

## Die wichtigsten heimischen Heilkräuter im Porträt

### Ringelblume

#### (*Calendula officinalis*)

**Merkmale:** Einjährige Sommerblume mit leuchtend orangefarbenen oder goldgelben Blüten. Sie blüht von Juni bis Oktober. 30–60 cm hoch, 20 cm breit. Es gibt einfach und gefüllt blühende Sorten.

**Wirkung:** Die „Arnika der Gärten“ heilt zuverlässig vielerlei Hautverletzungen. Weiterhin wird sie zur Leberreinigung, Förderung der Gallenabsonderung, bei zu schwacher Periode und zur Vorbeugung von Magengeschwüren eingesetzt.

**Anbau und Pflege:** Die Ringelblume ist ein robustes Sonnenkind, das Trockenheit gut verträgt. Auch schattige Standorte werden akzeptiert, in der Sonne werden jedoch die meisten heilkräftigen Wirkstoffe ausgebildet. Ab März sät man direkt an Ort und Stelle aus. Später auf 20–30 cm Abstand vereinzeln. Werden die Samen nach dem Verblühen nicht abgesammelt, sät sich die Ringelblume selbst wieder aus.

**Ernte:** Ab Juni erntet man vormittags an sonnigen Tagen und verwendet die Blüten entweder gleich frisch oder trocknet sie an einem luftigen, schattigen Ort. In einem dunklen, luftdichten Glas aufbewahren.

**Anwendung:** Als Salbe, Tinktur oder Öl bei schlecht heilenden Hautentzündungen, Ekzemen, Biss-, Stich- und Risswunden, Venenentzündungen, Sonnenbrand, rissiger Haut, Quetschungen, Blutergüssen. **Rezept Ringelblumen-Salbe:** 50 g frische Ringelblumenblütenblätter in einem Topf mit 2 1/2 Tassen kaltem Wasser über Nacht stehen lassen. Dann die Masse so lange sanft köcheln lassen, bis das Wasser weitgehend verdampft ist. 250 g Lanolin (aus der Apotheke) zufügen, erwärmen, rühren. Steigt kein Dampf mehr auf, das Ganze durch ein sauberes Leintuch abfiltrieren. In ein Döschen füllen und beschriften. Die Salbe ist 6 Monate haltbar.

Tee aus Ringelblumenblüten wird zur Leberreinigung, zur Förderung der Gallenabsonderung, bei zu schwacher Periode und zur Vorbeugung von Magengeschwüren verwendet. **Rezept Ringelblumen-Tee:**

1 Teelöffel getrocknete Blüten werden mit 1 Tasse kochendem Wasser übergossen. 10–15 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abfiltrieren. Täglich 2–3 Tassen trinken. Der Tee ist auch für Umschläge bei Hautverletzungen einsetzbar. Den Umschlag mehrmals täglich wechseln.

### Echte Kamille

#### (*Matricaria recutita*)

**Merkmale:** Einjährige Blütenpflanze, die etwa 20–50 cm hoch wird. Sie blüht von Juni bis September. Das Erkennungszeichen für die Echte Kamille: Bricht man die gelben Blütenköpfchen auf, ist ein hohler, gewölbter Boden zu sehen. Andere Arten haben einen gefüllten Blütenboden.

**Wirkung:** Kamille hilft bei Magenbeschwerden, Hautverletzungen, Atemwegserkrankungen und Entzündungen im Mund- und Rachenraum.

**Anbau und Pflege:** Die Kamille kommt sowohl mit mageren als auch mit gedüngten Böden zurecht. Wichtig ist ein sonniger Standort. Zwischen April und Mai wird breitwürfig ausgesät. Junge Pflanzen auf 20 cm Abstand vereinzeln. Kamille sät sich selbst aus und muss im Zaun gehalten werden, denn sie neigt zum Wuchern.

**Ernte:** Die Blüten während einer Schönwetterperiode vormittags sammeln. An einem schattigen Platz trocknen und in dunklen Gläsern luftdicht verschließen.

