

Thomas Pfister & Reinhard Saller

Astrid Fischer, Barbara M. Holzer,
Jürgen Reichling, Matthias Rostock,
Bernhard Uehleke

Fotos von Fides Auf der Maur

Heilkräuter im Garten

pflanzen, ernten, anwenden

Thomas Pfister & Reinhard Saller

**Astrid Fischer, Barbara M. Holzer, Jürgen Reichling,
Matthias Rostock, Bernhard Uehleke**

Heilkräuter im Garten pflanzen, ernten, anwenden

Fotos von Fides Auf der Maur

Haupt Verlag

1. Auflage 2014

Bibliografische Angaben der *Deutschen Nationalbibliografie*:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben
sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-258-07830-4

Alle Rechte vorbehalten.

Copyright © 2014 by Haupt, Bern

Jede Art der Vervielfältigung ohne Genehmigung des Verlages
ist unzulässig.

Umschlagsgestaltung: Pool Design, Zürich

Layout und Satz: tiff.any, Berlin

Printed in Germany

www.haupt.ch

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einführung	9
Heilkräuterkunde, traditionelle Phytotherapie und Volksmedizin.	9
Ein Garten mit Heilkräutern	15
Anbau, Ernte, Lagerung	25
Inhaltsstoffe mit nachgewiesener biologischer Wirkung	33
Verarbeitung und Zubereitung von Heilpflanzen	39
Heilkräuter in der Gartentherapie	49
Heilkräuterporträts von A bis Z	55
<i>Achillea millefolium</i> Wiesen-Schafgarbe	56
<i>Achillea erba-rotta</i> subsp. <i>moschata</i> Moschus-Schafgarbe*	
<i>Alchemilla xanthochlora</i> Gemeiner Frauenmantel	62
<i>Alchemilla conjuncta</i> ; <i>A. alpina</i> Kalk-; Alpen-Silbermantel	
<i>Allium cepa</i> Küchen-Zwiebel	68
<i>Allium sativum</i> Knoblauch.	74
<i>Alium ursinum</i> Bärlauch	
<i>Althaea officinalis</i> Echter Eibisch	80
<i>Alcea rosea</i> Garten-Stockrose	
<i>Armoracia rusticana</i> Meerrettich	86
<i>Eutrema japonica</i> Wasabi*	
<i>Artemisia absinthium</i> Echter Wermut.	92
<i>Artemisia vulgaris</i> Gemeiner Beifuß	
<i>Calendula officinalis</i> Garten-Ringelblume	98
<i>Calendula arvensis</i> Acker-Ringelblume*	
<i>Carum carvi</i> Echter Kümmel	104
<i>Pimpinella anisum</i> Anis	
<i>Centaurium erythraea</i> Echtes Tausendgüldenkraut	110
<i>Gentiana lutea</i> Gelber Enzian	
<i>Cichorium intybus</i> Gewöhnliche Wegwarte.	116
<i>Cichorium endivia</i> Endivie	
<i>Coriandrum sativum</i> Koriander	122
<i>Cynara cardunculus</i> Artischocke	128
<i>Carlina acaulis</i> Silberdistel*	
<i>Foeniculum vulgare</i> Fenchel.	134
<i>Fragaria vesca</i> Wald-Erdbeere.	140
<i>Fragaria moschata</i> Moschus-Erdbeere	
<i>Humulus lupulus</i> Hopfen	146
<i>Hypericum perforatum</i> Echtes Johanniskraut	152
<i>Hypericum maculatum</i> Geflecktes Johanniskraut*	
<i>Lavandula angustifolia</i> Echter Lavendel.	162
<i>Lavandula stoechas</i> Schopf-Lavendel*	
<i>Levisticum officinale</i> Liebstöckel	168
<i>Linum usitatissimum</i> Flachs/Echter Lein.	174
<i>Linum alpinum</i> Alpen-Lein*	
<i>Malva sylvestris</i> Wilde Malve	182
<i>Malva neglecta</i> Kleine Malve	
<i>Matricaria chamomilla</i> Echte Kamille.	188
<i>Tanacetum parthenium</i> Mutterkraut	

