mehr viel zu füttern haben oder auch nicht mehr viele Verstecke haben, wenn man dann an die Vögel denkt oder so. Oder auch an das Niederwild, wenn man den Jägern sagen würde, wie Rebhühner, Fasane oder Hasen, die können nirgends mehr drunterkriechen und haben keine Deckung mehr, aber auch kein Futter mehr. Und so geht es uns dann auch, wenn wir uns auf dieses Thema einlassen. Und so bin ich dann auch zu dem Ansatz gekommen, dass wir Parks brauchen, also dass wir Gärten und ganze essbare Landschaften. In dem Fall, ich habe die ****Essbare Wildpflanzen-Parks**** kurz ****Ewilpa**** getauft, dass wir einfach diese Monotonie in der Agrarlandschaft wieder umformen sollten in eine gesunde, ****kontrolliert verwilderte Vielfalt****, aus der heraus wir dann auch viel Gesundes, wie Sie gerade eben gesagt haben, eben ohne Züchtung, ohne Gentechnik, ohne Verpackung, ohne Dünger, ohne Pestizide und immer punktuell reif, können wir uns dann bedienen, also die Geschenke der Natur eigentlich annehmen.

****Jutta Ribbrock**** [00:07:53]: Diese Parks schon angesprochen? Das ist so ein großes Projekt von Ihnen, dass Sie Parks gründen wollen. Sie suchen sich dafür Orte, die dafür geeignet sind, dass dort dann im Grunde aber auch was angelegt wird, dass diese Wildpflanzen angesiedelt werden. Erzählen Sie doch mal ein bisschen. Wie kann man sich das vorstellen?

****Dr. Markus Strauß**** [00:08:17]: Ja, aus meiner eigenen Erfahrung heraus und weil es immer wieder an mich herangetragen wurde, dass es gar nicht so einfach ist, was Unbelastetes zu finden, gerade eben in Ballungsgebieten vor allem, aber auch auf dem Land, weil eben die Landschaft sehr monoton geworden ist, da bin ich ins Nachdenken gekommen und habe mir dann überlegt, dass wir solche Flächen eigentlich bräuchten. Und ich nenne das, ich spreche immer vom ****kontrollierten Verwildern****, weil wenn jetzt erstmal die Monotonie da ist, man muss ja erst wieder eine Vielfalt reinbringen. Also ich schaue dann, wie Sie ja schon im Intro erwähnt haben, bin ich ****Geograf****. Also ich kann Landschaft lesen und weiß dann schon, da wo jetzt der Maisacker ist, da würde eigentlich das und das ganz gut gedeihen. Und ich spreche auch immer von den ****essbaren Wildpflanzen**** und nicht von den Kräutern. Das ist in dem Zusammenhang noch mal wichtig, weil die Kräuter sind ja so, ich nenne das manchmal ein bisschen despektierlich, die Bückware, was ganz unten wächst. Und viele sprechen ja nur von den Wildkräutern, aber ich sage ganz bewusst essbare Wildpflanzen, weil dann habe ich eben auch die ****Stauden****, die ****Sträucher**** und die ****Bäume**** dabei. Und damit habe ich alle Gestaltungselemente, die ich für einen Park brauche. Wenn wir jetzt an einen Park denken, so das innere Bild, kommt ja erst mal Baumgruppen, Alleen, dann zwischendrin wieder eine Wiesenfläche und Blickachsen. Also der ****Englische Landschaftspark**** ist so von der Ästhetik her mein Vorbild. Und um den gestalten zu können, brauche ich ja Bäume und Sträucher ganz stark. Und die Stauden, wie jetzt zum Beispiel ****Giersch**** oder ****Brennnessel****, das sind Stauden, weil die leben, oder der ****Waldziest****, die kommen jedes Jahr wieder, oder die ****Pfefferminze**** oder was da alles gibt, die kommt jedes Jahr neu aus unterirdischen Wurzeln im Frühling raus. Das nennt sich dann ****Staude****. Und ein klassisches ****Kraut**** von der Definition, von der Botanik her, wäre jetzt der ****Wilde Spinat****, die ****Ackermelde**** zum Beispiel. Die erneuert sich immer durch Samen, die im nächsten Jahr wieder aufgehen. Und dann stirbt es aber auch um diese Zeit, Oktober, November, mit dem ersten Frost, wieder ab. Das wäre klassischerweise ein Kraut. Und das ist einer der Gründe, warum ich immer von den essbaren Wildpflanzen

spreche. Und nicht so sehr von den Kräutern. Ein zweiter ist noch, weil beim Wort ****Kräuter**** oder ****Kraut**** denken die meisten Leute eben gleich ans Heilen oder ans Würzen. Und das gibt es jedes Mal wenig.

****Jutta Ribbrock**** [00:10:35]: Genau, man hat so ein bisschen Petersilie, ein bisschen Schnittlauch, ein wenig Schnickes.

****Dr. Markus Strauß**** [00:10:39]: Oder zwei Gramm im Teebeutel oder so. Bei mir geht's um die Fülle des Lebens. Da hat man einfach einen ****Berg Wildgemüse**** vor sich. Man wird richtig satt davon, es geht wirklich ins Volle. Oder man macht ganz viele Gläser ****Pesto**** ein. Oder man hat ganz viel ****Wildobst****, wo man dann Brotaufstriche herstellt. Oder Säfte und lauter so Sachen. Also, da geht's wirklich darum, einen Beitrag zur Ernährung sich zu erarbeiten, indem man das sammelt und dann auch verarbeitet. Und ja, das ist eben in so einem essbaren Wildpflanzenpark wirklich möglich, weil da die Fülle dann auch herrscht.

****Jutta Ribbrock**** [00:11:17]: Also was man alles so sammeln und essen kann, da möchte ich gleich noch ein bisschen mehr darüber hören, dass wir einfach richtig schwelgen können mit den leckeren Sachen. Noch mal kurz zu dieser Idee der Parks. Sie haben ja schon ein paar gegründet. Also man kann sich das, denke ich, so vorstellen, dass es ein Park von einer gewissen Größe ist, wo eben diese verschiedenen Pflanzen, die Sie beschrieben haben, jetzt wachsen und gedeihen und vielleicht auch gezielt dorthin gebracht werden zum Teil. Und dann kann ich, wenn ich da irgendwo in der Nachbarschaft wohne, hingehen und mir all das pflücken, was ich jetzt in Ihrem Buch gelesen habe, daraus ich mir tolles Essen machen soll, oder?

