



Einführung

Küchenkräuter = Heilkräuter?

Im Supermarkt in der Frischeabteilung stehen sie ordentlich aufgereiht: Pfefferminze, Melisse, Thymian, Salbei, Zwiebel, Ingwer, Majoran, Oregano, Basilikum, Rosmarin – sie alle werden in der Küche verwendet. Gerade Gerichte der Mittelmeerküche sind ohne Kräuter nicht vorstellbar.

Als Apothekerin sehe ich aber mehr. Ich sehe eine kleine Kräuterapotheke vor meinen Augen entstehen, denn die meisten dieser Pflanzen sind auch altbewährte Arzneipflanzen. Aufgrund ihrer Inhaltsstoffe können sie helfen, manchen Krankheitssymptomen vorzubeugen und diese zu lindern. Warum dann also nicht zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen? Indem ich meine Fensterbank oder den Balkon mit all diesen herrlichen Kräutern bestücke, kann ich diese nicht nur zum Kochen verwenden – nein, ich schaffe mir auch meine eigene nachwachsende „Fensterbank-Apotheke“.

Arzneipflanzen – damals wie heute

Bereits seit Jahrtausenden suchen Menschen Heilung durch Pflanzen und haben dabei einen enormen Erfahrungsschatz von Generation zu Generation weitergereicht. Vor ungefähr 2000 Jahren stellt der Griechen Dioskorides eine Liste von mehr als 500 Heilpflanzen auf. Er beschreibt darin deren Aussehen und Heilwirkung sehr genau. Über Jahrhunderte gilt seine „Materia medica“ als Standardwerk der Heilkunst. Selbst neueste Untersuchungen bestätigen in vielen Fällen seine Erkenntnisse. Ein weiteres Standardwerk schreibt um 200 n. Chr. der griechische Arzt Galen. Er zeigt auf, wie Heilkräuter zubereitet und dosiert werden müssen, um ihre Wirkung entfalten zu können. Nach ihm benennt sich bis heute die Lehre der Arzneimittelzubereitung: die Galenik. Um 800 n. Chr. gibt Karl der Große eine Liste heilender Pflanzen vor, die in jedem Meierhof angebaut werden müssen. In Aachen ist solch ein karolingischer Garten wieder zu besichtigen.

Mit der Entwicklung der systematischen Arzneiforschung und der zunehmenden Verstädterung ab Mitte des 19. Jahrhunderts hat sich der Mensch von der Natur weitestgehend unabhängig gemacht. Während in Pflanzen Witterungs- und Bodenverhältnisse die Konzentration der Wirkstoffe stark

schwanken lassen, ermöglichen jetzt die aus den Pflanzen isolierten Inhaltsstoffe eine belegbare Wirkung in kontrollierter Dosierung. Seitdem hat die Pharmazeutische Chemie – häufig auf Grundlage der Natur – eine endlose Folge hoch wirksamer, synthetisch hergestellter Arzneistoffe hervorgebracht. Diese Fortschritte haben zu einer Verbesserung unserer Lebensqualität geführt

Trotz dieses Fortschritts haben Arzneipflanzen nie an Bedeutung in der Behandlung von Erkrankungen verloren. Bis heute wird intensiv an pflanzlichen Arzneidrogen sowie deren Inhaltsstoffen geforscht und viele Menschen greifen bewusst im Rahmen der Selbstmedikation auf pflanzliche Arzneimittel zurück.

Altes Wissen, neuer Blick

In der Apotheke können zahlreiche pflanzliche Arzneimittel bezogen werden. Verarbeitet in Form von Tabletten, Tropfen oder Salben ist von der ursprünglichen Pflanze nichts mehr zu erkennen. Indem man Heilpflanzen selbst zieht oder anpflanzt, schafft man ein Bewusstsein für den Ursprung der Pflanzenpharmazie. Heilkräuter sind Teil einer gesunden Lebensführung und sollten selbstverständliche Begleiter in unserem Alltag sein. Schon kleine Wehwehchen oder leichtes Unwohlsein lassen sich mit ihrer Hilfe lindern. Sicherlich bleibt in unserem hektischen Alltag kaum Zeit, sich lange mit Sammeln und Trocknen von Heilkräutern aufzuhalten. Doch bestückt man seine Blumenkästen oder -töpfe am Fenster oder auf dem Balkon nicht mit Geranien und Petunien, sondern mit Kräutern, so kann man sich seine eigene kleine Hausapotheke heranziehen. Mit diesem Buch soll aufgezeigt werden, dass sich altes und neues Wissen in Einklang bringen lassen ohne dabei die Verwendung von Arzneipflanzen als Alternative zur klassischen Schulmedizin zu sehen. Vielmehr soll verdeutlicht werden, dass die Natur sehr vielfältig ist und uns reichlich geben kann. Warum sie also nicht zum eigenen Wohlbefinden verwenden?

