

LEXIKON

Dr. Maria Langwasser

Kräuter & Heilpflanzen



Wirkung
Anwendung
Rezepte

EDITION
LEMPERTZ

**LEXIKON DER
KRÄUTER UND
HEILPFLANZEN**

Impressum

Math. Lempertz GmbH
Hauptstr. 354
53639 Königswinter
Tel.: 02223 / 90 00 36
Fax: 02223 / 90 00 38
info@edition-lempertz.de
www.edition-lempertz.de

© 2014 Mathias Lempertz GmbH

ISBN: 978-3-939284-80-2

1. Geschichtlicher Hintergrund der Heilpflanzenkunde
2. Schonung der Natur
3. Kräuter selber züchten
 - Kräuter als Zierde
 - Die Kräuterzucht im Garten
 - Die Aussaat im Freien
 - Setzlinge im Freien
 - Welchen Boden bevorzugen Kräuter
 - Kräuterbeete
 - Zucht in Kasten und Topf
 - Substrat und Dünger
 - Pflege der Kräuter
 - Ernte und Aufbewahrung
4. Hinweise für das Sammeln, Aufbereiten und Anwenden von Heilpflanzen
 - Sammeln
 - Aufbereiten
 - Anwendung
5. Heilpflanzen, Kräuter und Gewürze von A - Z
6. Eine Übersicht, die helfen soll, bei Beschwerden das richtige Kraut zu finden
7. Sammelkalender
8. Kleine Rezeptsammlung
9. Register

Weitere e-books in der Edition Lempertz

Vorwort

Die verborgenen Heilkräfte von Mutter Natur haben die Menschheit schon immer fasziniert. Zu Shakespeares Zeiten war Bruder Lorenzo in *Romeo & Julia* mit seinem Garten von Heilpflanzen jedoch noch eher ein belächelter Exot. Erst in jüngster Zeit haben sich die heilenden Gewürze und Kräuter endgültig durchgesetzt – ja, sie sind aus der heutigen Medizin kaum noch wegzudenken. Insbesondere bei chronischen Erkrankungen verdrängen sie zunehmend die chemischen Medikamente, die viele Patienten nach langer Anwendung nicht mehr vertragen, zum Teil sogar gar nicht mehr auf sie reagieren. Heilpflanzen entfalten ihr Potential hingegen oft erst nach wochenlanger Einnahme, wirken dann jedoch umso nachhaltiger und intensiver. Dass sie dazu im Vergleich mit Antibiotika deutlich weniger Nebenwirkungen aufweisen, muss vermutlich gar nicht erst erwähnt werden.

Dennoch bleibt das Thema der Heilpflanzen für viele oftmals noch ein Buch mit sieben Siegeln. Keinesfalls sollte ihre Anwendung gänzlich vorbehaltlos praktiziert werden: Nicht nur kann es beim Sammeln der Kräuter für Laien leicht zu fatalen Verwechslungen mit Giftpflanzen kommen, auch bei vielen heilsamen Pflanzen ist eine wohltuende Wirkung nur bei richtiger Anwendung und präziser Dosierung möglich. Zu diesem Zweck soll dieses Werk eine hilfreiche Einführung bieten. In jedem Fall sollten Sie von der Anwendung von Heilpflanzen eine fundierte Diagnose hinzuziehen: Nur ein fachkundiger Arzt kann letztlich entscheiden, ob eine natürliche Behandlung mit Heilpflanzen in Ihrem Fall das Richtige ist.

Sollte dies der Fall sein, werden Sie schnell merken, wie die korrekte Anwendung von Heilpflanzen Ihr Leben bereichern wird. Eine Welt der natürlichen und – nicht zu vergessen – preisgünstigen Heilmethoden erwartet Sie auf den nächsten Seiten.

Dr. Maria Langwasser

1. Geschichtlicher Hintergrund der Heilpflanzenkunde

Schon immer dienten Pflanzen den Menschen nicht nur als Nahrung, sondern auch als Heilmittel. Sie wurden gegen Krankheiten eingesetzt und auch um Schmerzen zu lindern und Wunden zu heilen. Über Jahrtausende waren sie das einzige Heilmittel, das den Menschen zur Verfügung stand. Oftmals waren sie den Göttern geweiht und somit heilig. Vielen wurden auch übernatürliche Kräfte zugeschrieben. Noch heute werden viele den Planeten zugeordnet. Sie sollen dabei deren Eigenschaften übernehmen und entsprechende Wirkung auf Körper und Seele haben.

Man versuchte mit Hilfe der Pflanzen Verbindung zu Göttern und auch zu Tieren aufzunehmen. Besonders häufig war ihr Einsatz, wenn es darum ging, einen Liebeszauber zu schaffen. Basilikum, Ingwer, Kardamom, Kubeben, Muskat und Paprika gelten noch heute in manchen Gebieten als Aphrodisiaka. Andere sollten die Jugend verlängern oder zurückbringen.

Im Volksglauben hatten einige Kräuter magische Wirkungen. Sie sollten vor Blitzen schützen, vor dem „bösen Blick“ oder auch bösen Geistern. So gab es für oder gegen fast alles, vor dem man Angst hatte und das man nicht genau erklären konnte, ein entsprechendes Kraut.