**Anwendung:** Kamillenblütentee hilft bei Magenkrämpfen, Blähungen, Durchfall, Brechreiz und Blasenentzündung. **Rezept Kamillen-Tee:**

1 Teelöffel getrocknete Blüten mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten bedeckt ziehen lassen. Mehrmals täglich trinken. Bei Mund- und Rachenentzündungen damit gurgeln. Auch zum Inhalieren bei Schnupfen, Erkältung, Rachenentzündung, Bronchitis, Neben- und Stirnhöhlenentzündung. Äußerlich angewendet als Bad, Umschlag, Salbe, Tinktur oder Öl wirkt Kamille wundheilend. **Rezept Kamillen-Öl:** Zwei Handvoll getrocknete Kamillenblüten in eine Flasche füllen, mit 500 ml Olivenöl über-

gießen und die Öffnung mit einem Tuch abdecken. Täglich umrühren, bis die Blüten abgesunken sind. Dann luftdicht verschließen und 6 Wochen bei Raumtemperatur stehen lassen. Abfiltrieren.

### Pfefferminze

#### (*Mentha piperita*)

**Merkmale:** Die Pfefferminze ist eine mehrjährige Staude. Die aufrechten Stängel werden zwischen 30 und 80 cm hoch. An den Zweigspitzen bilden sich im Juli und August rosa oder violette Blüten. Die ganze Pflanze riecht stark aromatisch.

**Wirkung:** Pfefferminze lindert Magenkrämpfe, Übelkeit, Blähungen, Reisebeschwerden, Appetitlosigkeit, Erkältungen, Kopf-, Muskel- und Nervenschmerzen.

**Anbau und Pflege:** Der Standort sollte sonnig bis halbschattig sein, der Boden humusreich und feucht. Die Heilpflanze vermehrt sich schnell über Ausläufer und Wurzelstücke. Ihren Ausbreitungsdrang kann man einschränken, indem man sie in einem Topf in die Erde pflanzt.

**Ernte:** Man erntet die Blätter im Juli, vor der Blüte. Die Erntezeit kann man verlängern, indem man die Pflanze regelmäßig schneidet, so dass sie nicht blüht. Stängel dicht über dem Boden abschneiden und an einem schattigen, luftigen Platz trocknen. Dann die Blätter abstreifen und in einem dunklen Glas luftdicht verschließen.

**Anwendung:** Pfefferminzblätter als Tee helfen frisch und getrocknet bei Magenkrämpfen, Übelkeit, Blähungen, Erkältung, Reisebeschwerden und Appetitlosigkeit. **Rezept Pfefferminz-Tee:** 1 Teelöffel getrocknete oder 2 Teelöffel frische Minze mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen, 7 Minuten bedeckt ziehen lassen. Mehrere Tassen täglich trinken. Äußerlich als Öl oder Tinktur aufgetragen, hilft Pfefferminze bei Neuralgien, Muskelschmerzen und Hautjucken. Bei Spannungskopfschmerzen reibt man die Schläfen mit ätherischem Minzöl ein. **Achtung:** Pfefferminzöl nicht bei Leber- und Gallenschäden, bei Kindern nicht äußerlich anwenden.

### Echter Salbei

(*Salvia officinalis*)

**Merkmale:** Der echte Salbei ist ein ausdauernder, verholzender Halbstrauch mit stark verzweigten Stängeln, Wuchshöhe: 30–70 cm. Die heilkräftigen Blätter sind grün-grau und fühlen sich samtig an. Salbei bildet von Juni bis August weiße oder violette bis rötliche Blüten aus. Die ganze Pflanze duftet würzig aromatisch.

