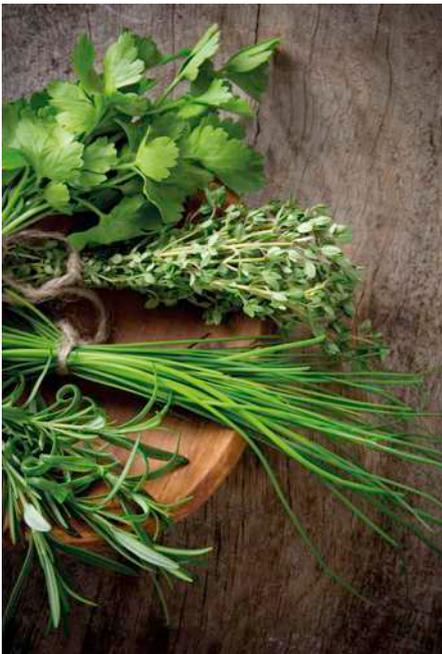


Von Zaubertrank über Hexenwerk bis zur Traditionellen Chinesischen Medizin – Heilpflanzen kommen seit Jahrtausenden und auf der ganzen Welt zum Einsatz. Noch immer ranken sich viele übernatürliche und mystische Geschichten um die vielseitigen Naturtalente. In diesem Ratgeber stellen wir einige der gebräuchlichsten und einige eher seltene Heilpflanzen vor, welche Wirkung sie entfalten und wie sie auch im heimischen Garten oder auf dem Balkon gedeihen.



## Die Verwendung von Heilpflanzen

Der Sammelbegriff Heilpflanze umfasst Kräuter, Gewürze und andere Pflanzen. Sie enthalten Wirkstoffe, die heilen und Krankheiten lindern können, und werden häufig als Tee konsumiert. Viele Heilpflanzen haben eine ganzheitliche Wirkung und unterstützen somit das allgemeine Wohlbefinden, werden also nicht nur bei spezifischen Beschwerden eingenommen.

Heilpflanzen können selbst angepflanzt werden, viele von ihnen sind aber auch in der freien Natur zu finden. Wer Heilpflanzen im eigenen Garten anbaut, hat die grüne Hausapotheke immer vor der Tür. Darüber hinaus sind Heilpflanzen nicht nur nützlich, sondern auch eine attraktive Ergänzung im Beet, auf dem Balkon oder auf der Fensterbank.

Auch in der Kosmetik haben Heilpflanzen ihren festen Platz, denn sie fördern die Zellregeneration oder wirken durch ihre

Duftstoffe und ätherischen Öle positiv auf unser Wohlbefinden. Aus diesem Grund sind Heilkräuter gerade in der Naturkosmetik aus der Seifen-, Shampoo- oder Cremeherstellung nicht wegzudenken

**Achtung:** Trotz ihrer generell eher sanften Wirkung sollten Heilpflanzen bei Vorerkrankungen, Empfindlichkeiten oder Allergien sowie in der Schwangerschaft und Stillzeit nur nach Rücksprache mit einem Arzt eingenommen werden.

## Heilpflanzen selbst anbauen

Die meisten Heilpflanzen haben keine allzu hohen Ansprüche an ihre Pflege. Allerdings variieren die Vorlieben, was den Standort und den Boden angeht. Viele Heilpflanzen ziehen einen nährstoffarmen und eher sandigen Boden vor, der eine hohe Luftdurchlässigkeit aufweist und vor dem Einpflanzen aufgelockert wird. Dünger brauchen Heilpflanzen nicht, und die meisten von ihnen kommen im Halbschatten auch mal ein paar Tage ohne Bewässerung aus.

Viele Heilpflanzen sind mehrjährig. Sie können entweder zunächst als Zimmerpflanze vorgezogen oder im späten April/Mai direkt ausgesät werden. Besonders gut kommen Heilpflanzen in einem Hochbeet oder einer Kräuterspirale zur Geltung.