Ein häufiges Einsatzgebiet für Kräuter und Gewürze ist in fast allen Kulturen das Hervorrufen rauschartiger Zustände. Die entsprechenden Wirkungen einiger Pflanzengifte waren schon sehr früh bekannt. Im Mittelalter mixte man aus Nachtschattengewächsen Salben, die Halluzinationen hervorriefen, andere Völker kauten Wurzeln oder inhalierten Dämpfe oder Rauch. Die Wirkungen sind ähnlich den heutigen Rauschmitteln, den Drogen, und dabei nicht weniger gefährlich und gesundheitsschädlich. Die Heil- und Zauberkraft von Pflanzen ist Grundlage für unzählige Geschichten, Märchen und Sagen, die auch heute im Brauchtum teilweise noch lebendig sind. Auch in unserer Sprache haben

sie sich fest eingebürgert. So gibt es Dinge, gegen die „kein Kraut gewachsen ist“.

Die ältesten historischen Dokumente über die Anwendung von Heilpflanzen sind schon über 6.000 Jahre alt. Es sind mit Keilschrift versehene Tontafeln, die in der Gegend rund um den Persischen Golf gefunden wurden. Auch in Ägypten gab es schon lange vor Christi Geburt sehr verständige Heilkundige. Es wurde ein Papyrus gefunden, auf dem über 600 Pflanzen mitsamt ihrer genauen Anwendungsbereichen angegeben sind. Das erste richtige Kräuterbuch aber stammt aus China. Der Kaiser und Arzt Shen Hung hat es um 3.000 vor Christus geschrieben. Er beließ es allerdings nicht nur bei der Beschreibung der fast 1.000 Heilpflanzen, er gab seinem Volk auch Ratschläge für eine gesündere Lebensweise.

Shen Hung war aber nur der erste. Ihm folgten Heilkundige in allen Teilen der Welt. Ägypten, Persien, Griechenland, Rom und Germanien, überall wurden die heilenden Kräfte der Kräuter erforscht und angewandt. Ein Arzt war dementsprechend meist auch gleichzeitig ein Forscher. Einer der berühmtesten war Hippokrates, der durch seine Arbeit schon im 5. Jahrhundert vor Christus als der Begründer der wissenschaftlichen Medizin und der Naturwissenschaft im Allgemeinen gilt. Ihm folgten viele. Einer der letzten herausragenden war der Schwede Linne. Er systematisierte auf moderne Art und Weise die Fauna und Flora. Doch schon früher, im 1. Jahrhundert nach Christus, schrieb der Arzt Dioskurides ein medizinisches Lehrbuch, das lange Zeit vielen Kräuterkundlern immer wieder als Grundlage diente. Ungefähr zur gleichen Zeit kam der römische Arzt Plinius Secundus durch sein 12-bändiges Heilpflanzenlexikon zu Ruhm und Ehren. Er verstarb leider beim Ausbruch des Vesuv in Pompeji. Der griechische Arzt Claudius Galenus (130- 201 nach Christus) aber gilt als Begründer der modernen Pharmakologie (er war auch der erste, der Gymnastik als Wissenschaft der Leibeserziehung nannte, daran ersieht man die Vielseitigkeit der früheren Wissenschaftler). Er beschrieb erstmals Dosierungsanleitungen, die jederzeit wiederholbar waren.

Bei den Griechen und den Römern waren es die Männer, die die Wissenschaft der Pflanzenkunde beherrschten und vorantrieben. Bei den Germanen schufen sich kräuterkundige Frauen eine bevorzugte Stellung und kamen zu hohem Ansehen. Da sich die Männer ständig in harten Schlachten schlugen, gab es auch viele Gelegenheiten, das Können und Wissen der Wundheilung zu erlernen und zu verbessern. Auch glaubten die Germanen, dass jede Pflanze, jeder Baum, jede Blume eine Seele habe und so war ihre Naturverbundenheit besonders hoch.

Im Mittelalter übernahmen die Mönche und Klöster die dominierende Stellung in der Heilpflanzenkunde. Das Volksbrauchtum wurde verteufelt. Gleichzeitig wurden in den Klosterbibliotheken die alten Werke von Galenus, Dioskurides und anderen kopiert und vervielfältigt. Es wurden innerhalb der Klostermauern aber auch erste eigene Kräutergärten geschaffen. Einige davon kamen zu großer Berühmtheit. Heute noch bekannt sind die Gärten der Klöster St. Gallen und Schaffhausen. In Schaffhausen arbeitete einer der sogenannten „Väter der Botanik“, Leonhard Fuchs (1501-1566). Auch Albertus Magnus (1193-1287), Dominikaner-Bischof von Regensburg, und der aus dem Reichenauer Kloster stammende Walafried Strabo waren im Mittelalter bekannte und geschätzte Kräuterkundige. Die Äbtissin Hildegard von Bingen, die „heilige Hildegard“ war eine der ersten und wenigen Frauen, die sich in dieser Zeit als Naturforscherin einen Namen machte.

