© Naturkdl. Station Stadt Linz/Austria; download unter www.biologiezentrum.at

Hausapotheke Naturgarten

Heilkräftige Wildpflanzen vor der eigenen Tür

Dieter MILETICH
renaturo – Heilkräuter- und Naturgärten
Ingenieurbüro für Biologie
Meisenweg 16
A-4702 Wallern a.d. Trattnach
office@renaturo.at

Die Sehnsucht nach natürlicher Hilfe bei Erkrankungen oder zu deren Vorbeugung bringt immer mehr Menschen zurück zu Heilkräutern aus der Natur. Doch die Ernte an Natur-Standorten gestaltet sich aufgrund des anhaltenden Einsatzes von Herbiziden und Kunstdüngemitteln zunehmend schwieriger. Eine optimale Lösung scheint die Anlage eines Naturgartens mit heilkräftigen Wildpflanzen zu sein. So lassen sich sehr bequem vor der eigenen Haustüre Heilkräuter für die private Hausapotheke ernten.

Jede Wildpflanze hat differenzierte Standortansprüche. Um im Naturgarten allen gewünschten Wildpflanzen den optimalen Standort zu bieten, sollten diese in Lebensräume gleicher Standortansprüche gruppiert werden. So kann man sicher sein, dass die Licht-, Boden-, Nährstoff- und Feuchtigkeitsverhältnisse annähernd den natürlichen Bedürfnissen entsprechen. Nachfolgend aufgelistete Lebensräume haben sich in der Praxis gut bewährt. Ergänzt wird mit in Punkt 12 angeführten, bedeutungsvollen, exotischen Heilpflanzen für Terrasse, Balkon und Zimmer:

1. **Trockenbiotop** – auf heißen, sandig-steinigen Standorten
2. **Magerbiotop** – auf lehmig-sandigen Standorten
3. **Schattenbiotop** – auf schattigen, meist humosen Standorten
4. **Feuchtbiotop** – auf feuchten und nassen Standorten
5. **Blumenwiese** – auf mageren, sonnigen Standorten
6. **Rasenfläche** – auf humosen, nährstoffreichen Standorten
7. **Kletterpflanzen** – auf humosen Standorten
8. **Sträucher** – auf lehmig-sandigen bis humosen Standorten
9. **Bäume** – auf lehmig-sandigen bis humosen Standorten
10. **Bauerngarten** – auf nährstoffreichen Standorten
11. **Verwilderungsbereiche** – auf nährstoffreichen Standorten
12. **Terrasse, Balkon** und **Zimmer**

1. Trockenbiotop

Das Trockenbiotop ist ein meist vollsonniger, heißer Lebensraum. Entsprechend wasserdurchlässig ist das Pflanzsubstrat. Verwendet werden nur Schotter- oder Kiesmischungen mit einem Sandanteil. Dieser hält entsprechende Wassermengen für die Pflanzenversorgung über die Wurzeln zurück und ermöglicht Wurzelwachstum. Wildpflanzen dieses Lebensraumes sind durch verschiedene Anpassungen an trocken-heiße Bedingungen gewöhnt: lange Pfahlwurzeln, sukkulente Blätter oder gedrungene, kompakte Pflanzenkörper.

Heilpflanzen des Trockenbiotopes:

Die **Großblütige Königskerze** (*Verbascum densiflorum* – Abb. 1) benötigt großen Raum: Ihre Blätter können bis zu 50 cm lang werden, wodurch andere Kräuter bedeckt werden können. Ab Juli können ihre gelben Blüten geerntet werden. Verwendet werden sie besonders bei Husten, aber auch bei Fieber, Venenleiden, Krampfadern und Ohrenleiden.

Im selben Lebensraum gesellt sich ein weiteres „Hustenkraut" dazu: der **Feldthymian** oder **Quendel** (*Thymus pulegioides* – Abb. 2). Sobald im Juni die kurzen Stämmchen zu blühen beginnen, kann die Ernte des Krautes erfolgen. Bei allen Erkrankungen der Atemwege und der Lunge, wie beispielsweise bei Bronchitis, kann diese antibakteriell und antiviral wirkende Pflanze verwendet werden.

