

**Ihre Ansprechpartnerin:**  
Claudia Schmid (Diplom-Biologin)  
Tel.: 0151-236 366 29  
E-Mail: info@natur-gern.de  
Internet: www.natur-gern.de



## Natürliche Medizin aus dem Garten

- Die Kombination der Inhaltsstoffe von Heilkräutern führt zum Heilerfolg.
- Wie soll mein Kräutergarten aussehen? Unterscheidung zwischen: Kräutergarten mit kastenförmigen Beeten (oder Kräuterspirale) und naturnaher Kräutergarten
- Wozu soll mir mein Kräutergarten nutzen? - Wichtige Kräuter für die Hausapotheke; Hausteas, die man auch ohne Krankheit trinkt; Exotische, seltene Kräuter; Kräuter, die man besonders gern mag
- **Klima- und Standortfaktoren:**
  - Licht: Licht- oder Dunkelkeimer, Starklicht- oder Schattenpflanzen?
  - Temperatur: Frostempfindlich?
  - Wasser: Braucht die Pflanze viel oder wenig Wasser?
  - Boden: Welche Ansprüche stellt die Pflanze auf den Boden – z. B. lockerer Boden, humusreicher Boden, sandiger oder lehmiger Boden? Außerdem wichtig: gute Bodenbearbeitung (Hacken!)
- Aussaat oder Pflanzung von vorgezuchteten Jungpflanzen möglich.
- Vermehrung über Samen (z. B. Kamille, Ringelblume), Wurzelteilung oder Stecklinge (z. B. Pfefferminze, Melisse).
- Für Pflanzenschutz: verschiedene Pflanzenjauchen und Tees, z. B. Brennesseljauche.
- **Richtiger Erntezeitpunkt:**
  - Grundsätzlich: nach längeren sonnigen und warmen Zeitraum
  - Blüten: wenn voll entfaltet, später Vormittag bis früher Nachmittag
  - Früchte oder Samen: im vollreifen Zustand
  - Blätter oder Kraut: kurz vor oder während Blüte
  - Wurzeln oder Rhizome: Spätherbst oder Beginn des Frühjahrs, abends
- **Konservierung:**
  - Blätter und Kraut: Ganze Pflanzen in lockeren Büscheln kopfüber an dunklem, trockenem, luftigen Platz aufhängen.
  - Kleine Blüten: An Pflanze lassen und in Büscheln aufhängen.
  - Große Blüten: Abschneiden, auf Trockenrost trocknen.
  - Samen: Stängel abscheiden und kopfüber über Tablett aufhängen.
  - Wurzeln: In Stücke schneiden und auf Trockenrost ausbreiten.
  - Grundsätzlich: Nicht zu heiß und zu schnell trocknen!
  - Einfrieren: Pflanzenteile in Plastikbeutel geben und in Tiefkühltruhe aufbewahren.
- **Anwendung:** Kräutertee, Tinktur, Medizinalwein, Sirup, Salben oder Cremes u. v. m.
- **Echte Kamille (*Chamomilla recutita*):**

Standort: Sonnige, warme Lagen. Aussaat: Herbst oder Frühjahr. Lichtkeimer.  
Ernte: Während Blütezeit; Pflanzenteile: Blütenköpfchen  
Verwendung: Verdauungsprobleme, entspannend, kleinere Hautprobleme, Augenentzündung.
- **Ringelblume (*Calendula officinalis*):**

Standort: Sonnig. Aussaat: Frühjahr. Ernte: Während Blütezeit; Pflanzenteile: Blüten.  
Verwendung: Hautbeschwerden, Pilzinfektionen, Magen-Darm-Entzündungen

- **Lavendel (*Lavandula angustifolia*):**  
Standort: Sonniger, trockener Platz. Aussaat: Im Gewächshaus, Pflanzen ab Mai ins Beet setzen. Ernte: Während Blütezeit; Pflanzenteile: Blüten.  
Verwendung: Beruhigend, entspannend, Magenprobleme.
- **Melisse (*Melissa officinalis*):**  
Standort: Volle Sonne. Aussaat: Im Gewächshaus, Pflanzen ins Beet setzen. Besser: Wurzelteilung. Ernte: Kurz vor der Blüte; Pflanzenteile: Blätter.  
Verwendung: Beruhigend, entspannend, Verdauungsbeschwerden, Lippenherpes.
- **Pfefferminze (*Mentha x piperita*):**  
Standort: Lichter Halbschatten. Aussaat: Nicht möglich, Wurzelteilung oder Stecklinge. Ernte: Kurz vor der Blüte; Pflanzenteile: Blätter.  
Verwendung: Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen, kühlend.
- **Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*):**  
Standort: Warmer, trockener und geschützter Platz. Anbau: In Töpfe pflanzen.  
Ernte: Nach der Blüte; Pflanzenteile: Blätter.  
Verwendung: Wärmend, anregend, Kopfschmerzen, Schwindel und Schwäche, rheumatische Beschwerden.
- **Salbei (*Salvia officinalis*):**  
Standort: Sonnig und trocken. Aussaat: Im Frühjahr. Ernte: Kurz vor der Blüte.  
Pflanzenteile: Blätter.  
Verwendung: Halsentzündung, kleine Geschwüre im Mundbereich, Zahnfleischentzündung, schweißhemmend.
- **Thymian (*Thymus vulgaris*):**  
Standort: Sonnig. Aussaat: Im Frühjahr. Ernte: Kurz vor der Blüte; Pflanzenteile: Kraut. Verwendung: Pilzinfektionen, Atemwegsinfektionen.
- **Schwarzer Holunder (*Sambucus nigra*):**  
Standort: Halbschatten; frosthart, anspruchslos, Stickstoffanzeiger. Ernte: Blüten im Juni/Juli; Beeren im August/September. Pflanzenteile: Blüten, Beeren.  
Verwendung: Erkältung, Nieren- und Blasenleiden, Stärkung von Herz und Kreislauf, Magenbeschwerden.
- **Löwenzahn (*Taraxacum officinale*):**  
Standort: kann sich fast überall anpassen. Ernte: während Hauptblütezeit im April/Mai. Pflanzenteile: Blätter, Blüten. Verwendung: Verdauungsbeschwerden, entgiftend, harntreibend.
- **Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*):**  
Standort: sehr anpassungsfähig. Ernte: Anfang April bis Ende August. Pflanzenteile: Kraut. Verwendung: Atemwegsinfektionen Entzündungen im Mundbereich, kleineren Hautbeschwerden.
- **Brennnessel (*Urtica dioica*):**  
Standort: Stickstoffanzeiger, Ruderalpflanze. Ernte: während Blütezeit im Sommer.  
Pflanzenteile: v. a. Sprosssteile und Blätter, aber auch Wurzeln und Samen.  
Verwendung: blutreinigend, entgiftend, blutstillend, milchbildend, blutzuckersenkend, stimuliert Verdauung und Stoffwechsel.