****Dr. Markus Strauß**** [00:11:55]: Ja, das ist das Ziel. Also das Ziel ist A, für die Natur mal wieder was zu machen, dass da eine größere ****Artenvielfalt**** ist und eine größere ****Biodiversität****. B, dass wir dann das verknüpfen. Das reine Pflanzen würde noch gar nichts nützen heute, weil es muss die ****Umweltbildung**** dazu kommen, weil viele wissen ja nicht mehr oder fühlen sich nicht sicher, ist es jetzt wirklich die Pflanze, von der er da gesprochen hat oder die im Buch steht. Und deswegen kommen da immer ****Informationstafeln****, also ein Infosystem in irgendeiner Form. In der Regel sind das Informationstafeln. Wo die wichtigsten Pflanzen, die jetzt in der angepflanzten ****Feldhecke**** oder auf der ****Streuobstwiese**** oder auf einer ****Magerwiese**** oder in der ****Allee**** oder in einem ****Nusshain****, so einem kleinen Wäldchen oder so, also solche Formen sind das eben, wie ein Park eben aussieht und da ist dann eine Infotafel dabei oder es ist noch ein QR-Code drauf, sodass man dann auch in den digitalen Welten nachgucken kann. Um was es sich da handelt oder es gibt im Fall von der Stadt Chemnitz, da haben wir dann ein Begleitbuch dazu gemacht mit gleich mit Rezepten. Also es muss beides zusammen sein. Es muss gepflanzt werden und es muss ein Infosystem dazu kommen, also ****Umweltbildung****. Und das ist auch praktisch der Arbeitsplatz für ****Kräuterpädagogen**** oder für, ja, die haben die unterschiedlichsten Namen. Ich selber bilde die Fachberater für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen an der Hochschule in Nürtingen-Geislingen aus. Aber es gibt ganz andere Abschlüsse und für alle gilt, die können alle da, die so einen Park auch als ****Arbeitsplatz**** nutzen. Dergestalt, dass das natürlich der perfekte Ort ist für die Umweltbildung, dass man da diese Vielfalt, die man vorfindet, eben nutzen kann für ****Führungen****, für ****Workshops**** und ****Firmen-Events****. Also von Schul- und Kindergartenkindern bis zu Seniorengruppen alle Leute da durchführen und das mit denen trainieren, das Erkennen aber auch Verarbeiten und das Genießen. So ist es gedacht. Und dann wird ein Schuh draus aus meiner Sicht, weil wir dann für die Natur was getan haben. Alles was wir Menschen nicht essen, holt sich die

Natur, wird entweder zu Humus oder die Vögel fressen oder die Nager oder wer da immer ist von der Natur. Und gleichzeitig soll es eben auch eine moderne **Allmende** sein. Das ist eben auch mir noch ein wichtiges Anliegen, weil die Natur schenkt uns diese Sachen. Also das ist nicht kommerzialisiert. Klar braucht die Stiftung Geld oder auch der Träger, wie es eine Stadt sein kann oder im Fall von Bad Pyrmont. In Niedersachsen ist es ja das **Niedersächsische Staatsbad**, was da jetzt Träger wird, dieses gerade im Entstehen begriffenen Parks dort. Und also der Träger braucht natürlich Geld, die Stiftung auch, um so was gründen zu können, pflanzen zu können. Das muss ja in den ersten paar Jahren auch eine gewisse Pflege haben. Später kann man die etwas ausdünnen. Man muss aber immer wieder mal kontrollierend eingreifen, weil eine Wiese sonst einfach verbuschen würde und am Ende wäre ein Wald draus entstanden. Das ist einfach der Gang der Dinge.

Jutta Ribbrock [00:15:38]: Wie viel gibt es schon von solchen Parks und wo? Also wo könnte ich so einen finden? Und was ist Ihr Ziel?

Dr. Markus Strauß [00:15:46]: Ja, also ich habe die Stiftung 2015 gegründet und dann war sie erst mal eine Idee. Und dann ist es mir gelungen, 2018 im Juni konnte ich den allerersten eröffnen. Das ist in Bayern, in der Bayerischen Oberpfalz, in der Stadt **Kemnath** und dort im Ortsteil **Waldeck**. Da gibt es einen Burgberg, den Schlossberg genannt, und um diesen herum und durch die Feldflur ist ein **sechs Kilometer langer Themenweg** entstanden mit **13 Teilflächen**, wo wir dann eben fast die ganze Klaviatur spielen konnten. Hier steht ein Klavier, deswegen sage ich das. Also von feucht bis trocken und da gibt's zum Beispiel in einem alten Friedhof auch eine **Wildrosensammlung** wegen der **Hagebutten**, die so viel Vitamin C enthalten. Es entsteht ein Nussain mit **Esskastanien** drin und ja, also wir haben eine Streuobstwiese angelegt oder eine Allee an der alten Landstraße entlang. Es gibt Magerwiese, es gibt Ackerbrache und im Feuchten stehen eben Dinge wie **Mädesüß** und **Bachbunze**. Und am Burgberg oben ist es dann ganz trocken und sonnenexponiert. Da haben wir dann zum Beispiel **Felsenbirne** und **Quitte** und **Mispel** als Sträucher angepflanzt und wir haben **Thymian** und **Wermut**, also so sonnenliebende Pflanzen, die sehr viel ätherische Öle oder im Fall von Wermut viel **Bitterstoffe** enthalten, die wirken wieder sehr entgiftend auf uns. Also, so ist da eine riesen Vielfalt. Man kann da immer irgendwas pflücken.

Jutta Ribbrock [00:16:29]: Sehnsucht. Also das möchte man alles haben. Und das Tolle ist ja auch, weil ich habe mir auch überlegt, manchmal traut man sich ja auch nicht so. Also wenn man jetzt ihr Buch liest und dann denke ich, okay, ich gehe in den Wald und dann darf ich mir da jetzt irgendwelche Äste abbrechen und Blätter entfernen. Also dieses **darf ich das eigentlich**? Und bei dem Park hat man dann das Gefühl, ich werde dazu eingeladen. Das ist so gedacht. Aber darf ich das denn, darf ich im Wald mir irgendwie Zeugs rausholen?

