

GARTEN UND KRÄUTER

Heilkräuter

Von *Ulrike Streller, Gärtnermeisterin*

Beinwell, *Symphytum officinale*, ist eine Staude, die feuchten, humosen Boden liebt. Der heilkräftige Teil dieser Pflanze ist die Wurzel. Ihr Hauptwirkstoff ist das Allantoin. Dessen Gehalt ist den Monaten Januar, Februar und März am höchsten. In diesen Monaten wird die Wurzel vorsichtig mit dem Spaten ausgegraben und getrocknet. Es ist auch möglich, die Wurzel frisch in Umschlägen anzuwenden oder in Salben zu verarbeiten. Der Klostergarten von Beuron ist für seine Beinwellsalbe berühmt.

Beinwell ist die Pflanze mit dem höchsten Gehalt an Allantoin, das der Zellbildung dient. Zusammen mit anderen Inhaltsstoffen wie dem wertvollen Cholin, Schleim und Gerbstoffen zeigt Beinwell seine Heilkraft bei stumpfen, unblutigen Verletzungen, bei Verstauchungen, schmerzenden geschwollenen Gelenken und nach Knochenbrüchen. Auch bei Nagelbettentzündungen und Verstauchungen kann eine Zubereitung mit Beinwellwurzel angewendet werden. Im Hausgarten eignet sich Beinwell zur Verbesserung des Bodens - Mulch mit Blättern - und für die Kräftigung der Pflanzen - als Auszug (nach U. Bühring).

Johanniskraut, *Hypericum perforatum*, ist eine ausdauernde Pflanze, die ab Ende Juni bis in den Herbst strahlend gelbe, sternförmige Blüten trägt.

Die Blüten werden für Heilzwecke gesammelt. Diese enthalten die wertvollen Inhaltsstoffe Hypericin und Hyperforin, die für die Rotfärbung von Öl und die Heilwirkung verantwortlich sind.

Johanniskrautöl wird hergestellt, indem man ein Glasgefäß zu einem Drittel mit den frischen Blüten füllt und dann mit einem Öl (entweder aus Sonnenblumen, Oliven oder Sesam) übergießt. Die Mischung läßt man dann ca. 3-4 Wochen in der Sonne stehen bis sich das Öl rot gefärbt hat. Dann werden die Blüten abgeseibt und das Öl kann verwendet werden. Es leistet gute Dienste bei Muskelverspannungen, Verstauchungen aber auch bei Wunden und Sonnenbrand. Eine weitere Anwendungsmöglichkeit ist die Trocknung der Blüten zur Teegewinnung. Der Tee wirkt nachweislich stimmungsaufhellend und antidepressiv. Es ist so, wie wenn das Gemüt von Sonnenkraft durchflutet wird. Eine gute Ergänzung zu Johanniskraut ist Zitronenmelisse und Lavendel, die Kräuter unterstützen sich gegenseitig in ihrer positiven Wirkung auf Stimmung und Gemüt.

Zitronenmelisse, *Melissa officinalis*. Die Triebe der ausdauernden Staude werden um ca. 5-10 cm an einem sonnigen Tag eingekürzt. Die Blätter verströmen beim Ernten einen intensiven zitronigen Duft, der von den ätherischen Ölen der Pflanze herrührt. Weitere Inhaltsstoffe sind Flavonoide die gefäß- und zellschützend wirken. Zur Weiterverarbeitung werden die Blätter von den Stängeln entfernt



Beinwellstaude – rechts neben dem gelbblühenden Färberwaid



Johanniskrautblüten

Beinwellblätter kann man auch essen. Sie enthalten zahlreiche Vitamine und sogar Vitamin B12 – doch wegen der ebenso vorhandenen Alkaloide ist nur gelegentlicher Verzehr anzuraten.



und schonend an einem warmen, schattigen Ort getrocknet. Trocken ist das Erntegut dann, wenn die Blätter „knistern“.

