Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 51 (1994)
Heft: 10: Heilkräuter aus dem eigenen Garten

Artikel: Kräutergarten : ein guter Gärtner plant im Herbst fürs Frühjahr
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558301

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Kräutergarten: Ein guter Gärtner plant im Herbst fürs Frühjahr

Der Boden wird am besten mit einem Kräuel gelockert, damit die Erde atmen kann.

Erfahrungen sammelt man am besten in der Praxis. Das gilt auch für den Umgang mit Kräutern. Wir wollen Ihnen deshalb die wichtigsten Schritte beim Anlegen eines eigenen Küchen- und Heilkräutergartens vorführen, denn wer Kräuter selbst anbaut, lernt ihre Eigenarten und Verwendungsmöglichkeiten besser kennen als nur durch Betrachtung und Lektüre. Und kein Monat würde sich dazu besser eignen als der Oktober, denn «im Herbst plant ein guter Gärtner fürs Frühjahr», so Remo Vetter vom A.Vogel Schaugarten in Teufen.

Kräuter sind anspruchslose Zeitgenossen, die uns jedoch enorm viele Dienste erweisen. Ob als Geschmacksverstärker im Salat, in der Suppe, im Gemüse, im Drink, als Tee, Kräuterauflage oder Badezusatz, der Verwendungsmöglichkeiten gibt es unendlich viele, wenn man das Wissen darüber besitzt. Ein erster Schritt ist immer der eigene Anbau von Kräutern, denn wenn täglich Freude an den Blüten, Blättern, Düften und dem Anblick des gedeihenden Gartenwerks aufkommt, setzt man sich auch viel intensiver mit der Wirkung der Kräuter und ihren verschiedenen Verwendungsmöglichkeiten auseinander. Einen Kräutergarten anzulegen ist weder schwer noch besonders aufwendig, wenn man einmal den Anfang gemacht hat und über die wichtigsten Arbeitsvorgänge im Bilde ist.

«Sonnenanbeter»:

Thymian, Ysop, Wermut, Majoran, Estragon, Dill, Salbei, Rosmarin, Basilikum, Kamille, Koriander, Lavendel, Bohnenkraut

brauchen reichlich Sonne und leicht sandige, lockere, trockene Böden, wie sie das von ihrer südländischen Heimat gewohnt sind.

