



Ach du grüne Neune!

Die lange Geschichte der Kräuter

„Gegen alles ist ein Kraut gewachsen!“ Sechs Worte nur, doch charakterisieren sie die seit alters her bestehende Wertschätzung für Kräuter vortrefflich. Kein Wunder also, dass Kräuter lange Zeit selbstverständlicher Bestandteil häuslicher Gärten waren, für das Landvolk als Nahrungslieferant und Apotheke zugleich. Aber auch heute werden nach Expertenmeinung weltweit noch immer 40.000 bis 50.000 unterschiedliche Heilpflanzen genutzt.

Seit mehr als 1.000 Jahren sind in den Klöstern immer neue Kräuter aus dem Mittelmeerraum auch in unseren Breiten kultiviert worden. Sie erkundeten deren Wirkungen und verbreiteten ihr

Wissen darüber. Viel älter war allerdings das Heilwissen kräuterkundiger Frauen. Doch mit geschätzt 50.000 Morden ging während der Inquisition auch ein Großteil dieser Kenntnisse

verloren. Kräuter sind auch essentieller Bestandteil natürlicher Nahrungsketten. Insbesondere Insekten sind oftmals an das Vorhandensein eines bestimmten Krauts gebunden.

Selbst Kaisermäntel können im waldnahen Garten Station machen, wenn Distelnektar lockt



Wildblumenmischungen auf ausgemagerten Böden bieten neben bunter Blütenfülle beinahe täglich neue Insektenbeobachtungen im Garten



Definitionen

Um sich der Begriffswelt der Kräuter anzunähern, den Heil-, Würz- und Küchenkräutern ebenso wie den Wild- und Unkräutern, muss man sich vorübergehend von seinen botanischen Grundkenntnissen lösen. Denn seit jeher werden Kräuter über ihren aktuellen Nutzwert klassifiziert. Und so heißen heilkräftige Pflanzen Heilkräuter, geschmacks- und verdauungsfördernde Pflanzen werden zu Küchen- und Gewürzpflanzen, und die im weitesten Sinne störenden oder aus menschlicher Sicht „nutzlosen“ Pflanzen werden zu Unkräutern. Diese Einordnung spiegelt den jeweils herrschenden Zeitgeist und ist im ständigen Fluss. Ein gutes Beispiel hierfür ist die Brennnessel, deren Bedeutungswandel im nachfolgenden Pflanzenporträt vorgestellt wird. Hier nur so viel: 1767 empfahl Hofrath Hirsch den Anbau der heute vielerorts als Unkraut bezeichneten Brennnessel als geschätzte Futterpflanze sowie für den Menschen als Ersatz für Spinat und Salat.

Doch die Kräuterdefinitionen bleiben unscharf. Auch eine Gliederung nach dem Lebenszyklus der Pflanzen ist wenig hilfreich. Kräuter wie Dill, Borretsch oder Majoran sind einjährig, Fenchel und Kümmel zweijährig. Selbst Stauden wie Estragon, Melisse oder Pfefferminze können bedenkenlos als Kräuter bezeichnet werden. Die Unschärfe und Breite der Definitionen rund um die Kräuter verdeutlichen verholzende Zwergsträucher wie Salbei, Rosmarin, Thymian oder Ysop. Auf die Spitze treiben es die Blätter des mediterranen Lorbeerbaums, die als gängiges Küchenkraut Suppen, Braten und Gulasch würzen. Dürfen denn selbst Bäume als Kräuter bezeichnet werden? Folgen wir der aktuellen Definition im Brockhaus, so sind „Kräuter, im Unterschied zu Bäumen und Sträuchern nicht oder nur wenig verholzende Pflanzen...“. Abschließend sei erwähnt, dass die Grenzen zwischen den einzelnen Kräuterkategorien sehr offen sind. So dienen etwa Kümmel und Melisse zugleich als Würz- und Heilkraut.

Und wer sich von rein anthropozentrischen Betrachtungsweisen lösen will, dem erschließt sich noch der Begriff der Nahrungspflanzen, oftmals Kräuter, die das Vorkommen zahlreicher Arten aus dem Insektenreich erst ermöglichen.