Melisse hat als Heilpflanze eine lange Tradition. Man denke an Klosterfrau Melissengeist, dessen Heilwirkung eben hauptsächlich durch den alkoholischen Auszug von Zitronenmelisse hervorgerufen wird. Melisse hat als Tee, Tinktur oder in der Aromatherapie eine besänftigende, beruhigende und auch gemütshehellende Wirkung. Der Duft hat etwas umhüllendes, ist weicher und runder als reiner Citrusduft, da er aus vielen komplexen Duftstoffen zusammengesetzt ist.

Melisse wird innerlich als Tee oder Tinktur angewendet. Hilfreich ist sie bei Nervosität, Schlafstörungen und bei nervösen Magen-Darm-Beschwerden. Das ätherische Öl kann man in der Aromalampe verwenden oder Mandelöl für die Körperpflege aromatisieren.

Salbei. *Salvia officinalis*. Die Ernte des ausdauernden Strauches sollte an einem warmen sonnigen Tag vor der Blüte vorgenommen werden. Auch hier werden die oberen Triebe ca. 5-10 cm eingekürzt, die Blätter vom Stiel entfernt und getrocknet. Die schmalen silbrig-grünen Blätter verströmen einen kräftigen-herben Duft. Auch hier sind die ätherischen Öle für die vielfältige Heilwirkung des Salbeis verantwortlich. Zu seinen Inhalten gehören Gerbstoffe, die kräftigend und zusammenziehend wirken, sowie antibakterielle Stoffe.

Salbei wird darum bei Hals und Rachenbeschwerden, Husten, Heiserkeit und Zahnfleischproblemen angewendet. Hierzu kann man auch das frische Blatt am Zahnfleisch

zerdrücken oder leicht reiben. Bei übermäßigem Schwitzen wirken neben dem Tee auch Salbeibäder und -waschungen kühlend. Auch für heiße Füße eignet sich ein Salbeifußbad. Für Frauen in den Wechseljahren, die mit Schweißausbrüchen zu kämpfen haben, ist Salbei ein guter Begleiter. Die Pflanze wirkt allgemein klärend und kühlend, und neue Untersuchungen belegen, daß sie das Gedächtnis stärken soll. Das ätherische Salbeiöl in kosmetischen Rezepturen wirkt regulierend bei fettender Haut und Kopfhaut.

Mariendistel. *Silybum marianum*.

Nach der Legende entanden die Blattmuster, als beim Stillen des Jeuskindes auf der Flucht nach Ägypten der Jungfrau Maria einige Tropfen der Muttermilch auf die Blätter dieser Distelart fielen. Seither seien die tiefgelappten Blätter weiß marmoriert – und geben uns ein Gedächtnis der kostbaren Gabe.



Sie ist die wichtigste Heilpflanze bei Lebererkrankungen. Die Zellmembranen der Leber werden durch den Silymarinkomplex stabilisiert. Dadurch wird das Eindringen von Alkohol und anderen Giften erschwert. Auch die Neubildung von Leberzellen wird ange-regt. Verwendbar sind die Blüten und die getrockneten Samen. Sie enthalten ungewöhnliche Flavolignane, die unter dem Begriff „Silymarin“ zusammengefaßt und für medizinische Präparate gewonnen werden. (red)

Aus der Mariendistel können nicht nur Aufgüsse und Tinkturen selbst hergestellt werden, die jungen Blätter, Kospen und Wurzeln der Pflanze wurden auch als Gemüse geerntet und gegessen.

Die Silybum-Disteln sind übrigens derart stachelig, daß man sie in früheren Jahrhunderten zur Einfriedung von Gehöften genutzt hat, um sich vor unerwünschten Eindringlingen zu schützen.