## Kamille

**Wirkung:** Die Kamille ist ein altbewährtes Hausmittel, das vor allem als Tee gegen Husten, Heiserkeit, Erkältung und Magenbeschwerden zum Einsatz kommt. Darüber hinaus wird sie äußerlich zum Inhalieren, als Badezusatz oder zum Gurgeln bei Mundentzündungen angewendet. Als Gesichtsdampfbäder eingesetzt, kann die Kamille gegen unreine Haut oder eine verstopfte Nase helfen.

**Wichtig:** Selbst hergestellte Zubereitungen aus Kamillenblüten dürfen nicht am oder im Auge angewendet werden, da sie allergische Reaktionen und Infektionen hervorrufen können.

**Pflanztipps:** Die Echte Kamille ist eine ein- bzw. zweijährige Pflanze, die am besten Ende August/Anfang September ausgesät wird. Die Kamille stellt keine besonders hohen Ansprüche an den Standort. Ideal ist die Pflanzung am sonnigen Beetrand. Sie mag es warm und mäßig feucht, wichtig sind ein windgeschützter Platz und das regelmäßige Entfernen von Unkraut.

## Rosmarin

**Wirkung:** Rosmarin ist in erster Linie als wundervoll aromatisches Gewürz für Kartoffel- und Fleischgerichten mit unvergleichlich mediterraner Note bekannt. Als Nebeneffekt kann Rosmarin aber auch Blähungen und Völlegefühl vorbeugen.

Darüber hinaus regt ein Bad mit Rosmarinöl die Durchblutung und den Kreislauf an. In die Haut einmassiert, kann das ätherische Öl verspannte Muskeln lockern und Muskelkater und Rückenschmerzen lindern.

**Pflanztipps:** Rosmarin mag einen sonnigen und geschützten Standort und mäßig trockene und sehr durchlässige kalkhaltige Böden. Schwerer Boden sollte mit Sand oder Kies aufgelockert werden. Auch im Topf sollte die herkömmliche Pflanzenerde mit Sand oder Tongranulat gemischt werden. Rosmarin benötigt zwar regelmäßig, aber nur wenig Wasser und kann besser mit Trockenheit als mit Staunässe umgehen. Ein jährlicher Rückschnitt nach der Blüte Ende März hält den Strauch schön kompakt.

## Lavendel

**Wirkung:** Lavendel wird seit dem 17. Jahrhundert vor allem in der Provence angebaut. Er lässt sich zu Parfümessenzen, Seife, Honig, Kräuterkissen und Hautpflegeprodukten verarbeiten. Seine Blüten enthalten bis zu 3 % ätherisches Öl, das beruhigend und schlaffördernd wirkt. Außerdem kann Lavendel einen angstlösenden Effekt haben, als Stimmungsaufheller, antiseptisch und entzündungshemmend wirken und bei Kopfschmerzen helfen. Die Blüten können als Tee aufgekocht, ins Badewasser gegeben oder im Kleiderschrank zur Mottenbekämpfung eingesetzt werden.



**Pflanztipps:** Lavendel im heimischen Garten sieht nicht nur toll aus, sondern vertreibt darüber hinaus Blattläuse von benachbarten Pflanzen. Er mag einen lockeren, nährstoffarmen, sandigen Boden und einen sonnigen, trockenen und windgeschützten Standort. Die beste Zeit zum Pflanzen ist im Mai. Lavendel ist kälteempfindlich und mag keine Staunässe, weswegen in seinem Topf unbedingt das Wasser gut ablaufen können sollte.



## Pfefferminze

**Wirkung:** Minze wurde schon den alten Pharaonen mit ins Grab gelegt, die heutige Pfefferminze entstand jedoch erst im 17. Jahrhundert aus verschiedenen Kreuzungen. Pfefferminzblätter enthalten bis zu 4 % ätherisches Öl, das die Verdauung anregt und gegen Völlegefühl und Blähungen helfen kann. Pfefferminzöl wirkt entkrampfend, kann

Kopfschmerzen lindern und beim Inhalieren die Atemwege befreien. Pfefferminze wird als Tee, Aufguss für Bäder und Kompressen oder als ätherisches Öl verwendet.