Die **Wegwarte** (*Cichorium intybus* – Abb. 3) erweckte besonders in Kriegs- und Nachkriegszeiten als

Abb. 1: Großblütige Königskerze *(Verbascum densiflorum)*

Abb. 2: Feldthymian *(Thymus pulegioides)*

Abb. 3: Wegwarte *(Cichorium intybus)*

Abb. 4: Kleinblütige Rose *(Rosa micrantha)*

Abb. 5: Wilde Malve *(Malva sylvestris)*

Kaffee-Ersatz (Zichorien-Kaffee) großes Interesse. Die Wurzel, die zu diesem Zweck geröstet wurde, wird heute eher untergeordnet bei Gallenleiden oder zur Verbesserung der Darmflora eingesetzt. Die blauen Blüten – meist nur vormittags geöffnet – geben dieser Pflanze eine besondere Ausstrahlung im Naturgarten.

Das blühende Kraut des **Wilden Dost** oder **Wilden Majoran** *(Origanum vulgare)* findet besonders Einsatz bei Verdauungsbeschwerden, Darmkrämpfen, Schnupfen und Mundfäule. Diese Wildpflanze beginnt mit der heißen Jahreszeit im Juli rosa zu blühen. Mehrere Exemplare dieser Pflanze zusammengesetzt haben eine besonders schöne und beruhigende Wirkung.

Gesäumt werden kann ein Trockenbiotop beispielsweise von zwei mediterranen Pflanzen, die jeweils bemerkenswerte Heilkräfte besitzen: der **Rosmarin** *(Rosmarinus officinalis)* hebt niederen Blutdruck, wirkt anregend und wärmend, fördert die Menstruation der Frau. Auch Akne-Leiden beim (jugendlichen) Mann können damit gelindert werden. Der **Lavendel** *(Lavandula angustifolia)* hingegen ist eine Schlaf fördernde Pflanze, die generell beruhigend und ausgleichend wirkt. Beide Pflanzen benötigen einen warmen Standort.

Von den Wildgehölzen eignen sich besonders Wildrosen für ein Trockenbiotop (Abb. 4). Beispielsweise die **Hunds-Rose** *(Rosa canina)*, die **Essig-Rose** *(Rosa gallica)* oder die **Bibernell-Rose** *(Rosa pimpinellifolia)*. Von den Früchten (Hagebutten) können wir vom hohen Vitamin C-Gehalt profitieren, indem wir die reifen, meist roten bis dunkelvioletten Früchte im Herbst ernten und verarbeiten.

2. Magerbiotop

Ein Magerbiotop ist ein meist sonniger, nährstoffarmer Standort, meist auf lehmig-sandigen Böden. Wildpflanzen, die diesen Standort einnehmen, wachsen in einem so genannten Magerboden. Würden dieselben Pflanzen auf nährstoffreichen (= fetten) Böden wachsen, hätten sie eine etwa doppelt bis dreifach so große Wuchshöhe.

Heilpflanzen des Magerbiotopes:

Das blühende Kraut der **Malven** (**Weg-, Moschus-, Wilde Malve** / *Malva neglecta, M. moschata, M. sylvestris* – Abb. 5) wirkt besonders bei gereizten oder entzündeten Magen-, Darm-, Hals-Schleimhäuten. Die Schleimstoffe legen sich schützend über die Schleimhäute auch bei Reizhusten, Heuschnupfen, Allergien und Sodbrennen. Malven haben eine liebliche Ausstrahlung im Naturgarten.

Das bewährte **Tüpfel-Johanniskraut** (*Hypericum perforatum* – Abb. 6) breitet sich am richtigen Standort gerne aus und trägt so zu reicher Ernte bei. Sowohl ein Auszug in Öl, als auch in Wasser als Tee oder in Alkohol eröffnen uns vielfältige Anwendungsmöglichkeiten.

Johanniskraut wirkt generell entzündungshemmend und wundheilend. Innerlich eingenommen beruhigt es bei Nervenleiden und Depressionen. Äußerlich als Öl angewendet hilft es bei Sonnenbrand, Neurodermitis, Schuppenflechte und Verbrennungen, um einige wesentliche Anwendungen zu nennen. Bei allen Anwendungen ist zu berücksichtigen, dass Johanniskraut Wechselwirkungen mit Medikamenten verursachen und die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen kann, was je nach persönlichen Umständen zu Sonnenbränden führen kann.

Abb. 6: Tüpfel-Johanniskraut *(Hypericum perforatum)*

© Naturkdl. Station Stadt Linz/Austria; download unter www.biologiezentrum.at

Abb. 7:
Eibisch *(Althaea officinalis)*

Abb. 8:
Frauenmantel *(Alchemilla xanthochlora)*

Abb. 9:
Lungenkraut *(Pulmonaria officinalis)*

Der **Eibisch** (*Althaea officinalis* – Abb. 7) fällt oft nicht auf in Magerbiotopen: seine feine graue Behaarung auf Blättern und Stengeln sowie die eher unauffälligen weißen Blüten lassen dieses wunderbare Hustenkraut in den Hintergrund rücken. Doch seine Heilkraft bei Husten mit Schleim, Heiserkeit und Schleimhautentzündungen ist weitläufig bekannt. Verwendet werden kann die gesamte Pflanze, doch sagt man der Wurzel die stärkste Kraft nach. Kochendes Wasser zerstört die Schleimstoffe, daher werden Wurzelteile geschnitten in kaltem Wasser angesetzt. Im Naturgarten erfreut diese Wildpflanze mit einer sommerlichen Blühphase.