<i>Melissa officinalis</i> Zitronen-Melisse	196
<i>Monarda didyma</i> Goldmelisse	
Mentha x piperita Pfeffer-Minze	202
<i>Mentha aquatica</i> ; <i>M. spicata</i> Wasser-Minze; Ährige Minze	
Petroselinum crispum Petersilie	210
<i>Aethusa cynapium</i> Hundspetersilie*	
Plantago lanceolata Spitz-Wegerich	216
<i>Plantago major</i> ; <i>P. media</i> ; <i>P. alpina</i> Breit-; Mittlerer; Alpen-Wegerich	
Potentilla erecta Blutwurz/Gemeiner Tormentill.	222
<i>Potentilla anserina</i> Gänse-Fingerkraut	
Primula veris ; <i>P. elatior</i> Frühlings-; Wald-Schlüsselblume . .	228
<i>Primula acaulis</i> Stängellose Schlüsselblume*	
Prunus spinosa Schlehe/Schwarzdorn	234
Raphanus sativus Garten-Rettich	240
Ribes nigrum Schwarze Johannisbeere	246
<i>Ribes rubrum</i> Rote Johannisbeere	
Rosmarinus officinalis Rosmarin	252
<i>Hyssopus officinalis</i> Ysop	
Rubus fruticosus Echte Brombeere	258
<i>Rubus caesius</i> Blaue Brombeere*	
Rubus idaeus Himbeere	264
Salvia officinalis Echter Salbei	270
<i>Salvia sclarea</i> Muskateller-Salbei	
Sambucus nigra Schwarzer Holunder.	278
<i>Sambucus racemosa</i> Roter Holunder	
Solanum tuberosum Kartoffel.	284
Taraxacum officinale Gewöhnlicher Löwenzahn	290
<i>Taraxacum ceratophorum</i> Gehörnter Löwenzahn*	
Thymus vulgaris ; <i>T. serpyllum</i> Gewürz-; Feld-Thymian	296
<i>Origanum vulgare</i> ; <i>O. majorana</i> Dost/Oregano; Majoran	
Tropaeolum majus Große Kapuzinerkresse.	304
<i>Lepidium sativum</i> Garten-Kresse*	
Urtica dioica ; <i>U. urens</i> Große; Kleine Brennnessel.	310
Vaccinium myrtillus Heidelbeere	318
<i>Vaccinium vitis-idaea</i> Preiselbeere	
Valeriana officinalis Arznei-Baldrian	324
<i>Centranthus ruber</i> Rote Spornblume*	
Verbascum densiflorum ; <i>V. thapsus</i> ; <i>V. phlomoides</i> Großblütige-; Kleinblütige; Filzige Königskerze	330
Verbena officinalis Eisenkraut.	336
<i>Aloysia citrodora</i> (<i>A. triphylla</i>) Zitronenstrauch	
Viola tricolor Feld-/Gewöhnliches Stiefmütterchen	342
<i>Viola odorata</i> Wohlriechendes Veilchen	
Anhang	349
Zu den Autoren und Autorinnen	350
Glossar (medizinische Fachausdrücke).	350
Literaturverzeichnis	353
Abkürzungen	355
Bildnachweis	356
Stichwortregister.	356
Pflanzenverzeichnis (deutsch und lateinisch)	357

* keine phytotherapeutische Beschreibung/Anwendung

Liebe Leserin, lieber Leser

Bücher über Heilpflanzen gibt es schon sehr viele – wöchentlich erscheinen neue und suchen sich ihre Leserschaft. Warum also noch eines mehr?

Beginnen wir doch mit den Fotos: In den uns bekannten Büchern werden die Pflanzen fast immer nur im blühenden Zustand gezeigt. Wie sehen sie aber im Frühling aus oder im Herbst? Alle hier dargestellten Heilkräuter sind im jahreszeitlichen Verlauf abgebildet. Dies erlaubt es Ihnen, sie auch im nicht blühenden Zustand oder mit Früchten kennenzulernen.

Wie werden die Lesenden in die Heilkräuterkunde eingeführt? Meistens gibt es in Heilpflanzenbüchern ein paar einleitende Seiten zur Geschichte und Verwendung. Bei unserem Buch ist dies anders: Sorgfältige Ausführungen zur Volksmedizin zeigen, wie die Pflanzen und ihre Zubereitungen angewendet wurden und auch heute als Hausmittel und zur Selbstbehandlung eine wichtige Rolle spielen können, mit dazu gehören Tipps und Ratschlägen zum Anlegen eines eigenen Heilkräutergartens. Sodann wird praxisnah gezeigt, was bei Anbau, Ernte und Lagerung von Heilkräutern zu beachten ist. Wichtige Inhaltsstoffe der Heilkräuter, die gemeinsam den jeweiligen pflanzlichen Wirkstoff bilden, werden exakt beschrieben. Es folgen Informationen, wie Heilkräuter verarbeitet und zubereitet werden. Ganz aktuell erfahren Sie, wie Sie Heilkräuter in der Gartentherapie einsetzen können.