Einen regelrechten Aufschwung erlebte die Heilpflanzenkunde mit der Erfindung der Buchdruckerkunst. Der Stadtarzt von Bern, Otto von Brunfels (1489-1543), ein ehemaliger Kartäusermönch, kam als erster auf die Idee, ein Kräuterbuch mit Holzschnitten zu bebildern. Von diesem Moment an waren alle Pflanzenführer mit kunstvollen Illustrationen ausgestattet.

Einer der letzten großen Ärzte und Forscher des Mittelalters war Theophrastus Bombastus von Hohenheim. Er ist bekannter unter dem Namen Paracelsus. Er hatte sehr hohe ethische Grundsätze und machte sich

damit bei seinen Standesgenossen nicht unbedingt beliebt. Er forderte, dass „ein Arzt ein wahrer Mann sein und nicht seinen Nutzen suchen“ müsse. Da er selbst nach seinen eigenen Forderungen und Ansprüchen lebte, starb er in Salzburg ohne einen Pfennig Geld zu besitzen. Der Satz „Unsere Weiden und Berge sind Apotheken“ stammt aus seiner Feder und ist heute noch so aktuell wie zu seiner Zeit.

Der Arzt Samuel Hahnemann (1755-1813) begründete eine ganz neue Richtung der Heilpflanzenkunde. Mit dem Satz „Similia similibus curantur“ (Ähnliches heilt Ähnliches) schaffte er die Lehre der Homöopathie. Die Grundidee ist, dass kleinste Mengen von Arzneistoffen eingesetzt werden, und zwar nicht, um ein Symptom zu bekämpfen, sondern um die Selbstheilungskräfte des Körpers gegen eine Krankheit zu mobilisieren. Heute ist dies die Grundlage der Immunbiologie, dennoch akzeptiert immer noch nicht jedermann dieses Prinzip. Neben über 300 meist europäischen Pflanzen kommen in der Homöopathie auch Metalle, Mineralien und Tiergifte vor. Bei dieser Methode soll der ganze Mensch erfasst werden und nicht nur einzelne Organe oder Körperteile. Genauso verwendet sie auch die ganze Pflanze und nicht isolierte Wirkstoffe.

Im 19. Jahrhundert schien es so, als würde die Heilpflanzenkunde in der Bedeutungslosigkeit verschwinden. Die schnell aufeinanderfolgenden Entdeckungen der Chemie und der Pharmakologie schienen die Naturheilkunde überflüssig zu machen. Gelang es am Anfang nur, auf chemischem Wege einzelne Wirkstoffe zu isolieren, so kam man später sogar dazu, aus rein anorganischen Bestandteilen organische Stoffe synthetisch herzustellen. Das war der Zeitpunkt, an dem man zu der Überzeugung kam, dass der Umweg über die Pflanzenlehre nicht mehr notwendig sei. Medikamente wurden hauptsächlich in chemischen Laboren hergestellt. Doch wie bei jeder Bewegung gab es auch hier eine Gegenbewegung. Die Kräuterpfarrer Sebastian Kneipp (1821-1897) und Johann Künzle (1857-1945) predigten die Bedeutung und die Anwendung der Heilpflanzenlehre. Die beiden Ernährungsforscher Bircher Brenner (1867-1939), bekannt durch das „Bircher Müsli“, und Are Warelund (1874-

1955) schlossen sich der Bewegung der Kräuterpfarrer an. Doch in ihrer Zeit konnten sie sich mit ihren Argumenten noch nicht durchsetzen. Mittlerweile hat sich das glücklicherweise geändert. Eine natürliche Lebensweise und natürliche Heilmittel sind in das Bewusstsein vieler Menschen eingedrungen und werden er- und durchlebt. Das Wort „biologisch“ begegnet uns mittlerweile fast überall, auch wenn es dabei häufig zu einem Missbrauch kommt.

Auch wenn wir nie auf die moderne Medizin verzichten werden können, sie hat durch Impfstoffe gefährliche Infektionskrankheiten fast ausgerottet, Antibiotika reduzieren lebensbedrohliche Krankheiten zu einfachen Infekten, so ist man mittlerweile wieder auf der Suche nach Alternativen. Medikamente werden vielfach überdosiert oder gar unnötig oder falsch eingesetzt. Die negativen Folgen sind mittlerweile schon sichtbar geworden und es werden immer mehr. Allergien und Resistenz gegen Antibiotika gehören dabei noch zu den harmloseren.

Für die Heilpflanzen gilt dabei das Gleiche wie für chemisch hergestellte Medikamente: sie müssen richtig eingesetzt werden. Fragen Sie sich immer, welche Beschwerden habe ich, was hilft dagegen, vertrage ich das und in welchen Mengen. Sprechen Sie sich vor allem immer mit Ihrem Arzt ab. Wenn Sie das berücksichtigen, kann die Welt der Heilpflanzen eine vielversprechende Alternative für Sie sein.

2. Schonung der Natur

In diesem Buch werden Sie nicht nur Pflanzen und Gewürze finden, die bei uns heimisch sind. Doch viele werden Ihnen bei Ihren Spaziergängen und Wanderungen durch Wald und Flur begegnen. Beim Sammeln sollten Sie immer darauf achten, dass die Schonung der Natur das oberste Gebot ist. In der heutigen Zeit, in der das Umweltbewusstsein sehr gestiegen ist, sollte das eigentlich selbstverständlich sein, man darf aber nie darauf verzichten, so oft wie möglich darauf hinzuweisen. Glücklicherweise sind viele der in diesem Buch beschriebenen Pflanzen bei uns sehr häufig vorkommend, darunter befinden sich einige der wirksamsten. Gerade die vom Gärtner oftmals gescholtenen „Unkräuter“ besitzen vielmals die gesuchten Heilstoffe.