*Mariendistel - Zeichnung
Michael Haußer*

Heil- und Küchenkräuter

	Bild	Name	Gehalte (in Auswahl)	Verwendung und Wirkung
1.		Arnika Arnica montana	Gerb- und Bitterstoffe, Arincin, Helenalin, Procyanidine, ätherische Öle	„Berg-Wohlverleih“, bei stumpfen Verletzungen, Schockzuständen – steht unter Naturschutz.
2.		Bärlauch Allium ursinum	Vitamin C, Allicin, Minerale	Suppen, Salate und Würzungen, Stoffwechsel anregend
3.		Basilikum Ocimum basilicum	Thymol, Kampfer, Beta-Sisterol, ätherische Öle	mediterranes Küchenkraut
4.		Beifuß Artemisia vulgaris	Bitterstoffe, Gerbstoffe	Kraut und Wurzeln in der Küche, für die fetten Speisen
5.		Beinwell Symphytum officinale	Allantoin, Asparagin, Flavonoide u.v. a. sowie Pyrrolizidinalkaloide	Heilsalbe aus den Wurzeln hergestellt, Spezialität des Beuroner Klostersgartens, gegen Gelenkschmerzen, Blutergüsse, für Wundheilung u.a.;
6.		Bohnenkraut Satoreja hortensis	Carvacrol, p-Camol, Phenole	Bohnengewürz,
7.		Borretsch Borago officinalis	Alantoin, Alkaloid, Saponine, Gerbsäure	Kraut für Salate, zu Gurken, auch Blüten essbar und die Wurzel
8.		Dill Anethum graveolens	Phosphor, Kalium, Apiol, Anethol	Küchenkraut für Fisch, eingelegte Gurken
9.		Eberraute Artemisia abrotanum	Abrotin, Bitter- und Gerbstoffe	hält Schnecken ab und schützt vor Motten



	Bild	Name	Gehalte (in Auswahl)	Verwendung und Wirkung
10.		Eisenkraut Verbena officinalis	Verbenalin, Glykoside, Aucubin	zusammenziehend, entzündungshemmend
11.		Estragon Artemisia dracunculus	Asparagin, Estragol, Jod, Salizylsäure	Salate, Soßen, Fleisch
12.		Giersch Aegopodium podagraria	Kalium, Vitamin C, Karotin, Eisen, Cumarine	Suppe, Gemüse – nicht nur ein Unkraut
13.		Guter Heinrich Cenopodium bonus-henricus	Eisen, Vitamine	Historische Spinatpflanze
14.		Herzgespann Leonurus cardiaca	Phosphorsäure, Kalium Kalzium, Gerbstoffe	hebt die „Schleier der Melancholie“ hinweg
15.		Johanniskraut Hypericum perforatum	Hypericin, Hyperforin	krampflösend
16.		Kerbel Anthriscus cerefolium	Ätherische Öle, Apinin	Küchenkraut, vertreibt Ameisen im Garten, Heilwirkung bei Gedächtnisstörungen, Schlaflosigkeit
17.		Königskerze Verbascum	Saponine	Blüten sind tatsächlich essbar; bei Bronchitis, Husten
18.		Koriander Coriandrum sativum	Geraniol, Linalol, Borneol	Küchenkraut, Samen als Brotgewürz
19.		Küchenschelle Pulsatilla vulgaris	Anemonol, Ranunculin, Saponine	Kuhschelle – bei Schwächen von Galle, Leber, Niere



	Bild	Name	Gehalte (in Auswahl)	Verwendung und Wirkung
20.		Lavendel Lavendula officinalis	Ätherische Öle, Kumarine, Flavonoide, Saponine, Phytosterole	Lavendelbad zur Entspannung, Inhalation bei Atemwegserkrankungen, durchblutungsfördernd als Tinktur, auch Wund- und Insektenöl
21.		Liebstöckel Levisticum officinale	Angelikasäure, Apiol, Apfelsäure, Harze, Kampfer, Cumarine	Klare Suppen, Tafelspitz, Kräuterquark
22.		Majoran Origanum majorana	Äthersiche Öle, Arbutin, Borneol, Eugenol, Geraniol, Oleanolsäure	Kraut für Bratkartoffeln und Leberwurst; krampflösend, antibakteriell, bei Seekrankheit
23.		Mädesüß Spirea ulmaria	Salizylsäureverbindungen, Vanillin, Zitronensäure, Terpene	Blätter, Blüten, Wurzel – für Eisparfait, zum Süßen, schmeckt nach Honig und Marzipan
24.		Mariendistel Silybum marianum	Silymarin	Blüten und Samen, Lebererkrankungen
25.		Mönchspfeffer Vitex agnus castus	Öle, Iridiode, Aucubin, Agnusid, Casticin	Klosterpflanze – auf die Dosis kommt es an
26.		Mutterkraut Tanacetum parthenium	Ätherische Öle, Sesquiterpenlaktone, Bitter- und Gerbstoffe, Flavonoide	Bei Kopfschmerzen, Migräne, Gelenkentzündungen – als Tee, als Tinktur, auch für Frischblattkur geeignet
27.		Oregano Origanum vulgare	Carvacrol, Thymol	Kraut zum Würzen, antiseptisch
28.		Petersilie	Ätherische Öle, Vitamin C, Furocumarin	Blätter und Wurzel, sehr vielseitig
29.		Pfefferminze Metha		Verschiedene Sorten für Tees und Mixgetränke: Wasserminze, Apfelminze u.a.