**Pflanztipps:** Minze mag keine vollsonnigen, trockenen Standorte und liebt frischen, leicht feuchten und nährstoffreichen Boden. Sie kommt mit normalem Gartenboden gut klar, im Topf braucht sie nährstoffreiche, torffreie Erde. Im Beet ist eine Wurzelsperre zu empfehlen, da sich die Minze sonst unkontrolliert ausbreitet.

## Kraut der Unsterblichkeit

**Wirkung:** Das Kraut der Unsterblichkeit, auch Jiaogulan genannt, wird in China schon seit Jahrhunderten als Tee verwendet. In Mitteleuropa wurde man erst in den 1970er-Jahren auf seine heilende Wirkung aufmerksam. Weltweit gibt es kaum eine andere Heilpflanze, der so viele günstige Einflüsse auf den menschlichen Organismus nachgesagt wird. Die Blätter schmecken etwas nach Lakritz und enthalten Saponine, Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe und komplexe Zuckerverbindungen. Jiaogulan kann bei Stress, Einschlafstörungen und erhöhtem Blutdruck beruhigen, den Blutzuckerspiegel und die Blutfettwerte senken, blutbildend und krebshemmend wirken und das Immunsystem stärken.

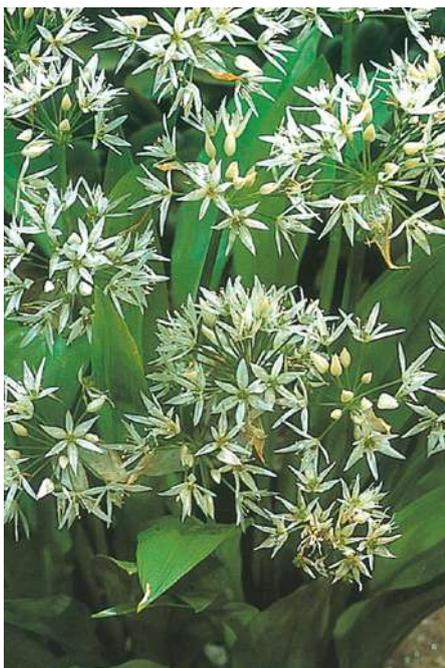
**Pflanztipps:** Die sehr dekorative und anspruchslose Pflanze mag einen sonnigen bis halbschattigen, etwas geschützten Standort. Sie braucht eine Rankhilfe und durchlässigen, humusreichen, mäßig feuchten und nicht zu nährstoffarmen Boden. Das Kraut der Unsterblichkeit ist winterfest und wird idealerweise im Frühjahr gepflanzt. Im Kübel kann sie das ganze Jahr über gepflanzt werden, jedoch sollte der Topf bei jungen Pflanzen mindestens 5 l, bei älteren Pflanzen 10 l Volumen haben.



## Brahmi

**Wirkung:** Die Heilpflanze Brahmi, auch Kleines Fettblatt genannt, ist dafür bekannt, dass sie das Kurz- und Langzeitgedächtnis fördert und das Denkvermögen steigern kann. Ihr Inhaltsstoff Bacoside A regt die Gehirndurchblutung und den Proteinstoffwechsel im Gehirn an. Da die meisten Inhaltsstoffe bei Hitze zerstört werden, werden die Blätter vor allem für Salate oder in Smoothies verwendet.

**Pflanztipps:** Brahmi braucht sonnige bis halbschattige Standorte mit hohen Temperaturen. Die Pflanze liebt feuchte, humose und nährstoffreiche Böden. Die Aussaat sollte im Frühling bei hohen Keimtemperaturen in einem Zimmergewächshaus/Minireibhaus vorkultiviert werden. Eine Aussaat im Freiland ist nicht zu empfehlen, da die Pflanze keinerlei Frost toleriert. Die Pflanze bevorzugt Unterhitze, weswegen sich auch eine Fensterbank mit darunterliegender Heizung gut eignet. In den warmen Monaten kann die Heilpflanze in kleinen Kübeln im Garten gehalten werden.