Herkunft und Geschichte

Seit es Menschen gibt, beschäftigen sie sich mit der Nutzung von Kräutern und ihrer Kräfte. Unkräuter sind dagegen eine vergleichsweise junge „Erfindung“. Sie wurden erst in der Jungsteinzeit, als der Mensch vor rund 4.000 Jahren in unserem Raum als Ackerbauer sesshaft wurde, als unliebsame Pflanzengruppe abgegrenzt.

So wie die Geschichte der Menschen mit den Kräutern verwoben ist, ist zu vermuten, dass es bereits vor vielen Zehntausend Jahren heilkundige Frauen und Männer gab. Noch lange bevor sich Nonnen und Mönche dem Anbau und Studium von Heil- und Würzkräutern widmeten, hüteten sie – überwiegend waren es Frauen, oftmals Hebammen

Ein ordentlicher Gemüsegarten lässt sich bestens mit Blumenwiesen, einer Brennnesselecke und einem Reisighaufen kombinieren



Bunte Blüten und aromatische Kräuter machen Essig zu einem besonderen Gaumen- und Augenschmaus





Hat man ihn einmal, hat man ihn immer: Der anspruchslose Borretsch mit seinen rauhaarigen Blättern sät sich jedes Jahr von Neuem aus



Wer den Mut hat, eine Distel im Garten stehen zu lassen, wird mit wehrhafter Blütenpracht, filigranem Samen und – vielleicht – Distelfinken belohnt

– das Wissen um die Heilkräfte aus der Natur. Was Kräutermagie und später Hexenwerk genannt wurde, wurzelte oft in einem tradierten Erfahrungswissen. Kultiviert und weiter erforscht wurden Kräuter schließlich seit mehr als 1.000 Jahren in Kloostergärten. Eine der ersten Quellen zum Gartenbau in Deutschland ist die Landgüterverordnung Karls des Großen. In dieser Verordnung des 8. Jahrhunderts beschreibt ein Benediktinermönch 73 Pflanzen, deren Anbau empfohlen wird. Darunter sind die auch heute noch geschätzten Kräuter Eberraute, Dill, Bohnenkraut, Bärlauch oder Anis. Ständig neues Kräuterwissen brachten Pilger oder Kreuzfahrer aus damals fernen Ländern mit. Die Wurzeln der Kräuterliköre „Chartreuse“ oder „Benedictine“, beide noch heute von Klöstern vertrieben, liegen in diesen längst vergangenen Jahrhunderten. Auf der streng geheim gehaltenen Zutatenliste dieser Liköre sollen bis zu 100 verschiedene Pflanzen und Gewürze stehen. Ihre Vorrangstellung bei der Kultivierung und Verbreitung von Kräutern und dem Wissen über ihren Nutzen behielten

die Klöster bis ins 15. Jahrhundert. Rauten, Salbei, Rosmarin oder Liebstöckel gediehen zuerst in den kreuzförmig angelegten Kloostergärten. Dabei waren die Beete der Gemüse-, Heil- und Gewürzpflanzen streng voneinander getrennt. Wurden neue Klöster gegründet, bildeten Pflanzen alter Kloostergärten den Grundstock für neue. Klöster galten über Jahrhunderte als medizinische Zentren, von denen auch die Landbevölkerung viel über den Gebrauch von Heil- und Gewürz-

kräutern erfuhr. Zum einen sollte sie dadurch vom heidnischen Brauchtum abgebracht werden. Zum anderen galt es, ernährungsbedingte Krankheiten zu vermeiden. Denn viele Speisen des Mittelalters wurden wohl erst durch wahre Gewürzorgien verdaulich. Neben der erwünschten desinfizierenden Wirkung wirken zahlreiche Küchenkräuter abführend. Wer weiß, vielleicht war es damals wenig ratsam, bestimmte Speisen länger im Magen zu behalten. So wie Gewürze geschmackliche Mängel kaschierten,

Die Tollkirsche war einst Bestandteil von so genannten Hexensalben. Ihr pupillenvergrößerndes Atropin hat noch im vorigen Jahrhundert Frauen schöne Augen gemacht



dienten Farbstoffe aus Petersilien- oder Heidelbeersaft, aus Safran und Kornblumenblüten der optischen Verbesserung. Auch Kräuter wie Beifuß, der selbst fetten Gänsebraten bekömmlich macht, dürften so manchem Magenkrümmen vorgebeugt haben. Die Entdeckung der Neuen Welt und der rege Handel mit dem Orient brachten schließlich zahlreiche neue Pflanzen und somit auch Kräuter nach Europa.