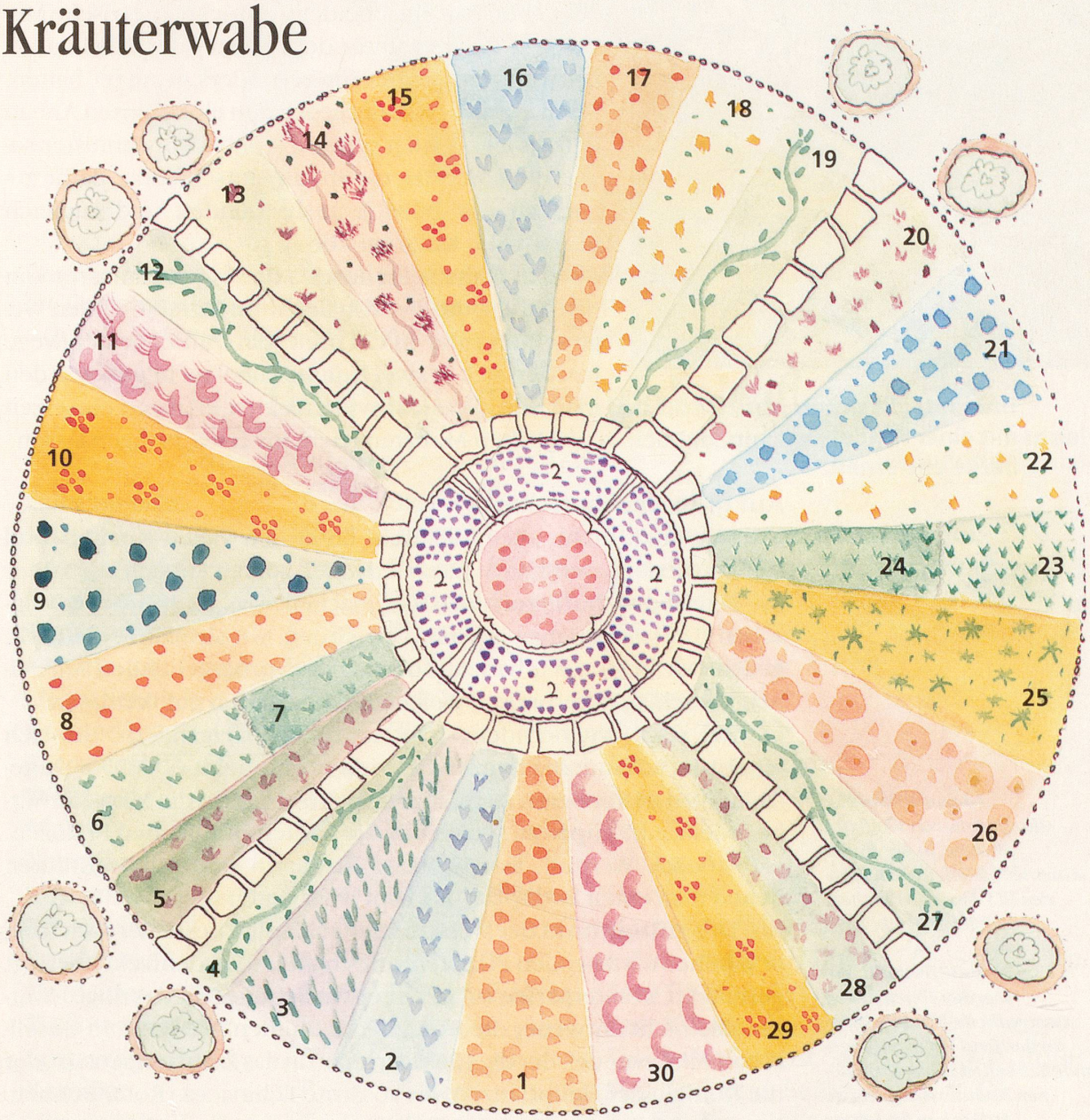
«Schattenwesen»:

lieben eher feuchtere, frische Böden und leicht schattige Standorte. Dies gilt für Kräuter, die von einheimischen Wildpflanzen abstammen.

Pimpinelle (Bibernelle), Pfefferminze, Schnittlauch, Wermut, Brunnenkresse, Kümmel, Petersilie, Kerbel, Liebstöckel, Borretsch

Überlegen Sie sich zunächst, welchen **Standort** Sie wählen wollen. Dabei sollten Sie bedenken, daß einige Kräuter einen leicht schattigen, feuchten Ort bevorzugen, während die meisten Kräuter ein sonniges, trockenes Plätzchen lieben.

Kräuterwabe



Die eingezeichneten Farben entsprechen den Blüten der Heilpflanzen. Legende: 1 Calendula; 2 Wermuth; 3 Brennessel; 4 Bohnenkraut; 5 Liebstöckel; 6 Pfefferminze; 7 Knoblauch; 8 Calendula; 9 Ysop; 10 Johanniskraut; 11 Goldmelisse; 12 Bohnenkraut; 13 Thymian; 14 Baldrian; 15 Johanniskraut; 16 Salbei; 17 Calendula; 18 Schafgarbe; 19 Bohnenkraut; 20 Thymian; 21 Löwenzahn; 22 Kamille; 23 Zitronenmelisse; 24 Spitzwegerich; 25 Goldrute; 26 Kapuzinerkresse; 27 Pimpinelle; 28 Thymian; 29 Johanniskraut; 30 Malve

Rosmarin, Wacholder, Lorbeer, Basilikum, Kamille, Kapuzinerkresse, Ringelblumen und Knoblauch sind frostempfindliche bzw. einjährige Pflanzen.