Pflanztipps für Ihre Fensterbank-Apotheke

Wie pflanze ich sie?

Zunächst werden Töpfe oder Kästen benötigt – je nach Möglichkeit, sie aufzustellen. In einem Blumenkasten können mehrere Pflanzen zusammenstehen, wie ein kleiner Garten. Einzelne Töpfe lassen sich einfacher aufstellen, da sie jeweils wenig Platz benötigen.

In jedem Fall gilt es, darauf zu achten, Staunässe zu vermeiden. Der Boden der Töpfe oder Kästen sollte gelöchert sein und zuunterst mit kleinen Steinchen oder Tongranulat gefüllt werden. Diese „Drainageschicht“ sorgt für ein optimales Wurzelumfeld. Darauf folgt die Pflanzerde. Diese gibt es in den Gartenzentren. Sie sollte keinen Torf enthalten. Dieser zieht zu viel Flüssigkeit auf Kosten des Wurzelwachstums der Pflanze. Manche Pflanzen, die es weniger feucht mögen, wie z. B. Lavendel, Thymian oder Rosmarin, freuen sich über ein wenig beigemischten Sand.

Welche Pflanzen passen zusammen?

Pflanzen können eigen sein in Bezug auf ihre Nachbarn. Möchte man verschiedene Kräuter gemeinsam in einen Kasten setzen, so gilt es vorab folgende Punkte zu beachten:

1. Einige Pflanzen wirken wachstumshemmend auf andere. So ist es beispielsweise nicht ratsam, Salbei neben Pfefferminze zu pflanzen oder Rosmarin neben Basilikum.
2. Pflanzen haben verschiedene Bedürfnisse, was den Wasser-, Licht- und Platzbedarf betrifft. Auch unterschiedliche Wachstumsgeschwindigkeiten müssen beachtet werden. Aus diesen Gründen sollten nur Pflanzen miteinander kombiniert werden, deren Bedürfnisse und Eigenschaften sich in etwa entsprechen.

So vertragen sich z. B. manche Mitglieder der Familie der Lippenblütler nicht: Pfefferminze mag weder Lavendel noch die nicht verwandte Petersilie. Am besten erhält sie daher einen eigenen Topf, schon allein um dem Ausbrei-



Pflanzenportraits



Majoran

Origanum majorana, Lamiaceae (Lippenblütler)

Beschreibung

Majoran ist eine einjährige, ungefähr einen halben Meter hoch wachsende strauchähnliche Pflanze, die nicht sehr winterhart ist. Auffällig sind die aufrechten, kantigen Stängel mit ihrer flaumigen Behaarung und rötlichen Farbe. An kurzen Stielen sitzen die kleinen, ebenfalls behaarten ovalen Blätter. An den Astenden, die auch verzweigt sein können, stehen zu dichten Rispen die kleinen weiß-violetten Blüten. Der gesamte Strauch macht einen etwas trockenen Eindruck. Aber: er duftet sehr aromatisch!

Standort

Majoran liebt einen nährstofffreien, eher trockenen und kalkhaltigen, in jedem Fall sonnigen Standort. Sonne steigert den Gehalt an ätherischem Öl. Er reagiert empfindlich auf Staunässe.

Inhaltsstoffe

Der Hauptinhaltsstoff ist das ätherische Öl, das sich u. a. aus Sabinen, Linalool und Carvacrol zusammensetzt. Dazu noch Bitter- und Gerbstoffe.

Teezubereitung

Ein Teelöffel getrocknete Blätter übergießt man mit einer Tasse heißem Wasser und lässt dies circa fünf bis zehn Minuten ziehen, bevor man abseht.

