

Heilkräuterbeet im Hildegarten

Saison 2022

Eine kleine Übersicht, mit Rezepten für Heim & Garten

Hinweis: Es handelt sich bei dieser Sammlung zum Teil um volksmedizinische Überlieferungen, die kaum oder überhaupt nicht wissenschaftlich erforscht sind.

Diese Hausmittel ersetzen keine medizinische Behandlung.

Bei fast allen Pflanzen, die innerlich eingenommen werden, empfiehlt sich keine Anwendung über einen längeren Zeitraum hinweg. Bei Schwangerschaft und während der Stillzeit sollte besondere Vorsicht walten. Wechselwirkungen mit Medikamenten sind nicht auszuschließen.

Beachtet die **rot markierten Warnhinweise** und betreibt immer auch eigene Recherche.
Sprecht euch im Zweifelsfall mit Ärzt*in oder Apotheker*in ab!

Echter Baldrian (*valeriana officinalis*)

auch bekannt als: Großer Baldrian

Wirksame Teile: Wurzel

Anwendung: innerlich

Der Baldrian ist ein altbewährtes Beruhigungsmittel. Er wird eingesetzt bei Schlafproblemen, innerer Unruhe und Angstzuständen. Bei akutem Bedarf, beispielsweise Prüfungsangst, empfiehlt sich ein hochkonzentriertes Präperat aus der Apotheke. Sonst kann zuhause einfach ein Tee aufgebrüht werden.

Zuhause: Für den Tee wird die Wurzel verwendet. Sie wird bestenfalls im Oktober ausgegraben, kleingeschnitten und getrocknet – für eine Tasse Tee werden ca 3g Baldrianwurzel mit heißen Wasser übergossen und 10 Minuten ziehen gelassen. (Baldrian lässt sich gut mit anderen Pflanzen mit ähnlicher Wirkung kombinieren, z.B. Zitronenmelisse oder Hopfen.

In der indischen Küche wird die gemahlene Wurzel als Gewürz eingesetzt in Suppen und Eintöpfen. Der Baldrian ist außerdem mit dem Feldsalat verwandt; die frühen Blätter können ähnlich verwendet werden und sind auch ähnlich im Geschmack.



Kontraindikationen: Nicht an Kinder verabreichen.

Aufgrund mangelnder Daten ist eine Einnahme während Schwangerschaft oder Stillzeit nicht empfohlen.

Bei der Einnahme können Verdauungsschwierigkeiten auftreten — bei bekannter Überempfindlichkeit des Magens wird ebenfalls von der Einnahme abgeraten.

Wermut (*artemisia absinthium*)

auch bekannt als: Alsem

*Wirksame Teile: blühende Sprossspitzen,
junge Blätter*

Anwendung: innerlich und äußerlich



Der Wermut ist seit tausenden Jahren als Heilpflanze bekannt – sie wurde schon von den alten Ägyptern, im arabischen Raum und im antiken Europa genutzt und geschätzt.

Paracelsus schrieb: „*Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift sei,*“

Das stimmt vor allem für den Wermut. In geringen Mengen als Heilmittel wirksam, enthält er allerdings auch das ätherische Öl Thujon – ein Nervengift, dass in hohen Dosen u.a. Halluzinationen, Wahnzustände, Depressionen und Krampfanfälle auslösen kann. Das Thujon ist Hauptwirkstoff im Absinth und Grund für dessen Herstellungsverbot in vielen Ländern.

Zuhause: Wermut gilt als verdauungsfördernd und appetitanregend. Er kann als Tee oder Tinktur getrunken, oder als Gewürz beim Kochen genutzt werden – der Geschmack ist sehr bitter.

Im Garten: Der Wermut ist ein guter Nachbar für Johannisbeersträucher – er schützt gegen Säulenrost. Allerdings kann der Wermut sich schnell ausbreiten. Er kann am Rhizom geteilt und so in Zaum gehalten werden – am besten im Frühjahr.

Kontraindikationen: Aufgrund mangelnder Daten ist eine Einnahme während Schwangerschaft oder Stillzeit nicht empfohlen.

Echter Beinwell (*symphytum officinale*)

auch bekannt als: Beinwurz, Komfrei

Wirksame Teile: Wurzeln, Kraut, Blätter

Anwendung: äußerlich

Der Beinwell gehört zu den ältesten Heilpflanzen im europäischen Raum; seit 2000 Jahren wird er in der Volks- und Heilmedizin verwendet. Auch heute ist er offiziell zugelassen als Arzneipflanze bei der Behandlung von Knochenbrüchen, Prellungen und Schnittwunden, sowie bei verschiedenen Haut-, Muskel- und Gelenksbeschwerden.



Zuhause: siehe unten Rezept für Beinwellöl

Im Garten: Beinwellblätter eignen sich hervorragend als Dünger bei starkzehrendem Gemüse wie Kartoffeln, Tomaten, Kürbis und Kohl. Die Blätter kann man mehrmals im Sommer ernten, die Pflanze wächst buschig nach. Die letzte Ernte sollte im August sein.

Achtung: Beinwell ist unbedingt nur äußerlich anzuwenden! Er enthält ein Alkaloid, welches bei der Einnahme zu Leber- und Nierenversagen führen kann.



- Die frischen Blätter können beim Aussetzen von Jungpflanzen direkt mit ins Pflanzloch gegeben werden. Oder man verwendet die frischen Blätter als Mulch.
- Beinwelljauche: Blätter in einen großen Eimer (ohne Metallanteile) geben, mit Wasser übergießen, offen lassen, alle paar Tage umrühren. Nach zwei Wochen ist die Jauche fertig und sollte abgedeckt werden. 1:10 im Gießwasser verdünnen.