Unkraut läßt sich leicht mit einer Pendelhacke entfernen.

Nun sollten Sie sich entscheiden, welche Pflanzen Sie in Ihrem Kräuterbeet anpflanzen wollen. Die Planung beinhaltet natürlich auch die Bestimmung der **Form**, in der das Beet angelegt werden soll. Dabei kann man seiner Phantasie freien Lauf lassen, oder aber man entscheidet sich für geometrische Muster, die Gärtner unter dem Aspekt der Zugänglichkeit von allen Seiten für besonders geeignet halten. Wir haben uns sowohl gegen den einfallslosen Anbau in Bahnen als auch gegen das Schachbrettmuster sowie die komplizierte Spirale entschieden, dafür zugunsten der hübsch anzusehenden und zugleich praktischen Kräuterwabe.

Die Wabe sollte einen Mindestdurchmesser von 3 m haben, die vier von der Mitte ausstrahlenden Wege sollten zirka 30 cm breit sein. Am Ende der Wege machen sich je zwei Kräuterkübel recht gut, was den Vorteil hat, daß man dort die nicht winterharten Pflanzen einsetzen kann, die sich in den kalten Monaten leicht ins Haus bringen lassen.

Auf gute Nachbarschaft

Es genügt nicht, allein die Wahl unter den vielen Küchen- und Heilkräutern zu treffen, ein paar Gedanken sollten Sie sich auch über die **Nachbarschaftsverhältnisse** machen. Das ist wie beim Menschen: Lebt die Pflanze in einer Umgebung, wo sie sich wohl fühlt, gedeiht sie besser. Wir haben Ihnen auf der vorhergehenden Seite einen Vorschlag unterbreitet, welche Nachbarn sich gut vertragen.

Bei stark wuchernden Kräutern und Einzelgängern, die sich ungünstig auf andere Pflanzen auswirken, empfiehlt es sich, diese getrennt von den anderen zu pflanzen, zum Beispiel in die Mitte der Wabe, oder sie in **Töpfe** zu setzen wie die frostempfindlichen Pflanzen. Liebstöckel, Wermut, Estragon und Rosmarin sind solche Kräuter, denen man einen Extraplatz im Topf reservieren sollte.

Der **Mittelpunkt** der Wabe, finden wir, sollte besonders schönen und höher wachsenden Pflanzen vorbehalten sein, denn ein überlegt gestalteter Kräutergarten ist immer etwas Schönes für das Auge. Warum also nicht entweder die Königin der Blumen, die Rose, in Gesellschaft mit Lavendel, der die Läuse fernhält, in das Zentrum setzen oder die Königin der Heilpflanzen, die rosarote Echinacea (Roter Sonnenhut), ebenfalls von einem Lavendelkranz umgeben.

Den Boden bereiten

Kräuter sind Schwachzehrer, das heißt, sie stellen einerseits wenige Ansprüche an die Beschaffenheit des Bodens und laugen ihn andererseits auch nicht aus. Sehr freundliche Artgenossen also, die praktisch fast überall gedeihen.

Der Herbst ist der ideale Zeitpunkt, um den **Boden vorzubereiten**. Wenn Sie ein Gemüsebeet oder Grasstück in ein Kräuterbeet um-

Literaturhinweis: «Biogarten» von Wolfram Franke, in der Reihe «Gärtnern leicht und richtig» des BLV Verlag München, Wien, Zürich, 1993

Liebe Kräuterfreunde, wir werden Ihnen in den «Gesundheits-Nachrichten» fortlaufend Verwendungsmöglichkeiten zu verschiedenen Kräutern aufzeigen. Außerdem finden Sie unzählige Ratschläge und Anregungen bezüglich der Wirkung und Verwendung von Heil- und Küchenkräutern im «Kleinen Doktor» und in «Die Natur als biologischer Wegweiser» von A. Vogel, (erhältlich im Verlag A. Vogel, CH-9053 Teufen bzw. D-78441 Konstanz, Postfach 40).