Anfang des 16. Jahrhunderts verloren die Klöster ihre führende Funktion bei der Verbreitung von Heil-, Küchen- und Würzpflanzen. Heilkundige Frauen wurden oftmals verfolgt und so traten Ärzte, Apotheker, wohlhabende Bürger, Händler und vielerorts Lehrer nach und nach an die Stelle der Mönche und Nonnen. Nicht zu vergessen sind auch die Dorfpfarrer mit ihren oftmals großen artenreichen Gärten. Allesamt profitierten sie von Kräuterbüchern, wie sie die „Väter der Botanik“ Brunfels, Bock und Fuchs um 1540 veröffentlicht hatten.

Lange führten Bauergärten die Tradition der Klostergärten fort. Kreuzförmige Hauptwege erschlossen den Garten, in dessen Mitte gelegentlich ein Rondell stand. Nicht selten wurden auch niedrige Buchshecken als Beetbegrenzung gewählt. Traditionelle Bauergärten werden vor allem wegen ihres Pflanzenreichtums gerühmt. Neben ein- und zweijährigen Gewürzkräutern und Zierpflanzen finden sich zahlreiche mehrjährige Heilpflanzen. Genannt seien hier Eibisch, Wermut, Mutterkraut, Tripmadam, Weinraute oder Lavendel. Allein schon wegen ihres Blütenreichtums unterscheiden sich Bauergärten vom reinen Nutzgarten.

Standortansprüche

Die Standortansprüche der Kräuter sind so vielfältig wie ihre Definitionen. Wer eine gelungene Kräuterspirale eingehend begutachtet, dem erschließt sich die bemerkenswerte Standortvielfalt auf engem Raum. Sonnige, halbschattige und schattige Plätze liegen ebenso wie trockene und feuchte Stellen dicht beieinander.

Zahlreiche im Mittelmeerraum beheimatete Arten gedeihen auf trockenen kalkhaltigen Böden, die steinig, wasserdurchlässig und humusarm sind. Vom Sonnenschein aufgewärmte Steine erhöhen das Wohlbefinden von Kräutern wie Rosmarin, Thymian oder Salbei. Pfeffer-

minze, Petersilie oder Dost bevorzugen dagegen halbschattige Wuchsorte mit nährstoffhaltigeren humusreichen lehmig-sandigen Böden. Waldpflanzen wie Waldmeister oder Bärlauch würden in der prallen Sonne sogar verbrennen. Brunnenkresse, Wasserrainze oder Fieberschmalz lieben „nasse Füße“ in lehmig-tonigem Substrat. Und wie das „Dasein unser Sein bestimmt“, bestimmt auch der Standort die Inhaltsstoffe und somit die Wirk- und Heilkräfte der jeweiligen Pflanze.

Wirkung, Wirkstoffe, Aberglaube

„All Ding´ sind Gift und nichts ohn´ Gift; allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.“ Dieser häufig zitierte Satz des um 1520 lebenden Arztes Paracelsus hat bis heute nicht an Gültigkeit verloren. In Abhängigkeit von ihrem Standort können die Wirkstoffe selbst in Pflanzen derselben Art sehr unterschiedlich sein. Ein Grund, weshalb die Pharmaindustrie entweder synthetisch hergestellte oder aus Pflanzen isolierte und standardisierte Wirkstoffe verwendet. Und dennoch gewannen Heilkräuter in den letzten Jahren wieder zunehmend an Bedeutung, unter anderem wegen der oft starken Nebenwirkungen chemisch-pharmazeutischer Mittel. Heilkräuter und Phytomedikamente wirken vergleichsweise sanft, die Heilung kann allerdings auch etwas länger dauern. Die Einsatzbreite der Heilkräuter ist erstaunlich. So lindert Oregano Halsentzündungen und Husten. Salbei hilft gegen Halsschmerzen, wirkt krampflösend, entzündungshemmend und lindert Stoffwechselstörungen. Die verdauungsfördernde Wirkung vieler Küchen- und Heilkräuter beruht auf deren hohen Anteilen an ätherischen Ölen und Bitterstoffen. Diese sind häufig appetitanregend, da sie die Ausschüttung von Verdauungssäften fördern. Beste Beispiele unter den Wildpflanzen sind Löwenzahn und Wegwarte. Beide Pflanzen sind heute – allerdings als Zuchtformen mit deutlich reduzierten Bitterstoffen – im Supermarkt erhältlich. Die Wegwarte ist die Urform unseres Endivien- und Radicchiosalats, ebenso von Chicorée. Oder Thymian, der mit seiner antibakteriellen Wirkung Magen und Darm schonend desinfiziert.

