

HANDBUCH Kräuter





Lesley Bremness

HANDBUCH Kräuter

Die besten Pflanzen für Gesundheit
Genuss und Lebensfreude

Bassermann

© der deutschen Ausgabe 2010 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München
Dieses Buch wurde erstmals 2009 in Großbritannien unter dem Titel The Essential Herbs Handbook von Duncan Baird Publishers Ltd, Castle House, 75-76 Wells Street, London W1T 3QH, veröffentlicht.

Gesamtcopyright © Duncan Baird Publishers 2009
Copyright für Text und Gartengestaltung © Lesley Bremness 2009
Copyright der Fotos © Duncan Baird Publishers 2009, mit Ausnahme der auf Seite 287 genannten Rechteinhaber

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Fachberatung: Walter Enns
Projektkoordination: Herta Winkler
Umschlaggestaltung: Atelier Versen, Bad Aibling
Übersetzung: Inge Uffelmann
Gesamtproducing: berliner buchmacher

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwoogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Farbproduktionen: Scanhouse
Druck und Bindung: Imago

Printed in China

Inhalt

Vorwort und Sicherheitstipps 6

Erster Teil:

Die Welt der Kräuter 8

Was sind Kräuter? 10

Kräuter im Lauf der

Geschichte 12

Kräuter im Ayurveda 16

Kräuter in der Traditionellen

Chinesischen Medizin 18

Zubereitungen mit Kräutern 20

Kräuter in der Kosmetik 24

Verwendung ätherischer Öle 26

Kräuter im häuslichen Bereich 28

Die Luft im Haus reinigen 30

Kräuter in der Ernährung 32

Blütenessenzen 34

Einen Kräutergarten anlegen 36

Vermehrung der Kräuter 40

Kräuter ernten, trocknen und

lagern 42

Gärtnern für den Geist 44

Zweiter Teil:

Kräuterführer 46

1 – Stärkungs- und

Anregungsmittel 48

Cayennepfeffer 50

Zimt 52

Zitrone 54

Orange 56

Pfefferminze 58

Muskatnussbaum 60

Guarana 62

Gewürznelke 64

Balsamkraut 66

Ingwer 68

2 – Kräuter fürs Gehirn 70

Echte Engelwurz 72

Bakope 74

Asiatischer Wassernabel 76

Ginkgo 78

Echter Lorbeer 80

Basilikum 82

Schwarzer Pfeffer 84

Rosmarin 86

Heilziest 88

3 – Immunstärkung 90

Knoblauch 92

Rotbusch 94

Tragant 96

Blassfarbener Sonnenhut 98

Süßholz 100

Gelbwurz 102

Oregano 104

Schwarzer Holunder 106

Chinesisches Spaltkölbchen

108

Lapachobaum 110

4 – Schützende Kräuter 112

Gelbgrüner Frauenmantel 114

Einjähriger Beifuß 116

Niebaum 118

Ringelblume 120

Fenchel 122

Süßstoffpflanze 124

Beinwell 126

Mutterkraut 128

Echter Thymian 130

Heidelbeere 132

Märzveilchen 134

5 – Kräuter für den Körper

136

Chrysantheme 138

Glockenwinde 140

Kinkeliba 142

Eingriffeliger Weißdorn 144

Tajagawurzel 146

Glänzender Lackporling 148

Chinesischer Bocksdorn 150

Luzerne 152

Wohli riechende Süßholde 154

Echte Pfingstrose 156

Ginseng 158

Maralwurzel 160

Rosenwurz 162

Echter Salbei 164

Weinrebe 166

6 – Reinigende Kräuter 168

Schafgarbe 170

Echte Aloe 172



Große Klette 174

Ysop 176

Liebstöckel 178

Petersilie 180

Senna 182

Mariendistel 184

Löwenzahn 186

Wiesenklee 188

Große Brennnessel 190

7 – Entspannende Kräuter 192

Dill 194

Saathafer 196

Borretsch 198

Tüpfel-Johanniskraut 200

Echter Lavendel 202

Echte Kamille 204

Melisse 206

Katzenminze 208

Gemeine Nachtkerze 210

Fleischfarbene Passions-

blume 212

Schlüsselblume 214

Helmkraut 216

Linde 218

Gemeiner Baldrian 220

8 – Aphrodisiaka 222

Bitterorange 224

Koriander 226

Safran 228

Echter Jasmin 230

Hennastrauch 232

Madonnenlilie 234

Echte Myrte 236

Patschulipflanze 238

Schwarze Johannisbeere 240

Essigrose 242

Damiana 244

Vanille 246

Vetiverwurzel 248

Ashwagandha 250

9 – Spirituelle Einstimmung

252

Aloeholz 254

Amerikanischer Beifuß 256

Weihrauchbaum 258

Libanonzeder 260

Myrrhe 262

Afrikanischer Copaiba-Balsam-

Baum 264

Gemeiner Wacholder 266

Indische Narde 268

Kopalbaum 270

Muskatellersalbei 272

Sandelholzbaum 274

Begriffserläuterungen 276

Wichtiger Hinweis 278

Register 279

Bildnachweis 286

Danksagung 287

Nützliche Websites 288

Vorwort

Um für mein stressreiches Stadtleben einen Ausgleich zu finden, wandte ich mich vor Jahren dem Gärtnern zu. Zunächst gab ich dem Praktischen gegenüber dem Schönen den Vorzug und pflanzte Gemüse, eigentlich aber verlangte es mich nach Blumen. Dann entdeckte ich, dass Kräuter nützliche, wunderschöne Pflanzen sind, die uns tief mit der Natur verbinden. Seither gilt mir das Studium der Kräuter als eine Pforte zur Erkenntnis. Der eine zieht sie, weil er ihren Geschmack schätzt, und entdeckt dabei ihre gesundheitlichen Werte. Der andere will sie zur Herstellung reiner Kosmetik nutzen und entdeckt zufällig, dass man sie zum Färben verwenden kann. Während sich so das Anwendungsspektrum der Kräuter erweitert, vertieft sich zugleich die Beziehung zur gesamten Natur. Ich selbst sammelte so viele Erfahrungen, dass ich anfangen konnte über Kräuter zu schreiben, um so mit anderen zu teilen, was ich selbst gelernt hatte.

Während der Arbeit an diesem Buch konnte ich mit Freude feststellen, dass sich das allgemeine Wissen über Kräuter inzwischen sehr erweitert hat, ja, ich sehe eine Zukunft, in der auch Wissenschaftler sich intensiver mit Kräutern befassen, um der Beziehung zwischen diesen Pflanzen und dem menschlichen Organismus genauer auf die Spur zu kommen.

Je mehr man über Wildkräuter lernt, desto tiefer begreift man, wie wir Menschen mit unseren Pflanzen umgehen. Wir müssen zu Hütern unserer lokalen Wildpflanzen werden! Wer Schlüsselblumenwein herstellen möchte, muss selbst Schlüsselblumen im Garten ziehen, weil sie unter Naturschutz stehen. Sodann müssen wir den Kräuterkundigen dieser Welt Ehre erweisen, denn sie haben das Wissen über diese Pflanzen erarbeitet und über Jahrtausende tradiert. Zieht

eine Firma Nutzen aus diesem Wissen, so sollten die Menschen, in deren Lebensraum die Pflanze wächst, etwas davon haben. Doch macht sich gegenwärtig eine Art »Biopiraterie« breit: Großkonzerne sichern sich Patente auf Pflanzen, um so die ansässige Bevölkerung von der Vermarktung auszuschließen.

Ich wurde mir während der Arbeit an diesem Buch der Kraft der Kräuter bewusst: Sie können nicht nur den Körper heilen, sie wirken auch ausgleichend auf Geist und Seele. Ich hoffe, Ihnen wird die Entdeckung dieser außerordentlichen Gaben der Natur so viel Freude machen, wie sie mir bereitete.

