



## **(Fast) ohne Risiko und Nebenwirkungen...Heilpflanzen aus dem eigenen Garten (Teil 2)**

...“fragen Sie Ihren Arzt und Gärtner“ ...Der Mensch war schon immer bestrebt, mit Hilfe der Verwendung von Heilpflanzen gegen Krankheiten vorzubeugen oder gesundheitliche Beschwerden zu lindern. War es in früheren Zeiten mangels Angebot ein Muss, Heilkräuter selbst im Garten anzubauen, ist es heute eher eine Leidenschaft geworden, die milden Heilwirkungen von selbst angebaute Pflanzen für sich zu nutzen.

Die nachfolgenden Ausführungen bieten kurze Informationen zum Anbau und zur Verwendung von einigen Heilpflanzen gegen leichtere Gesundheitsstörungen. Den Arztbesuch kann dieser Artikel aber keinesfalls ersetzen. Zu beachten ist unbedingt, dass vor allem bei zu hoher Dosierung oder falscher Anwendung bisweilen auch nachteilige Wirkungen von Heilpflanzen (Allergien, Brennen, Juckreiz, Sucht, Vergiftungen u.a.) auftreten können.

### **Dost (*Origanum vulgare* L.)**



**Abb. 1:** Dost (*Oregano*) Sorte 'Goldtaler' ist mit seinem leuchtendem Laub ideal für eine bunte Kräuterbepflanzung

Wie der botanisch verwandte Thymian ist Dost ein besonders aromatisches, appetitanregendes Würzkräuter. Als Pizzagewürz steht *Oregano* ganz oben auf der Liste, er passt aber auch gut zu Tomaten-, Fleisch- und Fischgerichten. Im Garten überzeugt er mit seinen kurzgestielten bunten Blüten auch als optisch attraktiver und würzig duftender Bodendecker. Medizinisch schätzt man die krampf- und schleimlösende Wirkung, weshalb er auch für die Zubereitung von Hustentee und Gurgellösungen Verwendung findet. Wirksame Inhaltsstoffe sind neben Bitter- und Gerbstoffen vor allem ätherische Öle (Thymol, Carvacrol u.a.). Hoch geschätzt wird er deshalb auch als Mittel gegen Erkrankungen im Magen-Darm-Trakt.

Botanisch ist Dost eine ausdauernd wachsende Staude mit einer Wuchshöhe von ca. 40 cm. Beheimatet in den Mittelmeerregionen bevorzugt er warme, trockene und sonnenreiche Südlagen mit einem Boden-pH über 6. Gegen Staunässe zeigt er sich sehr empfindlich.

Der Anbau im Garten kann über Aussaat, Stecklingsvermehrung oder Teilung von älteren Stöcken erfolgen. Bei Aussaat zieht man am besten ab März in kleinen Töpfchen oder Topfplatten vor (10-12 Korn pro Topf). Das Saatgut dabei nicht mit Substrat bedecken (Lichtkeimer). Bei gleichmäßiger Substratfeuchte und 20 °C Keimtemperatur laufen die Sämlinge in wenigen Tagen auf. Bei Direktsaat ins Gartenbeet ist ein Termin E. April/A. Mai anzustreben. Das Saatbett sollte dazu feinkrümelig vorbereitet und möglichst unkrautfrei sein. Für die Vermehrung über Stecklinge kommen krautige, 5-6 cm lange Triebspitzen von älteren Mutterpflanzen in Frage. Man steckt sie bei ca. 18-20°C einzeln in Töpfchen. Bis zur Wurzelbildung (ca. 4 Wochen) bedeckt man sie mit einer dünnen Folie als Verdunstungsschutz. Bei Stockteilung im späten Frühjahr ist im Vergleich zu Aussaat und Stecklingsvermehrung mit einer stärkeren Entwicklung im ersten Jahr zu rechnen. Ausgepflanzt wird ab Mitte Mai im Abstand von 40x40 cm. In der Düngung und Pflege ist Dost anspruchslos. Für die frische Würznutzung ist eine laufende Ernte der Triebspitzen möglich. Der beste Erntezeitpunkt liegt zu Beginn der Vollblüte. Dann ist der Anteil der ätherischen Ölen am höchsten. Man trocknet die Stiele gebündelt oder ausgebreitet an der Luft bei Temperaturen unter 35 °C, danach wird gerebelt. Das Kraut kann aber auch eingefroren oder in Öl eingelegt werden.