Damit man auch im Herbst und Winter von seinem Kräutergarten zehren kann, sollte man die überschüssige Ernte u. a. zum Trocknen im Schatten aufhängen. Nicht alle Kräuter eignen sich zum Trocknen. Dazu gehören die in unserer Tabelle mit einem Stern* versehenen Pflanzen.

Heilpflanzen-Terminkalender

Pflanze:	Erntemonate:	verwendete Teile:	Verwendung als:
Goldmelisse:	6 – 8	Blüten	Tee, Sirup
Johanniskraut:	6 – 8	Blüten	Tee, Tinktur, Öl, Salbe, Aufguß
Ysop:	ab 6	Blätter, Blüten	Aufguß, Tinktur, Sirup, Öl, *Küche*
Ringelblume:	6 – 10	Blüten	Sud, Tee, Brei, Öl, Salbe
Pfefferminze:	5 – 10	Blätter	Tee, Tinktur, Sirup, Öl, *Küche*, Aufguß
Knoblauch:	9 – 10	Knolle	Saft, Einreiben, *Küche*
Liebstöckel:	5 – 9	Blätter	*Küche*, Tinktur
Bohnenkraut:	5 – 9	Blätter	*Küche*, Tee
Brennessel:	5 – 9	Blätter	Tee, Küche, Aufguß
Wermut:	6 – 9	Blätter	Tee, Tinktur, Waschlösung, *Küche*
Malve:	7 – 8	Blüten	Tee, Tinktur
Thymian:	5 – 9	Blätter	*Küche*, Aufguß, Tinktur, Sirup, Öl
Kapuzinerkresse*:	6 – 9	Blüten, Blätter	Tinktur, *Küche*
Rosmarin:	5 – 9	Blätter	*Küche*, Aufguß, Öl, Tinktur
Basilikum*:	6 – 9	Blätter	*Küche*, Aufguß, Tinktur, Öl, Saft, Sirup
Goldrute:	5 – 9	Blüten, Blätter	Tee, Tinktur, Aufguß
Zitronenmelisse:	5 – 9	Blätter	Tee, *Küche*, Tinktur, Salbe, Öl, Sirup
Spitzwegerich:	5 – 9	Blätter	Tee, Saft, Tinktur, Salbe, Sirup, Aufguß
Kamille:	6 – 9	Blüten	Sud, Tee, Bad, Salbe, Aufguß, Öl
Löwenzahn:	5 – 6	Blätter	Küche, Tee, Tinktur, Saft
	10 – 2	Wurzeln	
Schafgarbe:	6 – 9	Blüten	Tee, Tinktur
Salbei:	5 – 9	Blätter	Tee, Küche, Absud, Aufguß, Tinktur
Sonnenhut*:	7 – 9	Blüten, Blätter	Sud, Tinktur, Waschlösung
Lavendel:	5 – 9	Blüten	Teeaufguß, Tinktur, Badezusatz
Baldrian:	5 – 9	Blatt	Tee, Aufguß, Waschlösung,
	10 – 3	Wurzel	Tinktur
Pimpinelle:	7 – 9	Blatt	*Küche*, Tinktur

Abpflücken der Goldmelissenblüten zur Siruppherstellung

wandeln wollen, sollten Sie den Boden nicht umgraben, sondern lediglich lockern und eine sogenannte **Gründüngung** einsäen. Das ist die beste Vorbereitung, die man dem Boden zukommen lassen kann.

Unter Gründüngung versteht man das Einsäen oder Pflanzen von einjährigen Bodenbedeckern, die den Boden lockern, ihn vor Frost und Erosion im Winter schützen und den Boden desinfizieren. Hervorragend geeignet ist zu diesem Zweck die Bienenweide (Phacelia), die bis zum Frühjahr abstirbt und sich problemlos wieder entfernen läßt, sowie auch die Senfpflanze.

Wie kommen die Kräuter ins Beet?