**Wirkung:** Salbei lindert Entzündungen im Mund- und Rachenraum, übermäßiges Schwitzen und Verdauungsbeschwerden.

**Anbau und Pflege:** Salbei mag einen sonnigen Standort mit trockenem, durchlässigem Boden. Ab April wird er ins Frühbeet, ab Mai ins Freiland ausgesät. Die Jungpflanzen auf 30 cm vereinzeln. Ausgewachsene Exemplare lassen sich durch Teilung vermehren. In Gegenden mit rauem Klima braucht Salbei einen Winterschutz. Für einen guten Wuchs muss man ihn im Frühjahr zurückschneiden.

**Ernte:** Sollen die Salbeiblätter getrocknet werden, schneidet man vor der Blüte ein Drittel bis maximal die Hälfte der Stängel ab. An einem schattigen, luftigen Ort trocknen sie rasch. Die Blätter in einem dunklen, luftdichten Glas aufbewahren.

**Anwendung:** Salbeiblätter als Tee helfen bei Verdauungsbeschwerden; der Tee wird 1/2 Stunde vor den Mahlzeiten warm getrunken. **Rezept Salbei-Tee:** 1–2 Teelöffel getrocknete Salbeiblätter mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten bedeckt ziehen lassen. Der Tee wird traditionell auch bei übermäßigem Milchfluss und Wechseljahresbeschwerden eingesetzt. Bei übermäßigem Schwitzen den Tee kalt trinken. Bei Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum, Halsschmerzen sowie Zahnfleischentzündungen wird mit erkaltetem Tee aus etwa 3 Teelöffeln getrockneten Blättern auf 100 ml Wasser gegurgelt und gespült. Gegen Mundgeruch kann man die frischen Salbeiblätter kauen.

### Thymian

(*Thymus vulgaris*)

**Merkmale:** Mehrjähriger Halbstrauch mit stark verästelten Zweigen. Wuchshöhe: 10–40 cm. Von Mai bis September erscheinen an den Triebspitzen weiße oder rosa Blüten. Die gesamte Pflanze duftet und schmeckt stark würzig.

**Wirkung:** Bei Husten und Bronchitis wirkt Thymian schleimverflüssigend, auswurf-fördernd und krampflösend. Auch bei Ent-

zündungen des Mund- und Rachenraumes wird er eingesetzt.

**Anbau und Pflege:** Wichtig ist ein warmer Platz in voller Sonne. Der Boden sollte mager, sandig und trocken sein. Junge Pflanzen werden im Mai ausgepflanzt. Oder man sät im Mai direkt ins Freiland aus und vereinzelt die Sämlinge später auf 20 cm. Ausgewachsene Pflanzen können durch Teilung oder Kopfstecklinge vermehrt werden. Thymian wird nicht gedüngt, bei mangelndem Wuchs etwas Kompost oberflächlich einarbeiten. Im Frühjahr oder Sommer sollte er zurückgeschnitten werden, damit junge Triebe nachwachsen können.

**Ernte:** Um ihn frisch zu verwenden, kann Thymian ständig geerntet werden. Zum Trocknen wird vormittags und bei schönem Wetter gesammelt. Das blühende Kraut im luftigen Schatten trocknen. Dann streift man Blättchen und Blüten von den Stängeln und verschließt diese luftdicht in einem dunklen Glas.

**Anwendung:** Ein mit Honig gesüßter Tee aus Thymian ist ein hervorragendes Mittel gegen Husten. **Rezept Thymian-Tee:** 1–2 Teelöffel getrockneter Thymian wird mit einer Tasse kochendem Wasser überbrüht, 7 Minuten bedeckt ziehen lassen. Über den Tag verteilt mehrere Tassen trinken. Bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut mit dem erkalteten Tee gurgeln (gut in Kombination mit Salbei). Husten, Erkältungen, Asthma und Bronchitis lindern Brustsalben, Inhalationen und Bäder mit Thymian. **Rezept Thymian-Bad:** Getrockneten Thymian im Stoffsäckchen in das heiße Badewasser hängen (etwa 1 g pro Liter).