Seit alters her fließend sind die Grenzen zwischen Heil- und Giftpflanzen. So verwendet auch die Homöopathie Mittel, die sonst als tödlich giftig gelten, etwa



Das Leben ist Tarnung: Trotz seiner Größe von vier Zentimetern fällt das Grüne Heupferd kaum auf



Gaukler wie der Zitronenfalter und vor allem Hummeln und Wildbienen saugen gerne an Distelblüten



Fressen und gefressen werden. Wo Wildbienen in Holz oder Lehm nisten, lauern Parasiten wie die Feuergoldwespe, um ihre „Kuckuckseier“ in deren Bruthöhle zu platzieren

den Schierling. In den homöopathisch gebräuchlichen hohen Verdünnungen sind diese Gifte jedoch so stark verdünnt, dass sie ihre gefährliche Wirkung verlieren.

Wie eng mit den heilenden Kräften der Kräuter stets auch Volks- und Aberglaube verwoben war, zeigen die zu „Mariä Himmelfahrt“ geweihten Kräuterbüschel. Alle in der Zeit vom 15. August bis zum 13. September gesammelten Kräuter sollen dem alten Volksglaube zufolge von dreifacher Heilkraft sein. Die Kirche übernahm den heidnischen Brauch und segnet bis heute an Mariä Himmelfahrt Kräuterbüschel. Erstmals ist dies aus dem Jahr 813 belegt. Die Kräuterbüschel wurden einst mit mindestens 9, manchmal auch mit mehr als 70 verschiedenen Heilkräutern in den Viehstall gehängt. Dort sollte er Schaden abwenden. In einigen Gegenden bekam das Sträußchen auch einen Platz im Wohnzimmer, wo es die Menschen vor Blitzschlag, Krankheit und bösen Geistern bewahren sollte. Zudem war es mancherorts üblich, Teile des geweihten Kräuterstraußes bei anziehenden Gewittern zum Schutz des Hauses zu verbrennen. Einem alten Spruch zufolge darf in keinem Kräuterbüschel die Königskerze, auch Himmelbrand genannt, fehlen: „Unser liebe Frau geht übers Land, hat den Himmelbrand in der Hand.“ Johanniskraut sollte böse Geister abwehren, Kamille das Hirn stärken. War eine Kuh erkrankt, wurde ihr etwas vom geweihten Kräuterstrauß ins Futter gemischt.

Kräuter sammeln

„Ich persönlich sammle nur so viel wie ich bis zum nächsten Jahr benötige, denn dann gibt es ja wieder frische Kräuter. Und ich sammle abseits von großen Straßen und intensiv landwirtschaftlich genutzten Flächen. Das Kräutersammeln ist für mich ein spiritueller Vorgang, ist Meditation“, so eine langjährige Sammlerin. Für sie ist es immer wieder ein neues Erlebnis, ohne Zeitdruck mit der Natur in Kontakt zu treten. Von jeder Pflanze zupft sie mit der Hand nur wenige Blüten oder Blätter. Gerade so viel, dass es nicht auffällt, dass hier schon gesammelt wurde, sollte sie selbst ein zweites Mal oder ein anderer an dieselbe Stelle kommen. Und wenn auf einer Wiese nur fünf Schlüsselblumen stehen, dann lässt sie diese stehen und bestellt die gesuchten Blüten für den Tee lieber in der Apotheke. Wer so sammelt, wird in der Natur keinen Schaden hinterlassen.