Sicherheit – verantwortungsvoller Umgang mit Kräutern

- Niemals die empfohlenen Dosen erhöhen. Bei Zweifeln bezüglich Menge und Anwendung den Rat eines professionellen Kräuterkundigen einholen.
- Arzneikräuter anwenden, bis die Symptome abklingen. Stellt sich innerhalb von zwei Wochen keine Besserung ein, den Arzt aufsuchen.
- Den Arzt über verwendete Heilkräuter informieren, wenn er konventionelle Arzneimittel verschreibt oder eine Operation bevorsteht.
- Über 70-Jährige sollten die empfohlenen Dosen halbieren. Einen Kräuterkundigen befragen, ehe man einem Kind unter 12 Jahren Kräuter verabreicht.
- Schwangere müssen alle Kräutermedizin während der ersten 3 Schwangerschaftsmonate und Tinkturen mit Alkohol während der ganzen Schwangerschaft meiden. Auch die entsprechenden Angaben bei den einzelnen Kräutern beachten.
- Keine Wildpflanzen pflücken; selbst ziehen, was man verwenden möchte.
- Beim Kauf fertiger Kräutermischungen immer beste Qualität von gut beleumdeten Firmen wählen



Erster Teil: Die Welt der Kräuter

Kräuter sind bemerkenswerte Pflanzen, die jeden Aspekt unseres Lebens berühren: Wir nehmen sie mit unseren Sinnen wahr; sie verbinden uns mit unseren Ahnen und unserer Umwelt und sie verbessern unser körperliches und geistiges Wohlbefinden. Dieser Abschnitt stellt Ihnen die Welt der Pflanzen vor. Sie erfahren, was Kräuter sind, Sie folgen der Spur ihrer Geschichte, erfahren, welche Rolle sie in der Ernährung, in der Naturkosmetik, im Haushalt und in der Heilkunde spielen. Sie lernen ätherische Öle und Duftstoffe kennen und auch, wie man die heilenden Eigenschaften der Kräuter nutzen kann. Schließlich erfahren Sie, wie man Kräuter selbst zieht und erntet, und Sie bekommen Ratschläge, wie man einen Kräutergarten anlegt.

Was sind Kräuter?

Kräuter sind Pflanzen, die unser Leben bereichern – als Nahrungsmittel, Medizin, Meditationsobjekt (durch ihren Duft oder ihr Aussehen), Zutat zu Kosmetika und Parfüms. Welche Pflanze wir als Kraut erachten, spiegelt unsere kulturelle Beziehung zur Natur: Einst hielt man alle Pflanzen für Kräuter: Der englische Herbalist John Parkinson listete 1640 in seinem *Theatrum Botanicum*, das botanische und medizinische Informationen zusammentrug, 3800 Pflanzen auf. Bis zum 20. Jahrhundert hatte sich die Beziehung zu den Pflanzen in der westlichen Welt so verschlechtert, dass viele Menschen kaum ein Dutzend Kräuter kannten, darunter zumeist Küchenkräuter. In jüngster Zeit hat die größere Hinwendung zu Naturheilverfahren zu einer Wiederbelebung des Interesses an Kräutern geführt, sodass sich unsere Definition dessen, was als Kraut gilt, wieder erweitert.

Heilkräuter

Was als Heilkraut gilt, ist weniger eine botanische als vielmehr eine kulturelle Definition. Unter allen Pflanzenarten (siehe nebenstehende Seite) findet man Heilkräuter; und viele der Mittel, die man gegen Allerweltsbeschwerden – Stress, Unwohlsein, unreine Haut – anwenden kann, wachsen in unseren Gärten oder auf freiem Feld. So besitzt beispielsweise die als »Unkraut« geltende Klette (S. 174) blutreinigende Eigenschaften. Heute, wo wir mit traditionellen Heilsystemen wie denen Chinas und Indiens vertraut sind, wissen wir, dass viele Pflanzen nicht nur körperliche und seelische Leiden heilen können, sondern eine umfassende harmonisierende Wirkung haben. Die Beschäftigung mit Kräutern bringt die Natur in unseren Alltag zurück.

Pflanzenarten

- **Baum:** Mehrjähriges Holzgewächs mit einem einzelnen Stamm, aus dem Äste wachsen, die sich in Laub oder Nadeln tragende Zweige teilen.
- **Strauch:** Mehrjährige Pflanze mit mehreren an der Wurzel ansetzenden holzigen Zweigen (doch ohne Stamm) und meist kleiner als ein Baum.
- **Mehrjährig:** Auch ausdauernd oder perennierend nennt man Stauden, Sträucher, Halbsträucher und Holzgewächse, deren oberirdische Teile im Herbst absterben und im Frühjahr neu austreiben oder über Jahre immergrün bleiben.
- **Zweijährig:** Der Wachstumszyklus der Pflanze vollzieht sich innerhalb von zwei Jahren, sie keimen im ersten und bilden im zweiten Blüten und Samen aus.
- **Einjährig:** Der gesamte Wachstumszyklus von der Keimung über Blüte, Fruchtbildung und Absterben vollzieht sich in einem Jahr.
- **Schling- und Kletterpflanzen:** Pflanzen mit weichen, biegsamen Ranken, mit denen sie sich an Objekten oder anderen Pflanzen stützen und emporwinden.
- **Pilze:** Weder Blüten noch Chlorophyll besitzende Pflanzen, die sich von organischen Stoffen ernähren. Viele bilden Hüte aus, an deren Unterseiten Lamellen sitzen, aus denen die reife Pflanze Sporen zu ihrer Vermehrung absondert.



Kräuter im Lauf der Geschichte

Seit es Menschen auf unserem Planeten gibt, haben sie Kräuter verwendet, um ihre Krankheiten zu heilen und mit ihren Göttern in Verbindung zu treten. Bei archäologischen Grabungen fand man mehr als 200 000 Jahre alte gesammelte Samen. Die frühsteinzeitlichen Menschen erlernten den Nutzen der Pflanzen durch Beobachtung der Tiere, durch Versuch und Irrtum und durch mündliche Weitergabe der gesammelten Erfahrungen. Im Lauf der Zeit entwickelte sich das von Generation zu Generation tradierte Wissen zu dem komplexen System der Kräuterkunde, über das wir heute verfügen.

Die Anfänge

Man vermutet, dass Kräuter zunächst bei magischen Riten eine Rolle spielten. In vielen Glaubenssystemen ist das Reich der Geister und Götter eng mit allen Ebenen menschlichen Wohlbefindens verknüpft. Kräuter bildeten da eine Art Brücke zwischen der irdischen Existenz und dem Bereich des Spirituellen. Als das menschliche

Das *Bury St Edmunds Herbal* (ca. 1120) ist für seine naturgetreuen Abbildungen der beschriebenen Kräuter berühmt.



Denken durch Beobachtung und Erfahrung ausreifte, entwickelten sich die Glaubensvorstellungen zu ganzheitlichen Heilsystemen, die Körper, Geist und Seele umfassten, wie beispielsweise die indische ayurvedische Medizin (S. 16–17) und die Traditionelle Chinesische Medizin (S. 18–19).

Überall auf der Welt nutzten die Völker der Frühzeit ihre enge Beziehung zur Natur, um sich die Heilkräfte von Pflanzen zunutze zu machen. Die australischen Aborigines wussten um die guten Eigenschaften von Eukalyptus und Teebaum (ein natürliches Antiseptikum), einheimische nordamerikanische Heiler »lauschten« auf das, was die Pflanzen sagten. Durch sie wissen wir von den Kräften des Sonnenhuts (S. 98), des Amerikanischen Beifuß (S. 256), des Wacholders (S. 266) und anderer Kräuter.

In Afrika finden wir die ältesten und differenziertesten Kräuter-Kenntnisse. Überall auf diesem riesigen Kontinent spielen Kräuter eine wichtige Rolle, ja, in manchen abgelegenen Gegenden sind sie auch heute noch die einzigen verfügbaren Medikamente. Bereits um 1550 v. Chr. entstand im alten Ägypten der medizinische Papyrus Ebers, der die Anwendung von 811 Kräutern auflistet. Inspiriert von dieser ägyptischen Schrift errichtete Asklepios (Äskulap), der zum Gott erhobene griechische Heilkundige, seine Heiltempel, in denen er Kräuter zur Reinigung von Körper, Geist und Seele einsetzte.