### **Artischocke (*Cynara scolymus* L.)**



**Abb. 2:** Artischockenblüten aus eigenem Anbau - ein Genuss für die August-Küche

Die Artischocke stammt ebenfalls aus der Mittelmeerregion und ist bereits seit der Antike als Nutzpflanze bekannt. Die distelähnliche Pflanze gehört zur Familie der Korbblütler und kann im Laufe eines Jahres durchaus eine Wuchshöhe von 1 bis 2 m erreichen. Die Pflanzen wachsen ausdauernd, sind aber bei uns, je nach Winterverlauf, nicht sicher winterhart. Für die Gemüsenutzung verwendet man die von den Blüten befreiten Knospenböden sowie die fleischigen Basen der Hüllblätter. Die Blütenköpfe sollten dann unbedingt noch geschlossen sein. Als Vorspeise verwendet wirken Artischocken appetitanregend und verdauungsfördernd. Medizinisch werden Artischockenpräparate mit dem bitteren Inhaltsstoff Cynarin seit langem als Gallen- und Lebermittel bei Verdauungsstörungen eingesetzt. Weitere positive Wirkungen betreffen den Fettstoffwechsel und den Cholesterin- und Blutzuckerhaushalt. Ihre Kohlenhydrate liegen in Form von Inulin vor.

Für den Anbau im Garten wird entweder aus Samen oder durch Teilung älterer Pflanzen vermehrt. Die Anzucht erfolgt ab A. Februar bei 18-20 °C. Dazu werden die Samen in Aussaaterde breitwürfig gesät und übersiebt. Nach etwa 3 Wochen setzt man die aufgelaufenen Sämlinge einzeln in größere Töpfe (10 bis 12 cm Durchmesser) und kultiviert sie bei Temperaturen um 15°C weiter, bis sie ihre pflanzfertige Größe erreichen.

Alternativ können im Frühjahr ausgetriebene Basisknospen von überwinterten Pflanzen bewurzelt werden. Die Pflanzung erfolgt in beiden Fällen gegen Ende Mai ins Freie in einem Abstand von 1 m x 0,7 m (z.B. 1 Pflanzreihe pro Beet). Der Tiefwurzler Artischocke schätzt eine tiefgründige Bodenvorbereitung und schwarze Mulchfolie. Beides begünstigt eine schnelle Anfangsentwicklung. Nun werden ausreichend Wasser und Nährstoffe benötigt. Bei früher Aussaat entwickeln sich die ersten Blüten bereits im Pflanzjahr ab Mitte August. Für medizinische Nutzung werden das Laub und die Hüllblätter ab Blühbeginn geerntet. Die Wurzelernte findet erst im Spätherbst statt. Für die kulinarische Verwendung wird vor dem Öffnen der Knospe geerntet, ansonsten kann man sich, wie zahlreiche Insekten, über die optisch attraktiven, blauen Farbkleckse im Garten freuen. Soll überwintert werden, schneidet man alle abgewelkten Blätter und Blütenstiele über dem Boden ab und schützt die Pflanzenbasis mit Laub oder Stroh.

