



## Heilpflanzen im eigenen Garten anbauen

Der Mensch war schon immer bestrebt, mit Hilfe der Verwendung von Heilpflanzen gegen Krankheiten vorzubeugen oder gesundheitliche Beschwerden zu lindern. Im Verlauf der Jahrhunderte wurde das Wissen zu Anbau und Nutzung stets erweitert und an nachfolgende Generationen weitergegeben. Vor allem den Klöstern kam früher dabei große Bedeutung zu. In unserer Zeit ist die nächste Apotheke oder Arztpraxis gleich um die Ecke zu finden und die Werbung schwärmt vom gesundheitlichen Segen industriell hergestellter „Functional Food“. Dennoch ziehen es viele Menschen vor, Heilkräuter selbst im Garten anzubauen und deren milde Heilwirkungen für sich zu nutzen.

Die wirksamen Substanzen in Heilpflanzen sind sehr vielfältig. Oftmals entfaltet sich ihre positive Wirkung erst im Zusammenspiel mit weiteren Inhaltsstoffen. Sehr große Bedeutung haben dabei die verschiedenen ätherischen Öle. Als weitere wirksame Komponenten gelten Senföle, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Schleimstoffe, Alkaloide, Glycoside sowie verschiedene pflanzliche Farbstoffe (z.B. Flavonoide, Carotinoide).

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.



**Abb. 1:** Farbiger Kräutergarten mit Beinwell, Oregano und Minze

### **Baldrian (*Valeriana officinalis*)**

Baldrian wurde bereits im Altertum medizinisch geschätzt und daran hat sich bis in die heutige Zeit, voller Stress und Hektik, nichts geändert. Viele nutzen die beruhi-

gende Wirkung von Baldrianpräparaten (Tropfen, Tees, Dragees, Tabletten, Badezusatz) bei Schlafstörungen und Unruhezuständen und nachlassender Konzentrationsfähigkeit. Als wirksame Inhaltsstoffe, aus der Wurzel gewonnen, gelten vor allem die ätherischen Öle (z.B. Valeronon).



**Abb. 2:** Kräuter machen jeden Sitzplatz zu einer duftenden Wohlfühlzone

Baldrian ist beheimatet auf feuchten Ufer- und Wiesenstandorten in Europa und Asien. Die Pflanze ist ausdauernd, frostfest und bis 1 m hoch wachsend, mit weißlichen Trugdolden. Er wird meist gepflanzt, entweder im April oder im September.



**Abb. 3:** Jungpflanze für Pflanzung ab April



**Abb. 4:** Baldrianblüte

Die Pflanzgutgewinnung erfolgt über Aussaat oder durch Teilung älterer "Mutterpflanzen".

Bei Aussaat ab März das Saatgut leicht bedecken und gleichmäßig feucht bei anfangs 18 °C halten. Stehen ältere Pflanzen zur Verfügung, können diese ausgehoben, mit dem Spaten zerteilt und die neuen Jungpflanzen zeitnah wieder eingesetzt werden.

Die Wurzelernte erfolgt am besten erst im Oktober oder im nächsten Frühjahr. Tiefgründige und vor allem leichte Böden sind dafür nützlich. Nach dem kurzen Waschen wird bei maximal 40 °C schonend getrocknet.

Eine Teezubereitung kann mit kaltem oder heißem Wasser erfolgen (2 TL zerkleinerte Baldrianwurzeln auf ¼ bis ½ Liter Wasser).