Wenn man die mehrjährigen, winterharten Kräuter noch im Herbst setzt, wachsen sie besser an als im Frühjahr. Dann erübrigt sich natürlich eine gleichzeitige Gründüngung. Wer mehrjährige Kräuter

Zum Beispiel: Zitronenmelissensirup

1 l Wasser
1 kg Zucker oder Honig
4 Handvoll Zitronenmelissenblätter
1–2 dl Zitronensaft

Das Wasser mit dem Zucker 10 Min. kochen, heiß über die Kräuter gießen, Zitronensaft zugeben. 24 Std. stehenlassen, absieben und abfüllen.

Dieser Sirup ist haltbar und ein köstliches Erfrischungsgetränk. Aus praktisch allen aromatischen Pflanzen, z.B. Eisenkraut, Pfefferminze, Veilchen, Waldmeister, Thymian, Meerrettich, läßt sich Sirup auf diese Weise herstellen. Wenn Sie weniger Zucker verwenden, sollte der Sirup zum sofortigen Gebrauch bestimmt sein.

oder Goldmelissensirup

Die Zubereitung dieses köstlichen, beruhigenden Erfrischungsgetränks weicht etwas von der oben beschriebenen Zubereitungsart ab:
Überbrühen Sie zwei bis drei Tassen frische oder getrocknete Goldmelissenblüten mit einem Liter kochendem Wasser. Lassen Sie die Blüten kurz ziehen, bevor Sie sie mit einem Kilo Zucker oder Honig vermischen. Zwei Tage stehen lassen, dann den Saft von zwei ausgepreßten Zitronen zugeben, absieben und in Flaschen füllen.

an der Wurzel teilen möchte, tut dies ebenfalls besser im Herbst. Goldmelisse, Sonnenhut und Pfefferminze kann man durch Wurzelteilung vermehren. Im Herbst ist auch Zeit, um Samen abzulesen, die bis zur Aussaat im Frühling trocknen können. Die meisten Kräuter kann man problemlos im Frühjahr aussäen. Einige Pflanzen, wie Lavendel und Rosmarin, lassen sich durch Stecklinge vermehren. Dabei steckt man einen Zweig in ein Gemisch aus ⅓ Kompost, ⅓ Sand und ⅓ Erde in einem Topf. Wenn das Zweiglein angewurzelt ist, kann man es ins Freie setzen.

Kräuter sind Hungerkünstler ...

Wer schon in der Provence war, erinnert sich bestimmt an den intensiven **Duft** wildwachsender Kräuter wie Thymian, Rosmarin und Lavendel. Das Geheimnis des starken Aromas besteht darin, daß ungedüngte Kräuter ihre Kraft nicht in zu schnellem und üppigem Wachstum vergeuden und daher mehr Duftstoffe entfalten können. **Dünger**, das heißt mehr Nährstoffe als in freier Wildbahn, fördern nicht die Qualität unserer Heilkräuter. Nährstoffarme, durchlässige Böden an sonnigen Standorten genügen den stark duftenden Kräutern aus dem Süden vollauf.

Wer seinen Kräutern dennoch etwas Gutes tun will, kann den Boden von Zeit zu Zeit lockern (aber niemals umgraben) und im Herbst und Frühling gut verrotteten **Kompost** auf die Beete geben. Wenn Blattkrankheiten oder Läuse und Milben die Kräuter heimsuchen, setzt man am besten eine **Jauche** aus Beinwell, Brennesseln und Farn an. Für diese Jauche setzt man in einem Holzfaß 1 kg der frischen Pflanzen auf 10 l Wasser an und läßt die Brühe 14 Tage zugedeckt stehen. Den unangenehmen Geruch können Sie mit Algen- oder Steinmehl binden. Die im Verhältnis 1:20 verdünnte Jauche giessen Sie dann im Wurzelbereich an die Kräuter.

«Kräuter sind der Stolz des Koches und der Freund des Arztes». Von keinem Geringeren als Karl dem Großen soll dieser Ausspruch stammen.