### Zitronenmelisse

(*Melissa officinalis*)

**Merkmale:** Mehrjährige Gewürz- und Heilpflanze, die sich rasch durch Ausläufer und Selbstausaat vermehrt. Wuchshöhe: 50–80 cm. Zwischen Juli und August erscheinen kleine weißgelbe Blüten. Die Blätter duften stark nach Zitrone.

**Wirkung:** Melisse wirkt beruhigend, krampflösend und verdauungsfördernd. Die Heilpflanze lindert Magenbeschwerden, Nervosität, Einschlafstörungen, Lippenbläschen (Herpes labialis), Muskelkater, Rheuma, Schlaflosigkeit, Kopf- und Nervenschmerzen.

**Anbau und Pflege:** Der Standort sollte sonnig bis halbschattig, der Boden durchlässig und humos sein. Schwere Erde mit

etwas Sand vermischen. Breitet sich die Melisse zu sehr aus, kann sie im Frühjahr durch Teilung des Wurzelstocks im Zaun gehalten werden. Jungpflanzen im Frühjahr oder Herbst auspflanzen. Die Aussaat erfolgt im April/Mai. Die Sämlinge brauchen etwa 4 Wochen zum Keimen. 5 bis 6 Wochen später auf 30 cm vereinzeln.

**Ernte:** Man sammelt die Blätter der Melisse vor der Blüte im Juni. Die Stängel werden dicht über dem Boden abgeschnitten, locker gebündelt und an einem schattigen, luftigen Ort aufgehängt. Achten Sie dabei auf gesunde Blätter; oft sind nur die Blätter der Triebspitzen brauchbar. Sind sie getrocknet, die Blätter abstreifen und in dunkle, luftdichte Gläser verschließen.

**Anwendung:** Als Tee hilft Melisse bei nervösen Magenbeschwerden und Periodenschmerzen. Bei Einschlafstörungen haben sich Präparate oder Teemischungen mit anderen beruhigenden Heilpflanzen wie Hopfen oder Baldrian bewährt. **Rezept Melissen-Tee:** 2–3 Teelöffel getrocknete Melissenblätter mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Mehrmals täglich trinken. Melisse als Tee lindert auch zu schnelles Herzklopfen und Brechreiz in der Schwangerschaft. Melisengeist (aus der Apotheke) wirkt als Einreibung bei Muskelkater, Rheuma, Schlaflosigkeit, Kopf- und Nervenschmerzen. Gegen Herpes ist Melissensalbe erhältlich.

### Rosmarin

(*Rosmarinus officinalis*)

**Merkmale:** Mehrjährige, immergrüne Gewürz- und Heilpflanze, die 30–150 cm hoch wird. Die heilkräftigen Blätter sehen wie Nadeln aus. Rosmarin blüht weiß bis violett von Mai bis Juni. Die gesamte Pflanze riecht stark würzig.

**Wirkung:** Rosmarin wirkt krampflösend, kreislaufanregend, stärkend und durchblutungsfördernd. Er findet Verwendung bei Kreislaufschwäche, Erschöpfung, Überanstrengung, niedrigem Blutdruck, Rheuma und zur Anregung der Periode.

**Anbau und Pflege:** Die Aussaat ist langwierig. Es empfiehlt sich, Jungpflanzen vom Gärtner zu beziehen und den Rosmarin im Topf zu halten, da er nur im milden Weinbauklima winterhart ist. Ansonsten sollte er im Haus hell, kühl und mit wenig Wassergaben überwintern. Will man Rosmarin im Beet gedeihen lassen, kann er ab Mitte Mai im Topf in die Erde gesetzt werden. Ein vollsonniger Platz mit durchlässi-

ger, humoser Erde ist passend. Schwere Böden durch Sand oder Kies auflockern, jährlich im Frühjahr Kompost einarbeiten.

**Ernte:** Erntezeit ist Juli bis September. Dabei schneidet man nur das obere Drittel, maximal die Hälfte der Stängel ab. Die Blätter werden abgestreift, an einem luftigen, schattigen Platz getrocknet und in einem dunklen Glas luftdicht verschlossen.