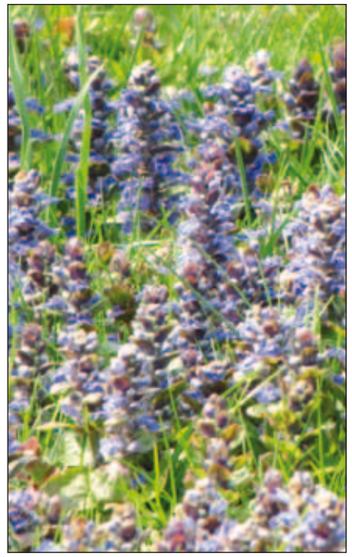

Abb. 10:
Kriechender Günsel *(Ajuga reptans)*

Der **Frauenmantel** (*Alchemilla xanthochlora* – Abb. 8) gelangte als „Frauenkraut“ zu Berühmtheit: Verwendung findet er bei allen Frauenleiden, in der Schwangerschaft, in den Wechseljahren, aber auch bei Durchfall. Aufgrund seiner gelben zarten Blüten wird diese Wildpflanze zur Gestaltung von „lieblichen Bereichen“ verwendet.

Besonders trocken im Magerbiotop liebt es das **Echte Labkraut** *(Galium verum)*. Seine nadelförmigen dunkelgrünen Blätter zeigen eine Affinität zu trocken-heißen Standorten. Sie reduzieren damit deutlich die Oberfläche, um Überhitzung zu vermeiden. Auch diese Wildpflanze hat eine sehr zarte, liebliche Ausstrahlung. Verwendung findet das Labkraut unter anderem bei Haut-, Blasen-, Nieren-, Leber- und Schilddrüsenleiden.

3. Schattenbiotop

Das Hauptmerkmal eines Schattenbiotops ist in erster Linie die reduzierte Sonneneinstrahlung. Je nach Bodenbeschaffenheit und Nährstoffgehalt lassen sich unterschiedliche Ausprägungen beobachten bzw. planen, doch sollte vorzugsweise mit einem lehmig-humosen oder reinen Humusboden gearbeitet werden, um die Bedürfnisse der meisten Wildpflanzen abzudecken.

Heilpflanzen des Schattenbiotops:

Das **Lungenkraut** (*Pulmonaria officinalis* – Abb. 9) ist als Frühjahrsblüher bekannt. Verwendet wird das blühende Kraut bei Husten, Bronchitis und Lungenleiden. Auffallend sind die weißlichen Tupfen auf den Blättern, welchen die Signatur der Lungenbläschen zugeordnet werden kann. Bekannt ist diese Pflanze auch als „Hänsel und Gretel“ mit anfangs rosa Blüten, die nach der Bestäubung eine blau-lila Farbe annehmen.

Der **Odermennig** *(Agrimonia eupatoria)* entfaltet im Juli seine kleinen gelben Blüten, die auf einem kerzenförmigen Blütenstand angeordnet sind. Das blühende Kraut wird bei Leber-, Gallen-, Blasen-, Milz-, Nierenleiden, Durchfall sowie bei Steinleiden verwendet.

Der **Kriechende Günsel** (*Ajuga reptans* – Abb. 10) kann sowohl im Schattenbiotop wie auch in Fettwiesen / Rasenflächen wachsen. Er liebt Nährstoffe, hat aber keine besonderen Ansprüche beim Licht. Über Ausläufer vermehrt er sich recht schnell und bildet für das Auge sehr schöne Bestände. Das blühende Kraut kann bei Hautausschlägen, Couperose, Durchfall und zur Blutreinigung verwendet werden.
Der **Waldmeister** (*Galium odoratum* – Abb. 11) ist besonders als Zutat für die Waldmeister-Bowle bekannt, doch kann er auch bei Epilepsie und Herzleiden Anwendung finden. Der für die Pflanze typische Duft nach trockenem Heu kommt vom Inhaltsstoff Cumarin. Kleine weiße Blüten zieren diese zierliche Wildstaude.

