

Amalya Lamers

Natürliche Hausmittel aus heimischen Heilpflanzen einfach selbst gemacht

100 bewährte Rezepte für die Hausapotheke.

Wie Sie die Heilkraft der Natur wiederentdecken und häufige Beschwerden behandeln

Amalya Lamers

Natürliche Hausmittel aus heimischen Heilpflanzen *einfach selbst gemacht*

100 bewährte Rezepte für die Hausapotheke.
Wie Sie die Heilkraft der Natur wiederentdecken
und häufige Beschwerden behandeln



Rechtlicher Haftungsausschluss

Dieses Buch enthält Meinungen und Ideen des Autors und hat die Absicht, Menschen hilfreiches und informatives Wissen zu vermitteln. Die enthaltenen Anleitungen passen möglicherweise nicht für jeden Anwendungsfall, daher besteht keine Garantie, dass diese problemlos funktionieren. Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgen ausdrücklich auf eigenes Risiko. Haftungsansprüche gegenüber dem Verleger und Autor für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind ausdrücklich ausgeschlossen. Das Werk – inklusiver aller Inhalte – gewährt keine Garantie oder Gewähr für Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen. Druckfehler und Fehlinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Bei gesundheitlichen Fragen, Beschwerden oder Problemen konsultieren Sie immer Ihren Arzt!

Copyright der Originalausgabe © Amalya Lamers

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Verlag: Pflanzenkraft Verlag

Druck: Amazon Deutschland oder Partner

Der Druck erfolgt in chlorfreier Tinte und das säurefreie Papier für den Innenteil des Buches wird von einem Anbieter mit Forest Stewardship Council- Zertifizierung bezogen. Alle Abfälle, die beim Drucken entstehen und sich im Büroalltag anfallen, werden ordentlich recycelt und verwertet. Zudem werden in der Zukunft weiterhin Prozesse stattfinden, um die Umweltfreundlichkeit zu versichern. Damit verpflichtet sich der Druckpartner Amazon und seine Partner dazu, seinen Teil zum Umweltschutz beizutragen.

Wir haben uns bewusst für den Druck durch Amazon entschieden - denn so werden nur die Bücher angefertigt, die auch benötigt werden. Unser Verlag verzichtet zudem auf überflüssigen Schriftverkehr und wickelt alle Prozesse digital ab. Dies spart Ressourcen und schont die Umwelt!

ISBN: 978-9-403721-51-4

Inhalt

| | | |
|----------|--|----|
| I | Altes Wissen neu entdeckt..... | 7 |
| II | Heilpflanzen anbauen – aber richtig! | 9 |
| II.1 | Hochwertige Heilpflanzen erwerben | 9 |
| II.2 | Heilpflanzen zu Hause kultivieren | 11 |
| III | Wilde Schätze in der Natur sammeln..... | 13 |
| IV | Heilpflanzen ernten und lagern – der Garant für eine gute Verarbeitung..... | 15 |
| IV.1 | Das Gute ins Töpfchen – 10 Tipps zum Ernten | 15 |
| IV.2 | Wohin mit all den Dingen? Konservierungsmöglichkeiten für Heilpflanzen | 16 |
| V | Der ganzjährige Saat-, Pflanz- und Erntekalender | 18 |
| VI | Heilpflanzen verwenden – gewusst wie! | 21 |
| VI.1 | Welche Möglichkeiten zur Verarbeitung gibt es? | 21 |
| VI.2 | Was ist zur Herstellung von Phytotherapeutika notwendig? | 23 |
| VI.3 | Hygiene ist das A und O | 24 |
| VII | Was gilt es bei der Anwendung von Phytotherapeutika zu beachten? | 26 |
| VIII | 100 Rezepte von Anti-Reflux bis Zahnfleischentzündung | 28 |
| VIII.1 | Der Winter (Dezember bis Februar) | 28 |
| VIII.1.1 | Die wichtigsten Heilpflanzen zur Ernte im Winter (nach zeitlichem Verlauf) | 30 |
| VIII.1.2 | 25 winterliche Rezepte gegen Beschwerden und Erkrankungen | 33 |

| | | |
|--|--|-----|
| VIII.2 | Der Frühling (März bis Mai) | 58 |
| VIII.2.1 | Die wichtigsten Heilpflanzen zur Ernte im Frühling (nach zeitlichem Verlauf) | 60 |
| VIII.2.2 | 22 frühlingshafte Rezepte gegen Beschwerden und Erkrankungen | 63 |
| VIII.3 | Der Sommer (Juni bis August)..... | 85 |
| VIII.3.1 | Die wichtigsten Heilpflanzen zur Ernte im Sommer (nach zeitlichem Verlauf) | 88 |
| VIII.3.2 | 34 sommerliche Rezepte gegen Beschwerden und Erkrankungen..... | 93 |
| VIII.4 | Der Herbst (September bis November) | 127 |
| VIII.4.1 | Die wichtigsten Heilpflanzen zur Ernte im Herbst (nach zeitlichem Verlauf) | 129 |
| VIII.4.2 | 19 herbstliche Rezepte gegen Beschwerden und Erkrankungen..... | 133 |
| IX Schnellregister Krankheit – Heilpflanze | | 152 |
| X Schnellregister Heilpflanze – Krankheit | | 159 |
| XI Die Kraft der Natur für Sie zu Hause | | 166 |