Ihr Status als „Unkraut“ ist ihnen aber auch schon manchmal zum Verhängnis geworden. Ihre Lebensräume werden zerstört, Flüsse und Bäche begradigt und kanalisiert, Sümpfe und Moore trockengelegt, Äcker, Wiesen und Wälder zu Monokulturen, riesige natürliche Grünflächen asphaltiert. Der Einsatz von Unkrautvernichtungsmitteln und intensive Düngung haben schon zur teilweisen Ausrottung von Kamille und Arnika geführt. Einige Pflanzen dienen als Futterpflanze in der Landwirtschaft. Bei intensiver Abgrasung kann es auch hier zu einer Störung des natürlichen Gleichgewichtes und damit zu einem Aussterben kommen. Die Luftverschmutzung durch Industrie und jeden von uns tut ihr Übriges.

Umweltorganisationen haben „Rote Listen“ erstellt, auf denen Pflanzen mit verschiedenen Gefährdungsgraden aufgeführt sind. Die Einteilung reicht von „potentiell gefährdeten“ Arten über „gefährdeten“, „stark gefährdeten“ und „vom Aussterben bedrohten“ bis hin zu den „ausgestorbenen und verschollenen“ Arten. Diese Listen werden ständig vervollständigt, da immer mehr Pflanzen aus unserem täglichen Erscheinungsbild verschwinden. Der gesetzliche Schutz ist sehr schwierig, da er sehr

langwierig ist. Bis eine Pflanze unter das Artenschutzgesetz fällt, ist es oftmals schon zu spät. Die „Roten Listen“ könnten hier hilfreich sein und den Staat wie auch den Privatmann bei Entscheidungen über Bauvorhaben unterstützen. Hier ist Initiative gefragt!

Auch einige Pflanzen in diesem Buch sind geschützt. Sie sollten sie also nicht sammeln. Die beste Lösung wäre natürlich, wenn Sie sie in ihrem eigenen Garten anbauen oder wild wachsen lassen könnten. Steht Ihnen diese Möglichkeit jedoch nicht zur Verfügung, ist das auch kein Problem. In Fachgeschäften sind fertige Präparate der meisten Kräuter und Gewürze käuflich zu erwerben. Denn wenn eine Pflanze bei uns selten geworden ist, heißt das nicht, dass es sie nirgends mehr gibt. Einige werden dort gesammelt, wo sie noch häufig Vorkommen, andere werden in landwirtschaftlichen Betrieben für die spätere Vermarktung extra angebaut.

Dabei darf man nicht vergessen, dass jedes Land seine eigenen „Roten Listen“ hat. Sollten Sie im Ausland Pflanzen sammeln wollen, erkundigen Sie sich also vorher genau, bei welchen das erlaubt ist und bei welchen nicht. Die Strafen für das unerlaubte Ernten geschützter Pflanzen können sehr hoch sein.

Sollte aber gerade das von Ihnen gewünschte Kraut geschützt sein, brauchen Sie nicht zu verzweifeln. Meist findet sich mit ein wenig Suchen eine Alternative, ein Kraut, das nicht geschützt und einfach zu finden ist und die gleiche Wirkung hat. Denken Sie trotzdem immer daran, genügend Pflanzen stehen zu lassen, damit die Natur sich selbst wieder regenerieren kann. Sonst könnten Sie dazu beitragen, dass weitere Arten verschwinden.

3. Kräuter selber züchten

Durch die eigene Aufzucht von Kräuter- und Gewürzpflanzen kann man sich das ganze Jahr hindurch selbst versorgen. Das Würzen der Speisen mit selbst angebauten Kräutern kann das Vergnügen am Kochen und natürlich den späteren Genuss des Essens erheblich erhöhen. Anbau und Pflege sind nicht immer ganz einfach, da einige Vorbedingungen erfüllt sein müssen. Viele unserer üblichen Küchenkräuter kommen aus allen Teilen der Welt. Das bedeutet, dass man beim Anbau darauf achten muss, dass sie sich miteinander vertragen, wenn man sie nebeneinander setzt, d.h. sie dürfen sich gegenseitig weder Sonne noch Wasser wegnehmen, und alle müssen für ihr Wurzelwerk genügend Platz haben.

Bis auf einige wenige Ausnahmen wie Waldmeister und Zitronenmelisse benötigen die meisten Pflanzen ein sonniges und warmes Plätzchen, an dem sie keine Zugluft abbekommen. Ideal ist die Ausrichtung nach Westen oder Osten, da es hier genügend Licht und Wärme gibt. Nach Norden hin ist es meist zu schattig und im Süden besteht die Gefahr, dass dünnere Blätter verdorren.

Wenn die örtlichen Gegebenheiten kein Hindernis darstellen, ist die Kräuterezucht ganz einfach. Sogar jemand, der normalerweise keinen „grünen Daumen“ hat, kann durch die Schönheit der Kräuterrabatten und die Verwendung frischer Blätter, Blüten und Wurzeln glänzen.