Dr. Markus Strauß [00:17:00]: Ja, in der freien Natur, also wir haben das **Betretungsrecht**, wir dürfen da überall hingehen. Wenn jetzt natürlich in der Wiese im Juni das Gras einen Meter hoch steht, soll man da nicht mehr durchgehen, weil dann würde man dem Bauer natürlich schaden, indem er da eine Spur reinmacht. Es würde ja mit gesundem Menschenverstand auch niemand dann über einen Getreideacker oder durch so eine Wiese durchgehen. Aber grundsätzlich in der Freien Feldflur und im Wald dürfen wir drüber gehen, sofern nicht ein Schild da steht, dass das jemand verboten hat. Weil irgendjemand gehört das ja immer. Und es gibt im Gesetz die **Handstraß-Regel**, also man darf, das ist eine sehr alte Formulierung, zur **Zierte des Heims** darf man einen Handstraß mitnehmen. Und da kann man sich jetzt vorstellen, wie dick das

Büschel eben ist, was ich dann, im März, April ist es vielleicht der Büschel **Bärlauch**, den ich dann mitnehmen kann für ein Pesto. Und später sind es eben andere Sachen, aber eigentlich wird es jetzt ein kleines Körbchen oder diesen Handstrauß. Die Menge ist also gestattet und erlaubt. Und wenn es mehr wird, hat man theoretisch schon ein Problem. Aber es ist jetzt noch niemand verurteilt worden oder so. Aber die Gesetzeslage ist so. Und das war mit ein Motivationsgrund, um diese Parks ins Leben zu rufen, sodass man dort wirklich in die Fülle gehen kann. Ich werde gelegentlich auch gefragt, was machen wir, wenn das hier leergepflückt ist? Dann sage ich einfach, **mehr pflanzen**. Das würde ein Lebensmittel-Discounter oder Händler auch so handeln, dass er dann einfach sofort nachordert. Das im Übertragen aufs Ewilpa-Prinzip heißt das, wir brauchen noch eine weitere Fläche und wir müssen mehr von diesen Bäumen, Büschen, Pflanzen oder mehr Kräuter oder essbare Blüten oder was auch immer ansiedeln, weil der Bedarf ist ja offensichtlich da. Und das ist ehrlich gesagt so mein Fernziel: Wir brauchen **4000** solche Parks in ganz Deutschland.

Jutta Ribbrock [00:18:50]: Wow!

Dr. Markus Strauß [00:18:52]: Ja, das ist eine ganz logische Sache, sodass die Wege kurz sind und dass wirklich jeder sich ganz leicht im Alltag, ohne jetzt riesig fahren zu müssen oder so, mit diesen wirklich, ich nenne immer, das sind die **ehrlichsten Lebensmittel**, die wir heute bekommen können, weil da ist kein kommerzielles Interesse dran und da haben wir auch die allerhöchste Qualität. Wie Sie es ja schon gesagt haben, da sind keine Beeinflussungen seitens Züchtung oder Spritzmittel, Düngung. Da ist gar nichts, das ist wirklich pure Naturqualität und wir haben auch keine Verpackung und nichts und wir haben immer, wir sind ja immer, ein Bärlauch lässt sich eben nur im April pflücken, weil im Juni ist er durch, dann muss ich umsteigen auf andere Kräuter, anderes Wildgemüse oder jetzt im Herbst wäre **Wurzelgemüsesaison** und oder **Schlehen** finden wir jetzt noch oder **Hagebutten**, also man isst dann immer **saisonal** und damit hat man auch immer die optimale Ausbeute an Inhaltsstoffen, weil dann die Pflanze den optimalen Gehalt hat, und das haben wir in unserer modernen, industrialisierten Landwirtschaft, die ja eine riesige Industrie geworden ist, haben wir das nicht mehr, weil wir kriegen ja zwölf Monate lang Tomaten, das ist ein völlig irrer Zustand. Und auch anderes, jede Frucht und alles Mögliche. Genau, oder es wird eingelagert, das kennen wir alles. Und es ist sehr gezüchtet in Richtung Haltbarkeit etc., aber da haben wir einfach ganz viele Nährstoffe, sind uns verloren gegangen, ganze Nährstoffgruppen, wie die **Bitterstoffe**. Und das hat natürlich riesige Konsequenzen auf unsere Gesundheit. Das kann man alles mal essen, aber wenn es dabei bleibt, also wir können vielleicht noch sprechen über die Menschheitsgeschichte und die unterschiedlichen Qualitäten der Lebensmittel, die wir im Laufe unserer Geschichte zu uns genommen haben, und dann wird das immer sehr deutlich, wie groß die Lücke eigentlich heute ist. Und deswegen brauchen wir 4000 zu Parks und ... Ich bin jetzt glücklich, dass der zweite jetzt in **Bad Pyrmont** eröffnet, am 6. Juni 2020. Das ist ja das niedersächsische Staatsbad und dort entsteht ein **42 Hektar großer Park** eingebettet in eine historische Parkanlage, die unter Denkmalschutz steht. Wir mussten da jetzt mit Fingerspitzengefühl planen, sodass die Gestaltungselemente des historischen Parks erhalten bleiben. Das geht eigentlich ganz einfach, weil wer wird denn schon uralte Lindenbäume fällen wollen oder so. Man muss einfach die Blickachsen erhalten und die Freiflächen, die ursprünglich vorgesehen sind und dass die Raumwirkung des ursprünglichen Parks erhalten bleibt. Aber wir können sehr wohl mit ergänzenden Pflanzungen da reingehen und eben das mit **Beerensträuchern** zum Beispiel noch anreichern oder an einer anderen Stelle mit Wildrosen. Das sieht ja auch alles schön aus. Also es ist ja alles sehr ästhetisch. Pflanzen wie **Kornelkirsche** und **Felsenbirne** zum Beispiel, die haben im Frühling ganz tollen

Blütenschmuck, dann im Sommer haben wir die tollen Früchte, die in sich ja auch wieder schön aussehen und im Herbst auch noch eine Herbstfärbung. Also man hat dreimal ein Highlight, rein ästhetisch. Man muss nicht mal sammeln, man kann auch einfach zur Erbauung da durchgehen. Ja, eben. Und es ist einfach eine wunderbare Sache und da wird es eben nächstes Jahr der zweite eröffnet und inzwischen gibt es schon einen dritten Kandidaten, das ist **Bad Neualbenreuth**, also der Ort ist gerade eben, hat er den Vornamen, kann man sagen, Bad erhalten und dort die Kommune hat sich auch jetzt auf die Fahne geschrieben, ein naturnahes Bad zu sein. Ja und inzwischen, es gibt **30 Initiativen** schon wirklich von Nord bis Süd in Deutschland verteilt, wo Leute vor Ort dabei sind, schon Fördervereine zu gründen oder mit der Kommune schon Kontakt aufgenommen haben oder mit einem Unternehmen und so weiter, also unterschiedlichste Konstellationen.