Rezept für Beinwellöl



Für das Öl wird die Wurzel des Beinwells verwendet. Die Wurzel wird ausgegraben und ein Stück vom Rhizom abgestochen. Ernten Sie nur von Pflanzen, die groß und stark genug sind, um weiterzuwachsen, und stechen Sie nicht zu viel ab. Die Wurzel wird am besten im September oder Oktober geerntet.

Das Öl kann bei Zerrungen, Verrenkungen, Muskelkater und ähnliche Beschwerden auf der betroffenen Stelle aufgetragen und einmassiert werden.

Du wirst brauchen:

- Einmachglas mit Deckel
- Topf
- Beinwellwurzel gereinigt und geschnitten
- ein hautverträgliches Basisöl, z.B. Oliven- oder Sesamöl
- feines Sieb / Kaffeefilter / Käsetuch
- dunkle Flasche zum abfüllen
- optional: ein ätherisches Öl als Duftzustatz

1. Die Wurzel waschen, gut abtrocknen (wichtig!) und klein schneiden
2. Die Wurzelstücke in das Einmachglas geben, so dass es max. halbvoll ist.
Das Öl über die Wurzeln gießen bis sie gut bedeckt sind.
3. Topf mit Wasser füllen und erhitzen. Wenn das Wasser köchelt, das Glas fest verschließen und hineinstellen. (*diese Methode nennt sich Heißauszug)
4. ca. 20min. lang köcheln lassen
5. Herausnehmen und langsam abkühlen lassen
6. Für die nächsten 1 – 3 Tage das Öl an einem warmen und sonnigen Ort stellen
7. Danach das Öl durch ein feines Sieb oder etwas ähnlichen abseihen
8. Optional können jetzt 2-4 Tropfen ätherisches Öl hinzugegeben werden
9. Das fertige Öl in eine dunkle Flasche füllen, ab jetzt sollte es kühl und trocken gelagert werden

Rainfarn (*tanacetum vulgare*)

auch bekannt als: Wurmkraut
Wirksame Teile: Blüten getrocknet
Anwendung: nur im Garten!



Achtung: Rainfarn ist bei der Einnahme giftig. Er wird nur als Pflanzenschutzmittel genutzt.

Er ist stark hautreizend, bei der Verarbeitung unbedingt Handschuhe und lange Ärmel tragen!

Rezept für Rainfarn-Sud

gegen Blattläuse, Weiße Fliege, Falscher Mehltau

Du wirst brauchen:

- Topf
- feines Sieb
- Schraubglas oder Flasche zum abfüllen
- Sprühflasche

1. Die Pflanze an der Wurzel abschneiden um zum Trocknen aufhängen
2. Getrocknete Blätter und Blüten abschneiden, in einen Topf geben und mit Wasser übergießen (ca. 1L Wasser auf 100g getrocknetes Pflanzenmaterial)
3. Den Sud aufkochen und ca. eine halbe Stunde köcheln lassen
4. Abkühlen lassen und durch ein feines Sieb abseihen.

Den fertigen Sud kühl lagern, er ist etwa zwei Wochen haltbar. Für die vorbeugende Behandlung wird er im Verhältnis 1:10 mit Wasser verdünnt und auf die Pflanzen gesprüht. Sind die Pflanzen schon befallen kann die Konzentration auf 1:6 erhöht werden. Bei starkem Befall sollte die Behandlung nach 2-3 Tagen wiederholt werden.

Achtung: Behandeltes Gemüse sollte nie direkt geerntet und verzehrt werden. Lasse mindestens zwei Tage vergehen und wasche das Gemüse gut ab.

Muskatellersalbei (*salvia sclarea*)

auch bekannt als: Römischer Salbei

Wirksame Teile: Blüten und Blätter

Anwendung: innerlich und äußerlich

Der Muskatellersalbei weist eine ähnliche Wirkung auf wie der Echte Salbei – nur weniger intensiv. Die Römer pflanzten ihn zwischen ihren Weinreben an um ihren Wein aromatisch zu veredeln. In der Volksheilkunde wird die Pflanze eingesetzt bei innerer Unruhe, als Stimmungsaufheller (besonders im Winter), bei menstruationsbedingten Krämpfen und um die Verdauung anzuregen.

Die Blätter werden von April bis Juni geerntet. Blüten können während der gesamten Blütezeit geerntet werden (Juni—August). Blüten und Blätter können beide sowohl frisch verwendet werden oder getrocknet/eingefroren.

Kontraindikationen: Wie beim Echten Salbei ist eine Einnahme während Schwangerschaft oder Stillzeit nicht empfohlen. Säuglinge und Kleinkinder sollten keinen Salbei einnehmen. Auch bei **Epilepsie** ist Vorsicht geboten.



Zuhause: Für seine beruhigende Wirkung kann der Muskatellersalbei als Duftkissen oder als Öl/Raumduft eingesetzt werden. Blüten und Blätter können als vielseitiges Gewürz eingesetzt werden, der Geschmack ist intensiv und gewöhnungsbedürftiger als herkömmlicher Salbei.

Im Garten: Der Muskatellersalbei ist nicht nur eine prachtvolle Zierpflanze sondern auch eine tolle Futterpflanze für Bienen. Besonders die Große Holzbiene wird von ihm angezogen. Die Pflanze ist zweijährig, die Blüte erfolgt erst im zweiten Jahr.



*Viel Spaß beim weiteren
recherchieren und ausprobieren!*

Euer Hildergarten-Team

Fredericka Schwarz 2022

für

DENKMALSOZIAL gemeinnützige GmbH

Probstheidaer Str. 40a

04277 Leipzig

Vertreten durch: Toralf Zinner