I Altes Wissen neu entdeckt

Vielleicht kennen Sie das?

Sie leiden vor allem in der kalten Jahreszeit unter ständig wiederkehrenden Infekten? Dann hat Ihnen Ihr Hausarzt sicherlich diverse Pharmazeutika ans Herz gelegt. Aber die immunstärkenden und symptomlindernden Medikamente hinterlassen regelmäßig ein ziemlich großes Loch in Ihrem Geldbeutel.

Oder werden Sie hin und wieder von Spannungskopfschmerzen geplagt? Bestimmt verschrieb Ihnen Ihre Ärztin ein Rezept mit Standard-Medikamenten. Von den Nebenwirkungen mal abgesehen, war der Effekt dieser allerdings bisher eher überschaubar.

Womöglich suchen Sie aber auch regelmäßig Verdauungsprobleme heim? Selbstverständlich wäre eine Kur mit preisintensiven Probiotika das Beste. Aber eben auch die teuerste Variante.

Wir leben in einer Zeit, in der wir von einer Produktvielfalt nahezu erschlagen werden, auch im Bereich »Gesundheit«. Im ersten Moment mag es verlockend erscheinen, wenn wir Medikamente in Apotheken, Drogerien, Supermärkten oder im Internet kaufen und aus dem Vollen schöpfen können – zumindest in Bezug auf die Auswahl. Denn es findet sich garantiert gegen jedes noch so exotische Zipperlein irgendeine Salbe oder ein Tee. Doch über die Wirksamkeit, Verträglichkeit und Nachhaltigkeit lässt sich streiten.

Beim Lesen der aufgeführten Inhaltsstoffe finden sich nach diversen Konservierungsstoffen, unzähligen Emulgatoren und allerlei »chinesischer« Zusätze dann doch in der letzten Reihe Worte wie »pflanzliche Auszüge« – selbst-

verständlich mit einem Anteil von maximal 0,2 %. Und viele der offerierten Produkte passen nicht zu unseren Anforderungen. Es hilft einfach nicht die 0815-Creme gegen jede Art von Hautproblemen. Und auch die x-beliebige Erkältungssalbe ist wohl nicht das passende bei den eigenen Kindern. Die große Auswahl an gesundheitsfördernden und symptomlindernden Produkten auf dem Pharmazie-Markt geht auf Kosten der Wirksamkeit, der Verträglichkeit oder der Nachhaltigkeit.

Verstehen Sie mich nicht falsch, ich möchte die Pharmazie nicht verteufeln. Sie hat ihre Daseinsberechtigung, vor allem gegen schwere Erkrankungen. Doch bei Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen oder Erkältungen muss es nicht immer die »Medi-Keule« sein. Es wäre doch wirklich wesentlich besser, wenn wir unsere Gesundheit wieder selbst in die Hand nehmen. Mit einer reichhaltigen Hausapotheke aus natürlichen Heilmitteln könnten wir uns gegen diverse Erkrankungen und Beschwerden wappnen. Denn viele Heilpflanzen helfen, das Immunsystem zu stärken, Keime zu eliminieren, den Blutdruck zu senken, Verspannungen zu lösen oder die Darmgesundheit zu verbessern. Wenn wir genau diese Heilpflanzen zu sogenannten Phytotherapeutika verarbeiten, erhalten wir hocheffektive Produkte ohne Zusatzstoffe, welche unerwünschte Nebenwirkungen verursachen, und kaum Geld kosten.

Spätestens an dieser Stelle werden viele Menschen einwerfen, Naturheilmittel herzustellen, wäre aufwändig und kompliziert. Doch dem ist nicht so. Vor allem heimische Heilpflanzen,

welche an die klimatischen Bedingungen Mitteleuropas angepasst sind, gedeihen fast von alleine. Und sie sind die perfekten Rohstoffe für Salben, Tees, Badezusätze oder Gesichtsmasken. Es braucht nicht einmal viel Equipment für die Herstellung von Phytotherapeutika. Die meisten Utensilien finden sich in Küche und Keller. Und auch die weiteren Zutaten sind überschaubar, immerhin handelt es sich um Naturheilmittel auf Basis von Naturprodukten. Im Gegensatz dazu ist bei den meisten Pharmazeutika der Anteil pflanzlicher Stoffe schwindend gering.