Die Königskerze war die wichtigste Pflanze im Kräuterbüschel



Bereits ab Ende März überziehen Bärlauchteppiche schattige Bach- und Flusshänge

Sofern es sich nicht um durch Naturschutzgesetz geschützte Pflanzen handelt, dürfen außerhalb von Naturschutzgebieten für den Eigengebrauch („Handstrauß“) alle Wildkräuter gesammelt werden. Für größere Mengen und für gewerbliche Zwecke benötigt man allerdings einen kostenpflichtigen Sammelschein, den die Untere Naturschutzbehörde ausstellt. Beim Sammeln sollte man auf keinen Fall mit Messer oder Sichel ganze Pflanzen abmähen. Leider ist jedoch gerade dieses Vorgehen Land auf, Land ab immer wieder zu sehen, vor allem beim derzeit so beliebten Bärlauch, und das auf mehreren Quadratmetern Fläche! Doch werden die Pflanzen sämtlicher Blätter beraubt, können sich auch die verausgabten Zwiebeln nicht erholen. Aber auch für den Sammler kann das „Abmähen“ gefährlich enden. Denn gerade zwischen den Bärlauchpflanzen wachsen häufig der giftige Aronstab oder das Maiglöckchen und gelegentlich auch die tödlich giftige Herbstzeitlose. Vorsicht ist auch

beim Sammeln wild wachsender Kräuter mit weißen Doldenblüten geboten. Hier kann bei ungenügenden Kenntnissen der tödliche Gefleckte Schierling im Korb landen.

Jede Pflanze hat ihre Zeit, während der ihre Heilkräfte am größten sind. So nützt es wenig, an einem milden Dezembertag Salbeiblätter aus dem Garten zu holen, auch wenn die Pflanze noch kräftig zu sein scheint. Ihre größte Heilkraft entwickelt sie im Sommer. Dann sollte man sie an einem sonnigen Vormittag ernten und sorgfältig für den Winter trocknen. An Regentagen lässt man sie lieber stehen, da sie sonst leicht schimmeln.

Wie unvernünftige Sammelwut Heilkräuter bedrohen kann, belegen die Gefährdungen von Fieberklee, Sumpfporst, der Sonnentauarten, des Frühlingsadonisröschens und selbst der Schlüsselblume. Der Sumpfporst etwa diente wegen seiner schweiß- und harntreibenden Wirkung nicht nur als anerkannte Heilpflanze, sondern soll als Würze im Bier zu dumpfen Rauschzuständen geführt haben. Noch heute dient der Sumpfporst in der Homöopathie als Heilpflanze gegen Rheuma und Arthritis. Doch in erster Linie sind es das massive Verschwinden geeigneter Lebensräume und traditioneller Nutzungsformen, die vielen Kräutern das Überleben schwer machen.

Noch einige Worte zum Fuchsbandwurm: Nicht direkt an Tierpfaden und Wegen sammeln und die Kräuter gut waschen. Erhitzen tötet die Eier, nicht jedoch das Einfrieren.

Räuchern

Geräuchert wurde bereits in der griechischen Antike, in Arabien und auch bei den nordamerikanischen Indianern. Oft geschah es in Verbindung mit kultischen oder rituellen Handlungen. In Mitteleuropa räucherten etwa die Kelten das Eisenkraut bei Weissagungen und heiligen Festen. In einigen ländlichen Gebieten soll heute noch in den Rau(ch)nächten in Haus und Stall geräuchert werden. Dies reinige die Räume atmosphärisch und befreie sie von negativen Schwingungen. Beim Räuchern werden trockene Kräuter mit Harz vermischt und auf glühende Kohlen gestreut. Rasch verbreitet sich so ein aromatischer Duft und die Kräuter entfalten ihre Wirkung. Der Rauch von Wacholder und Salbei wirkt beispielsweise desinfizierend und wurde früher zur Reinigung von Kran-



Wer Mut zu ein wenig Wildnis im deckungsreichen Garten aufbringt, der darf mit dem Einzug von harmlosen Blindschleichen rechnen

kenzimmern verwendet. Kein Wunder, dass zu Pestzeiten in den Städten häufig Wacholderfeuer loderten.

