

Gesundes aus dem Garten und für den Garten



Gesundes aus dem Garten. In diesen Beeten ist Vielseitigkeit Trumpf.

Seit jeher gehören Pflanzen zu den wichtigsten Naturprodukten, die der Mensch verwendet. Wer einen eigenen Garten hat, braucht diesbezüglich gar nicht allzu weit zu suchen. Pflanzen, welche Gesundes bieten, wachsen fast in jedem Gartenbeet: Petersilie, Schnittlauch, Knoblauch oder die Schafgarbe sind bekannte Beispiele. Solche Pflanzen sind auch unter dem Begriff «Gewürz- und Heilpflanzen» bekannt. Sie werden aufgrund ihrer Wirkstoffe in der Volksheilkunde und in der wissenschaftlichen Medizin zu Heilzwecken verwendet. Gewürz- und Heilpflanzen haben eine lange

Tradition. Die heilende Wirkung von Koriander, Kümmel und Kamille kannten bereits die alten Ägypter oder die Griechen. So schrieb der griechische Arzt Dioskorides bereits um Christi Geburt ein Buch zum Thema, das über viele Jahrhunderte hindurch als Standardwerk der Medizin galt. Gewürz- und Heilkräuter wurden aber bereits viel früher in den Gärten kultiviert. So liessen zum Beispiel babylonische Könige rund 750 Jahre vor Christus in ihren Gärten Gewürze und Kräuter wachsen. Insbesondere Knoblauch, Zwiebel, Fenchel und Kümmel.

Gesunder Boden – gesunde Kräuter

Was liegt heute also näher, als Gewürz- und Heilpflanzen auf einem gesunden, biologisch gedüngten Boden anzupflanzen. Die ideale Pflanz Erde ist ein humusreicher, lockerer und durchlässiger Boden an sonniger und windgeschützter Lage. Ein Gewürz- und Heilpflanzengarten ist einfach anzulegen. Bereits ein kleines Beet reicht für ganz persönliche Kräuterkombinationen aus.

Tipps:

- Bevor man geerntete Gewürz- und Heilkräuter weiterverarbeitet, müssen sie sorgfältig gewaschen werden. Danach die Pflanzenteile trocken tupfen.
- Zum Aufbewahren Kräuter locker in ein feuchtes Küchentuch aus Stoff oder Papier wickeln oder befeuchtet in einem Schraubdeckelglas aufbewahren. Im Kühlschrank halten sie sich so ein bis zwei Tage frisch.
- Blätter und Pflanzenteile lassen sich auch trocknen. Getrocknetes zum Würzen verwenden oder als Tee geniessen.
- Gewürzpflanzen, die eine starke Würzkraft haben, zerkleinert einfrieren. Allerdings sind sie dann nur noch zum Würzen von warmen Saucen und Suppen geeignet.
- Aromatische Kräuter zum Aufbewahren in Öl einlegen.



Die Ringelblume wirkt schmerzstillend und krampflösend.

Vor dem Pflanzen muss der Boden gut gelockert werden. Allerdings gilt es darauf zu achten, dass stark wachsende Pflanzen wie Zitronenmelisse oder der Sonnenhut in die Mitte gepflanzt werden. Thymian, Schnittlauch und Bohnenkraut finden dagegen am Rande ihren Platz. Gewürz- und Heilkräuter sollten nicht zu eng gepflanzt werden, da viele dieser Pflanzen schnell zu stattlichen Büschen heranwachsen. Kurz vor der Blüte besitzen Gewürzpflanzen übrigens die meisten Inhaltsstoffe.

Welche Pflanzen eignen sich?

Zum festen Bestandteil im Familiengarten gehören bestimmt Schnittlauch und Petersilie. Diese sollten indes nicht nebeneinander zu stehen kommen, da sie sich gegenseitig abstossen. Empfehlenswert sind weiter Bohnenkraut, Estragon, Basilikum, Knoblauch, Pfefferminze, Salbei, Thymian und andere. Für Liebhaber, die genügend Platz im Garten haben, dürften ebenso Boretsch, Kerbel, Fenchel, Ysop, Zitronenmelisse oder Kamille von Bedeutung sein.

Im Hausgarten wachsen aber ebenso Ringelblumen, Schafgarben, Sonnenhut, oder Eisenkraut. Die Liste der Gewürz- und Heilkräuter ist praktisch endlos und deshalb kaum vollständig aufzuzählen. Es liegt in der Sache der Natur, dass an dieser Stelle vorab eine Auswahl geeigneter Pflanzen für den Haus- und Familiengarten erwähnt werden.