Vom Geist zur Wissenschaft

Hippokrates (460–377 v. Chr.), ein berühmter Nachfolger des Asklepios, räumte auf mit der Vorstellung, Krankheiten würden durch Zauber oder Dämonen verursacht. Er gründete seine Heilverfahren auf Beobachtung, pochte darauf, dass

der Körper als Ganzes behandelt werden müsse, und bezog Ernährung, frische Luft, Hygiene und Ruhe in seine Kräuterkunde ein. Um 175 v. Chr. systematisierte der griechische Arzt Galen die Ideen des Hippokrates und schuf damit eine Basis der europäischen Medizin, die 1500 Jahre lang Gültigkeit behielt.

Mit dem Aufkommen der pharmazeutischen Wissenschaft setzte sich dann eine »mechanistische« Sicht des Körpers durch; die einzelnen Körperteile wurden getrennt gesehen und behandelt. Ganzheitliche Medizin und Kräuterkunde kamen immer mehr aus der Mode.

Die Wiederentdeckung der Herbalisten

Jahrhunderte lang waren es vor allem »Kräuterweiblein«, Mönche und Nonnen, die das Wissen um die Heilkräuter bewahrten. Mit der Renaissance, jener Wiedergeburt griechisch-römischen Wissens und Könnens, kam auch die Kräuterkunde wieder zu Ehren. Die Wissenschaftler widmeten sich ihr mit erfrischender Aufgeschlossenheit und katalogisierten Mittel und Wirkungen mit großer Genauigkeit.

Mit der Erfindung des Buchdrucks im 15. Jahrhundert bekamen die Menschen einen völlig neuen Zugang zum Wissen. Kräuter, mit denen sich bis dahin nur Ärzte und Mönche befasst hatten, rückten in das allgemeine Interesse und es entstanden medizinische Kräuterbücher. Trotz dieser Aufgeschlossenheit war gerade die Renaissance auch die Zeit der Hexenverfolgungen, der oft kräuterkundige Frauen zum Opfer fielen. Frauen war das Studium verboten und viele nichtprofessionelle Heiler wurden der Ketzerei bezichtigt. Noch heute gilt vielen Menschen die Kräuterkunde als Aberglaube und Quacksalberei.

Kräuterheilkunde und moderne Medizin

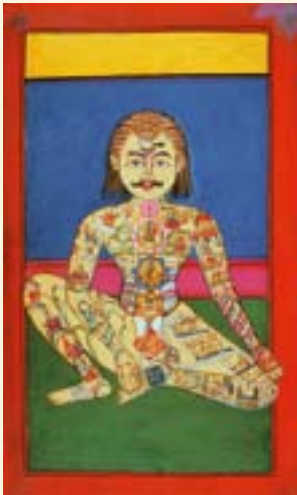
Viele hegen gegenüber Kräutern eine gewisse Skepsis und oft wissen sie gar nicht, dass manche Arzneimittel auf pflanzlicher Basis hergestellt werden. Das allseits bekannte Schmerzmittel Aspirin zum Beispiel enthält Salicylsäure, einen Bitterstoff, den man früher aus der Rinde von Weiden gewann. Werden wirksame Pflanzenstoffe aber isoliert, gehen die anderen natürlichen verändernden oder verstärkenden Wirkstoffe dieser Pflanze verloren. Oft ist es deshalb besser, das ganze Heilkraut zu verwenden als eine aus den Kräutern extrahierte Medizin. Auch die Befürchtung, industriell hergestellte Mittel könnten zu viele Giftstoffe enthalten, führt zahlreiche Menschen zu den Heilkräutern zurück. Die Forschung bestätigt derzeit vieles, was man traditionell über Heilkräuter wusste, und entdeckt aufgrund Neues; die Zukunft der Kräuter ist strahlender denn je.

Europäische Kräuterbücher

Eines der ältesten Kräuterbücher ist das um 65 n. Chr. verfasste *De Materia Medica* des römischen Militärarztes Dioskurides. Fast 2000 Jahre lang war diese Beschreibung von 600 Kräutern und ihrer Anwendung ein unverzichtbares Werk. Später schrieben Autoren wie die Äbtissin Hildegard von Bingen (1098–1179), der Arzt Paracelsus (1493–1541) sowie die im 16. und 17. Jahrhundert lebenden englischen Botaniker William Turner, John Gerard und John Parkinson immer detailliertere Werke. 1653 erschien *The Complete Herbal* des Engländers Nicholas Culpeper, in dem er 394 Pflanzen beschrieb und das weit über seine Zeit hinaus als Standardwerk galt.

Kräuter im Ayurveda

Das Sanskritwort **Ayurveda** bedeutet »Wissen vom Leben« und bezeichnet Indiens 4000 Jahre altes ganzheitliches Heilsystem, das Körper, Geist und Seele durch Mittel wie Diät, Yoga, Meditation und Anwendung von Kräutern heilt. Ingwer (S. 68), Bakope (S. 74), Niembaum (S. 118), Ashwagandha (S. 250), Sandelholz (S. 274) und viele andere haben eine lange Tradition in der Medizin des Ayurveda.



Die drei doshas

Im Ayurveda gilt alle Materie als aus fünf Elementen zusammengesetzt: Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde. In jedem Menschen herrscht einer von drei **doshas** (Körpertypen) vor: **vata** (von Luft und Raum beeinflusst), **pitta** (von Feuer und Wasser) und **kapha** (von Wasser und Erde). Bei einer Krankheit wird ein ayurvedischer Arzt dies berücksichtigen, wenn er ein Mittel zusammenstellt, das bis zu 25 Heilkräuter enthalten kann.

Diese Illustration aus dem 18. Jh. zeigt die vertikal übereinander liegenden sieben chakras.

Kräuter und chakras

Indische Herbalisten meinen, dass Kräuter die sieben **chakras** (Energiezentren) des Körpers beeinflussen. Die **chakras** verbinden unsere physische, emotionale, mentale und spirituelle Ebene mit unserer Lebensenergie (**prana**). Stärken wir die Balance der **chakra**-Felder mit Kräutern, kann sich unser Geist besser entfalten.

Kronen-chakra (auf dem Kopf) – **chakra** der spirituellen Integration, wird von Muskatnuss (S. 60), Wassernabel (S. 76) und Baldrian (S. 220) beeinflusst.

Stirn-chakra oder »drittes Auge« (zwischen den Brauen) – **chakra** der Klarheit und inneren Sicht, wird von Basilikum (S. 82), Helmkraut (S. 216) und Sandelholz (S. 274) ausgeglichen.

Hals-chakra (am Hals) – bestimmt unsere Kommunikationskräfte und wird von Gewürznelke (S. 64), Süßholz (S. 100) und Weihrauch (S. 258) ausgeglichen.

Herz-chakra (auf dem Brustbein) – ist das **chakra** der Liebe und reagiert auf die Energien von Safran (S. 228) und Rose (242).

Solarplexus-chakra (am Nabel) – lenkt die persönliche Stärke und wird von Schwarzem Pfeffer (S. 84), Kanadischer Gelbwurz (S. 102) und Dost (S. 104) beeinflusst.

Kreuz-chakra (genau unter dem Nabel) – das **chakra** der kreativen und sexuellen Energie wird von Fenchel (S. 122) und Koriander (S. 226) ausgeglichen.

Wurzel-chakra (an der Basis des Rückgrats) – das **chakra** der ersten Bewegung der Energie und unserer Motivation wird von Ashwagandha (S. 250) ausgeglichen.

Traditionelle Chinesische Medizin

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) entwickelte sich vor etwa 4500 Jahren im Zuge der taoistischen Philosophie. Zur Behandlung ihrer Patienten greifen die TCM praktizierenden Ärzte auf Massagen, körperliche Übungen, Meditation und mehr als 2000 Kräuter zurück

Heilende Energien

Im Taoismus gelten alle Phänomene der Welt, von den Sternen bis zum Floh, als Ergebnis des Zusammenspiels von **yin** (dunkel, kühl, feucht, innerlich) und **yang** (hell, warm, trocken, äußerlich), die eine fortgesetzte Spirale des Wandels erzeugen. Die taoistischen Meister erschmeckten das **yin** oder **yang** bestimmter Kräuter: So gilt Salbei (S. 164) als kühlendes **yin**, Ingwer (S. 68) als wärmendes **yang**. Der jedem Kraut zuerkannte Geschmack (bitter, süß, scharf, salzig, sauer) repräsentiert zugleich jeweils eines der Fünf Elemente (Feuer, Erde, Metall, Wasser, Holz), durch die die Menschheit mit der Natur verbunden ist.