Frühjahrskräuterkur

Auf einen alten angelsächsischen Kräutersegen aus dem 11. Jahrhundert geht die sprichwörtliche „grüne Neune“ zurück. Gemeint sind neun kräftige Heilpflanzen, die gegen „... das gelbe Gift, das braune Gift, ... das Gift, das aus Osten ... Westen ... oder Norden geflogen kommt ...“ helfen sollen. Jahrhundertlang wurde in der Karwoche eine Neunkräutersuppe verzehrt. Je nach Region enthielt sie neunerlei Frühlingskräuter, aber immer waren Brennnessel, Giersch und Löwenzahn mit dabei. Nach den langen Wintermonaten waren diese Frühlingskräuter willkommene Vitaminspender, um die Lebensgeister zu wecken und den „Winter aus den Knochen

zu jagen“. Auch heute noch haben blutreinigende Frühjahrskuren nichts von ihrer Beliebtheit eingebüßt. Mit den ersten grünen Frühlingsboten können wir uns ein wenig von dieser mächtigen naturgewaltigen Energie einverleiben, die nach der winterlichen Ruhephase geradezu zu explodieren scheint.

Konservierungsmethoden

Einsalzen und Trocknen sind wohl die ältesten Konservierungsmethoden. Bei ersterem werden zerkleinerte Kräuter schichtweise zwischen Lagen von Salz gepackt. Der hohe Salzgehalt konserviert die Pflanzenteile, allerdings ist dann beim Würzen Vorsicht geboten. Getrocknet werden Kräuter vor allem, wenn sie später als Tee zubereitet werden sollen. Auch Heilkräuter, die überbrüht als Umschläge dienen, werden getrocknet. Zum Trocknen ist ein schat-

Farbenfrohes Blütenarrangement: Hier dürfen die Augen mitessen





links:

Die Raupen des Tagpfauenauges sind überall dort, wo möglichst besonnte Brennnesseln wachsen

rechts:

Im Zuge des Klimawandels wird das jährlich über die Alpen nach Norden ziehende Taubenschwänzchen möglicherweise in absehbarer Zeit bei uns heimisch



tiger luftiger Ort, etwa ein Dachboden, geeignet. Die Kräuter werden dazu auf Gittern ausgebreitet oder büschelweise aufgehängt. Niemals sollten sie in der prallen Sonne trocknen, da sie sonst wertvolle Inhaltsstoffe verlieren würden. Um Wurzeln zu trocknen, spaltet man diese der Länge nach. Dies bewahrt sie vor dem Verschimmeln. Zur Not können Kräuter auch im Backofen bei etwas geöffneter Klappe und bis zu 50 Grad trocknen. Die Kräuter sind fertig, wenn sie „rascheltrocken“ sind. Dann werden

Pflanzen völlig trocken sind. Doch nicht alle Wildkräuter sind dafür geeignet. Brunnenkresse wird durch Einfrieren so bitter, dass sie ungenießbar ist. Bärlauch wird nach dem Auftauen dagegen matschig. Hier gilt es, eigene Erfahrungen zu sammeln.

In Essig, Öl oder Alkohol eingelegte Kräuter sind nicht im Wortsinn konserviert. Vielmehr stellt man dabei einen Auszug her. Dazu werden die Kräuter mehrere Wochen in das Medium eingelegt und an einen warmen Platz gestellt.

sie in Dosen verschlossen oder in Baumwollsäckchen an einem trockenen Ort aufbewahrt.