Jutta Ribbrock [00:22:55]: Also man kann sagen, wenn diese ganzen Parks in Deutschland existieren, gibt es keine Ausreden mehr. Was ich anfangs gesagt habe, kann ich nicht in den Supermarkt gehen, kann ich nicht auf den Markt gehen, sondern ich habe ja einen Park um die Ecke. Also kann ich mir das da holen. Jetzt lassen Sie uns noch mal auf das Praktische gucken. Das eine ist, ich kann mir vorstellen, dass ich meinen Speiseplan dadurch ergänzen kann, dass ich das eine oder andere aus dem Wald oder aus einem Ihrer Parks hole. Aber wie viel Anteil kann ich damit meinen Speiseplan bestücken? Also wie ist das bei Ihnen? Wie viel holen Sie sich tatsächlich aus dem Wald? Und was kaufen Sie doch ein? Weiß nicht, Kartoffeln und Gemüse und ...

Dr. Markus Strauß [00:23:37]: Was sonst noch? Also meine Philosophie ist die, also ich habe das schon mal in einem Broschürentitel einfach als Headline genommen, **Jeden Tag was Wildes!** und da ist meine Hand drin mit so einem Büschel Wildgemüse und das drückt es eigentlich aus. Also ich bin kein Dogmatiker, aber ich verfechte wirklich die Position, dass es für uns äußerst gewinnbringend ist, von der Kulinarik her, aber auch vom gesundheitlichen Thema her, dass wir **jeden Tag etwas Wildes** zu uns nehmen. Und das ist natürlich in unseren Gefilden hier, wo wir natürlich auch einen Winter haben, wo naturgemäß weniger zu holen ist. Also wir haben ungefähr zehn Kräuter, die immer grün sind. **Nelkenwurz**, **Knoblauchsrauke**, **Schafgarbe** und so, die überwintern immer grün. Da kann ich auch dann was pflücken. Aber geht mir selber auch so, das ist klar, im Winter sind die Tage kürzer, es ist manchmal uselig, da hat man nicht so Lust, rauszugehen. Man kriegt auch kältere Finger dabei und manchmal liegt Schnee. Ich lebe im Oberallgäu, da ist manchmal auch ein Meter Schnee, dann ist einfach mal Pause. Da muss man sich auch nicht verrückt machen. Ich plädiere sehr für **Einmal-Aktionen**, weil das erleichtert das auch, dass man eben so am Wochenende, im April mal eine **Bärlauch-Aktion** macht und gleich 20, 30 Gläser in die Vorratskammer stellt oder in den Kühlschrank oder einfriert. Das kann man später zum Beispiel mit **Brennnesselsamen** wiederholen. Oder man kann das mit ... Wer möchte, kann auch eigene Fertiggerichte vorbereiten, wenn er ganz viel **Giersch** hat, mit Zwiebeln und Knoblauch, Salz und Pfeffer, einfach schon den Spinat fertig machen und dann zum Beispiel einfrieren. Also das ist immer noch, das Einfrieren ist auch nicht das aller, allerbeste, wir gehen auch ein paar Sachen verloren, aber im Vergleich zum anderen hat es ganz andere, viel bessere Nährwerte und ich habe dann eben auch, wenn jetzt jemand berufstätig ist, kann er einfach sich morgens entschließen, okay, wenn ich abends nach Hause komme, ich muss dann nur noch Kartoffeln aufsetzen oder ich habe die eh schon gekocht. Oder ich mache Pasta 10 Minuten fertig und mache dieses Wildgemüse dazu und mache ein bisschen Parmesan drüber, ein bisschen Olivenöl und zack, ist mein Essen fertig. Aber da habe ich ein **Qualitätessen**. Also ich plädiere immer dafür das Wilde. Ich mache das selber auch so. Ich kombiniere das Wild mit echtem hochwertigem **Bio**, also so was wie

****Bioland**** oder ****Demeter**** zertifiziertem Bio und kaufe da natürlich sehr wohl zum Beispiel ****Haferflocken**** ein und die drehe ich morgens durch die Kornquetsche durch, übergieße das mit heißem Wasser, dann gehe ich ins Bad duschen und so weiter, rasieren und so und bis ich zurückkomme ist der Porridge, da haben die gequollen. Das setze ich im Winter bei mir dran, dann mache ich da aus meinem Vorrat einen Esslöffel Brennesselsamen drauf und ein Esslöffel Hagebuttenmark und ein Schuss ****Sanddornsaft**** und dann mache einen ganz normalen Apfel, natürlich Bioland oder Demeter dazu. Oder ein paar Beeren, die ich nur eingemacht hatte, oder so, ein paar Nüsse, wichtige Lebensmittel, sehr gesund, viel Proteine drin, wertvolle Mineralien und so, und dann habe ich ein super, ein Bomben-Frühstück, ja, also das ist...

****Jutta Ribbrock**** [00:26:41]: Das klang gerade gut, Bombe, wie ****Energiebombe**** auf jeden Fall, das hat das ja alles. Genau, da hätten wir bei den Nüssen ****Haselnüsse**** aus dem Wald, ****Bucheckern**** aus dem Wald, die Sie wärmstens verfechten. ****Walnüsse**** natürlich.

****Dr. Markus Strauß**** [00:26:52]: Das sind unsere drei wichtigsten. Es gibt noch so die ****Pimpernuss**** und so, die kennt kaum jemand, die müsste man riesig anpflanzen. Aber Haselnuss war auch in der Mittelsteinzeit das begehrteste Sammelgut. Also ****Esskastanie**** wächst bei uns auch noch gut. Viele denken, oh je, das braucht warm und so. Aber Walnuss- und Esskastanie, wir hatten ja vier Eiszeiten hintereinander und da mussten die Bäume viermal umziehen ins Mittelmeergebiet und wieder zurückkommen. Und da sind halt viele an der von Ost nach West laufenden Mauer der Alpen gescheitert und erfroren. Und die ****Römer**** haben diese zwei Bäume erst wieder mitgebracht, also Walnuss und Esskastanie. Und deswegen haben wir in der Natur, bei Esskastanie sieht man das ganz deutlich, im Verbreitungsmuster in Deutschland im Südwesten, hat man die Esskastanie als ganz normalen Waldbaum. Also im Badischen und in der Pfalz und im Saarland ist das ein Waldbaum wie jeder andere Baum auch. Wird auch so befördert und genutzt, und da liegen eben massenweise Nüsse unten. Also ich habe in Heidelberg studiert, wir sind da immer mit Stofftüten im Herbst in Wald und haben dann Esskastanien gesammelt und haben die, also heiße ****Maroni**** gemacht, angeritzt, im Backofen rein. Und in Baden-Württemberg, schon im Württembergischen Land, das Teil gibt's die kaum, weil da die Römer ja so in Verteidigungspositionen hinterm ****Limes**** standen und so richtig besiedelt römisch war das ja eher dann Richtung Westen oder Süden. Und da wachsen auch die Esskastanien. Also es hat nicht mal so viel mit Wärme zu tun, sondern viel eher mit unserer ****Siedlungsgeschichte****.