... aber vielseitig in der Verwendung, z.B. in der Volksmedizin

Ob in der Küche, als Dekoration oder in der Heilkunde: Kräuter sind immer nützliche Lebensgefährten. Wenn man die Rezepte zur Herstellung von Salben, Tinkturen, Ölen usw. erst einmal liest, stellt man fest, daß dies gar keine so komplizierte Angelegenheit ist. Für heute wollen wir es bei der Zubereitung von Aufgüssen, Absuden und Sirup bewenden lassen (siehe nebenstehenden Kasten).

Aufguß und Absud sind im Grunde genommen zwei Varianten des Teekochens, die uns im Krankheitsfall sehr hilfreiche Dienste leisten können. Absud und Aufguß werden wie Tee frisch zubereitet, und zwar entweder aus getrockneten oder aus frischen Pflanzen.

Für drei Tassen nimmt man jeweils 3 g getrocknetes Kraut beziehungsweise 30 g frisches Kraut auf ¾ l Wasser.

Der **Aufguß** wird wie Tee zubereitet: Man gießt über die angegebene Menge frische oder getrocknete Blüten oder Blätter, je nachdem, heißes Wasser (kurz nach dem Kochen) und läßt den Aufguß 10 Minuten zugedeckt ziehen. Anschließend seiht man mit dem Sieb die Blüten bzw. Blätter ab und nimmt den Aufguß zu sich.

• Auf diese Weise kann man sich zum Beispiel einen *Thymianaufguß* gegen Brustinfektionen und Magen- oder Darmreizungen zubereiten.

• Ein *Salbeiaufguß*, den man entweder trinkt oder zum Gurgeln oder Mundspülen verwendet, hilft bei Halsschmerzen, Mandel- oder Zahnfleischentzündungen.

• Mit einem *Rosmarinaufguß* behandelt man Erkältungen, Grippe, rheumatische Schmerzen, Ermüdungserscheinungen und Kopfweh und kann man das allgemeine Befinden stärken.

• Ein *Zitronenmelissenaufguß* wirkt gegen nervöse Erschöpfung, Übelkeit und aufkommende Grippe.

• Ein *Ringelblumenaufguß* verschafft Linderung bei Periodenschmerzen, Magen- und Speiseröhrenentzündung.

• Der **Absud** enthält etwas mehr Wirkstoffe als ein Aufguß. Er wird aus Wurzeln, Rinden, Zweigen oder einigen Beeren hergestellt, die man in kaltem Wasser im oben genannten Verhältnis ansetzt, erhitzt und bis zu einer Stunde «köchelt». Wenn sich die Flüssigkeit um ein Drittel reduziert hat, seiht man die Brühe durch ein Nylonsieb ab und trinkt den Absud entweder warm oder kalt.

• Ein *Sonnenhutabsud* stärkt die Abwehrkraft bei akuten Infektionen.

Beispiele gibt es unendlich viele. Wer mehr darüber wissen will: in den nächsten «Gesundheits-Nachrichten» berichten wir über die Heilwirkung weiterer Kräutertees im besonderen.

Neuer A.Vogel Heilpflanzengarten auf der Schatzalp über Davos

Dort, wo sich früher Lungenkranke aus aller Welt trafen, entsteht in diesem Monat ein weiterer A.Vogel Heilpflanzengarten. Seit 1908 gibt es auf der Davoser Schatzalp bereits ein Alpinum mit über 10 000 Gebirgspflanzen. Dazu gesellen sich nun Heilpflanzen, die für Alfred Vogel seit vielen Jahrzehnten in der Naturheilkunde unverzichtbar sind. Die Familie Vogel sponsert das Projekt, das neben den Schaugärten in Teufen AR, Roggwil TG, Bad Unterrechstein AR und Ballenberg BE die Reihe der A.Vogel Heilpflanzengärten fortsetzt. Von Mitte Juni bis Mitte September ist das Alpinum Schatzalp täglich von 9.00 bis 17.00 Uhr geöffnet.