Wenn Sie einige Rezepte ausprobiert haben, finden Sie bestimmt Gefallen daran, regelmäßig durch Ihr kleines, grünes Refugium zu streifen, verschiedene Heilpflanzen zu ernten und zu Phytotherapeutika zu verarbeiten. Womöglich wird es sogar ein Hobby, welches Sie nach einem anstrengenden Arbeitstag erdet. Oder eigene Kindheitserinnerungen werden geweckt, wenn Sie Ihrem Kind den selbst kreierten Erkältungsbalsam auftragen so wie es früher Ihre Mutter getan hat. Eventuell möchten Sie aber auch nur eine weitere Verwertungsmöglichkeit für all Ihre Schätze aus dem Selbstversorgergarten finden und sich auch im Bereich »Medika-

mente« mit Heilpflanzen ein wenig unabhängiger von den großen Märkten machen. Oder Sie wollen eine Ergänzung zum Einheitsbrei aus Apotheken und Drogerien, welche Sie schnell und unkompliziert aus Ihrem Medizinschrank holen. Warum auch immer Sie mit der Herstellung von Naturheilmitteln beginnen – Sie werden garantiert nicht mehr aufhören wollen!

In diesem Buch werde ich Ihnen zuerst kurz aufzeigen, wie einfach es ist, Heilpflanzen im Garten, auf dem Balkon oder auf der Terrasse anzubauen, zu ernten und zu lagern. Ich beschränke mich auf einige wenige Pflanzen, die auf unterschiedlichste Weise und zu verschiedenen Jahreszeiten genutzt werden können. Anschließend erhalten Sie einen Überblick, wie vielfältig sich Heilpflanzen verwerten lassen und was Sie dazu benötigen. Hilfreiche Tipps zur Hygiene sowie Hinweise zur Anwendung runden den Theorieteil ab. Denn der Fokus des Buches liegt auf den 100 hocheffektiven, kreativen und nachhaltigen Rezepten – versehen mit einer genauen Zutatenliste, kurzen Erklärungen und Erläuterungen zur Anwendung.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Anbauen, Pflegen, Ernten, Konservieren und natürlich beim Zubereiten.



II Heilpflanzen anbauen – aber richtig!

Wie einfach es ist, verschiedene Heilpflanzen zu Hause im Garten, auf dem Balkon oder auf der Terrasse anzubauen und so zu jeder Jahreszeit frische und unbehandelte Zutaten für die eigene Hausapotheke zu haben ... Sie müssen nicht einmal zum Selbstversorger mit smartem 1500 qm Acker werden, denn ein paar Töpfe auf dem Balkon, eine Reihe im Gemüsebeet im Garten oder ein sonniges Plätzchen zwischen den Stauden auf der Terrasse genügen bereits, damit Heilpflanzen bei Ihnen gedeihen.

Kräuter, Blumen, Stauden, Gemüse, Obst, Sträucher und Bäume – sie alle verfügen über

sekundäre Pflanzenstoffe, also hochwirksame Bestandteile. Aber was davon bei Ihnen einziehen darf und was Sie vielleicht in der Natur sammeln, das bleibt ganz Ihnen überlassen. Doch Sie werden sehen, der eigene Anbau ist die beste Voraussetzung für wirksame, verträgliche und nachhaltige Phytotherapeutika.

In diesem Kapitel verrate ich Ihnen, wo Sie Ihre Heilpflanzen am besten erwerben können, was beim Kauf zu beachten ist und wie Sie die kleinen Schätze gut in Ihrem Zuhause vergesellschaften. Für alle Sammler unter Ihnen gibt es auch noch einige Tipps zum Sammeln von wilden Heilpflanzen.

II.1 Hochwertige Heilpflanzen erwerben

Im Zeitalter des Internets können Sie ganz einfach und bequem selbst die seltenste Rarität oder die ausgefallenste Exotin kaufen. Doch Sie sollten sich darüber bewusst sein, dass auch im Bereich »Samen und Jungpflanzen« sehr viel im Niedrigpreissektor gehandelt wird. Das geht jedoch immer auf Kosten der Umwelt, der Nachhaltigkeit oder der Arbeitsbedingungen. Denn in der Regel erwerben Sie bei billigen Sämereien oder Jungpflanzen einfach Produkte, welche einerseits mit in Deutschland verbotenen Pflanzenschutz- und Schädlingsbekämp-

fungsmitteln behandelt sind und andererseits oft auch unter ethisch und sozial inkorrekten Bedingungen produziert wurden. Auch wenn es verlockend erscheint, mit nur einem »Klick« das »Heilpflanzen-Beet für Zuhause« zu ordern, sollten Sie sich fragen, ob Sie diese Samen und Jungpflanzen für Ihre Phytoapotheke tatsächlich nutzen möchten. Wäre es vernünftig, ein wenig mehr Geld zu investieren? Dann werden Sie mit Sicherheit mit gesunden Pflanzen, schadstofffreier Ernte und einem guten Gefühl belohnt.