****Jutta Ribbrock**** [00:28:23]: Es gibt eine Stelle in Ihrer Biografie, die mich angesprochen hat, da heißt es, nach einigen Jahren in der freien Wirtschaft hatte er während einer Auszeit auf einem Hof im Südharz die Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen für sich entdeckt. Und davor waren Sie ****Finanzberater****. Das war ja eine komplett andere Schiene. Also mal Geologe, Biologe. Dann, tada, Finanzberater. Und dann nehme ich mal eine Auszeit. Was ist da in Ihnen vorgegangen? Darf ich das fragen? War das so eine Art Zäsur in Ihrem Leben? Eine persönliche ****Neujustierung****? Also so dieses Geldding und dann dann voll in die Natur. Was ist dann passiert?

****Dr. Markus Strauß**** [00:29:05]: Ja, also es war bei mir so, dass ich, da muss ich vielleicht ganz, damit sich das wirklich erklärt, in die Kindheit zurückgehen. Also ich war schon als kleiner Junge sehr mit der Natur verbunden, da handelt man nicht aus dem Bewusstsein raus, sondern macht einfach, was in einem ist und ich hatte als kleines Kind schon einen eigenen Gärtlein und mein Uropa hatte eine Baumschule, das findet, also, ich bin am Bodensee unten aufgewachsen, da ist ja viel mit Obst und so weiter und intensive

Landwirtschaft und in dieser sehr lieblichen Landschaft habe ich groß werden dürfen. Und das hat mich schon mal geprägt, habe da also eine enge Beziehung dazu. Und mir war es, ich weiß nicht, wo ich das hergenommen habe, aber mit acht Jahren war mir schon klar, dass ich **Geografie** studieren will. Das habe ich dann auch gemacht. Entgegen aller Unkenrufen, du kriegst ja nie einen Job und was soll denn das? Lehramt wollte ich auf gar keinen Fall. Also ich wollte einfach Diplom damals und habe das einfach gemacht. Und ich wollte **Biologie** und **Geologie** dabei haben, damit ich die Gesamtheit der Natur habe, also auch das Gestein, woraus sich der Boden bildet und die Erdgeschichte und sowas, war mir schon klar, so will ich es haben. So habe ich es auch gemacht, war da sehr erfolgreich und war dann natürlich, weil ich mit vollem Herzblut drin war, auch gleich den Professoren aufgefallen. Die haben mich schon gleich im zweiten Semester eingepackt für Forschungsreisen und so war ich in den **Anden**. Danach war ich im **Himalaya** und dann habe ich eine Stelle gehabt am **Südasien-Institut** und habe mich dann um tropische Landwirtschaft spezialisiert, um ökologischen **Teeanbau** im Nepal-Himalaya. Und das Thema, also ich habe auch gleich immer nur, das weiß ich auch nicht, wie das eigentlich, wo das herkam, aber kaum war ich zu Hause ausgezogen nach Heidelberg, habe ich auch wirklich immer nur **Bio-Sachen** gekauft und **vegetarisch** gelebt und so. Also das Thema Gesundheit war schon immer da. Und das habe ich dann eben auch in meine Arbeit damit eingebaut. Und dann war ich aber natürlich an der Uni total spezialisiert. Und irgendwie ging das für mich da nicht weiter. Ich wäre gerne Professor geworden. Ich hatte da eine Assistentenstelle, eine volle sogar, was ja wie eine Sensation ist. Ich habe da sehr gerne Lehrveranstaltungen angeboten und Exkursionen organisiert. Das hat total Spaß gemacht und den Studenten auch. Dann wurde aber dieser Lehrstuhl neu besetzt und aus Hochgebirgsgeografie wurde **Küstenmorphologie**. Und dann war ich da halt überhaupt nicht mehr passend.

Jutta Ribbrock [00:32:00]: Das war nicht Ihr Ding.

Dr. Markus Strauß [00:32:01]: Ja, das war ein ganz anderes Gebiet, auch spannend, aber da war ich jetzt nicht mehr darauf vorbereitet und dann war eigentlich klar, da gab es jetzt auch kein Konflikt oder so, aber es war einfach klar, wenn meine Stelle ausläuft, dann muss ich da gehen. Und dann bin ich eine Zeit lang in der **Entwicklungshilfe** und habe da für Brot für die Welt und so Sachen, Projekte, so immer mal ein paar Monate hier, ein paar Monate da. Dann habe ich auch gemerkt, ich möchte nicht ständig irgendwo in den Tropen sein. Und einerseits super, weil da bin ich an Orte gekommen wie die Insel **Sulawesi** da in den Dschungel und so weiter. Da würde ich sonst nie wieder hinkommen. Aber ich habe gemerkt, das ist es auch nicht. Und dann dachte ich mir, also **Wirtschaft** hat mich auch immer interessiert, wenn ich ehrlich bin. **Geschichte** hätte mich auch noch interessiert. Habe ich auch mal ein paar Vorlesungen besucht, aber man kann ja nicht alles machen.

Jutta Ribbrock [00:32:51]: Aber vieles.

Dr. Markus Strauß [00:32:51]: Aber viel. Genau. Und dann habe ich mir auch, wenn das jetzt hier nicht weitergeht, dann gehe ich jetzt halt mal in die Wirtschaft. Und dann habe ich da noch mal eine Zusatzausbildung gemacht. Im Grunde genommen wusste ich, dass das nicht ewig gut geht, wenn ich ehrlich bin. Aber ich wollte es aus einer gewissen Orientierungslosigkeit heraus, und irgendwie muss man ja auch seinen Lebensunterhalt verdienen, und dachte ich, interessant ist das auch, mach einfach mal. Und so kam das. Und dann habe ich, **fünf Jahre** habe ich das dann gemacht und war da in Bonn und Berlin tätig. Da kam der Regierungsumzug, also ich habe nur mal zwei Jahre so eine Zusatzausbildung gemacht und dann war ich erst in Bonn und danach durch den