Kräuter als Zierde

Wem es zu langweilig ist, Kräuter einfach in Reihen anzubauen, kann sie auch zur Verschönerung des Gartens oder Balkons zwischen andere Blumen setzten. Blühende Kapuzinerkresse ist ein wunderschöner Balkonschmuck und z.B. Bohnenkraut, Borretsch, Krauseminze, Lavendel, Majoran, Rosmarin, Thymian, Salbei, Schnittlauch oder Ysop lassen sich herrlich mit

verschiedenen Sommerblumen kombinieren. Man sollte aber jeweils nur ein Kraut dazwischen setzen. Petersilie, Sellerie und Kerbel baut man am besten noch mal getrennt an, da man sonst keine ausreichende Ernte bekommt.

Weitere Möglichkeiten, seinen Garten durch den herrlichen Anblick der Kräuterdolden, -blätter, -sprösslinge und -büsche zu verschönern, sind, die Pflanzen im ganzen Garten zu verstreuen. Das erschwert zwar die Ernte, sorgt aber für angenehme Düfte, egal in welchem Teil des Gartens Sie sich aufhalten. Auch eine Kräuterecke, Kräuterrabatten oder gar ein richtiger Kräutergarten können sich zu den schönsten Ecken des Gartens entwickeln. Die Pflanzen entwickeln sich allerdings meist besser und schöner, wenn sie nicht direkt nebeneinander stehen. So kann man vermeiden, dass sie sich gegenseitig Licht und Feuchtigkeit entziehen. Dabei kann es auch schon hilfreich sein, eine kleine Hecke zwischen die verschiedenen Sorten zu setzen. Genauso kann man durch kleine Wege aus Backsteinen trennen oder Felder aus Ziegeln einfügen.

Wie auch immer Sie Ihren Kräutergarten gestalten, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Dabei ist natürlich nicht verboten, sich in schon bestehenden Gärten Anregungen zu holen. Es kann sehr hilfreich sein, sich schon mal einen Überblick darüber zu verschaffen, wie groß die Pflanzen werden und wie weit sie sich ausbreiten. Also viel Spaß bei Planung und Ausführung!

Die Kräuterzucht im Garten

Wenn man Kräuter im Garten züchten will, hat man zwei Möglichkeiten: entweder man sät oder kauft Setzlinge. Die Verwendung von Samen oder Setzlingen ist abhängig von der Art der Pflanze. Ein- bis zweijährige Kräuter kann man problemlos säen. Dabei muss man wissen, ob es sich um Licht- oder Dunkelkeimer handelt. Lichtkeimer werden einfach auf der Erde ausgestreut, während Dunkelkeimer viermal so tief eingegraben

werden müssen, wie sie selber dick sind. Setzlinge muss man nicht unbedingt kaufen, man kann sie auch vorziehen und dann umsetzen. Für diese Methode eignen sich alle ausdauernden Pflanzen wie Basilikum und Majoran, die etwas kälteempfindlich sind oder Petersilie, die nur sehr langsam keimt. Man kann sie zu jeder Jahreszeit setzen, optimal ist jedoch das Frühjahr nach dem letzten Spätfrost.

Für die Zucht eignen sich verschiedene Gefäße. Bei einem Blumentopf sollte man das Wasserabzugloch mit einer Scherbe abdecken. Wenn man eine Holzkiste verwendet, muss man sie vorher mit Plastikfolie ausschlagen. In einem Gewächshaus darf man eine Schicht Sand als Drainage nicht vergessen. Es bietet sich an, den Topf und die Kiste auf Backsteine oder Blöcke zu setzen, damit überflüssige Feuchtigkeit abziehen kann und Luft an die Wurzeln kommt. Zum Vorziehen sollte man Aufzucht- oder Blumenerde verwenden. Nach dem Säen dann vorsichtig angießen und das Gefäß mit einer Glasscheibe oder durchsichtiger Folie abdecken, damit ein Treibhausklima entsteht. Sobald sich die ersten Blätter zeigen, muss man zweimal täglich für zehn Minuten lüften. Wenn die Keimlinge ca. 2 cm groß sind, holt man sie vorsichtig heraus und setzt sie zu zweit oder zu dritt in Töpfe. Jetzt ist keine Abdeckung mehr notwendig. Nach den letzten Frösten im Mai kann man die Setzlinge ins Freie umpflanzen.

Die Aussaat im Freien

Bevor man anfängt zu säen muss der Boden etwas vorbereitet werden. Man sollte das Beet von Unkraut befreien, da die wildwachsenden Pflanzen die jungen Keimlinge überwuchern können. Anschließend das Erdreich vorsichtig durchhacken und glattrechen. Einjährige Kräuter sät man am günstigsten in Reihen, da man sie dann besser vom Unkraut unterscheiden kann. In die Rillen gibt man etwas Kompost. Anschließend die Samen in ausreichendem Abstand zueinander auf die Erde legen und mit etwas Sand oder Erde und ein wenig Kleie gegen die Schnecken bedecken. Sie sollten nur vorsichtig angegossen werden, nicht zu feucht, aber auch nicht

austrocknen. Ein kleines Namensschild am Ende der Reihen erleichtert die Ernte und auch, die manchmal unterschiedlichen Bedürfnisse der Keimlinge zu befriedigen. Umso später im Frühjahr man sät, umso besser, da man dadurch vermeidet, dass die Samen und Keimlinge vielen Spätfrösten ausgesetzt sind.