Im Zentrum des Buches stehen dann aber vor allem die ausführlichen Heilkräuterporträts. Bei der Auswahl der Heilkräuter war entscheidend, dass sie in jedem Garten angebaut und selber verarbeitet und verwendet werden können. Nach den Hauptmerkmalen und volkstümlichen Namen werden alle Pflanzen botanisch präzise beschrieben. Dann erfahren Sie im Detail, wie die jeweilige Pflanze im Garten angebaut und gepflegt, welche Teile wann geerntet und verarbeitet werden. Detailliert dargestellt sind die jeweils therapeutisch verwendeten Teile jeder Pflanze (z. B. Blüten, Blätter, Kraut, Früchte, Wurzel), zusammen mit Inhaltsstoffen sowie Angaben zu Geruch und Geschmack. Bei den Informationen zur Pflanzenheilkunde werden zuerst die traditionellen Anwendungen und der volksmedizinische Gebrauch ausführlich beschrieben, mit sinnvollen Angaben zur Dosierung. Dann werden Daten zu pharmakologischen Wirkungen und zur Wirksamkeit sowie Einschränkungen und Gegenanzeigen zusammenfassend dargestellt, wobei die Auswahl der verfügbaren Informationen nach ihrer Qualität und ihrem Nutzen für den Leser getroffen wurde. So

ist es Ihnen möglich, pflanzliche Zubereitungen selber zur Behandlung von leichten Gesundheitsstörungen zu benutzen, etwa im Sinne einer Apotheke aus dem eigenen Garten. Viele der ausgewählten Heilkräuter können neben der heilkundlichen Anwendung auch als Gewürze, Früchte oder Gemüse genutzt werden. Daher runden Tipps und Rezepte zur Wildkräuterküche jedes Porträt ab.

So können wir Ihnen nur noch eines wünschen: Gehen Sie in den Garten, freuen Sie sich an den vielen Heilkräutern und nutzen Sie diese als Ihre Naturapotheke!

Zürich, im Januar 2014

Thomas Pfister & Reinhard Saller

Haupt- und Nebenpflanzen

Bei der Auswahl der Pflanzen mussten wir uns aus Platzgründen auf die wichtigsten Heilkräuter beschränken, die im Garten einfach zu kultivieren sind. Bei vielen Heilkräutern ist zu dieser sogenannten «Hauptpflanze» noch eine Nebenpflanze beigefügt. Diese ist entweder mit der Hauptpflanze eng verwandt (wie zum Beispiel der Bärlauch mit dem Knoblauch) oder die Nebenpflanze wird ähnlich verwendet wie die Hauptpflanze (z. B. der Gelbe Enzian und das Tausendgüldenkraut). Zum Teil sind die Nebenpflanzen auch einfach nur mit der Hauptpflanze verwandte Gartenpflanzen (z. B. die Rote Spornblume oder der Schopf-Lavendel), die phytotherapeutisch kaum verwendet werden. Zu den meisten Nebenpflanzen gibt es neben einem Bild auch eine kurze botanische Beschreibung. Im Kapitel «Pflanzenheilkunde» gibt es zu den phytotherapeutisch eingesetzten Nebenpflanzen einige entsprechende Hinweise.

Die Autorinnen und Autoren haben größte Sorgfalt darauf verwendet, dass die medizinischen Angaben zu den im Buch beschriebenen Heilpflanzen, ihre Dosierungen, Wirkungen und Anwendungen dem aktuellen Wissensstand bei der Fertigstellung des Werkes entsprechen. Da jedoch die Erkenntnisse der Medizin und Forschung ständig im Fluss sind, da menschliche Irrtümer und Druckfehler nie völlig ausgeschlossen werden können, übernehmen die Autorinnen und Autoren sowie der Verlag für derartige Angaben keine Gewähr. Jede Anwendung erfolgt deshalb auf eigene Verantwortung. Eine Garantie oder eine Haftung durch die Autorinnen und Autoren sowie den Verlag ist ausgeschlossen.

Die angegebenen Verwendungen treffen nur auf die beschriebenen Arten zu. Selber behandelt werden dürfen nur leichte Gesundheitsstörungen. Dieses Buch kann einen Besuch bei einem Arzt oder einer Ärztin respektive bei einer Naturheilpraktikerin oder einem Naturheilpraktiker in keinem Fall ersetzen.