Regierungsumzug habe ich gleich gesagt, ja Berlin mache ich auch, bin ich dahin, was ja auch super spannend war und dann hatte ich aber wirklich eine dicke ****Krise****, das kann man schon so sagen, weil ich dann wirklich hatte ich einiges ausgereizt und habe gemerkt, also das mache ich auf gar keinen Fall die ganze Zeit immer im Büro. Gab es so einen Schlüsselmoment, wo ich aus dem Bürogebäude so rausgesehen habe und unten war eine Gärtnerei. Da war ein gelbes Beet und ein blaues Beet mit Stiefmütterchen und da waren so Gärtner, die dringend gehackt haben. Und das ging so tief rein und im Nachhinein war, also im Grunde genommen war das die ****innere Kündigung****. Und zwei Jahre später habe ich mich dann getraut, weil da hängt ja noch einiges dran, das tatsächlich zu machen. Aber ich habe's gemacht. Ich hatte dann auch keine Ahnung mehr, was ich sonst noch mache, und habe dann einfach mein Leben, habe eben alles gekündigt. Und dann bin ich eben zu einer Freundin gezogen, die eben in Thüringen einen kleinen Bauernhof hat, also einen Resthof. Die Fläche war bei der ehemaligen DDR, durch die Landreform war die Ackerfläche bei der Nachfolgeorganisation von diesem volkseigenen Betrieb bei einer GmbH, aber der Resthof mit seinen paar Obstbäumen und Gartenflächen und Scheune und so weiter, den gab es und da haben wir dann in einer kleinen Lebensgemeinschaft gelebt und da habe ich dann mit meinem Ersparten ein bisschen was umbauen lassen und renoviert und so, so dass ich da leben konnte. Und da habe dann acht, also eigentlich fast ****neun Jahre**** da gelebt. Und dort hat sich dann aus dieser romantischen Lebenskrise, so könnte man vielleicht sagen, weil das ist natürlich ein wunderschöner Bauernhof, so mit Scheune und Obstbäumen und Kletterrosen und Katze, die da so rumläuft und mit Holzheizen und einerseits war das schon sehr pittoresk, aber innerlich war ich natürlich auch, ich war da vom Lebensalter her in der Blüte des Lebens, ich wollte ja auch was machen und habe mich auch ein bisschen... Ich habe mich da schon ausgetobt mit Kartoffeln anbauen und Obstbäume schneiden und Beerenbüsche pflanzen und so. Aber ich habe natürlich mich jetzt auch nicht nur wohl gefühlt, weil ich habe natürlich auch irgendwo gedacht, Mensch, das kann es nicht gewesen sein, dass ich jetzt hier mit meinem ganzen Wissen und meiner Tatkraft jetzt hier auf dem Bauernhof sitze. Habe dann eben dort aber entdeckt, weil Kartoffeln haben mal viel Ertrag, mal praktisch nichts, wenn die Fäule reinkommt oder der Kartoffelkäfer oder so. Und habe dann auf dieser anfänglich doch ein bisschen wilden Hofstelle erst mal so einen Kampf geführt, auch gegen Brennessel und Giersch. Das müssen wir alles aufräumen, die Bäume müssen wir schneiden. Das muss weg. Da war ich auch noch im alten Muster drin. Ja, genau. Und dann ist mir aber irgendwann der Groschen gefallen. Da dachte ich, Mensch, das kann man ja auch essen. Und dann habe ich angefangen nachzugucken und habe gemerkt, das hat ja die Wahnsinns-Nährwerte. Und das wächst jedes Jahr. Und du musst nichts dafür tun. Und dann hat's echt klick gemacht. Und dann haben wir das immer mehr gegessen. Und dann habe ich mich um immer mehr Pflanzen gekümmert und auch noch so ein paar alte Leute in dem Dorf gefragt. Und so hat sich das dann so immer mehr aufgeschaukelt.

****Jutta Ribbrock**** [00:36:12]: Ahnung hatten von den Sachen, weil was die eben am Anfang des Gesprächs schon alles für Namen genannt haben und aufgezählt haben an Wildpflanzen, das ist ja wirklich ziemlich unerschöpflich. Haben sie auch so ****Trial and Error**** gemacht? Also ich gehe mal raus und also zum Beispiel in Ihrem Buch, da empfehlen Sie junge ****Birkenblätter****, aber eben nur die und jetzt aber Linden- oder Eichenblätter oder so isst man nicht. Sind Sie mal raus, ich probiere mal hier und da und dort und habe auch manches gefunden, was vielleicht nicht so köstlich war.

****Dr. Markus Strauß**** [00:36:44]: Ja, es gab auch Smoothies, die ich dann dem Kompost wieder anvertraut habe. Also es war schon auch Try and Error. Aber andererseits, es ist ja ein ****uraltes Wissen****. Also es ist nicht so, dass ich das alles erfinden musste. Sondern meine Leistung war jetzt die Neuinterpretation für die Nuller oder für die Zehnerjahre jetzt.

Ich habe zum Beispiel auf Notpapier gedruckt von einer Frau, die in Berlin im Grunewald ausgebombt war, **Erika Lüder**, die hat das 1946 dann veröffentlicht, weil es ihr tatsächlich und ihren Kindern, der Mann war in Russland, das Überleben gesichert hat, **Eicheln** zu sammeln, und die hat praktisch das **Entgerben** erfunden, wie man das entgerben kann und an die Kohlehydrate rankommt. Weil wenn sie so in eine Eichel reinbeißen, das machen sie nur einmal, das spucken sie sofort wieder aus. Und die Rezepte von der Frau waren natürlich ... Die wurden 46 in der Zeitschrift zum Wiederaufbau der deutschen Ernährung auf Notpapier gedruckt. Und das Original habe ich mir dann besorgt. Total spannend. Aber das musste ich natürlich alles noch mal backen und nachkochen, weil das war damals mit Kochkiste. Oder es gab so skurrile Zutaten, die es heute eben zum Glück nicht mehr gibt, wie zerstoßene amerikanische Kekse oder sowas, was sie auf Lebensmittelkarte bekommen hat und was sie da reingemischt hat. Und die ganzen Zeiten hätten jetzt mit dem heutigen Herd, mit Umluft und so, eben hinten und vorne nicht gestimmt. Oder unser heutiges Geschmacksempfinden ist anders, da gab es natürlich beim Brotaufstrich keine Asia-Variante mit Curry und so. Oder ich habe einfach nur mehr andere Kräuter rein und so und habe das, also das habe ich dann, das ist mein Beitrag. Aber das Grundfundament steht eigentlich ja immer, weil das ist ja ein uraltes Menschheitswissen, wie man mit diesen Pflanzen umgeht. Und ich musste jetzt nicht Try and Error in dem Sinn machen, dass ich erstmal Giftig von nicht giftig unterscheiden musste oder so, das findet man ja überall in der Literatur. Ich habe eben aussortiert, in dem Sinn, dass ich selber den Anspruch habe, dass es also immer **gut schmecken** soll, dass das **alltagstauglich** sein soll, dass es also in einer vertretbaren Zeit zu sammeln ist und dann auch zu verarbeiten ist und dass es **gesund** ist. Das ist auch noch mein Anspruch. Also von den Zutaten her habe ich dann geguckt, dass eben nur gesunde Sachen reinkommen und wie man die drei Sachen unter den Hut bringt, aus dieser Schnittmenge. Dieser drei Kreise habe ich alles geschöpft. Und was da nicht reingepasst hat, ist manchmal noch drin, weil man kann sich ja mal einen relativ ungesunden Genuss erlauben. Das wäre jetzt zum Beispiel ein Likör, wo eben Alkohol drin ist.