Außerdem unterscheidet der Taoismus drei Arten von Körperenergien, die **Drei Schätze**: **Jing** ist die Nahrungsenergie, die durch Essen und Kräuter genährt, durch Stress geschwächt wird. Kräuter wie Glockenwinde (S. 140) und Ginseng (S. 158) regenerieren das **jing**. **Chi** (auch **qi** geschrieben) ist die Lebensenergie, die auf den Meridianen genannten Bahnen den Körper durchfließt. Fließt das **chi** frei, geht es uns gut. Süßholz (S. 100) begünstigt diesen freien Fluss. **Shen** ist die spirituelle Energie, die das Bewusstsein stärkt. Der Lackporling (S. 148) gilt als »Kraut der spirituellen Potenz«. Noch geschätzt ist das Spaltkölbchen (S. 108), da es allen **Drei Schätzen** dient.

Diagnose und Behandlung

Als ganzheitliches System beachtet die TCM das **yin** und **yang**, die Fünf Elemente, das **jing**, **chi** und **shen** jedes Patienten, dazu Puls, Atmung, Zunge und Haut. Natürlich wissen die nach der Methode arbeitenden Ärzte, dass beispielsweise hinter einer Erkältung ein Virus steckt. Doch ihr Ziel ist es, das Ungleichgewicht auszugleichen, das dem Virus das Eindringen in den Körper ermöglichte.

Zur Behandlung werden meist Kräutermischungen eingesetzt, etwa die aus Ginseng, Tragant (S. 96) und Süßholz, die alle drei Körpersysteme harmonisieren und das Immunsystem stärken – die beste Voraussetzung für den Erfolg der Selbstheilungskräfte.

Diese chinesische Illustration aus dem 19. Jh. zeigt die Meridiane, durch die die Energie zum Erhalt der Gesundheit frei fließen muss.



Zubereitungen mit Kräutern

Damit man die Wirkstoffe der Kräuter therapeutisch nutzen kann, muss man sie zur inneren oder äußeren Anwendung zubereiten. Bei jedem im Kräuterführer (S. 46–275) beschriebenen Kraut finden sich Zubereitungsarten, deren Standardmethoden im Folgenden beschrieben werden. Halten Sie sich immer genau an die Mengenangaben der Rezepte im Kräuterführer.

Zur inneren Anwendung

Aufguss: Den Aufguss (Tee) bereitet man aus zarten, getrockneten oder frischen Blättern und Blüten. Man übergießt die angegebene Kräutermenge mit 1 Tasse kochend heißem Wasser und lässt sie bedeckt 10 Minuten ziehen. Durch ein feines Sieb abseihen und innerhalb von 24 Stunden heiß oder kalt trinken.

Abkochung: Zubereitungsart für harte Pflanzenteile wie Rinde und Wurzeln. Die empfohlene Kräutermenge in einem feuerfesten Glas- oder Emailgefäß mit 750 ml kaltem Wasser übergießen. Zum Kochen bringen und etwa 1 Stunde köcheln lassen, bis die Flüssigkeit um ein Drittel eingekocht ist. Durch ein feines Sieb abseihen und innerhalb von 24 Stunden heiß oder kalt trinken.

Tinktur: Für eine Tinktur werden Kräuter mit Alkohol (wie Wodka) angesetzt. Die angegebene Kräutermenge in ein sauberes, verschließbares Glasgefäß geben und mit 1 l Wodka-Wasser-Mischung ($\frac{2}{3}$ Wodka, $\frac{1}{3}$ Wasser) bedecken. Verschließen und gut schütteln. 14 Tage an einen kühlen, dunklen Ort stellen und täglich schütteln. Durch ein Mulltuch abseihen und dabei gut ausdrücken. Tinktur in eine Flasche abgefüllt kühl und dunkel aufbewahren. Die empfoh-

lene Menge der Tinktur vor der Einnahme mit 30 ml Wasser oder Saft verdünnen.

Kapsel: Bittere oder sehr scharfe Kräuter kann man in pulverisierter Form selbst in Kapseln zum Einnehmen abfüllen. Besorgen Sie sich in der Apotheke leere Kapselhüllen für 500 mg Inhalt (Größe 00), in die Sie selbst das pulverisierte Kraut einfüllen. Man zeigt Ihnen in der Apotheke, wie das am besten geht. Die selbst gefüllten Kapseln kann man in einem dunklen Schraubglas bis zu 4 Monate aufbewahren.

Während Aufgüsse ziehen oder bis zum Genuss stehen, muss man sie immer bedecken, damit die ätherischen Öle, die die Wirkstoffe enthalten, nicht entweichen.



Kräuterwein: Zur Einnahme von belebenden oder verdauungsfördernden Kräutern gibt man die angegebene Menge der entsprechenden Kräuter in ein verschließbares Glasgefäß, bedeckt sie mit 1 l Weiß- oder (besser) Rotwein und lässt die Mischung 2–6 Wochen ziehen, dann abgießen. Wegschütten, falls sich Schimmel bildet.

Zur äußeren Anwendung

Dampfinhalation: Eingeatmet wirken heiße Kräuterdämpfe lösend, als Gesichtsdampfbad (S. 24) hautreinigend. Man gibt 2 Hände voll frische oder 3 EL getrocknete Kräuter in eine Schüssel und begießt sie mit 1,5 l kochendem Wasser. Man hält den Kopf über die Schüssel, bedeckt beides zusammen mit einem Frotteehandtuch, schließt die Augen und atmet, sobald die Hitze erträglich ist, den Dampf 10–15 Minuten lang ein.

Durch das Einatmen heißer Kräuterdämpfe können die wirksamen Bestandteile direkt in die Lungen, Bronchien oder Nebenhöhlen gelangen.



Umschlag: Kräuter oder eine aus diesen zubereitete Paste wird auf die Haut aufgebracht, um Entzündungen oder andere Hautirritationen zu lindern. Pulverisierte getrocknete oder fein gehackte frische Kräuter werden mit kochend heißem Wasser zu einer breiigen Paste vermischt. Die Paste wird, so heiß man es eben vertragen kann, direkt auf die entsprechende Hautstelle aufgebracht und mit Gaze oder Verbandmull umwickelt. 2–3 Stunden einwirken lassen, eventuell wiederholen.

Kompresse: Heiße Kompressen dienen ebenfalls zur Linderung von Entzündungen und anderen Irritationen. Man bereitet mit den empfohlenen Kräutern einen Aufguss oder eine Abkochung zu und tränkt Watte, Verbandmull oder ein sauberes Leinentuch mit der heißen Flüssigkeit. Nachdem man die überschüssige Flüssigkeit ausgedrückt hat, legt man die Kompresse auf die Haut und lässt sie einwirken, bis sie sich abgekühlt hat oder getrocknet ist. Nach Bedarf wiederholen.

Ölauszug: Um ein Öl für Massagen herzustellen, gibt man die Blätter und/oder Blüten frischer Kräuter in ein verschließbares Glasgefäß und füllt mit Olivenöl auf. Man lässt das Glas 2–3 Wochen auf einem sonnigen Fensterbrett stehen, rührt täglich einmal durch, filtert das Öl dann durch ein Mulltuch ab und füllt es in dunkle Glasflaschen, in denen es sich 6–12 Monate hält. Für einen stärkeren Auszug verwendet man das abgeossene Öl und setzt es erneut mit frischen Kräutern an.