Für uns moderne Menschen ist das Einfrieren eine sehr bequeme Methode der Haltbarmachung – auch von Kräutern. Hier ist es auch nicht so wichtig, ob die

Wie die Wirkstoffe in das Medium übergehen, lässt sich wunderbar beim Johanniskraut beobachten: Allmählich geben die goldgelben Blüten ihren roten Farbstoff – das Hypericin – ab, und nach einigen Wochen hat sich das Olivenöl leuchtend rot verfärbt. Nun werden die Pflanzenreste entnommen. Das so gewonnene Johanniskrautöl ist ein altes Hausmittel, das sich heute wie früher bei Verstauchungen, Sportverletzungen, Verbrennungen und zur Behandlung schwer heilender Wunden bewährt. Bei Ölauszügen muss allerdings besonders darauf geachtet werden, dass die Kräuter zuvor wirklich trocken sind. Denn sonst droht die Essenz rasch zu verderben. Unter den Ölen hat sich das der Olive besonders bewährt, da es sehr haltbar ist.

Aber auch alkoholische Auszüge können die Inhaltsstoffe von Heilpflanzen erschließen. Die Produktpalette reicht vom verdauungsfördernden Kümmelschnaps über Knoblauchschnaps mit allgemein kräftigender und gesundheitsfördernder Wirkung bis hin zur Beinwelltinktur. Letztere wirkt äußerlich aufgetragen bei Sehnen- und Knochenhautverletzungen wahre Wunder. Verantwortlich dafür ist der Wirkstoff Allantoin, der in Verbindung mit den Schleimstoffen des Beinwells das Zellwachstum anregt und der Gewebeneubildung dient. Die Wurzeln werden im Spätherbst gegraben, wenn die Pflanze oberirdisch bereits abgestorben ist. Doch auch hier gilt: Nur einen Teil der Wurzel ernten, denn die Pflanze soll ja nicht vernichtet werden. Die gesäuberten Wurzelstücke werden mit Doppelkorn oder Wodka übergossen und bleiben fünf bis sechs Wochen an einem warmen Ort stehen.

Die Blüten des einfachen Klatschmohns geben vielen Kräutertees noch heute ihre Farbe



Der Wert von Kräutergärten aus Naturschutzsicht

Bunte vielfältig strukturierte Kräuter- und Gemüsegärten sind ein Augenschmaus,

garantieren bleibende Geruchserlebnisse und sind zugleich reiche Nektar- und Pollenspender für zahlreiche Insektenarten. Somit können sie den Verlust an blütenreichen Kräuterstandorten in intensiv genutzten Kulturlandschaften zumindest abschwächen. Gerade trockene und magere Sonderstandorte sind in aufgeräumten Dörfern und der Feldflur selten geworden. Und mit ihnen die angepassten Lebensgemeinschaften.

Spinnen, Reptilien, Amphibien, Kleinsäuger und Vögel sind ebenso wie jagende Insektenarten auf ein breites Insektenangebot angewiesen. Entsprechend wird auch für sie der Wert eines Gartens durch das Angebot geeigneter Blüten gesteigert, mehrjährig verholzende Kräuter bieten ihnen zudem ganzjährige Verstecke.

Vom Blütenangebot eines Kräutergartens profitieren auch viele unserer rund 550 Wildbienenarten. Unter und neben lichten verholzenden und wärmeliebenden Kräutern finden sie vegetationsfreie besonnte Flächen zur Anlage ihrer Bruthöhlen. Imposantes Beispiel aus Nordostdeutschland ist die Hosenbiene, die ihre Brutröhren tief in den Sandboden gräbt. Mit ihren sehr langen orangefarbenen Haaren an den Hinterbeinen sammelt sie Pollen und Nektar ausschließlich an Korbbblütlern wie Rainfarn, Schafgarbe oder Gewöhnlicher Goldrute.

Wertvolle Nahrungskräuter für Wildbienen – viele Arten besitzen einen längeren Rüssel als Honigbienen und bevorzugen daher andere Futterpflanzen – sind etwa Schafgarbe, Echter Ziest, Feldthymian, Pastinak, Wilde Möhre sowie Steinklee und Lippenblütler wie alle Minzearten. Dabei soll erwähnt werden, dass Wildbienen und Hummeln gerade heute, wo die Zahl der Honigbienenvölker fortlaufend sinkt, wichtige Bestäubungsfunktionen für Kulturpflanzen und vor allem Obstblüten übernehmen. Auch Hummeln schätzen Kräutergärten. Mit ihren meist langen Rüsseln suchen sie vor allem „Hummelpflanzen“ wie Beinwell, Borretsch, Minze- und Laucharten oder Dost und Fetthenne auf. Im Gegensatz zu Bienen sind sie auch noch bei wenigen Plusgraden und feuchtem Frühlingswetter unterwegs.