**Anwendung:** Ein Tee aus Rosmarin oder die stärker wirksame Tinktur (aus der Apotheke) helfen bei niedrigem Blutdruck, Kreislaufschwäche, Müdigkeit und Erschöpfung. Ein wahrer Lebenswecker und Kraftspender ist ein Rosmarin-Bad (50 g getrocknete Blätter in ein Stoffsäckchen füllen und in ein Vollbad hängen). Bei Rheuma werden Rosmarinspiritus, -öl oder -salben eingesetzt. Zur Anregung der Periode hat sich Rosmarinwein bewährt. Rezept Rosmarin-Wein: 1–2 Handvoll frische Blätter in 1 Liter weißem Süßwein 1 Woche lang ansetzen, dann abfiltern. Nach den Mahlzeiten morgens und abends ein Likörgläschen voll einnehmen. **Achtung:** Rosmarin nicht in der Schwangerschaft anwenden.

#### Johanniskraut

##### **(Hypericum perforatum)**

**Merkmale:** Mehrjährige Staude, die 30 bis 100 cm hoch wird. Von Juni bis August blüht die Pflanze goldgelb. Erkennungszeichen: Die Blätter sehen gegen das Licht gehalten wie durchlöchert aus. Zerdrückt man die Blüten, läuft ein blutroter Saft heraus.

**Wirkung:** Hilft bei depressiven Verstimmungen, Angst, nervöser Unruhe, klimakterischen Beschwerden, psychisch bedingtem Bettnässen von Kindern, weiterhin bei Hautverletzungen, Nervenschmerzen, Hexenschuss und leichteren Verbrennungen.

**Anbau und Pflege:** Johanniskraut braucht einen warmen, sonnigen Platz und einen durchlässigen Boden. In das Pflanzloch etwas Kompost geben. Hat sich die Pflanze einmal angesiedelt, bedarf es keiner weiteren Pflege. Man kann die Blüten auch gut in der freien Natur sammeln.

**Ernte:** Zwischen Juni und August werden Blüten und Blätter an sonnigen Tagen gesammelt, frisch verarbeitet oder im luftigen Schatten getrocknet. In einem dunklen, luftdichten Glas verschließen.

**Anwendung:** Bei allen psychischen Erkrankungen ist eine Einnahme von Fertigpräparaten (aus der Apotheke) zu bevorzugen, da nur so eine langfristig gleich-

bleibende Dosierung gewährleistet ist. Wer lieber Tee trinkt, sollte regelmäßig über 2–3 Monate hinweg morgens und abends jeweils eine Tasse Johanniskraut-Tee trinken. Rezept Johanniskraut-Tee: 1 Teelöffel getrocknete Blätter und Blüten mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen, abgedeckt 7 Minuten ziehen lassen. Bei Hautverletzungen, rissiger Haut, Blutergüssen, Nervenschmerzen, Hexenschuss, Sonnenbrand und Verbrennungen 1. Grades wird das Öl angewendet. Rezept Johanniskraut-Öl: Ein Glas mit frischen Blüten füllen, mit kalt gepresstem Olivenöl aufgießen, so dass die Blüten bedeckt sind. Verschließen und 3–6 Wochen an einem sonnigen Ort stehen lassen. Anschließend abfiltern und dunkel lagern.

#### Schafgarbe

##### **(Achillea millefolium)**

**Merkmale:** Mehrjährige Heilpflanze, die 30–60 cm hoch wird. Zwischen Juni und Oktober bildet sie weiße bis rosa Blüten aus. Die Blätter sind zart gefiedert.

**Wirkung:** Schafgarbe regt Appetit und Verdauung an und ist wirksam bei krampfartigen Magenbeschwerden, insbesondere bei Periodenschmerzen.

**Anbau und Pflege:** Der Platz sollte sonnig, der Boden trocken und durchlässig sein. Beim Einpflanzen etwas Kompost einarbeiten. Ist die Schafgarbe ausgewachsen, kann sie durch Teilung des Wurzelstocks leicht vermehrt werden.