Kräuter in der Kosmetik

In einer Welt voller Giftstoffe kann nur die eigene Herstellung von Kosmetika garantieren, dass die verwendeten Zutaten rein und frisch sind. Reinigungs- und Feuchtigkeitscremes, Gesichtswasser, Packungen, Kräuterseifen, Produkte zur Haar-, Nagel- und Fußpflege, all das kann man sich selbst herstellen. Ein paar Rezepte finden sich bei den in diesem Buch vorgestellten Kräutern. Zwei der einfachsten Möglichkeiten, die kosmetischen Eigenschaften der Kräuter zu nutzen, sind Gesichtsdampfbäder und Kräuterbäder.

Gesichtsdampfbäder

Mit einem Gesichtsdampfbad erreicht man eine porentiefe Reinigung der Gesichtshaut. Durch die Hitze wird Schweiß gebildet, der Giftstoffe ausspült, die Blutzirkulation wird angeregt, die Haut wird weich, die Poren öffnen sich und können die Wirkstoffe der Kräuter aufnehmen. Zur Vorbereitung des Dampfbads reinigen Sie Ihr Gesicht mit ihrem üblichen Reiniger. Dann bereiten Sie das Dampfbad wie auf S. 22 beschrieben zu. Für normale Haut verwenden Sie Brennnessel (S. 190), Lavendel (S. 202) oder Kamille (S. 204); bei fettiger Haut Ringelblume (S. 120), Salbei (S. 164) oder Schafgarbe (S. 170); bei trockener Haut Frauenmantel (S. 114), Blüten und Blätter des Märzveilchens (S. 134), Petersilie (S. 180) oder Borretsch (S. 198) und für die reife oder fahle Haut Holunderblüten (S. 106), Löwenzahn (S. 186) oder Blätter und Blüten von Wiesenklees (S. 188). Nach dem Dampfbad das Gesicht lauwarm, nach 5 Minuten nochmals kalt abwaschen. Damit sich die Poren schließen mit verdünntem Kräutereisig (S. 32) oder Aufguss von Holunderblüten, Pfefferminze (S. 58), Salbei oder Schafgarbe abtupfen.

Kräuterbäder

Zur Bereitung des Bades geben Sie eine Handvoll der gewählten Kräuter in ein Stoffsäckchen, binden es zu und legen dieses ins Badewasser. Oder mischen sie 1 l Aufguss oder Abkochung (S. 20) in das Wasser. Entspannen Sie mindestens 10 Minuten in dem warmen (nicht zu heißen) Wasser. Um mit einem Kräuterbad den Kreislauf anzuregen, setzt man dem Wasser Lorbeer (S. 80), Basilikum (S. 82) oder Fenchel (S. 122) hinzu. Rosmarin (S. 86) lindert Muskelschmerzen. Für ein Entspannungsbad können Sie ein beliebiges Kraut der auf den Seiten 194–221 genannten Kräuter wählen. Gegen Hautjucken und Muskelverspannungen empfiehlt sich ein Bad mit Kräutereisig. Geben Sie dazu 500 ml mit Kräutern versetzten Apfel- oder Weinessig (S. 32) ins Badewasser. Für zarte und glatte Haut sorgt ein Milchbad: Geben Sie 3 EL Vollmilchpulver zusammen mit 1 Handvoll frischer Holunder- (S. 106), Kamillen- (S. 204) oder Lindenblüten (S. 218) in einem Stoffbeutel ins Badewasser.



Verwendung ätherischer Öle

Ätherische Öle sind die konzentrierten aromatischen Stoffe einer Duftpflanze. Die Stoffe befinden sich in bestimmten Zellen der Blüten, Blätter, Samen, Schalen, Wurzeln oder anderen Teilen der Pflanzen. Mehr als 400 dieser Stoffe sind inzwischen bekannt und können extrahiert werden, rund 100 davon sind im Handel.

Das ätherische Öl verleiht der Pflanze ihren Geruch und trägt zu ihren therapeutischen Eigenschaften bei. Für die Pflanze selbst hat es schützende Wirkung, für uns ist der Duft das Verlockendste. Die Aufnahme der Stoffe wirkt sich unmittelbar auf Körper, Geist und Seele aus, so kann ein ätherisches Öl die Stimmung heben, beruhigend oder anregend wirken.

Den Duft einfangen

Wir können riechen, weil Dinge wie Blumen oder Nahrungsmittel Duftmoleküle in die Luft verströmen, die beim Einatmen auf die Duftrezeptoren unserer Nasenschleimhäute treffen. Von dort wird durch Nervenbahnen ein elektrischer Impuls an unser Gehirn weitergeleitet. Deshalb lösen Gerüche auch so leicht Erinnerungen aus – riechen wir etwas, das wir mit einem früheren Ereignis verknüpfen, so ist auch dieses Ereignis wieder präsent.

Man kann die aromatischen Moleküle in Trägersubstanzen wie Öl oder Alkohol einfangen. Gibt man beispielsweise frische Jasminblüten in eine ansonsten geruchsneutrale Fettcreme, so nimmt sie den Duft der Blüten an. Die Industrie nutzt diese Möglichkeit zur Herstellung ätherischer Öle, indem sie die Aromastoffe ausdestilliert und konzentriert. Für 30 g ätherisches Rosenöl braucht man etwa 60 000 Rosenblüten.

Anwendung ätherischer Öle

Die bekannteste Verwendungsform der Öle ist die Aromatherapie: Dazu kann man das ätherische Konzentrat mit einem Trägeröl (etwa Mandelöl) vermischen und als Massageöl verwenden. Oder man bereitet einen Raumspray damit zu, den man zur Luftverbesserung, gegen Insekten und zur Stimmungsaufhellung versprüht. Bei einigen im Kräuterführer (S. 46–275) beschriebenen Kräutern finden sich Rezepte für solche Sprays, zum Beispiel ein Pfefferminz- (S. 59) oder ein Nelkenspray (S. 65).

Warnhinweis

Ätherische Öle sind sehr wirkstark. Verwenden Sie nie mehr als die angegebene Menge und immer mit einem Trägeröl vermischt, wenn Sie sie auf die Haut auftragen. Aufpassen, dass nichts davon in die Augen kommt, und niemals einnehmen. Schwangere, Allergiker oder chronisch Kranke müssen vor der Verwendung den Rat eines Aromatherapeuten einholen!

Ätherisches Öl als Lernhilfe

Wer sich auf eine Prüfung vorbereitet, kann ein ätherisches Öl (etwa Basilikum, Rosmarin oder Zitrone) auf die Seiten des Lehrbuchs tropfen und beim Lernen den Duft aufnehmen. (Für jeden Themenbereich einen eigenen Duft wählen.) Am Prüfungstag tropft man Öl auf Taschentücher und verwahrt sie in verschlossenen Plastiktütchen. Riecht man während der Klausur daran, wird die Erinnerung der relevanten Hirnregion angeregt, das Gelernte ist wieder präsent.

Kräuter im häuslichen Bereich

Noch vor 500 Jahren wäre ein Haushalt ohne die Nutzung von Kräutern zur Reinigung gegen Ungeziefer oder zu anderen Zwecken undenkbar gewesen. Wir und auch unsere Umwelt können davon profitieren, wenn wir die alten Hausmittel wiederbeleben.

Am einfachsten ist es, ein paar frische Kräuter in einer Vase oder einem Blumentopf ins Zimmer zu stellen. Balsamkraut, Basilikum, Lorbeer, Ringelblume, Nachtkerze, Ysop, Wacholder, Lavendel, Melisse, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Süßdolden, Myrte und Thymian sind eine gute Wahl, um die Raumluft zu reinigen. Pflanzenteile von Lavendel, Rosmarin, Salbei, Thymian und Wacholder kann man gut im Kaminfeuer verbrennen, was ebenfalls Duftstoffe freisetzt.

Eine Vase oder ein Topf mit Lavendel auf das Fensterbrett, eine Kommode oder den Kaminsims gestellt, sorgt für reine Luft und hebt die Stimmung.



Zimt und Gewürznelken im Bücherregal verstreut, hält Ungeziefer fern, und ein Topf mit Lavendel neben dem Telefon setzt beruhigende Düfte frei, wenn man während eines stressauslösenden Gesprächs mit der Hand hindurchfährt.