Abb. 11:
Waldmeister *(Galium odoratum)*

Abb. 12:
Kalmus *(Acorus calamus)*

Abb. 13:
Fieberklee *(Menyanthes trifoliata)*

Besonders wichtig erscheint mir die Kultur der **Weißen Taubnessel** *(Lamium album)* im Naturgarten, da sie in der Natur nur mehr selten zu finden ist. Erst in der Blüte wird durch die strahlend weiße Farbe der Unterschied zu anderen Taubnesseln deutlich erkennbar. Das blühende Kraut der Weißen Taubnessel wird bei sämtlichen Frauenleiden, aber auch bei Blasenleiden und zur Blutreinigung verwendet.

Die **Gundelrebe** oder der **Gundermann** *(Glechoma hederacea)* ist eine mit langen Trieben kriechende und sich immer wieder erneut anwurzelnde Staude, die unter anderem auch neben Gebäuden, Hütten oder Mauern, aber auch in Fettwiesen zu finden ist. Das violett blühende Kraut findet Anwendung bei eitrigen Entzündungen („Gund“ ist ein alter Name für Eiter), zur Anregung des Stoffwechsels, bei Hautleiden und Brandverletzungen. Akneleiden bei der Frau können gemeinsam mit Vogelmiere gelindert werden. Auch in der Küche findet die Gundelrebe als Gewürzkraut in geringen Dosen Verwendung.

4. Feuchtbiotop

Zu einem Feuchtbiotop zählen neben dem Teich auch Überschwemmungsbereiche, Ufer, Gräben, Sumpfzonen, Quellfluren und Feuchtwiesen.

Als Vertreter des Teiches sollen hier der Kalmus und der Fieberklee genannt werden. Hingegen sind den Sumpfstandorten folgende Vertreter zuzuordnen: Wolfstrapp, Wasserdost, Mädesüß und Blut-Weiderich.

Heilpflanzen des Feuchtbiotops:

Der **Kalmus** (*Acorus calamus* – Abb. 12) als Vertreter der Einkeimblättrigen hat eine einzigartige Blüte: etwa in der Hälfte der Pflanzenhöhe wird die Blüte mit einer länglichen Form schräg abstehend gebildet. Die Wurzel dieser heimischen Wildpflanze findet Anwendung bei Magenleiden, Blähungen, Kältegefühl und Halsweh. Im Naturgarten ist diese Pflanze nur in der Sumpfzone eines Teiches gut zu halten.

Auch der **Fieberklee** (*Menyanthes trifoliata* – Abb. 13) wächst nur in einem Wasserkörper, aus welchem er mit seinen dreilappigen Blättern und weißen Blüten herausragt. Seine kriechenden Sprosse liegen unter der Wasseroberfläche und wurzeln stellenweise an. Seine Blätter sind es, denen eine kräftigende Wirkung nachgesagt wird. Auch bei Blutarmut und Erkältungen können sie angewendet werden.

Die beste Pflanze bei Schilddrüsenleiden ist der **Wolfstrapp** *(Lycopus europaeus)*, insbesondere bei einer Überfunktion der Schilddrüse. Da der Wolfstrapp auch imstande ist, einen zu hohen Prolaktinspiegel zu senken, kann diese Heilpflanze nach medizinischer Abklärung bei unerfülltem Kinderwunsch Anwendung finden. Im Naturgarten findet diese Pflanze auch an leicht feuchten Erdstandorten ihren Platz.

Der **Wasserdost** *(Eupatorium cannabinum)* wächst gerne in feuchten Gräben, an Ufern und in Sumpfzonen an Waldrändern. Das blühende Kraut wirkt harntreibend und wird besonders zur Stärkung des Immunsystems, auch bei Leber-, Gallen- und Milzleiden angewendet.

Das weiß blühende **Mädesüß** *(Filipendula ulmaria)* hat einen charakteristischen Geruch nach medizinischen

Abb. 14:
Blut-Weiderich *(Lythrum salicaria)*

© Naturkdl. Station Stadt Linz/Austria; download unter www.biologiezentrum.at

Abb. 15:
Schafgarbe *(Achillea millefolium)*

Abb. 16:
Echter Baldrian *(Valeriana officinalis)*

Abb. 17:
Weißklee *(Trifolium repens)*

Räumen, was vom Inhaltsstoff „Salicylsäure“ herrührt. Die Blüten können bei Rheuma, Gicht, Arthritis und Arthrose angewendet werden. Besonders bekannt ist seine schmerzstillende Wirkung. Mädesüß-Blüten ziehen besonders viele Käfer an.