Jutta Ribbrock [00:39:23]: Ach so, ich dachte schon, was kommt jetzt wohl, was nicht gesund ist, was sie in der Natur sammeln? Ja, also das hängt dann an der Verarbeitung, genau.

Dr. Markus Strauß [00:39:33]: Das ist ja immer die Menge macht das Gift, ne? Nehmen wir das mal als Beispiel so ein Kräuterwein oder ein Likör, von welchen Früchten auch immer. Das ist jetzt vielleicht nicht mehr direkt im Zentrum dieser drei Kreise, wo es um alltagstauglich ist, weil das geht schnell umzusetzen. Aber es fällt in puncto Gesundheit raus, weil eben Alkohol drin ist und das ist nicht so gesund. Aber das darf trotzdem Bestandteil des Lebens sein, weil wer jetzt einigermaßen gesund ist, kann sich das leisten. Und wir können ja auch mal in Richtung **Genuss** abdriften und einfach mal gerne schwelgen. Das Leben besteht ja auch daraus.

Jutta Ribbrock [00:40:12]: Essen soll ja auch nicht nur Ernährung sein, sondern auch Genuss sein. Also das finde ich ist einfach ein ganz wichtiger Punkt.

Dr. Markus Strauß [00:40:19]: Und dieses, wie viele ja heute auch, so dogmatisch, also Essen ist zum Teil wie eine **Ersatzreligion** geworden. Und das finde ich eben auch nicht so toll, dass Leute kommen, oft Leute, die sagen, ja, aber heute, ich muss jetzt noch, also ich habe noch nicht so genug Magnesium und ich brauche nur dies und jenes und das geht aber nicht mit dem, das muss ich morgens und dann drei Stunden später erst das und dieses. Oh Gott, das will, entspann dich mal. Also, indem man, ich nenne das

immer, die **Flucht in die Qualität** antritt, werden die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert. Und dann regelt sich das, ne? Also, das ist einfach eine Erfahrung, die ich oft gemacht habe. Und zum Teil machen wir uns den ... Die meisten Säure im Körper, die ganzen Stresshormone, müssen wir auch abbauen. Stress kann ich mir auch selber produzieren, indem ich so einen rigiden Speiseplan habe.

Jutta Ribbrock [00:41:07]: Genau, die Übersäuerung kommt vielfältig durch den Stress.

Dr. Markus Strauß [00:41:13]: Nicht nur, aber ein großer Teil ist **Stress**, genau.

Jutta Ribbrock [00:41:18]: Ich möchte ja noch bei dem Punkt **Alltagstauglichkeit** einhaken, weil das beschäftigt mich immer, die Dinge, dass die wirklich machbar sind. Wenn ich mir jetzt vorstelle, ich sage jetzt mal so ein ganz in Anführungszeichen normales Leben mit Berufstätigkeit, Familie, Freundeskreis pflegen, vielleicht noch ein Hobby, dem man nachgeht und... Dann, mir vorzustellen, das zu vereinbaren, man braucht ja schon eine gewisse Zeit, in den Wald zu gehen, die Dinge zu entdecken. Die, wenn ich das mit dem **Eicheln entgerben** lese, tagelang in Wasser und so. Alle Achtung, da muss man schon richtig wollen.

Dr. Markus Strauß [00:42:01]: Andererseits nein.

Jutta Ribbrock [00:42:02]: So, bitte klären Sie das auf.

Dr. Markus Strauß [00:42:04]: Ja, also bei den Eicheln, ja, das ist Aufwand. Nein, zum Beispiel, es gibt ganz einfache Sachen. Wie die **Brennnessel**. Die erkennt jetzt jeder, weil wenn's Aua macht, war's eben sie, die Brennnessel, und **Gänseblümchen** kennt auch jeder, **Löwenzahn** kennt jeder. Es gibt schon Pflanzen, mit denen man sofort beginnen kann. Nehmen wir ein paar Einsteiger-Drogen. Die drei können wir jetzt einfach nehmen. Und wir nehmen den **Giersch** noch dazu, genau, Brennnessel, Gänseblümchen. Giersch würde ich noch empfehlen und Löwenzahn habe ich noch gesagt oder im Herbst die **Hagebutten**, die kann man auch leicht lernen und dann haben also ein Grundsortiment ist schon gleich mal da und wo jetzt keine schlimmen Verwechslungsgefahren sind und wo man wirklich und die Pflanzen, ich habe das wirklich auch so durchsortiert, das sind auch alles Pflanzen, die nicht selten sind und die man wirklich im gesamten deutschen Sprachraum von Kiel bis Konstanz oder ich kann es bis Südtirol runterspinnen, die ganzen 1000 Kilometer, die sind überall reichlich zu finden, also ich krieg nie ein Wegeproblem, dass ich ewig weit gehen muss, dann wird es nicht mehr alltagstauglich. Und die sind auch immer in großen Beständen vorhanden, so dass ich mir jetzt keine Birne machen muss, dass ich irgendeinem Insekt oder irgendeinem Tier das letzte Ding da wegpflücke, weil davon gibt es wirklich reichliche. Und danach habe ich es auch durchsortiert, also das Sortiment ist dann auch wieder geschrumpft, aber das macht ja nichts, dadurch wird es ja auch alltagstauglich. Und schmecken müssen die auch immer noch. Oder man muss eine Form haben, also eine Zubereitungsart, dass die bei Löwenzahn ganz schön **bitter** sein. Und dann muss man eben auch gucken, dass man ein Rezept hat. Was kann man da machen? Im Frühjahr stech ich sehr gerne, wenn die Pflanzen von innen her wieder neu ergrünen. Das geht ab Februar, März los, je nachdem, wenn der Winter aufhört. Das ist wie so die **Endivienherzen**. Die sind dann unten auch gebleicht und oben sind sie grün, ganz zart. Und super Aroma. Und davon einfach ein Salat, da müssen sie nur ein bisschen Olivenöl drauf tun. Und wer will, noch eine Karotte dran reiben, damit es bunt wird oder so. Also dann ist haben sie ein ganz tolles Salätchen und das ist so gesund, weil da ganz viele **Mineralien** drin sind und eben diese Bitterstoffe, die dann gerade im Frühling oder im Spätwinter uns wieder helfen, die

Giftstoffe rauszuschmeißen aus dem Körper, weil die eben dann die Galle und die und die Bauchspeicheldrüse aktivieren. Also alle Bitterstoffe, nicht nur der Löwenzahn. Also das geht ja flux, das geht ganz schnell. Da muss ich nur mit einem Messer raus und diese Herzen ausstechen im Rasen oder in der Wiese, unterm Wasser sauber machen. Und dann kleinschneiden, Olivenöl, Apfelessig oder Zitronensaft. Aus dem Haus, fertig. Das geht ganz schön.