Gegen Kochdünste und Fliegen hilft folgender Potpourri aus getrockneten Kräutern: Mischen Sie je 1 Teil Zitronen- und Orangenschale, Basilikum- und Niembaumblätter sowie Kamillenblüten mit je 2 Teilen Pfefferminz- und Lorbeerblättern und mischen Sie zuletzt noch ein paar zerstoßene Gewürznelken hinein. Für einen Sud zur Reinigung der Arbeitsflächen lassen Sie je 3 Handvoll frischen oder getrockneten Rosmarin, Thymian und Oregano in 4 Tassen Wasser 15 Minuten bedeckt köcheln, dann durch ein Haarsieb abgießen.

Legen oder hängen Sie Baumwollsäckchen, gefüllt mit aromatischen Kräutern, (Balsamkraut, Lavendel, Rosmarin, Engelwurz und Niem sind geeignet) zwischen Kleider und Wäsche im Schrank. Es verleiht Duft und vertreibt Motten. Zur Förderung des Schlafs dient ein Lorbeerkissen (S. 80).

Aus Beinwell können Sie nach dem Rezept auf S. 127 einen natürlichen Kaliumdünger herstellen. Nach dem gleichen Rezept bereitet man aus Brennnesseln ein Spray gegen Blattläuse, und einige gehackte Blätter der Schafgarbe unter den Kompost gemischt beschleunigt den Zersetzungsprozess.

Die Luft im Haus reinigen

Da viele künstliche Baumaterialien, Farben, Hölzer, Teppichböden, Putzmittel und so weiter Giftstoffe ausdünsten können, sind wir in unseren Häusern von allerlei Toxinen bedroht, die eine gefährliche Mischung eingehen können. Kann obendrein nicht ausreichend gelüftet werden, ist oft eine Krankheit die Folge. Zeigen mehrere Mitarbeiter an einem Arbeitsplatz Symptome wie Hautausschlag, brennende Augen, Kopfschmerzen, leichte Ermüdung, gar Erschöpfung, dann könnte es an der verunreinigten Raumluft liegen. In Amerika spricht man hier vom »sick building syndrome«.

Hilfe von der NASA

Zum Glück für uns hat die NASA erkannt, dass dieses Problem auch die Astronauten in den Raumstationen betreffen kann, und 50 Zimmerpflanzen ermittelt, die in der Lage sind, Gase und andere Verunreinigungen aus der Raumluft auszufiltern. Unter diesen sind die Top Ten: Herzblatt-Philodendron (*Philodendron scandens* »oxycardium«), Elefantenohr-Philodendron (*Philodendron domesticum*), Maiskolben-Drachenbaum (*Dracaena fragrans* »Massangeana«), Efeu (*Hedera helix*), Grünlilie (*Chlorophytum comosum*), Janet-Craig-Drachenbaum (*Dracaena deremensis* »Janet Craig«), Warneck-Drachenbaum (*Dracaena deremensis* »Warneckii«), Birkenfeige (*Ficus benjamina*), Efeutute (*Epipremnum pinnatum*) und Einblatt (*Spathiphyllum* »Mauna Loa«).

In der New Yorker Börse schützt man sich durch den Säulenkaktus *Cereus uruguayanus* vor den Emissionen der Computer und Elektrogeräte. Dieser Kaktus hat nicht nur hübsche und duftende weiße Blüten, er scheint auch tatsächlich den »Elektrosmog« zu verringern.

Pflanzen in der Wohnung

Als Faustregel gilt: Eine der zuvor genannten Zimmerpflanzen je 9 m² Wohnraum. Wenn möglich sollte man mehrere Pflanzen zusammen arrangieren und Rosmarin, Thymian oder Lavendel zwischen sie stellen, denn diese vertragen trockene Luft und verströmen antiseptische ätherische Öle. Die Pflanzen reinigen die Luft und versorgen sie mit frischem Sauerstoff.

Die NASA fand heraus, dass die Grünlilie (*Chlorophytum comosum*) aus einem Versuchsraum in nur 24 Stunden 95 Prozent des dort versprühten Formaldehyds ausfilterte.



Kräuter in der Ernährung

Eine der angenehmsten Möglichkeiten von den Qualitäten der Kräuter zu profitieren ist, sie zu essen. Sie bereichern den Geschmack, verleihen Duft und stecken voller Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Verwenden Sie die Kräuter möglichst frisch oder machen Sie sie auf eine der drei folgenden Weisen haltbar:

Kräuteressig: Frische Blätter oder Samen zerdrücken, locker in eine saubere Flasche füllen und mit warmem (nicht heißem) Apfel- oder Weinessig bedecken. 14 Tage auf ein sonniges Fensterbrett stellen, täglich durchschütteln. Für eine stärkere Essenz den Vorgang mit frischen Kräutern, aber demselben Essig wiederholen. Den Sud samt Kräutern oder durch ein Mulltuch gefiltert aufbewahren.

Blütenessig: Wird mit Klee-, Holunder-, Lavendel-, Orangen- oder Rosenblüten hergestellt wie Kräuteressig. Sparsam zur Aromatisierung von Frucht-desserts wie Obstsalaten verwenden.

Kräuteröl: Kulinarischen Zwecken dienendes Kräuteröl wird wie der auf S. 23 beschriebene Ölauszug zubereitet, doch wählt man ein geschmacksneutrales Öl (Sonnenblumen- oder Maiskeimöl). Geeignete Kräuter sind Basilikum, Knoblauch, Fenchel, Oregano, Minze, Rosmarin oder Thymian.

Basilikum, Lorbeer, Dill, Estragon, Fenchel, Melisse, Oregano, Pfefferminze, Rosmarin und Thymian sind, allein oder in Kombination verwendet, geeignete Kräuter für einen Kräuteressig.



Blütenessenzen

Der Lehrmeinung von Dr. Edward Bach zufolge, der in den 1930er Jahren seine Arztpraxis in London aufgab, um mit natürlichen Mitteln zu heilen, verfügen Blütenessenzen über ein vibrierendes Muster an energetischen Heilkräften. Diese vermögen geistige und emotionale Ungleichgewichtigkeiten zu korrigieren und können durch Sonnenlicht auf Wasser übertragen werden. Bei den in diesem Buch aufgeführten Pflanzen habe ich auf diejenigen hingewiesen, deren Blütenessenzen dem spirituellen Wachstum dienlich sind. Welche man wählt, ist eine Frage des eigenen inneren Wachstumsprozesses und der Intuition. Stellt man selbst Blütenessenzen her; sollte man selbst sowie die Umgebung positiv gestimmt und friedvoll sein.



Blütenessenzen herstellen

- 1 Sie brauchen: Glasplatte, Schere, Pinzette, 2-l-Glasschüssel, 1 l reines Wasser, 2 verschließbare 1-l-Glasflaschen je halb mit Brantwein gefüllt.
- 2 Alle Geräte mit heißem Seifenwasser reinigen. Gut klar spülen, die gereinigte Schüssel nur noch von außen berühren.
- 3 Man nähert sich der Pflanze an einem sonnigen Morgen (nach Verflüchtigung des Taus) respektvoll und meditativ, um Verbindung mit ihrer Lebenskraft aufzunehmen.
- 4 Knapp vor der völligen Öffnung stehende Blüten, ohne sie anzufassen oder an ihnen zu riechen, abschneiden und mit der Glasplatte auffangen.
- 5 Die Glasschüssel mit reinem Wasser füllen und in die Sonne stellen, möglichst neben der Pflanze, deren Blüten man wählte.
- 6 Die Blütenblätter mit Schere und Pinzette (nicht den Fingern) abtrennen, Pollen und Insekten abschütteln, einzeln in das Wasser legen.
- 7 Eine Minute mit dem Geist der Pflanze meditieren und bitten, dass sich die Heilkräfte durch das Sonnenlicht auf das Wasser übertragen. Die Schüssel drei Stunden in der Sonne stehen lassen.
- 8 Die Blütenblätter mit der Pinzette aus dem Wasser entfernen. Das Blütenwasser in die Flaschen mit dem Brantwein füllen, verschließen, etikettieren und datieren. Diese Muttertinktur hält sich Jahre. Zur Verwendung 2 Tropfen der Muttertinktur in ein 30-ml-Fläschchen geben und mit Brantwein auffüllen (entspricht dem Verdünnungsgrad käuflicher Bachblüten).