Der **Blut-Weiderich** (*Lythrum salicaria* – Abb. 14) hat einen hohen Gehalt an Gerbstoffen, kann daher bei Durchfall sowie zur Blutstillung eingesetzt werden. Er besitzt zudem antivirale Eigenschaften. Schon ein leicht feuchter Standort genügt dem Blut-Weiderich als Lebensraum im Naturgarten.

5. Blumenwiese

Blumenwiesen sind am schönsten, wenn sie auf mageren, eher trockenen Böden wachsen. Die Artenzahlen sind wesentlich höher als auf fetten, nährstoffreichen Standorten, wo Gräser überwiegen. Eine Blumenwiese neu anzulegen macht nur dann Sinn, wenn man sie nach entsprechender Bodenaufbereitung neu einsät. Eine entsprechende Pflege durch Mähen ist erforderlich, um das unerwünschte Aufkommen von Büschen und Bäumen zu unterbinden.

Heilpflanzen der Blumenwiesen:

Die **Schafgarbe** (*Achillea millefolium* – Abb. 15) mit ihren weißlich-rosafarbenen Blüten kann in sehr vielfältigen Situationen eingesetzt werden: sie fördert Appetit, ist ein Lebermittel, wirkt leicht abführend, löst Krämpfe, hemmt Blähungen, ist entzündungshemmend und kräftigend und wirkt als Frauenkraut bei Krämpfen und Regelschmerzen. Wer zu einer Korbblütler-Allergie neigt, sollte die Schafgarbe jedoch mit Vorsicht anwenden.

Die **Wiesen-Bärenklau** *(Heracleum sphondylium)* sollte nicht mit der Riesen-Bärenklau verwechselt werden, welche jedoch viel häufiger an gestörten Standorten, beispielsweise Waldschläge nach Forstarbeiten, zu finden ist. Anwendung findet die Wurzel der Wiesen-Bärenklau bei körperlicher Schwäche, Verdauungsbeschwerden, Epilepsie und als Aphrodisiakum.

Der **Echte Baldrian** (*Valeriana officinalis* – Abb. 16) hat seinen Platz in leicht feuchten Wiesen und Gräben. Auch halbschattige Bereiche sind geeignet. Seine zahlreichen kleinen, dünnen Wurzeln sind besonders bekannt für ihre nervenstärkende und beruhigende Wirkung. Auch bei Schlaflosigkeit kann Baldrian abends angewendet werden.

Die lanzettförmigen Blätter des **Spitz-Wegerich** *(Plantago lanceolata)* werden angewendet bei Husten, Insektenstichen, zur Blutreinigung in der Frühjahrskur, bei hohem Blutzucker, bei Venenleiden und Hautausschlägen. Dieser heimischen Wildpflanze wird eine antibiotische Wirkung nachgesagt.

6. Rasenflächen

Wer Rasenflächen in seinem Garten hat und diese ungedüngt belässt sowie auf Pflanzenschutzmittel verzichtet, kann von drei ganz besonderen Pflanzen Gebrauch machen: Gänseblümchen, Löwenzahn und Weißklee.

Heilpflanzen der Rasenflächen:

Die kriechenden Sprosse des **Weißklees** (*Trifolium repens* – Abb. 17) erzeugen ab Mai weiße Blütenköpfe. Bei regelmäßiger Mahd erscheinen nach ein paar Tagen neue Blütenköpfe, denn solange noch keine reifen Samen produziert wurden, versucht die Pflanze durch immer neue Blüten zu diesem Ergebnis zu kommen. Dadurch erhöht sich die Möglichkeit, eine größere Menge dieser Blüten zu ernten. Die Blüten eignen sich zur Anwendung bei Drüsenschwellungen, Mumps, Rheuma und Gicht und wirken auch kräftigend.

Das blühende Kraut des **Gänseblümchen** (*Bellis perennis* – Abb. 18) hat besondere Bedeutung für Kinder: Es kann bei allen Verletzungen, wie Prellungen, Blutergüssen, Verstauchungen, Quetschungen und dergleichen eingesetzt werden.

Auch der **Löwenzahn** *(Taraxacum officinale)* ist gut geeignet für die Blutreinigung, besonders im Frühjahr. Von ihm können alle Teile verwendet werden, die zarten Blätter im Frühling sowie die Blüten als Rohkost, die Wurzel zur Anregung von Leber, Galle und Niere sowie bei Rheuma und Gicht.

Abb. 18:
Gänseblümchen *(Bellis perennis)*

Abb. 19:
Hopfen *(Humulus lupulus)*

7. Kletterpflanzen

Unter den wenigen heimischen Kletterpflanzen gibt es zwei Arten, die für Heilzwecke Bedeutung haben: Efeu und Hopfen, wobei Efeu durch seine Giftstoffe Anlass gibt, vorsichtshalber auf standardisierte Produkte aus der Apotheke zurückzugreifen.