Eine besondere Freude für Gartenbesitzer ist stets der Besuch bunter Schmetterlinge. Als gute Nektarkräuter gelten für sie Fetthenne, Pastinak, Waldengelwurz, Lavendel, Thymian und echter Dost. Und auch die Raupen der

Schmetterlinge schätzen Kräuter. So liebt der Schwalbenschwanznachwuchs etwa Möhren, Fenchel und Dill. Und eine kleine Ecke mit Brennnesseln ernährt nicht nur Raupen vom Admiral, Tagpfauenauge, C-Falter, Landkärtchen oder Distelfalter. Wer Schwebfliegen und Schmetterlinge in großer Zahl bewundern will, sollte auch ein Plätzchen für Minze und Dost reservieren.

Auch nachts herrscht im Kräutergarten reges Leben. Käfer und Nachtschwärmer sorgen dafür, dass der Tisch für Fledermäuse gedeckt bleibt. Nachtpfauenaugen besuchen gerne Mädesüß und die Spanische Flagge verweilt beim Wiesensalbei.

Artenreiche Kräutergärten wirken zudem immer auch ein wenig als Arche Noah für zahlreiche weitgehend vergessene Kräuter, etwa den wunderschönen Muskatellersalbei.

Ein Pflanzenportrait: Die Brennnessel

„Was brennt ums ganze Haus – und brennt's doch nit an?“ Ein altes Kinderrätsel, das unser wohl bekanntestes Wild- und Heilkraut beschreibt. Jeder hat schon einmal die meist schmerzhafteste Bekanntschaft mit ihren Brennhaaren gemacht. Wenn der Boden frostfrei ist, beginnen bereits im Februar die jungen Brennnesseltriebe zu wachsen. Auf frischen nährstoffreichen Flächen bilden sie im Sommer rasch und durchdringliche Bestände – gute Ruheplätze und Kinderstuben für das Wild und gut gefüllte Speisekammern für Schmetterlingsraupen. Im Winter erkennt man Brennnesselflächen bereits von weitem an ihren fahlgelben abgestorbenen Stängeln, in denen unzählige kältestarre Insekten Schutz vor Feinden finden.

Gartenbesitzern ist die Brennnessel allerdings meistens nicht willkommen, ist sie doch schwer zu bekämpfen. Oder hat sie im Kleingarten etwa an Wertschätzung gewonnen? Schließlich hilft die beißende Brennnesselbrühe gut gegen Läuse. Und Brennnesseljauche wird inzwischen als stickstoffreicher Dünger geschätzt, den Tomaten und Zucchini lieben und mit reicher Ernte danken.

Wer selbst schon einmal diese Jauche angesetzt hat, der kennt auch deren faserigen Rückstände. Aus ihnen wurde im Mittelalter ein derber Stoff gewebt: Nesselstoff. Kein Wunder, dass die Pflanze auch in Volksmärchen mitspielt. Bei den Gebrüder Grimm muss etwa ein Mädchen für ihre sechs zu Schwänen verzauberten Brüder Hemdchen aus Nessel nähen um diese vom Zauber zu erlösen.

Brennnesseltee und frischer Brennnesselsaft, getrunken im Rahmen der Frühjahrskur, vertreiben Müdigkeit, wirken blutreinigend und belebend. Als Suppe oder Spinat zubereitet, bietet sie eine schmackhafte Abwechslung auf unserem Mittagstisch. Besonders die Samen der weiblichen Brennnesselpflanze – die Pflanze ist zweihäusig – haben es in sich: Gelegentlich unters Futter gemischt, steigern sie bei Hühnern die Legeleistung, geben Pferden und Hunden ein glänzendes Fell und beugen rheumatischen Erkrankungen vor.

Wer will da noch an dem anfangs zitierten Sprichwort zweifeln?

*Marina Delzer
Roland Schulz*



Wer die Brennnessel als Unkraut bezeichnet, hat ihr wahres Wesen nicht erfasst