Dosierung: Bei den jeweiligen Kräutern ist die empfehlenswerte Dosierung der Essenz angegeben. Üblicherweise gibt man 2 Tropfen aus der 30-ml-Flasche in ein Glas Wasser oder nimmt die 2 Tropfen direkt unter die Zunge.

Einen Kräutergarten anlegen

Im eigenen Garten kann man die Kräuter, deren gute Eigenschaften man nutzen möchte, selbst anbauen. Man kann Kräuter im Gemüse- wie im Blumenbeet ziehen, doch auch in Töpfen oder Kübeln auf der Terrasse oder dem Balkon, ja man kann Töpfe sogar ins Haus holen. Da die meisten Kräuter-Wildpflanzen sind, gedeihen sie problemlos. Man muss nur den richtigen Standort, die richtige Erde und die angemessene Größe des Pflanzgefäßes wählen.

Die richtige Stelle im Garten finden

Um eine möglichst große Zahl verschiedener Kräuter ziehen zu können, wählt man einen überwiegend sonnigen Standort mit gut entwässertem Boden. Mit einer Hecke oder einem Windschirm schützt man die Pflanzen vor Zug. Außerdem hält man damit die Duftstoffe am Ort, was wiederum Bienen und Schmetterlinge lockt. Solche Hecken oder Windschirme kann man sehr erfindungsreich gestalten.

Raum zum Pflücken lassen

Planen Sie einen Kräutergarten, so empfiehlt es sich, die rechteckigen, runden oder frei gestalteten Beete nicht zu breit anzulegen (maximal 1,5 m), damit Sie die Kräuter zur Ernte leicht erreichen können. Die Wege zwischen den Beeten sollten Sie mit Platten pflastern, damit Sie auch bei Regenwetter rasch ein paar Zweige Petersilie oder Basilikumblättchen zur Verwendung in der Küche zupfen können. Die Einfassung der Beete und die Plattierung der Wege können Sie frei gestalten, doch sollten Sie auf natürliche oder recycelte Materialien zurückgreifen.

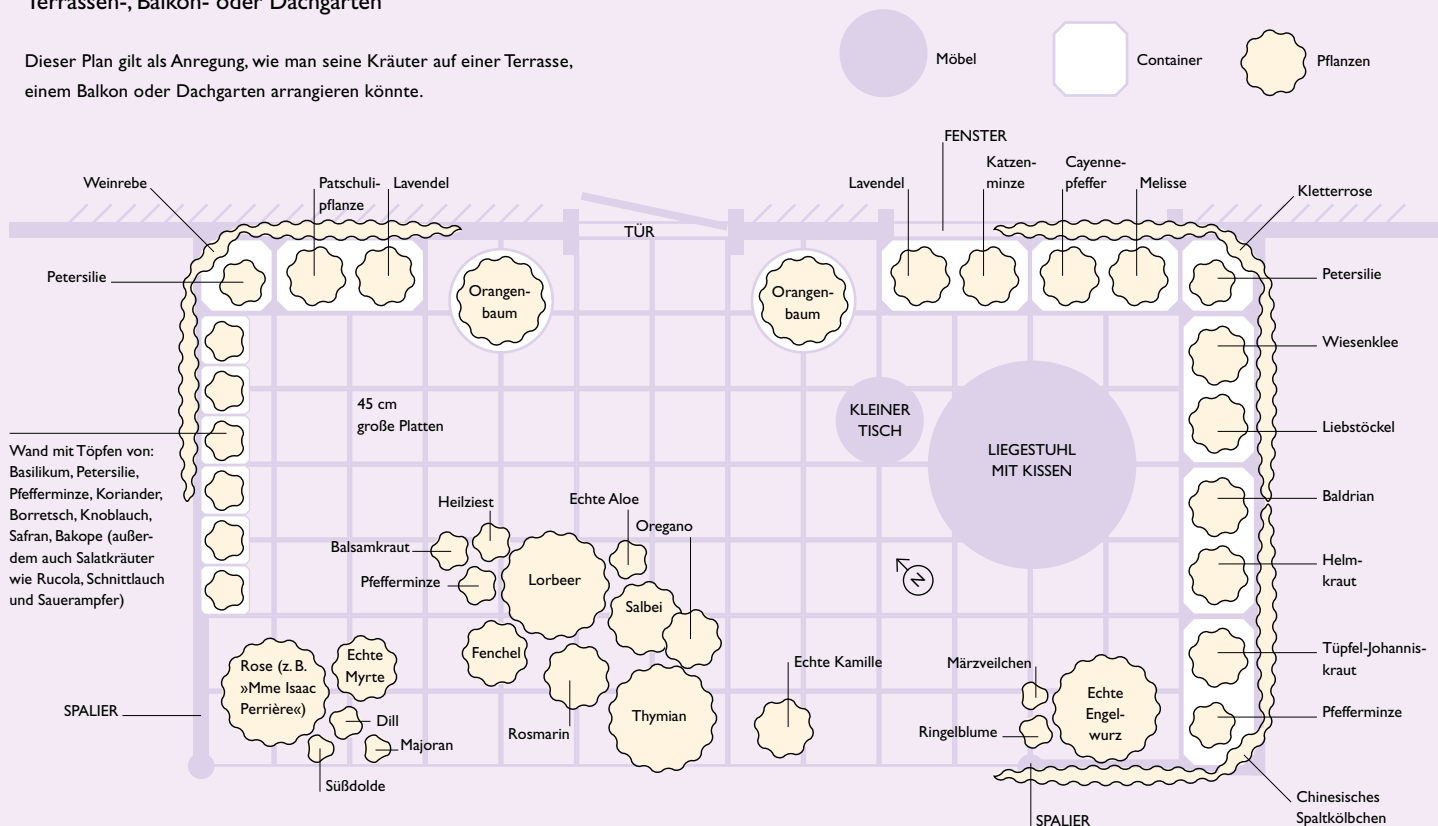
Kräuter pflanzen

Schauen Sie im Kräuterführer (S. 46–275) nach, welche Bedingungen an Standort und Boden die Kräuter stellen, die Sie ziehen möchten. Positionieren Sie die Pflanzen diesen Bedingungen entsprechend. Setzen Sie nicht mehr als 10 Pflanzen auf einen Quadratmeter: Um eine im Topf gekaufte Pflanze ins Freibeet umzusetzen, gräbt man ein Loch, das größer ist als der Topf, füllt etwas Komposterde ein, setzt die Pflanze hinein, füllt mit Kompost auf, drückt die Pflanze leicht fest und wässert gut.



Terrassen-, Balkon- oder Dachgärten

Dieser Plan gilt als Anregung, wie man seine Kräuter auf einer Terrasse, einem Balkon oder Dachgarten arrangieren könnte.



Vermehrung der Kräuter

Im Kräuterführer (S. 46–275) wird bei jeder Pflanze ein Hinweis darauf gegeben, welche der hier im Folgenden kurz beschriebenen Vermehrungsmethoden für die jeweilige Pflanze die erfolgversprechendste ist. Oft wird hierbei die Anzucht im Gewächshaus empfohlen, ein Kleinstgewächshaus (eine Schale mit Abdeckhaube) tut es aber auch.

Samen: Samen werden entweder direkt im Freien ins Beet gesät oder (bei empfindlicheren Arten) in ein entsprechendes Substrat in eine Anzuchtschale gegeben. Wird die »Oberflächenaussaat« empfohlen, so heißt das, die Samen werden einfach auf die Erde gestreut (Licht löst dann die Keimung aus), mit einer dünnen Erdschicht bedeckt und vorsichtig gewässert.



Sät man in eine Schale aus, bedeckt man die Schale mit einer Glasplatte und einem Stoß Papier. Täglich prüfen, ob die Keimung beginnt. Wenn Sämlinge erscheinen, Papier und Glasplatte entfernen. Haben die Pflänzchen 6–12 Blätter; in individuelle Töpfe umsetzen (pikieren).