Allgemein betrachtet kann **Efeu** *(Hedera helix)* bei Husten, Blasenentzündung und Steinleiden eingesetzt werden. Er ist imstande, sich mit seinen Haftwurzeln an hölzernen Flächen, Mauern und anderen Pflanzen vorzugsweise in schattigen Lagen festhalten zu können und dichte Bestände zu bilden.

Der **Hopfen** (*Humulus lupulus* – Abb. 19) ist leicht im Naturgarten zu kultivieren; der Ertrag ist ab dem 3. Jahr nach der Pflanzung sehr ergiebig. Geerntet werden die noch grünen Hopfenzapfen. Hopfen hat eine beruhigende Wirkung, er fördert den Schlaf, ist harntreibend und gleicht Übersäuerung bzw. Säuremangel im Körper aus. Mit den Jahren kann diese mehrjährige Kletterpflanze sehr groß und wüchsig werden und damit auch benachbarte Pflanzen erklimmen.

8. Sträucher

Auch unter den Sträuchern finden sich zahlreiche bekannte Heilpflanzen. Als Vertreter dieser Gruppe sollen drei Pflanzen genannt werden, bei denen neben den Früchten auch Blätter und/oder Blüten verwendet werden können.

Der **Eingriffelige Weißdorn** (*Crataegus monogyna* – siehe Poster) ist bekannt für seine Anwendung bei Herzleiden und niedrigem Blutdruck. Dafür werden nicht nur die roten Beeren, sondern auch die weißen Blüten und jungen Blätter verwendet.

Vom **Schwarzen Holunder** oder „**Holler**“ (*Sambucus nigra* – Abb. 20) werden in erster Linie die weißen Blüten bei Fieber, Erkältung, Grippe und Augenleiden sowie die schwarzen Beeren genützt. Die Verwendung der Blüten zum Hollerblütensaft und der Beeren für Hollerlikör oder Hollerröster sind weit verbreitete Nutzungsmöglichkeiten dieser Pflanze.

Die Blätter der **Schwarzen Johannisbeere** *(Ribes nigrum)* duften gleichermaßen wie die Beeren schmecken. An diesem Merkmal erkennt man den Strauch auch ohne Früchte. Die Blätter können bei Rheuma und Gicht sowie bei Allergien verwendet werden.

9. Bäume

Die jungen Blätter der **Birke** *(Betula pendula)* sollten zeitig im Frühjahr geerntet werden. Verwendet werden sie unter anderem zur Blutreinigung, Entwässerung, bei Rheuma, Gicht, Nierensteinen, Blasensteinen und Hautleiden. Die Birke erzeugt mit ihrem flatternden Laub lichten Schatten.

Die Rinde von jungen Zweigen der **Stiel-Eiche** *(Quercus robur)* kann bei Durchfall, Hämorrhoiden, Dammriss und Hauterkrankungen verwendet werden. Als Tee ist sie auch zum Gurgeln bei Halsschmerzen geeignet. Stiel-Eichen erzeugen einen sehr dichten und dunklen Schatten – ein Baum für alle Gärten mit großer Grundfläche.

Die Blätter der **Walnuss** *(Juglans regia)* haben eine pilzhemmende (antifungizide) Wirkung. Als Insektenschutz kann ein alkoholischer Auszug als Repellent auf die Haut gesprüht werden. In früheren Zeiten wurde die Walnuss auch bei Parasitenbefall (z. B. Würmer) bei Mensch und Tier verwendet. Auch dieser Baum benötigt viel Platz. Das teilweise ungeliebte Laub kann als Einstreu in Obstkisten zur Erhöhung der Lagerfähigkeit insbesondere von Äpfeln und Birnen verwendet werden.

10. Bauerngarten

Schon in früheren Zeiten wusste man um die Heilkräfte verschiedener heimischer und exotischer Pflanzen. So entstanden unterschiedliche Formen und Ausprägungen von Bauerngärten: streng geometrische oder auch „unförmige“, die einfach praktisch, gut zu nutzen waren. Bei manchen wurden die Erdströme und Energiefelder berücksichtigt, andere wurden rein zur Ernährung und als Hausapotheke angelegt. Die nachfolgende Liste stellt deshalb nur einen Auszug

© Naturkdl. Station Stadt Linz/Austria; download unter www.biologiezentrum.at

Abb. 20:
Schwarzer Holunder *(Sambucus nigra)*

Abb. 21:
Roter Sonnenhut *(Echinacea purpurea)*

der zahlreichen, verwendbaren Heilpflanzen dar:

Artischocke, Kamille, Kapuzinerkresse, Lavendel, Liebstöckel, Mariendistel, Melisse, Ringelblume, Rosmarin, Salbei, Sonnenhut, Wermut, Ysop und viele andere.