Setzlinge im Freien

Setzlinge sollte man erst nach den Eisheiligen ins Freiland pflanzen. Sie müssen sich erst mit Wasser vollgesogen haben, bevor man sie umsetzen kann. In die Löcher etwas Gartenkompost geben und die Pflänzchen vorsichtig festdrücken. Danach müssen sie so lange gut gegossen werden, bis sie richtig angegangen sind. Die Verwendung von Zusatzdünger ist normalerweise überflüssig, nur Liebstöckel und Schnittlauch benötigen hin und wieder weitere Nährstoffe.

Welchen Boden bevorzugen Kräuter?

Die Frage der Bodenbeschaffenheit ist nicht ganz unwichtig, da Kräuter bei fetter und schwerer Erde leicht verschimmeln können. Man sollte sie deshalb mit etwas Sand auflockern. Bei Staunässe empfiehlt es sich, eine Drainage aus Kies und Ziegelscherben anzulegen. Alternativ kann man auch ein Hochbeet bauen. Sollte der Boden zu sandig sein, kann man etwas Steinmehl in die Rillen und Löcher geben und im Frühjahr etwas Kompost dünn auf der Oberfläche verteilen und vorsichtig einharken. Ansonsten erweist sich das Düngen meist sogar als schädlich, da dadurch die Aromastoffe verlorengehen.

Kräuterbeete

Fast alle Kräuter lieben sonnige Beete. Wie fast immer gibt es auch hier einige Ausnahmen. Dill z.B. liebt einen Platz zwischen Gurken, da er hier

immer feuchte Füße hat und oben genügend Sonne bekommt. Bohnenkraut gedeiht besonders gut zwischen Bohnen. Es hält gleichzeitig auch die Läuse fern. Kapuzinerkresse sollte man an den Rändern von Beeten anpflanzen und Borretsch wird einfach zu groß, so dass er nach dem Ernten zu große Lücken hinterlässt. Wermut lässt andere Pflanzen verkümmern und muss immer separat gezogen werden. Kresse fühlt sich besonders wohl zwischen Salat und Kartoffeln. Prinzipiell darf man Kräuter nicht zu eng setzen. Umso mehr Licht und Nahrung das einzelne Pflänzchen bekommt, umso üppiger wird es gedeihen. Ein- und mehrjährige sollte man trennen. Große Kräuter gehören in den Norden des Beetes, kleinere in den Süden. So nimmt keiner dem anderen Sonne weg. Ideal ist hier eine Kräuterspirale.

Zucht in Kasten und Topf

Auch wenn Sie keinen Garten haben, können Sie sich problemlos das ganze Jahr mit frischen Kräutern versorgen. Auf jedem Balkon findet sich irgendwo ein Plätzchen für einen Blumenkasten, Topf oder eine Holzkiste. Mehrjährige können den ganzen Sommer über draußen stehen, sollten im Winter aber hereingeholt werden. Aber auch sie müssen regelmäßig neu angepflanzt werden, da sie sonst zu groß werden für den nur beschränkt zur Verfügung stehenden Wurzelraum. Ausnahmen bilden hier Lorbeer, Rosmarin und Wacholder. Ein- und zweijährige keimen in Kästen und Töpfen genauso gut wie im Garten. Wenn sie abgeerntet sind, werden sie einfach neu gesät. Der beste Standort auf dem Balkon ist der wärmste Platz. Blumenkästen dürfen also nicht wie bei Geranien an die Brüstung gehängt werden, sondern gehören an einen geschützten und sonnigen Platz an der Hauswand. Nur Waldmeister und Zitronenmelisse bevorzugen den Schatten. Im Zimmer sollten die Kräuter an ein Ost- oder Westfenster gestellt werden, damit sie ausreichend Licht und Wärme erhalten. Im Sommer sollte man sie ins Freie stellen, z.B. auf die äußere Fensterbank, damit sich das Aroma voll entwickeln kann.

Welches Gefäß ist für welches Kraut am besten geeignet? Der Blumenkasten ist auf dem Balkon für fast alle ideal, eine flache Holzkiste für einjährige wie Kresse, Senf oder Basilikum jedoch zu bevorzugen. Mehrjährige sollten in größeren Tontöpfen gezogen werden. Plastiktöpfe haben den Vorteil, dass das Substrat nicht so schnell austrocknet, es besteht aber auch immer Schimmelgefahr. Man kann jedoch weiter differenzieren, um wirklich ideale Bedingungen zu schaffen. So eignet sich ein kleiner länglicher Kübel von 40x15x15 cm für Kräuter wie Schnittlauch, Bohnenkraut und Basilikum, die 30 bis 40 cm groß werden. Für z.B. Kerbel, Pfefferminze oder Zitronenmelisse (bis zu 50 cm) benötigt man 50x20x20 cm. Wenn man mehrere Pflanzen in einem Gefäß kombinieren will, sollte man einen runden Topf nehmen, der einen Durchmesser von 40 cm hat und 15 cm hoch ist. Darin kann man dann z.B. größere Kräuter wie Ysop und Estragon mit kleineren, wie Sellerie, Thymian und Bohnenkraut zusammensetzen. Einen viereckigen Kübel von 35x35 cm benötigt man für alle Gewächse wie Liebstöckel, die 200 cm groß werden können.