### **Fenchel (*Foeniculum vulgare* MILL.)**



**Abb. 3:** Fenchel (*Foeniculum vulgare*)

Bereits seit dem Altertum als Heilpflanze bekannt ist der Fenchel, der wie Dost und Artischocke ebenfalls im Mittelmeergebiet beheimatet ist, und dort auch heute noch großflächig für medizinische Zwecke angebaut wird. Man schätzt Fenchel vor allem wegen seiner krampflösenden und blähungstreibenden Wirkung. Fenchelfrüchte finden in zahlreichen Teemischungen Verwendung gegen Husten, Magen-Darm-Beschwerden sowie Galle- und Leberleiden. Wirksam sind vor allem die ätherischen Öle trans-Anethol und Fenchol. Fenchelsamen werden auch als Gewürz für Backwaren, Marinaden und mediterrane Fleischgerichte eingesetzt. Zarte Stiele können auch alternativ für Stangensellerie Rezepte verwendet werden. Fenchel wächst ausdauernd, wird im Garten aber meist 2-jährig kultiviert. Er erreicht dabei

eine Wuchshöhe bis zu 2 m. In der Vollblüte sind die Pflanzen mit ihren gelben Blütendolden optisch sehr attraktiv und verbreiten auch in Blumen- und Staudenrabatten große Zierwirkung. Fenchel wünscht sich tiefgründigen, nicht zu feuchten Boden, der möglichst 6-7 Jahre keine Doldenblütler mehr getragen hat. Die Anzucht von Jungpflanzen ist der Direktsaat im Garten vorzuziehen. Aussaattermine sind möglich ab Februar (für Pflanzung im April/Mai, einjährig) bzw. im Juni (für Pflanzung A. August, zweijährig). Man sät ca. 10 Korn in 9-cm-Anzuchttöpfe, übersiebt mit Erde (Dunkelkeimer) und hält die Aussaaten bis zum Auflaufen bei 16-18 °C, danach reichen 8-10 °C bis zur Pflanzung. Der Pflanzabstand sollte mindestens 50 x 50 cm betragen. Bei heißer Sommerwitterung ist auf ausreichendes Wässern zu achten. Mit Stickstoff sollte nur mäßig gedüngt werden, um die Ausreife der Fenchelfrüchte im Herbst nicht zu stark zu verzögern. Ab September kann meist mit der Ernte von reifen Früchten begonnen werden (bei Frühjahrspflanzung), dazu schneidet man mehrmals mit einer Gartenschere die ältesten, graugrün bis braun gefärbten Dolden ab. Zum Trocknen der Früchte sollten Temperaturen über 40 °C vermieden werden. Im August gepflanzter Fenchel ist für die Überwinterung und die Ernte im nächsten Jahr gedacht. Ein Vliesschutz kann hier bei stärkeren Barfrösten die Überwinterung begünstigen.

### **Pastinake (*Pastinaca sativa* L.)**

Bei der im Volksmund auch als Hammelmöhre bezeichneten Doldenblütlerpflanze finden sowohl die Wurzel als auch die Früchte arzneiliche und kulinarische Verwendung. Ab dem 16. Jh. zählten Pastinakenwurzeln bei uns zu den am meisten kultivierten Gemüsepflanzen, bis sie von Möhren und Kartoffeln verdrängt wurden. Heute erfahren die Wurzeln eine Renaissance in der Küche und werden auch als magenschonende Babynahrung verarbeitet. Die Blätter lassen sich wie Petersilie zum Würzen verwenden. Pastinakenfrüchte können ähnlich wie die verwandten Kümmel oder Koriander eingesetzt werden. Medizinisch ist neben der magenschonenden Wirkung der Wurzel eine Teezubereitung aus zerstoßenen Früchten interessant. Dies soll gegen Wassersucht, Nieren- und Blasenproblemen sowie Rheuma und Fieber helfen.



**Abb. 4:** Aufgelaufene Sämlinge von Pastinake

Pastinaken wachsen zweijährig. Im ersten Jahr wird die Wurzel ausgebildet, nach der Überwinterung schossen die Pflanzen im zweiten Jahr bereits im April und erreichen dann eine Wuchshöhe bis zu 1 m. Kurz vor der Vollreife kann mit der Ernte der Früchte/Samen begonnen werden. Die abgeschnittenen Dolden werden dann gebündelt zum Trocknen aufgehängt und danach ausgerebelt.