Die orange-blühende **Ringelblume** *(Calendula officinalis)* ist bekannt für ihre entzündungshemmende und wundheilende Wirkung. Die violetten Blüten und rauen Blätter des **Roten Sonnenhutes** (*Echinacea purpurea* – Abb. 21) und besonders seine Wurzel können als Grippe-Vorbeugungsmittel und zur Stärkung des Immunsystems eingesetzt werden. Der **Gartensalbei** (*Salvia officinalis* – Abb. 22) wird bei eitrigen Zähnen, Halsentzündung, Entzündungen im Mundraum und Verdauungsbeschwerden angewendet, ebenso als schweißhemmendes Deo. Die **Kapuzinerkresse** *(Tropaeolum majus)* hat besondere antibiotische Eigenschaften und wird daher in Grippezeiten, aber auch zur Desinfektion von Magen und Darm verwendet.
Mariendistel *(Silybum marianum)* und **Artischocke** *(Cynara cardunculus)* können bei Leber- und Gallenleiden verwendet werden. Mariendistel findet auch bei Gallensteinen Einsatz, Artischocke beugt diesen vor. Für die Kultur der Artischocke ist viel Platz einzuplanen.

Ysop (*Hyssopus officinalis* – Abb. 23) und **Liebstöckel** *(Levisticum officinale)* sind wunderbare Magen-Darm-Kräuter. Bei Magenleiden wird besonders Ysop angewendet. **Lavendel** *(Lavandula angustifolia)* hingegen hat eine beruhigende, entspannende und Schlaf fördernde Wirkung. Zudem wirkt er erhellend auf das menschliche Gemüt. Als Mottenschutzmittel findet er Einsatz im Wäscheschrank und im Vorratsraum.

11. Verwilderungsbereiche

Zu diesen Lebensräumen zählen sowohl „wilde Ecken" im Naturgarten, als auch Ackerrandstreifen und Ruderalfluren neben Gebäuden, auf Industriearealen oder neben Bahngleisen. Leider werden viele dieser Lebensräume mit Herbiziden behandelt, weshalb man von einer Ernte Abstand nehmen sollte. Auch unmittelbar neben gespritzten Äckern sollte nicht geerntet werden. Daher spricht sehr viel für eine Kultur im eigenen Naturgarten. Wer diese Zonen in seinem Garten nicht so sehr liebt, kann sie auch hinter Gebüschen, in Böschungen oder in den Grundstücksecken „verstecken". So bleibt gewährleistet, dass chemisch unbehandelte Wildpflanzen geerntet werden können.

Heilpflanzen der Verwilderungsbereiche:

Der **Acker-Schachtelhalm** *(Equisetum arvense)* wirkt aufgrund seines Bestandteiles Kieselsäure antifungizid, kann daher als Jauche bei Verpilzungen an Nutzpflanzen angewendet werden. Aber auch bei Augenleiden und zur Zellerneuerung ist er sehr dienlich.

Die **Kamille** (*Matricaria chamomilla* – Abb. 24) wurde immer schon bei Verdauungsstörungen, Magenleiden, Krämpfen, Entzündungen, Durchfällen und zum Desinfizieren von Wunden verwendet. Wer zu Korbblütler-Allergien neigt, sollte mit einer geringen Dosis die Verträglichkeit testen. Die Kamille ist eine einjährige Wildpflanze, die sich jährlich vor dem Absterben selbst aussät.

Das **Hirtentäschel** *(Capsella bursa-pastoris)* wächst auf nährstoffreichen Stellen, auch direkt am Wegesrand. Es wird angewendet bei Nasenbluten, zum Stillen blutender Wunden und bei Durchfällen. Markant für die Pflanze sind herzförmige Schötchen als Früchte.

Die jungen Blätter des **Giersch** *(Aegopodium podagraria)* können bei rheumatischen Beschwerden und Gicht sehr gut eingesetzt werden. Giersch hat entwässernde, entsäuernde, entgiftende und kräftigende Wirkung. Giersch kann zusammen mit Schafgarbe und Apfelminze für eine selbst hergestellte Kräuterlimonade verwendet oder einfach roh gegessen werden.