## Bärlauch

**Wirkung:** Der knoblauchähnliche Bärlauch eignet sich ideal als frische Zutat in der Küche. Sowohl die Blätter als auch die Knospen sind essbar und können Verdauung und Durchblutung fördern, den Blutdruck senken, Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugen und Entzündungen hemmen. Bärlauch ist eine mehrjährige Pflanze und ein typischer Frühblüher mit einer kurzen Vegetationsperiode. Die ersten Blätter sprießen im März, im Mai folgt dann der kugelförmige Blütenstand.

**Pflanztipps:** Bärlauch mag einen humosen, leicht feuchten Boden und einen halbschattigen Standort unter Bäumen. Fühlt er sich im Garten erst einmal wohl, hat er einen enormen Ausbreitungsdrang, der nur durch rechtzeitiges Jäten gezähmt werden kann. Bärlauch-Samen brauchen 14 bis 24 Monate, bis sie keimen, deswegen empfiehlt es sich, ihn gleich als Pflanze zu kaufen.

## Aztekisches Süßkraut

**Wirkung:** Das aus Mexiko stammende Aztekische Süßkraut kann als Tee gegen grippale Infekte, Bronchitis, Asthma und Magenbeschwerden helfen. In der Küche lässt es sich außerdem als Alternative zu Zucker verwenden. Da es jedoch größere Mengen Kampfer enthält, wird von einer dauerhaften Einnahme abgeraten. Zum Verzehr eignen sich die frischen Blätter und Blüten.

**Pflanztipps:** Das Aztekische Süßkraut lässt sich relativ leicht kultivieren, wenn man beachtet, dass das Kraut in den subtropischen Gebieten Mittelamerikas zu Hause ist. Der optimale Standort ist voll sonnig, mindestens halbschattig mit drei bis vier Stunden Sonne. Der Boden sollte gut durchlässig, leicht

humos und eher trocken sein. Lehmmige Böden sollten mit Quarz- oder Lavasand durchmischt werden. Auf dem Balkon genügt eine hochwertige Aussaat- oder Kräuternerde. Gepflanzt wird die nicht winterharte Heilpflanze von April bis Mai, gegossen wird sie nur mäßig, da zu viel Wasser zu Pilzerkrankungen führen kann.

## Buddhas Hand

**Wirkung:** Die Zitrusfrucht Buddhas Hand wird wegen ihres intensiven Duftes und ihres bizarren Aussehens geschätzt. In Asien wird sie seit Jahrtausenden kultiviert und als Zutat in Hühnersuppe oder als Tee genutzt. Die Zitrone enthält nur wenig Saft, eignet sich durch ihren feinen Geschmack aber sehr gut für eine exquisite Marmelade, als Likör, im Salatdressing oder Cocktail.

**Pflanztipps:** Buddhas Hand ist nicht winterhart und benötigt einen warmen und luftigen Standort, gern an der Wand in West- oder Südrichtung. Auch ein sonniger Wintergarten ist gut geeignet. Nur die Krone der Zitrone sollte dauerhaft mit Sonne beschienen werden, da die Wurzeln bei viel Sonne ihre Nährstoffe verlieren. Die Kübelerde sollte humos und luftig sein und keinen bzw. wenig Torf enthalten. Die Pflanze braucht viel Wasser und sollte täglich gegossen werden.

## Andere Heilpflanzen

Die Liste der Heilpflanzen ist natürlich noch viel länger. Auch folgende Pflanzen können das Wohlbefinden steigern oder sich als wahre Helfer während einer Erkältung entpuppen:

- Aloe Vera
- Beifuss
- Brennnessel
- Eukalyptus
- Fenchel
- Ingwer
- Klettenwurzel
- Kurkuma
- Löwenzahn
- Mariendistel
- Ringelblume
- Salbei