Gewürz- und Heilpflanzen und ihre Eigenschaften:

Bohnenkraut – *Satureja hortensis*

Einjährig.
Sonniger Standort.
Höhe: 20–30 cm.
Aussaart: Mai bis Juni direkt ins Freiland.
Wirksame Pflanzenteile: Blätter.
Ernte: Juni bis September.
Medizinische Eigenschaften: magenstärkend, antiseptisch, wassertreibend, zerdrückte Blätter auf die Haut gelegt sind wundheilend bei Bienen- und Wespenstichen.

Echte Kamille – *Chamomilla recutita*

Einjährig.
Sonniger Standort.
Höhe: 20–50 cm.
Aussaart: April bis August direkt ins Freie. Die feinen Samen auf die Erdoberfläche streuen, nicht übersieben und feucht halten.
Wirksame Pflanzenteile: Blütenköpfchen.
Ernte: Blühende Köpfchen zu Blühbeginn. Keine reifen Blüten nehmen, sie lösen sich beim Trocknen.
Medizinische Eigenschaften: schmerzlindernd, krampflösend, entzündungshemmend, beruhigend. Besser fertige Pflanzen kaufen, da die Saat nicht immer gelingt.

Eisenkraut – *Verbena officinalis*

Staupe.
Sonniger Standort.
Höhe: 30–80 cm.
Aussaart: Februar bis April in Saatschalen, ab Mai direkt ins Freiland.
Wirksame Pflanzenteile: blühende Sprossspitzen.
Ernte: Juli bis August zu Beginn der Blüte.
Medizinische Eigenschaften: blutstillend, fiebersenkend, krampflösend, harntreibend. Besser fertige Pflanzen kaufen, da die Saat nicht immer gelingt.

Estragon – *Artemisia dracunculus*

Staupe.
Sonniger Standort.
Höhe: 60–80 cm.
Anzucht: Jungpflanzen aus der Gärtnerei.
Wirksame Pflanzenteile: junge Triebe.



Die Pfefferminze hat schmerzstillende Wirkung.

Ernte: Mai bis September.
Medizinische Eigenschaften: verdauungsfördernd, appetitanregend. Besser fertige Pflanzen kaufen, da die Saat nicht immer gelingt.

Feld-Thymian – *Thymus serpyllum*

Staupe.
Sonniger Standort.
Höhe: 10–30 cm
Aussaart: April bis Juli direkt ins Kräuterbeet oder in einen Blumentopf. Samen nur sehr dünn abdecken.
Auspflanzen: ab Mitte Mai ins Freiland.
Wirksame Pflanzenteile: krautige Pflanzenteile, blühende Sprossspitzen.
Ernte: April bis Oktober.
Medizinische Eigenschaften: hustenstillend, krampflösend, durchblutungsfördernd, fiebersenkend. Besser fertige Pflanzen kaufen, da die Saat nicht immer gelingt.

Fenchel – *Foeniculum vulgare*

Staupe, vorwiegend einjährig kultiviert.
Sonniger Standort.
Höhe: 80–100 cm.
Aussaart: April bis Juni.
Wirksame Pflanzenteile: Blätter, Stängel und Knollen.
Ernte: Juni bis September.
Medizinische Eigenschaften: krampflösend blähungshemmend, verdauungsfördernd, entzündungshemmend. Besser Pflanzen kaufen, da die Saat nicht immer gelingt.

Käslkraut – *Malva sylvestris*

Zweijährig.
Sonniger Standort.
Höhe: 30–100 cm.
Aussaart: April bis Mai in Töpfe oder Schalen, ab Mai auch direkt ins Freiland.
Wirksame Pflanzenteile: Blätter, Blüten.
Ernte: Juni bis September, Blüten kurz nach dem Aufblühen.
Medizinische Eigenschaften: schmerzstillend, entzündungshemmend, auswurfördernd, leicht abführend. Besser fertige Pflanzen kaufen, da die Saat nicht immer gelingt.

Knoblauch – *Allium sativum*

Staupe.
Volle Sonne.
Höhe: 30–60 cm.
Pflanzung: Frühjahr, in milden Gebieten Oktober.
Wirksame Pflanzenteile: Zwiebel.
Ernte: wenn die Stängel abwelken.
Medizinische Eigenschaften: blutdrucksenkend, verdauungsfördernd, erkältungshemmend.

Minze – *Mentha piperita*

Staupe.
Sonniger bis halbschattiger Standort.
Höhe: 40–50 cm.
Vermehrung: durch Teilen.
Wirksame Pflanzenteile: Blätter.
Ernte: Mai bis September.



Blühendes Bohnenkraut ist nicht nur hübsch, zerdrückte Blätter auf die Haut gelegt lindern Bienenstiche.