Für den Anbau kommt nur Direktsaat in Frage. Ab März werden in tiefgründig vorbereiteten Boden 60 Korn/m<sup>2</sup> etwa 1 cm gesät. Es sollte nur frisches Saatgut verwendet werden. Die Keimung verläuft langsam, eine Vliesauflage ist förderlich. Bei zu dichter Saat fördert ein vereinzeln auf 6-8 cm Abstand i.d.Reihe die Wurzelqualität. Als Schwachzehrer verlangt Pastinake wenig Aufmerksamkeit für die Düngung, benötigt aber während der Zeit der Wurzelbildung regelmäßig und ausreichend Wasser. Die Wurzelernte kann im September beginnen und bei Frostfreiheit auch über den Winter bis ins Frühjahr fortgesetzt werden.



**Abb. 5:** Pastinakenwurzeln nach der Ernte im September

### **Rettich (*Raphanus sativus* L.)**

Die Heimat des Rettichs wird im östlichen Mittelmeerraum (Ägypten) angenommen. Durch die Römer gelangte er auch in unsere Breiten und wurde ab dem 9. Jh. bei uns in Klostergärten kultiviert. Seit dem 16. Jh. findet er in allen Kräuterbüchern Erwähnung. Medizinisch wie kulinarisch verwendet man die Rettichwurzel. In letzter Zeit werden aber auch vermehrt Rettich-Grünkrautsprossen angeboten. Das sind junge Sämlinge, die auf Substrat kultiviert werden und nach 6 bis 8 Tagen verkaufsfertig sind. Sprossen sind bekannt für ihren hohen gesundheitlichen Wert, da die wertvollen Inhaltsstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Inhaltsstoffe) in den noch jungen Sämlingen sehr hoch konzentriert enthalten sind. Während in Asien Rettich überwiegend gekocht Verwendung findet, wird er bei uns ausschließlich roh verzehrt. Der scharfe, würzige Geschmack beruht auf dem Gehalt an ätherischen Senfölen (Allyl- und Butylsenföl). Gesundheitlich günstig ist auch der hohe Gehalt an Vitamin C. Durch eine Rettichsaftkur können Entzündungen der Gallenwege sowie die Steinbildung gemildert werden. Bei Atemswegerkrankungen wirken die Allylsenföle krampf- und schleimlösend.

Die Auswahl von schärferen Rettichsorten, z.B. schwarze Rettichsorten wie 'Runder Schwarzer', erhöht den Anwendungserfolg.



**Abb. 6:** Rettich-Grünkrautsprossen, gesund, würzig und einfach im Anbau

Der Anbau im Garten kann ab Mitte März begonnen werden und endet mit der letztmöglichen Saat Ende August. Zur Erzielung kräftiger Wurzeln ist eine tiefgründig lockere Bodenvorbereitung wichtig. Böden mit pH-Wert über 7 sind gefährdet für das Auftreten von Rettichschwärze. Das Saatgut wird direkt ins Keimbett gesät, im Abstand 25 x 20-25 cm werden 2 Korn pro Saatstelle etwa 1 cm tief abgelegt. Nach der Keimung wird der schwächere der beiden Sämlinge entfernt. Bis zur Erntereife vergehen 7 bis 9 Wochen je nach Sorte und Sätzeitpunkt. Günstig ist ein gestaffelter Anbau alle 3 Wochen.



**Abb. 7:** Winterrettich 'Runder Schwarzer Winter' besitzt gute Lagereigenschaften und ein gesundes, scharfes Aroma

Mit der Aussaat ist die Auflage eines Schädlingsschutznetzes zu empfehlen. Dies fördert eine schnelle Keimung und verringert die Befallsgefahr mit Rettichfliege. Das Netz kann etwa 2 bis 3 Wochen vor Erntebeginn abgenommen werden. Rettich ist Mittelstarkzehrer, braucht also eine unterstützende Stickstoffdüngung. Zu Kulturbeginn und nach 3 bis 4 Wochen werden je 50 g Horndünger/m<sup>2</sup> flach eingearbeitet. Die Ernte beginnt bei ausreichender Wurzelgröße. Ohne Laub können die Wurzeln unter kühlen, trockenen Bedingungen längere Zeit gelagert werden, so dass auch einer Winternutzung nichts im Wege steht.