**Ernte:** Während der Blüte die Pflanzen dicht über dem Boden abschneiden, locker bündeln, zum Trocknen aufhängen. Dann Blüten und Blätter abstreifen und in einem dunklen, luftdichten Glas verschließen.

**Anwendung:** Bei Bauchkrämpfen, schmerzhafter Periode, Verdauungsbeschwerden und Appetitlosigkeit wird Schafgarbe als Tee angewendet. Rezept Schafgarben-Tee: 3–4 Teelöffel getrocknete Blüten und Blätter mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen, 7 Minuten ziehen lassen. 2–3 Tassen täglich trinken. Bei Krämpfen im Unterleib ist auch ein Sitzbad wirksam. Rezept Schafgarben-Sitzbad: Getrocknete Blüten und Blätter im Stoffsäckchen in das heiße Badewasser hängen (etwa 5 g pro Liter).

#### Beinwell

##### **(Symphytum officinale)**

**Merkmale:** Mehrjährige Heilpflanze, die bis zu 150 cm hoch wird. Stängel und Blätter sind von rauen Haaren bedeckt.

Von Mai bis September zeigen sich glockenförmige, weiße bis violette Blüten.

**Wirkung:** Hervorragendes Heilmittel bei vielen Sport- und Unfallverletzungen.

**Anbau und Pflege:** Beinwell braucht einen feuchten, nährhaften Boden. Im lichten Schatten kleinerer Bäume ist er besser aufgehoben als im sonnigen Kräutergarten. Planen Sie beim Einpflanzen einen Abstand von 50 cm ein, da Beinwell rasch zu einer stattlichen Pflanze heranwächst. Gepflanzt wird mit reichlich Kompost und etwas organischem Dünger. Den Boden um die Pflanze mulchen.

**Ernte:** Beinwellwurzeln gräbt man entweder zwischen März und April oder von September bis Oktober aus. Zur Herstellung von Salben werden die Wurzeln frisch verwendet.

**Anwendung:** Als Salbe oder Umschlag wirkt Beinwell rasch schmerzlindernd, abschwellend, kühlend und entzündungshemmend. Die Wurzel wird eingesetzt bei Prellungen, Quetschungen, Sehnencheidenentzündungen, Blutergüssen, Zerrungen, Schwellungen, Knochenbrüchen und Verstauchungen. Hat man keine Salbe zur Hand, kann man bei diesen Verletzungen auch schnell einen Umschlag mit frischen Wurzeln zubereiten. Rezept Beinwell-Umschlag: Die Beinwell-Wurzeln säubern, in kleine Stücke schneiden und mit einem Nudelholz oder einer Flasche darüber walzen. Den Brei auf ein Tüchlein geben, auf die erkrankte Stelle legen, mit einem weiteren Tuch abdecken und mindestens eine Stunde lang, besser über Nacht einwirken lassen. Rezept Beinwell-Salbe: Die sauber gebürstete Beinwellwurzel (40 g) in kleine Stücke schneiden, in ein Glasgefäß füllen und 12 Esslöffel Sonnenblumenöl zugeben. Abgedeckt vier Tage lang an einen sonnigen Platz stellen. 60 g Palmfett und 20 g Bienenwachs in einem Topf schmelzen und mit dem vorbereiteten Wurzel-Öl und 3–4 fein gehackten Beinwellblättern kurz erhitzen. Abkühlen lassen und dreimal wieder erwärmen. Dann in ein luftdichtes Gefäß abfiltern. Gekühlt ist die Salbe 1/2 Jahr haltbar. Erkrankte Stellen 2–3 mal täglich damit einreiben. **Achtung:** Beinwell nicht auf offene Wunden, in die Augen oder auf Schleimhäute bringen.

Diese Informationen wurden sorgfältig zusammengestellt. Eine Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann jedoch nicht übernommen werden. Stand: 18.11.2005/br