Medizinische Eigenschaften: desinfizierend, schmerzstillend, krampflösend. Besser fertige Pflanzen kaufen, da die Saat nicht immer gelingt.

Petersilie – *Petroselinum crispum*

Zweijährig.
Sonniger Standort, nicht neben Schnittlauch pflanzen.
Höhe: 30–40 cm.
Aussaart: April bis Juli.
Wirksame Pflanzenteile: Blätter.
Ernte: während der ganzen Vegetationsperiode.
Medizinische Eigenschaften: verdauungsfördernd, anregend, harntreibend.

Ringelblume – *Calendula officinalis*

Einjährig.
Sonniger Standort.
Höhe: 30–60 cm.
Aussaart: Mai bis Juni direkt ins Freiland auf nährstoffreichen, kalkhaltigen Boden.
Wirksame Pflanzenteile: Köpfechen, blühende Sprossspitzen, Blätter.



Die Schafgarbe wirkt entzündungshemmend und wundheilend.

Ernte: blühende Sprossspitzen im April bis Juni oder September/Oktober, Blätter im April bis November.

Medizinische Eigenschaften: entzündungshemmend, abschwellend, schmerzstillend, krampflösend.

Roter Sonnenhut – *Echinacea purpurea*

Stauden.
Sonniger Standort.
Höhe: 90–120 cm.
Aussaart: Ab November in Töpfe oder Schalen, März bis Juni an geschützter Stelle direkt ins Freiland, Saatgut nur ganz dünn abdecken.
Wirksame Pflanzenteile: Wurzelstock.
Ernte: im Herbst den Wurzelstock ausgraben.
Medizinische Eigenschaften: infektionshemmend, wundheilend, hautneutralisierend. Besser fertige Pflanzen kaufen, da die Saat nicht immer gelingt.

Salbei – *Salvia officinalis*

Halbstrauch.
Sonniger bis halbschattiger Standort.
Höhe: 40–70 cm.
Aussaart: April bis Mai.
Wirksame Pflanzenteile: Blätter.
Ernte: ab Mai bis zur Blüte.
Medizinische Eigenschaften: desinfizierend, magenstärkend, entzündungshemmend. Besser fertige Pflanzen kaufen, da die Saat nicht immer gelingt.

Schafgarbe – *Achillea millefolium*

Stauden.
Sonniger Standort.
Höhe: 40–60 cm.
Aussaart: April bis Mai in Töpfe, ab Mai direkt ins Freiland.
Auspflanzen: ab Mitte Mai ins Freiland.
Wirksame Pflanzenteile: blühende Sprossspitzen, Blätter, Früchte.
Ernte: Juni bis September.
Medizinische Eigenschaften: wundheilend, entzündungshemmend, verdauungsfördernd. Besser fertige Pflanzen kaufen, da die Saat nicht immer gelingt.

Schnittlauch – *Allium schoenoprasum*

Stauden.
Sonniger bis halbschattiger Standort, nicht neben Petersilie pflanzen.
Höhe: 20–30 cm.
Aussaart: April bis Juni.
Wirksame Pflanzenteile: Stängelblätter.
Ernte: Mai bis Oktober.
Medizinische Eigenschaften: harntreibend, verdauungsfördernd, erkältungshemmend.

Ysop – *Hyssopus officinalis*

Halbstrauch.
Sonniger Standort.
Höhe: 20–60 cm.
Aussaart: Mai bis August direkt ins Freiland in durchlässigen, kalkhaltigen Boden.
Wirksame Pflanzenteile: blühende Sprossspitzen ohne verholzte Teile, junge Blätter.
Ernte: Juni/Juli zur Zeit der Blüte.
Medizinische Eigenschaften: blutreinigend, krampflösend, magenwirksam, schleimlösend. Besser fertige Pflanzen kaufen, da die Saat nicht immer gelingt.



Bereits ein kleines Beet reicht für die persönliche Kräuterkombination.

Zitronenmelisse – *Melissa officinalis*

Stauden.
Sonniger oder halbschattiger Standort.
Höhe: 60–120 cm.
Aussaart: April bis Mai in Saatschalen.
Wirksame Pflanzenteile: Blätter.
Ernte: Juli bis August vor der Blütezeit.
Medizinische Eigenschaften: entkrampfend, beruhigend, antibakteriell, reinigend. Besser fertige Pflanzen kaufen, da die Saat nicht immer gelingt.

Zwiebel – *Allium cepa*

Stauden.
Sonniger Standort.
Höhe: 50–60 cm.
Aussaart: März bis Mai, als Setzwiebeln.
Wirksame Pflanzenteile: Zwiebel.
Ernte: wenn die Stängel abwelken.
Medizinische Eigenschaften: verdauungsfördernd, erkältungshemmend, harntreibend.