### **Löffelkraut (*Cochlearia officinalis* L.)**

Beheimatet ist Löffelkraut an den atlantischen Küsten von Mittel- bis Nordeuropa. Es diente bis zum 18. Jh. sowohl als Heilkraut, als auch als Salat- und Würzpflanze. Die Bezeichnung Skorbutkraut deutet an, dass die Pflanze früher bei Seefahrern sehr geschätzt war zur Vorbeugung der Skorbutkrankheit. Löffelkraut ist eine zweijährige Pflanze mit niedrigem, rosettenartigem Wuchs. Die Blütezeit des Kreuzblütlers beginnt ab Mai. Das frische Kraut sollte unbedingt vor der Blüte gesammelt werden, dann sind Inhaltsstoffe und Aroma am besten. Der Geschmack des Krautes oder des daraus bereiteten Saftes ist scharf, an Gartenkresse erinnernd. Ähnlich wie beim Rettich handelt es sich bei den Wirkstoffen um ätherische Senföle (Glukocochlearin), Bitter- und Gerbstoffe sowie viel Vitamin C. Letzteres fördert im Frühjahr die Infektabwehr. Medizinisch wirkt Löffelkraut zudem gegen Verstopfung, rheumatische Beschwerden und Galle- sowie Leberstörungen.



**Abb. 8:** Erntefertiges Löffelkraut im Herbstanbau

Der Anbau ist besonders im Frühjahr oder Herbst empfehlenswert, zur Blütezeit im Sommer ist das Aroma sehr bitter. Der Anbau ist einfach und mit der Kultur von Schnittsalat oder Asiasalat vergleichbar. Nach der Anzucht im Februar (Dauer ca. 3 bis 4 Wochen) kann ab März ins Freie gepflanzt werden (50 Setzlinge /m<sup>2</sup>). Die Ernte beginnt ab Mitte April. Bei Pflanzung im September können die Pflanzen über den Winter stehen und bei frostfreier Witterung auch beerntet werden.

## **Ingwer (*Zingiber officinale* ROSC.)**

Ingwer gilt als eine der ältesten Würzpflanzen. Beheimatet in Südostasien gelangte er bereits in der Antike nach Europa. Verwendet wird das geweihartige Wurzelrhizom der Pflanze. Die feuchtwarmen Klimaansprüche sind bei uns im Freien nicht optimal zu erfüllen. Dennoch kann mit gewissen Abstrichen Ingwer auch bei uns angebaut werden. Wichtig für das Gelingen ist ein warmer, tiefgründiger Standort. Auch der Anbau in Kübeln ist möglich, aufgrund der Mobilität können dadurch die Wärmeansprüche besser erfüllt werden. Der scharfwürzige Geschmack von Ingwer wird durch die ätherischen Öle verursacht. Die zugewiesenen positiven Wirkungen sind zahlreich, so wirkt Ingwer gegen Appetitlosigkeit, Magenbeschwerden, Reisekrankheiten, Schwindelgefühle und Müdigkeit. Darüber hinaus ist Ingwer ein beliebtes Küchengewürz für viele asiatische Gerichte. Der eigene Anbau beginnt mit dem Kauf von Rhizomstücken im zeitigen Frühjahr. Diese werden geteilt, sodass jedes Teilstück zwei bis drei Knospen hat. Die Teilstücke werden in kleine, mit Substrat gefüllte Töpfe gelegt und mäßig feucht aber warm angetrieben. Wenn die Austriebe eine Höhe von 10 bis 15 cm erreicht haben werden die Töpfe in größere Behältnisse (z.B. Kübel) umgesetzt und ab Juni geschützt im Freien weiterkultiviert. Die neu gewachsenen Rhizome können im Herbst geerntet, gewaschen und anschließend getrocknet werden. In klimatisch sehr günstigen Lagen und Jahren kann der Anbau auch im Garten ausgepflanzt gelingen.



**Abb. 9:** Ingweranbau im Freiland