



Ein blühendes Paradies hat Annette Knell am Waldrand in ihrem Garten. Hier gedeihen Ausgesucht-Angepflanztes, aber auch bereits Vorhandenes und Angeflogenes. „Wenn man den Dingen Platz lässt, wachsen sie.“

FOTOS: TF

# Raum zum Wachsen

**GESUNDHEIT** Heilpraktikerin Annette Knell will die Menschen zurück zur Natur bringen – als Medium und als Kräuterfrau.

VON TANJA FENZL

**FALKENSTEIN.** Der Garten von Annette Knell am Waldrand begrüßt den Besucher schon am Holztürl mit einem duftigen Bouquet. Blumen und Kräuter verströmen den zarten wohlriechenden Hauch, der jedem sofort in die Nase steigt, der die paar Treppen zu Annette Knells Haus hochgeht. Seit vier Jahren hat die 53-jährige Heilpraktikerin ihren Lebensmittelpunkt von Regensburg ins idyllische Falkenstein verlagert. Ebenso lang gartelt sie an dem wild-geordneten Grün ums Haus herum, nach demselben Muster, nach dem sie auch lebt und behandelt: dem Leben und Wachsen Raum geben, nichts erzwingen, Platz schaffen für das, was ohnehin schon da ist.

## Früh berufen

Die gebürtige Oberbayerin, in Altötting katholisch beschult, wusste schon sehr früh nach dem Abitur, was ihre wahre Berufung werden würde. Mit 21 machte sie ihre Ausbildung zur Heilpraktikerin, zahlreiche Fort- und Weiterbildungen wurden lediglich unterbrochen von der Geburt ihres Sohnes.

„Mit 30 habe



Einiges Wissen vergleicht Annette Knell gern mit Erkenntnissen aus einem Kräuterbuch von 1731.



Die Heilpraktikerin in ihrem blühenden und duftenden Garten. Sie lässt den Pflanzen ihren Raum.

## GANZHEITLICHES LEBEN

**Vita:** Annette Knell ist in Oberbayern geboren. Nach ihrer Schulzeit in Altötting und ihrem Abitur hat sie in Regensburg studiert und sich dabei in die Stadt verliebt. Mit 21 hat sie ihre Ausbildung zur Heilpraktikerin gemacht. Mit 30 eröffnete sie eine Praxis in Regensburg. Vor vier Jahren kam sie nach Falkenstein.

**Arbeit:** Die 53-Jährige arbeitet als Heilpraktikerin mit TCM-Elementen und Akupunktur sowie als mediale Beraterin. Sie hat mittlerweile drei Bücher verfasst, und „Blütenseelen“ entwickelt, spezielle Essenzen aus heimischen Kräutern, die sie vereinfacht die „bayerische Antwort auf Bachblüten“ nennt.

ich mich selbständig gemacht“, erzählt die blonde Kräuterfrau, die gerade erst wieder ein Buch geschrieben hat. Ihr drittes. „Ich wollte das eigentlich nie“, erzählt sie freimütig. Aber das, was sie von heimischen Heilkräutern erfahren habe, sei so umfangreich geworden, dass sie es weitergeben wollte. Ebenso wie ihr neuestes Werk „Einfach gesund“ geht es in „Blütenseelen“, das 2009 erschien, um Kräuter und ihre heilende Kraft. Ihr

zweites Werk dagegen ist getrieben von ihrer zweiten Begabung, wie sie es beschreibt. Knell sieht sich als Medium, das Botschaften einer höheren Macht an Suchende weitergeben kann. „Ich weiß, dass manche sagen, die is gspinnert“, räumt sie freimütig ein, und grinst. Es macht ihr nichts aus, für sonderlich gehalten zu werden. Das große Ganze, die Zusammenhänge zwischen Krankheit, Körper, Geist, Seele, das ist es, wofür sie sich schon immer interessiert hat, und was sie weitergeben will. Sei es mit ihren Essenzen, die sie „die bayerische Antwort auf Bachblüten“ nennt, oder mit ihrem Kräuterwissen, mit TCM und Akupunktur. „Ich hatte auch schon Leute da, die wollten, dass ich ihnen etwas

wegbete“, erzählt Knell. „So weit gehe ich natürlich nicht, dass ich das könnte, aber ich glaube an eine höhere Macht, die ich auch um Hilfe anrufe.“ Ihre Patienten seien begeistert: „Endlich redet da mal einer drüber“, habe sie schon oft gehört.

Knells Kontrollinstanz sind ihre Klienten. „Im Grunde kann die Kräutermedizin jeder anwenden. Mein Vater hat mir schon vor 30 Jahren gesagt, ich sollte ein Buch schreiben, aber da musste ich erst selber noch mehr wachsen und lernen. Jetzt hat der Zeitpunkt gepasst.“ Am besten sei es natürlich, wenn jeder in seinem eigenen Garten Kräuter anbauen würde. „Jahrtausende lang haben die Kräuter den Menschen geholfen. Das Wissen ist nur verlorengegangen“, sagt sie, und holt einen dicken Wälzer aus dem Regal. Ein Nachdruck eines Kräuterbuchs aus dem Jahr 1731. „Was da alles drinsteht, was die Leute damals wussten“, schüttelt sie den Kopf. Schon damals seien Heilkräuter als natürliches vorbeugendes Mittel gegen Bluthochdruck oder Schlaganfall oder Demenz verwendet worden. „Was das heute für ein Rückschritt ist. Sogar in vielen Apotheken sind manche Kräuter nicht mehr vorrätig“, bedauert sie.

## Vertrauen in die Natur

Dabei sei die Kräutermedizin auch so einfach. „Und nebenwirkungsfrei. Mei, dann trinkt man halt einmal ein, zwei Wochen lang täglich drei Tassen Tee statt Wasser. Da wäre doch nichts dabei“, sagt Knell. „Mir ist es wichtig, den Menschen wieder ihren Glauben an die Naturheilkunde zu vermitteln und das Vertrauen in die Natur.“ Mit ihren Blütenseelen-Essenzen versucht sie genau das. „Wenn eine Mutter eine Tinktur bei ihrem Kind angewendet hat und es hat geholfen, dann betrachtet die vielleicht die Schlüsselblumen in der Natur auf einmal mit ganz anderen Augen.“

Ihr nächstes Projekt geistert Annette Knell bereits im Kopf herum. „Momentan habe ich dafür noch wenig Zeit, aber es wird etwas über Bäume.“

Drei Bücher für Körper und Seele





# Raum zum Wachsen im Bayerwald

**RODING.** Vor vier Jahren hat sie ihre Praxis von Regensburg in den Bayerischen Wald verlegt: Annette Knell, Heilpraktikerin aus Berufung, lebt und arbeitet in Falkenstein. Jetzt hat sie ihr drittes Buch veröffentlicht, in dem sie Rezepte mit heimischen Heilkräutern aufgeschrieben hat.. **SEITE 19**