### **Echter Arnika (*Arnica montana*)**

Die auch als Bergwohlverleih bekannte Staude wächst bestens auf ungedüngten Bergwiesen und steht bei uns unter Naturschutz. Die hübschen, gelben Blütenköpfe (Korbblütler) sitzen etwa 60 cm über dem flach kriechenden Wurzelstock. Die Blütezeit liegt im Juni bis August. Arnika ist eine echte „pflanzliche Gesundheits-Allzweckwaffe“, die auch in der Homöopathie zum Arzneyschatz gehört. Die Blütendroge findet als Tee, Tinktur oder Salbe äußerlich Verwendung zur Wundheilung bei Verstauchungen, Prellungen, Blutergüssen, Venenproblemen und Insektenstichen sowie zur Linderung rheumatischer Beschwerden. Gurgeln mit Arnika hilft gegen Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhäute und steigert deren Abwehrbereitschaft. Gering dosiert wird Arnika innerlich auch als blutdrucksenkendes Herz-Kreislauf-tonikum (nur unter ärztlicher Aufsicht) verwendet. Gesundheitlich wirksam sind vor allem die ätherischen Öle, Flavonoide und Glycoside. Für den Anbau im eigenen Garten erfolgt die Aussaat ab März bei Keimtemperaturen von 20 °C. Das Saatgut sollte frisch sein (oder tiefgekühlt gelagert). Gesät wird direkt in Einzeltöpfe oder Topfplatten zu 3 bis 4 Samen, ohne später zu pikieren. Ab Mitte Mai werden die Jungpflanzen zu etwa 15 Stck/m<sup>2</sup> ausgepflanzt und anfangs vor zu starker Unkrautkonkurrenz geschützt. Der Boden sollte locker, humos und nicht zu alkalisch sein, sonst kommt es vermehrt zu Chlorosen und Pflanzenausfällen. Auf zu starke Düngung reagiert Arnika meist empfindlich. Bei heißer, trockener Sommerwitterung gilt es, dem Befall mit Echtem Mehltau vorzubeugen. Die Blütenernte beginnt meist im zweiten Jahr, sobald die Blüten voll entfaltet sind. Um die Wirkstoffe zu schonen, sollte die Trocknungstemperatur nicht mehr als 40 °C betragen. Eine Wurzelernte erfolgt frühestens nach dem dritten Standjahr.

### **Beinwell**

Das mehrjährige, krautige Borretschgewächs ist eine heimische Heilpflanze. Es schätzt vollsonnige, feuchte Lagen und wächst dann oft über 1 m hoch, mit meist rot-violetten Blütenwickeln. Arzneilich interessant ist der Wurzelstock. Im Frühjahr oder Spätherbst werden die Stöcke ausgegraben, gereinigt und getrocknet und daraus Umschläge oder Salben zur ausschließlich äußeren Anwendung bereitet. Beinwell begünstigt die Wundheilung bei Quetschungen, Verstauchungen, Blutergüssen, Schwellungen und lindert Venenleiden. Für Schwangere ist ein Einsatz jedoch nicht angezeigt. Der Anbau von Beinwell im Garten ist unkompliziert. Die Vermehrung erfolgt durch Teilung von Mutterstöcken im Frühjahr. Zu beachten ist der hohe Wasserbedarf, vor allem bei vollsonnigem Standort. Bei gleichzeitiger

Verwendung von Beinwelljauchen für den Garten und dem damit verbundenen Laubbedarf sollten mehrere Pflanzen kultiviert werden.



**Abb. 5:** Beinwell besitzt hübsche blau-purpurrote Blütenwickel

### **Thymian (*Thymus vulgaris*)**

Thymian ist ein besonders aromatisches, appetitanregendes Würzkräut für die Küche und überzeugt im Garten auch als ein optisch attraktiver Bodendecker. Medizinisch schätzt man die krampflösende, keimhemmende und desinfizierende Wirkung. Thymianextrakt oder -tee hilft bei Problemen mit Magen, Darm, Lunge und Bronchien, ein Thymianbad gegen Rheuma und Nervenschwäche. Gesundheitlich wirksam ist der Gehalt an ätherischen Ölen, vor allem Thymol und Carvacrol. Auch Gerbstoffe und Flavonoide enthält die Pflanze. Botanisch ist Thymian ein ausdauernder, bedingt frostharter Halbstrauch (Winterthymian) aus der Familie der Lippenblütler mit einer Wuchshöhe von ca. 25 cm.

Die Anzucht der Jungpflanzen kann über Aussaat oder Stecklingsvermehrung erfolgen. Am besten zieht man ab März in kleinen Töpfchen oder Topfplatten vor (10-12 Korn pro Topf). Das Saatgut dabei nicht mit Substrat bedecken, denn Thymian ist ein Lichtkeimer. Bei gleichmäßiger Substratfeuchte und 20 °C Keimtemperatur laufen die Sämlinge in wenigen Tagen auf. Zur Stecklingsvermehrung 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. Ausgepflanzt wird ab Mitte Mai im Abstand von 30x30 cm. Leichter, nicht zu feuchter Boden und ein sonniger Standort sind günstig. In der Düngung ist Thymian anspruchslos. Der richtige Erntezeitpunkt der krautigen Pflanzenteile liegt vor der Vollblüte. Dann ist der Anteil der ätherischen Öle am höchsten. Man trocknet die Stiele gebündelt oder ausgebreitet an der Luft bei Temperaturen unter 35 °C, danach wird gerebelt.