Substrat und Dünger

Es bietet sich an, in allen Gefäßen, egal wie klein oder groß, gegen Staunässe eine Drainageschicht aus Sand einzufügen. Genauso wenig wie zu viel Feuchtigkeit mögen Kräuter auch keine fette Erde. Das bedeutet, dass die handelsübliche Blumenerde für die Zucht nicht ideal ist. Man kann sich sein Substrat aber ganz einfach selbst zusammenmischen. Dazu nimmt man 1/3 reifen Kompost, 1/3 Sand und 1/3 Torf. Wenn man noch etwas Hornspäne hinzufügt, ca. eine Hand voll für einen Blumenkasten, braucht man den ganzen restlichen Sommer nicht mehr zu düngen, da sie ihre Nährstoffe langsam über Monate hinweg abgeben. Im Winter sollte man einmal im Monat etwas flüssigen Guano dazugeben. Balkon- und Zimmerpflanzen müssen immer etwas mehr gegossen werden als die im Garten, da das Substrat schneller austrocknet. Die Erde darf aber nie ganz nass sein.

Pflege der Kräuter

Das oberste Gebot bei der Pflege des Kräutergartens ist, regelmäßig Unkraut zu jäten, da sonst nicht genügend Sonne an die Pflänzchen kommt. Wer nicht mit Kompost düngen will, kann zu diesem Zweck beim Austrieb auch Brennnesselbrühe verwenden. Zur Herstellung lässt man Brennnesselblätter eine Woche in Wasser gären. Danach werden sie abgeseibt, im Verhältnis 1:10 mit Wasser gemischt und an die Wurzeln gegossen. Ansonsten braucht man nicht zu wässern, es sei denn während langer Trockenperioden. Schädlinge tauchen eigentlich recht selten auf. Wenn ein Kraut doch mal befallen sein sollte, auf keinen Fall Pestizide verwenden. Bedenken Sie, dass diese Giftstoffe dann auf fast direktem Weg über das Essen in Ihrem Magen landen würden! Nur Petersilie sollte man wegen der Nematodengefahr nie zweimal nacheinander an derselben Stelle pflanzen. Wenn Pfefferminzrost auftaucht, stehen die Pflanzen zu eng. Dann muss man die Triebe radikal zurückschneiden. Bei Schneckenbefall kann es schon helfen, die Saatrillen dünn mit Weizen- oder Gerstenkleie zu bestreuen.

Im Herbst müssen die mehrjährigen Kräuter zurückgeschnitten werden. Ausnahmen hierbei sind Lorbeer, Rosmarin, Salbei und Thymian. Sie erhalten einen Formschnitt. Dadurch werden sie buschiger und verzweigen mehr. Außerdem können sie dann im Winter weitergeerntet werden. Als Winterschutz kann man eine dünne Schicht aus Tannenreisig oder Stroh verwenden.

Ernte und Aufbewahrung

Die Ernte wird im Garten immer etwas üppiger ausfallen, da die Kräuter dort mehr Platz haben, um sich auszubreiten. Die mehrjährigen werden in Gefäßen auch nicht sehr alt. Deshalb sollte man auch immer nur abschneiden, was man täglich braucht, am besten von den Triebspitzen, da

die Pflanzen dadurch buschiger werden. Nur bei in großen Kübeln gehaltenen wird genügend Ernte zum Trocknen übrig bleiben.

Frisch geerntete Kräuter sollte man direkt ins Wasser stellen. Es empfiehlt sich aber eine möglichst rasche Verwendung, da sie trotzdem sehr schnell an Aroma verlieren. Prinzipiell sollte man an sonnigen Tagen, am besten mittags, ernten, da zu diesem Zeitpunkt das Aroma am kräftigsten und die Gefahr von Schimmel am geringsten ist. Wenn man zur Weiterverarbeitung viel ernten will, sollte man das zu einem Zeitpunkt tun, an dem dem Kraut ein gründlicher Beschnitt nicht mehr schadet. Für die besten Erntezeiten siehe Beschreibung der einzelnen Kräuter. Bis auf Lorbeer, Rosmarin, Salbei und Thymian, die man nur zu 1/3 abschneidet, da sie sich aus den Trieben und nicht aus den Wurzeln verzweigen, erntet man den ganzen Trieb, der kurz über dem Boden geschnitten wird.

Zur Samenernte wie bei Dill, Koriander, Kümmel oder Senf schneidet man die Dolden mit den Stängeln ab. Die beste Zeit ist kurz vor der Reife, wenn die Samen zwar schon braun sind, aber noch nicht herausfallen. Man bindet dann vorsichtig lockere Sträuße, die man über einem sauberen Geschirrtuch aufhängt. Die Samen reifen nun nach und fallen auf das Tuch. Zum Schluss klopft man die Sträuße vorsichtig aus. Die Ernte in eine flache Schachtel geben und schütteln. Jetzt kann man trockene Blätter und andere Pflanzenteile wegpusten.