Teilung: Diese Methode eignet sich für buschige mehrjährige Stauden. Die reife Pflanze ausgraben, mit einem Spaten, Messer oder zwei Rücken an Rücken gehaltenen Forken teilen und die getrennten Teile einzeln in den vorbereiteten Boden neu einpflanzen.

Wurzelstecklinge: Kräuter mit kräftigen Wurzeln oder Rhizomen im Frühling oder Herbst ausgraben und die Wurzeln in 10–20 cm lange Stücke schneiden. An jedem müssen sich dünne Haarwurzeln oder Knospen befinden. Die Wurzelstücke entsprechend der Wuchsrichtung in lockeres Substrat setzen. Regelmäßig wässern.

Stecklinge: Stecklinge kann man im Herbst von verholzten (sie bewurzeln über den Winter), im Frühjahr oder Sommer von halbverholzten oder weichen Trieben abnehmen. In diesem Buch werden zumeist weiche Trieb- oder Kopfstecklinge empfohlen. Die wie nebenstehend beschrieben vorbereiteten Stecklinge werden in ein Torf-Sand-Gemisch oder ein anderes nährstoffarmes, gut entwässerndes Substrat gesetzt und angedrückt. Die Anzuchttöpfe eher schattig stellen. Die Blätter mit Wasser besprühen, bis sich Wurzeln bilden.

Kräuter ernten, trocknen und lagern

Als Faustregel gilt: Kräuter, die man nicht sofort in der Küche verbrauchen will, werden an einem warmen Morgen gleich nach dem Verdunsten des Taus geerntet. Ernten Sie nur von einer Pflanzenart und nicht mehr als zwei Drittel der Einzelpflanze. Waschen Sie die Stängel nur, wenn es absolut nötig erscheint und schütteln Sie sie trocken.

Im Kräuterführer (S. 46–275) gebe ich nur Informationen zur Ernte der Pflanzenteile, die für die beschriebenen Zubereitungen benötigt werden. Folgendes ist für die einzelnen Teile grundsätzlich zu beachten:

Blätter: Sie enthalten kurz vor der Blüte die größte Wirkstoffkonzentration. Große Blätter schneidet man einzeln vom Stängel, kleine erntet man samt Stängel. Zum Trocknen in kleinen Bündeln kopfüber an einen warmen, schattigen Platz hängen, wo die Luft gut zirkulieren kann. Gelegentlich ist die Trocknung in der Sonne empfohlen. Die Blätter dann auf einem Tuch in der Sonne ausbreiten. Die getrockneten Blätter (eventuell vorher von den Stängeln zapfen) in luftdicht schließende, saubere, dunkle Gläser schichten. Mit dem Namen des Krauts und dem Datum etikettieren und an einem trockenen, dunklen Ort aufbewahren. Kondenswasser im Glas ist ein Hinweis auf unzureichende Trocknung.

Blüten: Große Blüten wie die von Ringelblume oder Rose erntet man mittags, wenn sie voll geöffnet sind, und trocknet sie auf einem mit einem Tuch bedeckten Rost. Dicht mit kleinen Blüten besetzte Dolden oder Stängel (wie Holunder oder Lavendel) lässt man am Stängel und trocknet sie kopfüber

hängend (was bis 3 Wochen dauern kann). Man kann sie, wie bei den Blättern beschrieben, als Ganzes in dunklen Gläsern lagern oder die Blütchen abtrennen. Sie sind 3–6 Monate lang verwendbar.

Samen: Die Samen sind reif, wenn sie nicht mehr grün sind; erst dann sollte man sie ernten. Man erntet die ganzen Stängel im Spätsommer oder Herbst und hängt sie kopfüber über offene Pappkartons, in denen sich die trockenen, ausfallenden Samen sammeln. Das dauert meist etwa zwei Wochen. Man verstaut die Samen in verschließbaren Gläsern oder undurchsichtigen Papiertütchen, die man entsprechend beschriftet.

Wurzeln: Ausgegrabene Wurzeln reinigt man, schneidet sie in kleine Stücke und trocknet sie auf einem mit saugfähigem Papier belegten Backblech bei maximal 50 °C im Backofen, dessen Tür einen Spalt offen stehen sollte. Man lagert sie in beschrifteten dunklen Gläsern oder Papiertüten.

Harze: Bäume sondern bei Verletzungen der Rinde Harz ab, um damit die Wunde zu »heilen« und vor dem Eindringen von Mikroben zu schützen. Um Harz zu gewinnen, muss man den Baum durch Einschnitte in die Rinde oder kleine Abschälungen verletzen. Man lässt das Harz am Baum trocknen und schabt es dann ab. Es hält sich meist mehrere Jahre.

Gärtnern für den Geist

Denke ich über spirituelle Pfade nach, so fallen mir als Erstes die Wege durch die Natur ein. Wenn die Menschen der Frühzeit in einem heiligen Hain standen, spürten sie die Kraft der Bäume. Saßen sie nachts um das schützende Feuer; fühlten sie die beruhigende Wirkung des würzigen Rauchs. Bäume berühren uns durch ihre Macht und Majestät, doch die spirituellen Gaben der Natur sind auch in den kleinsten Kräutern spürbar:

Deshalb halte ich es für so wichtig, dass man sich in seinem Kräutergarten einen gemütlichen Sitzplatz einrichtet. Ständig haben wir so vieles zu erledigen und wie oft stehen wir dabei unter großem Zeitdruck. Ein Platz bei den Pflanzen lädt zum Innehalten ein. Während man dort sitzt und genießt, was man sich geschaffen hat, tritt man auch in engeren Kontakt zur Natur:

Wenn man an einem Kraut riecht, es berührt oder schmeckt, kann man den Geist befreien und sich ganz auf dieses Kraut konzentrieren. Man kann die Gedanken zu seinen Wurzeln reisen lassen und sich vorstellen, wie sie Wasser und Nährstoffe aus dem Boden



aufnehmen, wie diese in den Stängel aufsteigen und der Pflanze Kraft verleihen. Man kann sich in eines der Blätter hineinversetzen, das gerade von einem Sonnenstrahl beschienen oder von Regentropfen benetzt wird. Bald wird man durch solche meditativen Übungen zu einem sehr viel leidenschaftlicheren Gärtner und die Pflanzen danken es mit üppigerem Wuchs.

Gaben der Natur

Wenn ich unter Stress stehe, gehe ich in den Garten und setze mich zu meinen Kräutern. Ich versuche mich zu entspannen, tief durchzuatmen, die »Seele baumeln zu lassen«. Ich betrachte meine Pflanzen, beobachte eine Nektar saugende Biene und spüre dabei, wie sich die Anspannung löst. Meine Sinne öffnen sich für die pflanzliche Atmosphäre, die mich umgibt und positiv stimmt. Was mich einengte, scheint sich zu verflüchtigen; die Probleme, die mir den Stress bereiteten, sind nicht gelöst, aber sie erscheinen mir weniger wichtig.

Man kann eine solche spirituelle Reise mit den Kräutern so weit ausdehnen, wie man will. Man kann sich vorstellen, jede Pflanze habe einem etwas mitzuteilen, und man kann danach streben, diese Mitteilung zu verstehen. Beginnen Sie mit Ihrer Lieblingspflanze: Riechen Sie ihren Duft, berühren Sie sie, treten Sie gedanklich mit ihr in Verbindung. Es können sich ungeahnte positive Erfahrungen einstellen, die Sie spüren lassen, dass Ihre Pflanze eine einzigartige Botschaft für sie hat. Ich zum Beispiel habe eine kleine freche Pflanze, die mich animiert, Witze zu erzählen!



Lesley Bremness

Handbuch Kräuter

Mehr als 100 Pflanzen für Gesundheit, Wohlbefinden und Genuss

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Paperback, Broschur, 288 Seiten, 10,5 x 13,5 cm

ISBN: 978-3-8094-2707-0

Bassermann

Erscheinungstermin: Januar 2011