Anwendung

Verwendet werden die Blätter und Blütenstände. Sie werden kurz vor der vollen Blüte gesammelt. Majoran hilft bei Husten und Schnupfen. Salben mit Majoranextrakt nimmt man für Brustwickel und bei Schnupfennase (Achtung: Nicht für Kleinkinder geeignet!). Außerdem hilft Majoran bei Blähungen und Koliken im Magen-Darm-Trakt.

Wussten Sie schon, ...

- dass man besonders fette Speisen mit Majoran würzt? Sie sind so besser verdaulich.
- dass man Majoran erst kurz vor Kochende der Speise zugeben sollte? Durch das Erhitzen verliert er schnell sein Aroma.



Melisse

Melissa officinalis, Lamiaceae (Lippenblütler)

Beschreibung

Melisse wächst bis zu 60 Zentimeter hoch und verströmt einen intensiven Zitronengeruch. Deshalb nennt man sie auch Zitronenmelisse. An ihren kantigen Stängeln sitzen hellgrüne, eiförmige bis längliche Blätter, die am Rand gesägt sind. Die herzförmigen Blätter sitzen direkt am Stiel und sind auf der Oberseite stärker gefärbt als auf der Unterseite. Gut zu erkennen ist die verzweigte Nervatur. Im Sommer erscheinen die kleinen unscheinbaren, cremefarbenen Blüten. Sie sitzen zu mehreren in den Achsen der oberen Blätter.

Standort

Melisse ist anspruchslos und kommt mit trockenen Böden zu recht, liebt aber auch nährstoffreiche, feuchte Böden.

Inhaltsstoffe

Der Hauptinhaltsstoff der Blätter ist ätherisches Öl mit Citral und Citronellal, neben Flavonoiden, Bitterstoffen u. a.

Wussten Sie schon, ...

dass Melissenblüten Bienen stark anziehen? Der aus dem Griechischen stammende Name „Melissa“ (deutsch: Honigbiene) weist darauf hin. Den alten Griechen war die Pflanze bereits als Heilmittel geläufig. Sie verordneten sie bei Angstzuständen und Herzbeschwerden. Also wie heute – zum Beruhigen.

Anwendung

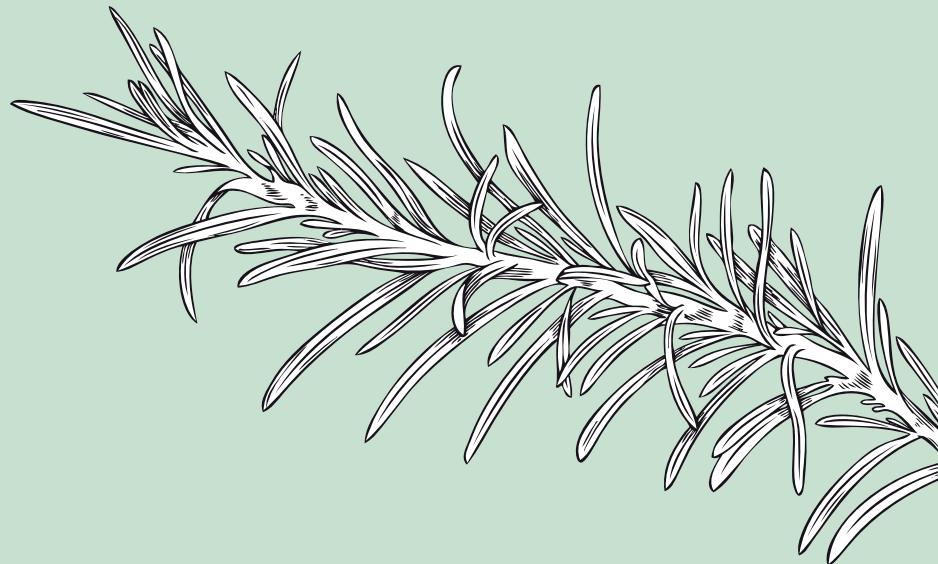
Verwendet werden die Blätter, die kurz vor der Blüte geerntet werden. Melisse wirkt beruhigend auf Nerven und Magen-Darm-Trakt und hat eine leicht virenhemmende Wirkung. Es gibt ein Arzneimittel gegen Lippenherpes mit Melissenextrakt.