Dill am Beetrand gepflanzt, hält den Kohlweissling fern.

Pflanzen helfen gegen Schädlinge

Pflanzen mit Schutzwirkung

Es gibt eine ganze Anzahl von Schutzpflanzen, die im Garten tierische Schädlinge fernhalten und vertreiben. Hier eine Auswahl im Überblick:

Dill: Wirkt gegen den Kohlweissling und wird am Beetrand gepflanzt.

Thymian: Hält Schnecken fern, am Beetrand und zwischen den Gemüsen pflanzen.

Bohnenkraut: Wirkt gegen Blattläuse an Bohnen. Am Beetrand zehn Zentimeter breit pflanzen oder direkt aussäen.

Meerrettich: Wirkt gegen Kartoffelkäfer, am Kartoffelbeetrand pflanzen.

Kaiserkrone: Hält Mäuse fern. Je nach Grösse der Gartenbeete eine bis zwei Pflanzen ins Beet setzen.

Knoblauch: Wirkt gegen Mäuse. Anpflanzen wie Kaiserkronen.

Kapuzinerkresse: Als Bodendecker unter Obstbäumen oder als Einzelpflanzen zwischen dem Gemüse gegen Blattläuse.

Beifuss: Wirkt gegen Erdflöhe und Kohlweissling. Am Beetrand pflanzen.

Wucherblume: Hält am Beetrand gepflanzt Ameisen fern.

Pflanzen fördern nicht nur die Gesundheit der Menschen. Richtig eingesetzt sind sie eine der umweltfreundlichsten Formen der Schädlingsbekämpfung im Garten: Von Dill, Thymian, Bohnenkraut, Kapuzinerkresse oder Kaiserkrone haben Schnecken, Kohlweissling, Läuse und Mäuse schnell die Nase voll. Dill, Thymian, Bohnenkraut und Co. sind eine natürliche Alternative um tierische Schädlinge im Garten fernzuhalten. Manche dieser Pflanzen bilden ganz einfach borstige oder stachelige Blätter, die den Fressern im Halse stecken bleiben. Andere sondern Aroma- oder Bitterstoffe ab, die von vielen Schädlingen gemieden werden. Sie wirken nicht nur auf Mäuse, sondern häufig auch auf Insekten, Nematoden und Schnecken, weil ein Aufenthalt in ihrer Nähe diesen Schädlingen höchst unangenehm ist. Warum also nicht das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden und Gewürz- und Heilpflanzen so im Garten setzen, dass sie zugleich wertvolle Kulturen schützen?

Am Beetrand pflanzen

Wer Gewürz- und Heilpflanzen zum Schutz der Gemüsepflanzen ziehen will, sät oder pflanzt die Kräuter an den Beetrand, als rund zehn Zentimeter breite Einfassung. Nicht nur anfliegende Insekten, sondern auch kriechende Tiere wie zum Beispiel Schnecken werden von duftenden Kräutern abgeschreckt. Die Wirkung ist umso besser, wenn diese Pflanzen als Mischkultur zusätzlich zwischen die Gemüser Reihen gesät oder gepflanzt werden.

Ein Kraut gegen Mäuse

Auch lästige Mäuse lassen sich im Garten mit Pflanzen fernhalten. Insbesondere die Kaiserkrone (*Frittilaria*), verdirbt mit ihren Bitterstoffen in den Wurzeln den Mäusen jeglichen Spass am Graben von Gängen im Gemüsebeet. Eine ähnliche Wirkung wird auch dem Knoblauch nachgesagt.

Die Kaiserkrone wird, wie auch der Knoblauch, zwischen die Gemüsepflanzen gesetzt. Bereits wenige Pflanzen im und um den Garten schützen vor den ungeliebten Gästen.

Mit Kapuziner weniger Läuse

Nicht nur im Gemüse- oder Beeren-garten halten Gewürz- und Heilpflanzen tierische Schädlinge fern. Mit Kapuzinerkresse können Obstbäume vor Blattläusen geschützt werden. Dazu wird im Frühjahr guten Kompost auf die Baumscheibe ausgebracht und Kapuzinerkresse angesät.



Thymian hilft gegen Schnecken.

Impressum

Herausgeber: Schweizer Familiengärtner-Verband
 Text: Stefan Kammermann
 Bilder: Hansjörg Becherer
 Gestaltung: Druckerei W. Gassmann AG, Biel
 Auflage: 24 000 Expl.
 Druck: Druckerei W. Gassmann AG, Biel