**Abb. 6:** Die Ernte von Thymiankraut erfolgt kurz vor der Vollblüte



**Abb. 7:** Feuchter Standort und eisiger Frost erhöhen die Gefahr der Auswinterung von Thymianpflanzen

### **Bulbine (*Bulbine frutescens*)**

Die Bulbine ist ein Affodilgewächs mit Heimat in Südafrika. Balkon oder Terrasse sind als Standort über den Sommer bei uns gut geeignet. Die 40-50 cm hoch wachsende Staude ist nur wenig frosthart, kann aber gut im Zimmer oder Wintergarten überwintert werden. Das Laub ist röhrig, rund bis flachrund, an Schnittlauch erinnernd. Die Pflanze blüht willig ganzjährig mit schönen orange-gelben Blütenrispen und besitzt auch einen interessanten Zierwert. Medizinisch wirksam ist das zähflüssige, klebrige, antibakterielle Gel, das man aus den Blattröhren ausdrücken kann und das eine vergleichbare Wirkung wie Aloe Vera aufweist. Es wird äußerlich aufgetragen bei Insektenstichen, kleineren Wunden, Hautinfektionen, Sonnenbrand, Akne, Herpes, Ekzemen und hämorrhoidalem Juckreiz. Bulbine empfiehlt sich

auch zur Pflege bei spröder, trockener oder rauer Haut.

Wegen des guten Wachstums ist meist eine größere Pflanze für einen Haushalt ausreichend. Die Vermehrung erfolgt bei Bedarf durch Teilung einer älteren Mutterpflanze. Dazu schneidet man einen kräftigen Seitentrieb mit möglichst 2 bis 3 Luftpurzeln von der Pflanze. Das Laub wird auf die Hälfte zurück gekürzt und die Triebbasis mit den Luftpurzeln in einen Topf (10-12 cm) eingesetzt. In den ersten Wochen sollte man pralle Mittagssonne sowie übermäßiges Wässern vermeiden. Mit dem Erscheinen der Wurzelspitzen am Topfboden kann die Pflanze üblich gewässert und gedüngt werden. Der Anbau im Freiland kann sowohl ausgepflanzt im Boden als auch im Kübel erfolgen.



**Abb. 8:** Blütenrispe von Bulbine - ein wahres Feuerwerk



**Abb. 9:** Die Blattröhren ähneln Schnittlauch und enthalten das heilsame Gel

## Echte Kamille (*Chamomilla recutita*)

Die heilsame Wirkung von Kamille stammt aus den getrockneten Blütenköpfen. Therapeutisch wirksam ist das darin enthaltene ätherische Öl, im Zusammenspiel mit Flavonoiden und Cumarinen. Im Anbau ist die Echte Kamille anspruchslos, sie wächst wild auf Äckern, Wegrändern oder Brachland gleichermaßen. Botanisch ist sie einjährig und blüht ab Mai. Die bevorzugte Bodenreaktion ist neutral bis alkalisch. Eine Direktsaat mit frischem Saatgut ist im Garten möglich, aufgrund der guten Selbstverträglichkeit gibt es auch kaum Probleme in der Fruchtfolge. Das Saatbett muss dazu aber sehr fein vorbereitet sein, damit der winzige Samen nicht zu tief abliegt. Kamille ist nämlich Lichtkeimer. Sicherer gelingt die Anzucht in Töpfen mit anschließender Pflanzung im Abstand 40x40 cm. Zur Ernte sammelt man die offenen Blütenköpfchen ein und trocknet sie luftig im Schatten (unter 45 °C). Kamille kann innerlich und äußerlich gebraucht werden. Die innere Anwendung als Tee hilft bei akuten bis chronischen Magenbeschwerden oder Schleimhautentzündungen. Äußerlich angewendet beeindruckt die wundheilende Wirkung von Umschlägen, Bädern und Spülungen. Bei Schnupfen und Entzündungen im Nasen-, Nebenhöhlen- und Rachenraum bringen Kamille-Dampfbäder meist deutliche Linderung.