Grüner-Daumen-Tipp

Von Zeit zu Zeit sollte die Staude geteilt werden. Dies kräftigt die Pflanze und verhindert ein Verholzen. Am besten geschieht das im Herbst nach der Wachstumsperiode.

DIY

Einige wenige Melissenblätter zu Marmeladen gegeben sorgen für einen feinen, erfrischenden Geschmack, der auch nach Wochen nicht verschwindet.



Gegen alles ist ein
Kraut gewachsen

Erkältung

Erkältungen kündigen sich unterschiedlich an: Es kribbelt die Nase, es kratzt der Hals, schließlich tropft die Nase ohne Unterlass. Ganz elend wird es, wenn alles gleichzeitig geschieht.

Häufig spürt man als Erstes ein Frösteln oder hat kalte Füße. Hier hilft ein Tee aus **Ingwerwurzel** oder eine Tasse heiße Brühe. Auch ein kalt-war-mes Fußbad hilft. Die Füße werden hierfür abwechselnd für je drei bis fünf Minuten in kaltes und warmes Wasser gestellt. Dies regt die Blutzirkulation an. Grundsätzlich sind Warm-Kalt-Duschen zu empfehlen. Eine warme Du-sche wird hierbei mit einem Guss kaltem Wasser abgeschlossen. Das belebt und härtet ab.

Fühlt man sich matt und angeschlagen, sollte man zeitig zu Bett gehen. Im Ruhezustand erholen sich unsere Organe. Das ist jetzt besonders wichtig, denn die Leber zum Beispiel produziert wichtige Abwehrstoffe. Auch körperliche Anstrengungen sind zu meiden. Also kein Sport – aber ein kurzer Spaziergang, gut eingepackt, an der frischen Luft tut gut.



Ingwer

Hinweis

Erkältung und Grippe werden häufig synonym verwendet. Sie sind aber zwei-erlei. Während man sich vor Grippeviren durch eine jährliche Grippeimpfung schützen kann, kann man einer Erkältung „nur“ durch die üblichen Hygiene-nemaßnahmen wie Abstandthalten und Händewaschen vorbeugen. Insbe-sondere älteren Patienten, Schwangeren und Patienten mit Grunderkran-kungen wie Diabetes oder Bluthochdruck ist die jährliche Grippeimpfung zu empfehlen.

Schnupfen

Schnupfen wird durch Viren verursacht. Diese passen sich sehr schnell Veränderungen an und können Barrieren im Körper leicht überwinden. Dadurch sind sie kaum zu fassen, ein Grund weshalb bislang nur wenige virenwirksame Medikamente zur Verfügung stehen.

Einen Schnupfen muss man also weiterhin aushalten – es gilt der Spruch: drei Tage kommt er, drei Tage steht er, drei Tage geht er. Das hört sich resignierend an, doch die Begleiterscheinungen lassen sich lindern.

Inhalation

Dröhnt der Kopf, scheint alles festzusitzen, dann hilft Inhalieren. Dazu bereitet man einen Sud aus **Thymianblättern** zu, indem man zwei Teelöffel davon mit circa einem halben Liter siedendem Wasser übergießt. Sobald die Temperatur es zulässt, beugt man den Kopf über diesen Sud und atmet den heißen Dampf ein, wobei ein Handtuch über allem liegt und so eine Kammer bildet. Wem das zu umständlich ist, besorgt sich einen einfachen Inhalator in der Apotheke, der sich gut reinigen lässt und immer wieder verwendbar ist.

Vorsicht! Nach dem Inhalieren nicht gleich nach draußen gehen – der Kopf muss erst abkühlen.



Thymian

Halsschmerzen

Halskratzen ist oft das erste Anzeichen einer nahenden Erkältung. Am liebsten würde man weder schlucken noch sprechen, so sehr schmerzt der Hals.

Vorsicht! Schwollen die Mandeln an, muss der Arzt einmal nachsehen. Eine verschleppte Mandelentzündung kann massive Spätfolgen nach sich ziehen, denn diese Bakterien setzen sich vorzugsweise an den Herzkrankengefäßen, in der Niere oder in den Gelenken fest.