Die **Brennnessel** *(Urtica dioica)* ist ein großartiger Eisen-Lieferant, ein „Männer-Kraut" und blutbildend. Auch reinigt sie das Blut, kann bei Rheuma, Gicht, Arthritis, Arthrose und zur Entwässerung angewendet werden. Als Rohkost (die obersten Blätter) oder als Brennnessel-Spinat kann man sie auch vorbeugend

Abb. 22:
Gartensalbei *(Salvia officinalis)*

Abb. 23:
Ysop *(Hyssopus officinalis)*

Abb. 24:
Kamille *(Matricaria chamomilla)*

einsetzen. Die im Spätsommer gesammelten Samen können getrocknet aufbewahrt werden und im Winter als Eisen-Lieferant aufs Butterbrot gestreut werden.

Der **Rot-Klee** *(Trifolium pratensis)* findet besonders bei Augenleiden und bei der Frau im Wechsel seinen Einsatz. Verwendet werden die rötlich-violetten Blütenköpfe, die auch Hormone beinhalten.

Die Wurzel des **Kren** *(Armoracia rusticana)* wird angewendet bei Blasenentzündung, Atemwegserkrankungen, Lungenleiden, Erkältungen und Darmpilz. Die Senfölglykoside des Krens wirken antibiotisch und antifungizid. Er benötigt viel Platz und einen nährstoffreichen Standort im Garten.

12. Terrasse, Balkon und Zimmer

Auch unter den exotischen Pflanzen gibt es eine große Zahl an solchen mit Heilwirkung. Deshalb können hier nur drei Pflanzen beschrieben werden.

Die Blätter von **Jiaogulan** oder „**Kraut der Unsterblichkeit**" (*Gymnostema pentaphyllos* – Abb. 25) können frisch von der Pflanze gegessen werden. Sie haben eine beruhigende, kräftigende, immunstärkende Wirkung und senken die Blutzuckerwerte.

Die blühenden Ranken der **Passionsblume** *(Passiflora incarnata)* finden Anwendung bei Unruhezuständen, Schlaflosigkeit, Nervenleiden und hohem Blutdruck. Passionsblumen lassen sich leicht im Glashaus oder Zimmer kultivieren.

Die Blüten der **Orange** *(Citrus sinensis)* können zur Steigerung der Konzentration und bei Schlaflosigkeit angewendet werden. Orangenpflanzen benötigen ein helles kühles Winterquartier. Im Sommer sind sie problemlos im Freien als Kübelpflanze zu halten.

Wichtiger Hinweis: Die vorangegangenen Beschreibungen von heilkräftigen Pflanzen, insbesondere der heimischen Wildpflanzen, beruhen auf altem Wissen, wie es in entsprechenden Spezialausbildungen, beispielsweise in jener des Vereins FNL („Freunde naturgemäßer Lebensweise"), gelehrt wird sowie aus einschlägiger Literatur zu erlernen ist. Trotz sorgfältiger Recherchen kann für eventuelle Fehler bei den Angaben der Heilwirkungen nicht gehaftet werden. Es empfiehlt sich beim Auftreten von Krankheitssymptomen zuerst einen Arzt zu konsultierten!

Zusammenfassung

Ein Naturgarten ist für Gartenbesitzer ideal zur Kultur und Ernte von heilkräftigen Pflanzen, vorausgesetzt, die notwendigen Standortparameter werden erfüllt. Damit betreibt er keinen Raubbau an der Natur, schont natürliche Bestände und respektiert Naturschutzgebiete. Eine nachhaltige, Bestand schonende Ernte ist Voraussetzung für zukünftige weitere Ernten, und um viel Jahre lang Freude am Naturgarten haben zu können.

Weiterführende Spezialliteratur

Bäumler Siegfried (2010): Heilpflanzenpraxis heute. Urban & Fischer

Hirsch Siegrid, Grünberger Felix (2011): Die Kräuter in meinem Garten. Freya Verlag

Hungerbühler Kurt (2010): Natur heilt. Freya Verlag

Schlifni Ignaz (2012): Schlag nach über Heilpflanzen. Ennsthaler Verlag

Alle Fotos vom Verfasser.

Abb. 25: Jiaogulan oder „Kraut der Unsterblichkeit" *(Gymnostema pentaphyllos)*

ZOBODAT - www.zobodat.at

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: ÖKO.L Zeitschrift für Ökologie, Natur- und Umweltschutz

Jahr/Year: 2012

Band/Volume: 2012_3

Autor(en)/Author(s): Miletich Dieter

Artikel/Article: Hausapotheke Naturgarten. Heilkräftige Wildpflanzen vor der eigenen Tür. 28-35