



Holger Jordan kennt sich mit seinen Heilkräutern bestens aus, kennt ihre Wirkungen und empfiehlt sie bei Bagatellerkrankungen. Er leitet auch Exkursionen durch die Welt der Kräuter.

Holger Jordan kennt sich mit Gewächsen aus  
von Anken Bohnhorst-Vollmer

Runkel 12.09.2017

Holger Jordan kennt sich mit Gewächsen aus – vom duftenden Mädesüß bis zum giftigen Schierling. Rund zwei Hektar groß ist der Kräuterpark von Holger Jordan. Alles darf hier wachsen, heilende ebenso wie giftige Pflanzen. Hauptsache, man kennt sich aus, sagt der Fachmann für pflanzliche Inhaltsstoffe. Aber es gibt auch Grenzen.

Melisse, Lavendel, Thymian und Dost – wer diese Kräuter in seinem Garten wachsen lässt, der hat schon mal eine gute Heilkräuter-Basis, sagt Holger Jordan. Wer sich zudem ausgewogen ernährt, das Immunsystem stimuliert und auch sonst nicht über die Stränge schlägt, dessen Mikrobiom, also die Gesamtheit der Mikroorganismen, „kann gut leben“, erklärt Jordan. Er muss es wissen. Holger Jordan, ein drahtiger Endfünfinger mit langem schwarzen Pferdeschwanz, trägt den Titel Magister Botanicus. Meister der Pflanzenkunde. Er kennt sich aus mit Pflanzen und Sträuchern, kann deren Inhaltsstoffe benennen und weiß, wie sie wirken. Und das seit sehr vielen Jahren.

Um es gleich vorwegzunehmen: Jordan ist kein Müsli-Missionar, kein Vegetarier und keiner, der chemische Substanzen ablehnt. Er beschäftigt sich nur sehr intensiv mit allem, was um ihn herum wächst. Wie sinnvoll das ist, habe er bei seiner Großmutter gelernt, berichtet er. Die hatte einen Schrebergarten, versorgte die Familie mit Obst, Gemüse und eben mit Kräutern.  
Studium drangehängt

Dabei nannte sie nicht nur die Namen der Pflanzen, sondern auch deren Verwendung. Das faszinierte den Jungen. Doch statt Botanik zu studieren, entschied er sich zunächst für eine Ausbildung zum Biologielaboranten. Das Studium der Molekularbiologie hängte der Mann, der heute in Frankfurt als diplomierter Biomedizintechniker arbeitet, später an.

Die Leidenschaft für Kräuter und Heilpflanzen blieb. Immer wieder habe er sich Fachbücher angeschafft und wusste bald so viel über Kräuterkunde, dass ihn eine Freundin vor mehr als 20 Jahren zum Magister Botanicus ernannte.

Das spornte Jordan weiter an. Er erweiterte seine Kenntnisse, um Inhaltsstoffe und Anwendungsgebiete bestimmen zu können und um herauszufinden: „Wie ist das physiologisch? Wie werden die Wirkstoffe im Körper abgebaut?“ Anschauungsmaterial war stets reichlich vorhanden, sagt Jordan. Von Pflanzen sei er schließlich beinahe immer und überall umgeben. Man müsse nur mit wachen Sinnen durch die Natur streifen.

Das tat er. Er spazierte durchs Grüne und sah etwa den nach Marzipan riechenden Mädesüß, der seinen Namen nicht etwa trägt, weil süße Mädchen unter Umständen nach Marzipan duften. Vielmehr dienen die darin enthaltenen Bitterstoffe dazu, den Met zu bitteren, erläutert Jordan sachlich, mengt aber noch eine liebevolle Erklärung bei: Im Mädesüß steckt der Wirkstoff Salicin, der auch in Aspirin enthalten ist. Für den Fall, dass man zu viel gebitterten Met trinken würde, hätte man also bereits ein linderndes Schmerzmittel zu sich genommen, erklärt der Magister Botanicus, der Meister und Besitzer eines zwei Hektar großen Pflanzenparadieses mit Distelpark und Brennesselplantage. Brennesseln etwa seien besonders gesund wegen ihrer Mineralstoffe und dem Vitamin-C-Gehalt, der höher sei als der von Zitrusfrüchten.

Wolfstrapp, Frauenminze, Johannis- und Franzosenkraut kultiviert Holger Jordan auf seinem Grundstück. Und dann gibt es selbstverständlich auch zahlreiche Giftpflanzen, die man kennen muss. Nachtschattengewächse etwa, den Schierling, den blauen Eisenhut oder den tödlich wirkenden Fingerhut. Grundsätzlich müsse man sich darüber im Klaren sein, dass auch die Wirkstoffe aller bekömmlichen, wohltuenden Kräuter Nebenwirkungen entfalten, betont der Experte. „Wirkungen ohne Nebenwirkungen gibt es nicht.“  
Er behandelt nicht

Und die können sich verändern, wenn sich die Pflanzen verändern, wodurch die chemische Produktion von Heilmitteln eventuell die sichere Variante sei, weil hier die Dosierung und Zusammensetzung der Bestandteile und Wirkstoffe stets gleich ist, erläutert der Biologe.

Das ist denn auch eine der Erkenntnisse, die er in seinen Kursen für Heilkräuterstudenten weitergibt. Monatelang doziert er, leitet Exkursionen durch die Welt der Kräuter und lässt die Teilnehmer schließlich ein Heilkräuter-Diplom ablegen. Klar ist aber, dass die Studenten dadurch keine Mediziner geworden sind. Behandlungen dürfen sie ebenso wenig durchführen wie ihr Magister Botanicus.

Der bemüht sich indes, seinen Schülern einen Überblick zu vermitteln und gleichzeitig dessen Grenzen aufzuzeigen. Denn trotz ausführlichstem Erkunden der Pflanzen kann man nicht alles wissen, betont Jordan. Deshalb sollte man im Zweifelsfall Vorsicht walten lassen und eine „Kräuterteemischung“ lieber in der Apotheke kaufen, als sie sich selbst zusammenzustellen. Zudem darf es keinen Zweifel daran geben, dass bei schweren Erkrankungen die Heilkräuter allenfalls ergänzend eingesetzt werden können. Bei „Bagatellerkrankungen“ dagegen, so Jordan, dürfe man sich auf die Wirkung von Heilkräutern verlassen.

Artikel vom 12.09.2017, 03:30 Uhr (letzte Änderung 12.09.2017, 11:28 Uhr)

Artikel: [http://www.fnp.de/lokales/limburg\\_und\\_umgebung/Holger-Jordan-kennt-sich-mit-Gewaechsen-aus;art680,2764430](http://www.fnp.de/lokales/limburg_und_umgebung/Holger-Jordan-kennt-sich-mit-Gewaechsen-aus;art680,2764430)