	Bild	Name	Gehalte (in Auswahl)	Verwendung und Wirkung
30.		Ringelblume Calendula officinalis	Ätherische Öle, Calendula-Sapogenin, Carotinoide	Heilsalbe, entzündungshemmend, antibakteriell, abschwellend
31.		Rosmarin <i>Tau des Meeres</i> Rosmarinus officinalis	Terpene, Saponine, ätherische Öle	Gewürz, für Geflügel
32.		Salbei Salvia officinalis	Salviaol, Carnosinsäure, Betulin, Asparagin	adstringierend, antibakteriell, Tee bei beginnenden Halsschmerzen
33.		Sauerampfer Rumex acetosa	Oxalsäure, Vitamin C	Salate (aber nicht zuviel davon)
34.		Scharbockskraut Ranunculus ficaria	Vitamin C	Blätter vor der Blütenreife
35.		Schnittlauch Allium schoenoprasum	Eisen, Vitamin C, Arsen (Spuren)	Küchenkraut, appetitanregend, schleimlösend
36.		Schöllkraut Chelidonium majus	Alkaloide, Coptisin, Chelidonin, Glaucin	Mohngewächs, der gelbrötliche Saft wirkt antibakteriell, fungizid
37.		Tausendgüldenkraut Centaurium erythraea	Bitterstoffe, Erytaurin	Magenerkrankungen
38.		Thymian Thymus vulgaris	Thymol, Carvacrol, Zineol, Salicylate	Aromatisches Küchenkraut; entzündungshemmend, antibakteriell,
39.		Weberkarde Dipsacus sativus	Scabiosid, Iridoide	Wurzel der einjährigen Pflanze, bei Barreliose, antibakteriell

	Bild	Name	Gehalte (in Auswahl)	Verwendung und Wirkung
40.		Wermut Artemisia absinthium	Absinthol, ätherisches Öl, Artemisin, Absinthiin	Kraut bei Schwäche (Magen, Nieren, Kreislauf)
41.		Ysop Hyssopus officinalis	Ätherische Öle, Hesperidin, Diosmin, Apfelsäure, Farbstoff Hyssopin	Bienenkraut, Blätter und Blüten
42.		Zitronenmelisse Melissa officinalis	Ätherische Öle, Gerbsäure, Glykosid	bei Rheuma, Ischias, Kopfschmerzen

Wildkräuter

43.		Ackerschachtelhalm Zinnkraut Equisetum arvense	Silicium, Magnesium, Spurenelemente	als Sud auch zum Pflanzenschutz
44.		Brennnessel Urtica dioica	Vitamin C, Provitamin A, Eisen, Calcium, Kalium, Kieselsäure, Ameisensäure	
45.		Gundermann Glechoma hederacea	Gerb- und Bitterstoffe, ätherische Öle	entzündungshemmend, stoffwechselfördernd
46.		Hirtentäschel Capsella bursa-pastoris	Brusäure, Cholin, Thyramin	blutstillend
47.		Hufblätich Tussilago farfara	Hyperin, Tannine, Zink, Salpeter, Saponine	Hustentee