**Abb. 10:** Hübsch und heilsam - ein blühender Kamillebestand im Garten

## Salbei (*Salvia officinalis*)

Salbei ist aufgrund seiner Herkunft aus der Mittelmeerregion ein verbreitetes Grundelement in mediterranen Gärten. Kein Wunder, dass dieser kräftig wachsende Halbstrauch mit den schönen blauen Lippenblüten sich auch in unseren Gärten zunehmend einen festen Stammplatz erobert. Salbei ist zudem ein beliebtes Gewürz zu Fleisch, Fisch oder Käse. In der Medizin findet Salbei als Öl, Tee, Extrakt oder Tinktur Verwendung. Seine Wirkung beruht auf dem Zusammenspiel von ätherischem Öl, Flavonoiden sowie Gerb- und Bitterstoffen. Äußerlich angewendet gilt Salbei als desinfizierend und entzündungshemmend (entzündliche Mund- und Rachenprobleme). Innerlich angewendet ist eine Magen und Darm beruhigende sowie schweißhemmende Wirkung zu erwarten. Für Tee benutzt man die möglichst vor der Blüte geernteten und schonend getrockneten Blätter. 1 Teelöffel davon lässt man in ¼ l Wasser etwa 10 Minuten ziehen.

Gartensalbei kann auf verschiedene Weise vermehrt werden. Am einfachsten ist die Anzucht

in Saatschalen oder kleinen Töpfen ab März. Die Aussaat wird mit wenig Substrat bedeckt und bis zur Keimung gleichmäßig feucht bei 18 bis 20 °C gehalten. Nach 2 bis 3 Wochen pikiert man 4 bis 5 Sämlinge in einen 12 cm-Topf. Ausgepflanzt wird nach den Eisheiligen im Abstand 50x50 cm. Eine schnellere Pflanzenentwicklung erreicht man durch die Vermehrung über Stecklinge. Diese sollten beim Stecken ins Substrat noch krautig und wenig verholzt sein. Nach der Wurzelbildung wird einzeln oder zu 2 bis 3 Pflanzen getopft. Frühestmögliche Ernten erreicht man durch Stockteilung im Frühjahr, dafür muss aber bereits älteres, teilungsfähiges Mutterpflanzenmaterial vorhanden sein. Salbei bevorzugt trockenen, kalkreichen Boden und einen sonnigen, warmen Standort. Geerntet wird das Laub vor der Blüte (Juni). Die Inhaltsstoffgehalte sind ab dem zweiten Jahr höher.



**Abb. 11:** Ein Salbeitee aus getrockneten Blättern beruhigt Magen und Darm



**Abb. 12:** Salbei ist auch ein beeindruckendes Zierelement für bunte Gärten

Es gäbe noch weitere Heilpflanzen aufzuführen wie Fenchel, Ringelblumen, Lavendel, Minze, Melisse und Johanniskraut und viele andere. Sie alle könnten in Ihrem persönlichen „Erste-Hilfe-Garten“ einen wichtigen Platz einnehmen. Das Schöne daran ist, dass diese Pflanzen nicht nur einen Beitrag leisten für unsere körperliche Gesundheit oder Gesunderhaltung, sondern durch ihre bunte, attraktive Vielfalt und die aromatischen Düfte tagtäglich auch zu Entspannung und unserem seelischen Wohlbefinden beitragen.



**Abb. 13:** Auch in der kleinsten Ampel wächst Kraut für ein Tässchen Heilkräutertee

Thomas Jaksch  
Dipl.-Ing. (FH) Gartenbau

Literatur zur Thematik (ohne Anspruch auf Vollständigkeit):

- Heil- und Gewürzpflanzen aus dem eigenen Garten, AID-Broschüre 1192, 2000
- Das große Buch der Heilpflanzen, M. Pahlow, Gräfe und Unzer Verlag 1993
- Katalog Rühlemann`s Kräuter- und Duftpflanzen

Bezugsquellenbeispiele für Saat- oder Pflanzgut (ohne Anspruch auf Vollständigkeit):

- [Rühlemann`s Kräuter- und Duftpflanzen](#), D-27367 Horstedt
- [Dreschflegel Saaten& Taten](#), Biosaatgut, D-37202 Witzenhausen
- [Kräuterey Lützel](#), D-57271 Hilchenbach-Lützel
- [Syringa Duftpflanzen und Kräuter](#), D-78247 Hilzingen-Binningen