Die Ernte von Wurzeln sollte möglichst spät erfolgen, da diese auch im Oktober noch kräftig wachsen können. Sie werden also Ende Oktober mit einer Grabegabel vorsichtig ausgegraben. Bei schwerem Boden sollte man nach einem Regentag ernten, da die Wurzeln dann nicht so leicht abbrechen wie in festgebackener, trockener Erde.

Für die Aufbewahrung gibt es neben der traditionellen Methode des Trocknens noch die Möglichkeiten des Einfrierens, Einsalzens und des Einlegens in Essig oder Öl. Für was Sie sich entscheiden ist abhängig davon, welche Speisen Sie würzen wollen.

Trocknen

Zum Trocknen braucht man einen luftigen, trockenen Platz, der recht schattig sein sollte, da durch Sonneneinstrahlung das Aroma verlorenght. Auch bei Feuchtigkeit leidet das Aroma und es besteht Schimmelgefahr. Es bieten sich also der Balkon, der Dachboden oder ein wenig benutztes Zimmer an. Man muss die Kräuter mit einem Gummiband zusammenbinden, damit der Strauß nicht auseinanderfällt, wenn er getrocknet und somit etwas zusammengeschrumpft ist. Den Kräuterstrauß kopfunter aufhängen und warten, bis er so trocken ist, dass er raschelt. Dann die Blätter abpflücken oder die ganzen Triebe klein schneiden. Für die Aufbewahrung empfehlen sich Teedosen oder Schraubgläser. Wenn man Wurzeln trocknen will, muss man sie vorher waschen und abtrocknen. Dicke Wurzeln sollte man in fingerdicke Stücke schneiden, kleine kann man ganz lassen. Alle Teile hintereinander mit einer Nadel auf eine Schnur fädeln und trocknen lassen wie die Kräutersträuße. Samen sollte man für eine halbe Stunde bei 50° C im Ofen nachtrocknen lassen, da sie dann nicht verderben.

Dörren

Das Dörren bietet sich an, wenn Trocknen unmöglich ist oder die Kräuter vorher gewaschen werden müssen. Man kann dazu einen Dörrapparat oder den normalen Backofen benutzen. Blätter müssen nach dem Waschen mit Küchenkrepp trockengetupft werden. Danach locker und mit genügend Abstand zueinander auf dem Backblech ausbreiten, das mit Aluminiumfolie oder Backpapier belegt ist. Den Ofen auf 50° C einstellen, die Ofentür allerdings einen Spalt offenstehen lassen. Damit die Tür nicht zufällt, kann man den Stiel eines Kochlöffels ein- klemmen. Anschließend abkühlen lassen und auseinanderzupfen. Zum Aufbewahren wiederum Gläser oder Dosen benutzen. Bei der Verwendung eines Dörrapparates sollte man nach Gebrauchsanweisung verfahren. Beim Dörren von Wurzeln muss man des

Öfteren nachprüfen, dass sie nicht hart werden. Die sonstige Verfahrensweise wie bei den Samen.

Einfrieren

Beim Einfrieren hat man zwei Möglichkeiten. Man kann die Kräuter zerkleinert in Eiswürfelform lagern oder unzerschnitten in einer Dose. Die Eiswürfelmethode hat den Vorteil, dass man jederzeit kleine praktische Portionen zur Verfügung hat. Dazu schneidet man die frisch geernteten Kräuter so klein wie möglich und gibt sie mit wenig Wasser in eine Eiswürfelschale. Nach dem Frieren holt man die Würfel aus der Schale heraus. In einer beschrifteten Tüte kann man sie jetzt problemlos lange in der Tiefkühltruhe lagern und sich jederzeit nach Bedarf bedienen. Wenn man sich das Kleinschneiden sparen will, friert man die Kräuter unzerschnitten ganz in Beuteln ein. Wenn man sie dann gefroren im Beutel mit der Hand zerdrückt, lassen sie sich einfach in Tiefkühl Dosen umfüllen. Es ist natürlich auch möglich fertige Kräutermischungen einzufrieren oder die Kräuter direkt mit den entsprechenden Gemüsesorten.

Einlegen in Essig oder Öl

Beim Einlegen konserviert man nur das Aroma, nicht die Kräuter selbst. Das Ergebnis eignet sich aber für viele Salate und Gerichte. Die Stängel, Blätter und Blüten (sie verstärken oft das Aroma) waschen und abtrocknen. Wenn man die Kräuter in Flaschen einlegen will, kann man sie ganz lassen und damit noch dekorative Effekte erzielen. Bei der Verwendung von Gläsern sollte man die Pflanze grob zerschneiden. Anschließend mit Essig oder Öl so auffüllen, dass das Kraut ganz bedeckt ist. Bei der Auswahl des Essigs empfiehlt es sich, einen zu nehmen, der nicht zu jung ist, da sich sonst zwischen den Blättern Essigmutter bilden kann. Mit einem guten Weinessig oder älterem Apfelessig sollte es aber keine Probleme geben. Bei Öl sollte man ein hochwertiges Olivenöl verwenden, da es nicht ranzig wird. Nach dem Einlegen zwei bis vier