Jutta Ribbrock [00:44:48]: Okay, das überzeugt mich schon mal. Und Sie haben ja auch, dass man ihnen so folgen kann, auch im Internet, was man wann am besten ernten kann und wie und welche Rezepte es dazu gibt.

Dr. Markus Strauß [00:45:00]: Genau, also wir geben immer, meine Assistentin macht das super penibel, pflegt wirklich ganz zuverlässig immer die aktuelle **Sammelliste** und alle 14 Tage geben wir, kann man sich für ein **Newsletter** kostenfrei einfach mit Namen und E-Mail-Adresse registrieren und dann kommt alle 14 Tage praktisch so ein Wake-Up-Call, jetzt ist das und das und das zu sammeln und noch ein aktuelles Rezept dazu. Und aktuelle Rezepte sind auf meiner Homepage auch immer zu finden. www.doktor-strauß.net und da findet man das und ja, also so kann man wirklich sehr leicht schon mal einsteigen und ich würde da wirklich empfehlen, Brennnessel kann man eben sehr gut zu **Smoothies** verarbeiten. Einfach in einem leistungsstarken Mixer so ein, zwei Hände voll Brennnesselblätter, Triebspitzen reingeben, eine **Zitrone** muss da immer dazu, damit es nicht so oxidiert, und dann Apfel. Oder auch mal eine Dattel oder eine Feige oder eine Banane, irgendwas Süßes noch, das ist am Anfang ganz gut. Und dann Wasser. Aber ich würde keine Milchprodukte reingeben, die würden die Wirkung wieder hemmen. Sondern das wirklich mal auf Wasserbasis zu machen. Und dann **Flohsamenschalen** wären sehr gut. Die gibt's im Reformhaus zu kaufen. Und dann entsteht da ein wunderbarer **grüner Smoothie**, der für unsere **Darmengesundheit** eine absolute Wohltat ist. Weil das wirkt alles auch **präbiotisch**. Weil da viele **Ballaststoffe** drin sind und das **Mikrobiom**, das ist ja in der Medizin auch ein Riesenthema gerade eben. Absolut. Darm mit Charme und so, diese ganze Geschichte da mit Darmengesundheit, das kann man enorm fördern, indem man mal wieder ein Besen durchschickt, also sprich die Ballaststoffe. Aber diese, ich glaube zwei Milliarden oder wie viele kleine Tiere das da sind in uns, also auf jeden Fall irre. Man fragt sich schon, wer hier eigentlich der Chef ist, ob es die sind oder wir. Auf jeden Fall, wenn die gut drauf sind und wenn es die richtigen sind, dann geht's uns auch gut. Dann haben wir schön Energie und auch ein starkes **Immunsystem**. Und deren Leibspeise ist nämlich so was wie **Pektin** und **Inulin** und diese Ballaststoffe, also die in den Flohsamenschalen und in der Brennnessel und so weiter drin sind. Dann haben wir **Chlorophyll** drin, wir haben **Eisen** da drin, deswegen muss das **Vitamin C** noch dazu, dann kann das besser verstoffwechselt werden. Wir haben tonnenweise **Magnesium** und **Kalzium** und so. Das macht dann wieder Gutes Bindegewebe, tolle Haut, tolle Haare, gute Fingernägel und überhaupt ein **basisches Milieu** und so weiter. Also das ist einfach, das **vitalisiert** von innen her und macht fröhlich, schmecken tut's auch.

Jutta Ribbrock [00:47:35]: Okay, Gesundheitsbrunnen, Schönheitsquellen, also das ist schon ganz schön viel Motivation, doch rauszugehen und sich das alles zu holen. Ich merke schon, sie geben sich wirklich alle Mühe, das in der Welt zu verbreiten. Also mit Ihrer Idee von den Parks, Sie unterrichten, Sie bilden aus. **Tue Gutes und rede darüber**. Dr. Markus Strauß, das ist Ihr Motto, glaube ich. Und Sie verbreiten das wirklich mit aller Kraft, wie ich das hier so sehe. Und es macht Ihnen Spaß und es führt mich zu meiner Frage, die ich immer stellen muss am Ende, weil in dieser Podcast-Serie **Einfach Ganz Leben** geht es auch immer darum: Wie lebe ich ein möglichst **glückliches**

Leben**? Und das möchte ich Sie natürlich auch gerne noch fragen. Was bedeutet für Sie persönlich **Glück**?

Dr. Markus Strauß [00:48:23]: Das Glück ist ein Stück weit **eigensinnig** in dem Sinn, also das, was man in sich wahrgenommen hat, auch sich gegenüber allen Ängsten, die man auch in sich hat, das kannst du nicht machen, davon kannst du nie leben, was sagen die anderen, dass man diesen **Eigensinn** – man muss immer selbstkritisch bleiben, aber dass man sich auch traut, diesen Eigensinn im positiven Sinne zu leben. Und dann kommt man in eine **Fülle** rein und in ein Glück. Also das ist einfach belebt. Wunderbar. Vielen lieben Dank für das schöne Gespräch. Ich danke. Vielen Dank.

Jutta Ribbrock [00:49:04]: Wenn euch dieser Podcast gefallen hat, dann freuen wir uns sehr, wenn ihr uns eine kleine **Bewertung** schreibt und auf die fünf Sternchen klickt. Ein großes Dankeschön schon mal dafür. Und noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Fitness oder Work-Life-Balance findet ihr auf **einfach-gans-leben.de** Und weitere Podcasts gibt es auf **podcast.argon.de**. Ihr könnt diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos **abonnieren**. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge. Ich freue mich, wenn ihr wieder rein hört. Bis bald!