Während es bei den meisten Pflanzen gelingt,

diese aus Samen zu ziehen, gestaltet es sich bei einigen Exemplaren etwas schwieriger, weshalb dann der Kauf von Jungpflanzen effektiver ist. Vielleicht gibt es in Ihrer Nähe einen Samen- und Pflanzenhandel, welcher auch Heilkräuter in seinem Portfolio hat. Vor Ort können Sie beim Stöbern bereits planen und kreativ werden. Ebenso im Internet finden sich viele Anbieter, welche sich auf den Vertrieb von hochwertigen Samen und/oder Jungpflanzen spezialisiert haben, zum Teil sogar auch Heilpflanzen. Unter anderem finden Sie sehr gute Produkte bei:

- <https://www.samenhaus.de/>
- <https://www.bingenheimersaatgut.de/>
- <https://www.bionana.shop/>
- <https://www.gruener-garten-shop.de/>
- <https://www.kraeuter-und-duftpflanzen.de/>
- <https://www.gaissmayer.de/web/gaertnerei/>
- <https://www.baumschule-horstmann.de/>
- <https://www.pflanzen-koelle.de/>
- <http://www.naturkraeutergarten.de>
- <http://lichtenborner-kraeuter.de>

QUICK-TIPP

5 Regeln beim *Samenkauf*

- Verwenden Sie nachbaufähige, samenfeste Sorten. Dann können Sie Ihr Saatgut weiterverwenden und müssen nicht immer neues kaufen.
- Achten Sie auf Samen aus ökologischer Züchtung. Dadurch stellen Sie sicher, dass keine Pestizide oder Fungizide anhaften, was besonders für die Verarbeitung zu Phytotherapeutika eine große Rolle spielt.
- Setzen Sie auf Regionalität und kaufen Sie Samen, welche in Deutschland oder den Nachbarländern erzeugt wurden. So hat die Saat einen kurzen Weg bis zu Ihnen und Sie sparen CO₂ ein.
- Nehmen Sie sich Zeit. Denn vor allem auf der Rückseite der Verpackungen stehen viele wichtige Informationen. Neben den Empfehlungen zu Anbau, Kultivierung und Ernte vermerken namhafte Hersteller auch Informationen zum Saatgutbetrieb sowie zur Züchtung.
- Kaufen Sie nur so viel Saatgut, wie Sie benötigen. Die Angebote sind oftmals verlockend, doch die Keimfähigkeitsrate sinkt mit jedem Jahr. Besser ist es, sich mit Gleichgesinnten zusammenzutun und Samen zu teilen.

QUICK-TIPP

Augen auf beim *Jungpflanzen-Kauf!*

- Auch wenn es in den Fingern juckt – üben Sie sich ein wenig in Geduld. Denn der Austrieb bei Jungpflanzen beginnt im April. Um die Qualität einer Pflanze wirklich beurteilen zu können, ist es sinnvoll, erst dann mit dem Einkauf zu beginnen.
- Kräftige, frische Triebe und Knospen weisen auf eine artgerechte Kultivierung hin. Das bedeutet, dass die Pflanzen einer kontrollierten UV-Einwirkung und tageszeitlichen Temperaturschwankungen ausgesetzt waren. Diese Jungpflanzen werden schnell und unkompliziert auch bei Ihnen Fuß fassen. Schwache und dünne Triebe hingegen weisen auf eine fehlende Abhärtung während der Vorkultur hin und sind ein Zeichen für minimierte Stresstoleranz. Häufig knicken die Pflänzchen beim ersten Sturm oder bekommen Sonnenbrand auf ihren Blättern und gehen ein.
- Entfernen Sie den Übertopf und nehmen den Wurzelballen der Jungpflanzen in Augenschein. Ist die Erde nahezu durchwurzelt und entweichen keine Insekten beim Hochheben des Wurzelballens, dann ist das ein Zeichen für ein hochwertiges Produkt. Auch der Geruch gibt Aufschluss über die Qualität der Kinderstube. Gutes Substrat für die Anzucht riecht leicht nach Wald und ist fein-krümelig.

II.2 Heilpflanzen zu Hause kultivieren

Nicht jede Gärtnerin und nicht jeder Gärtner besitzt bereits ein größeres Repertoire an Heilpflanzen. Vielleicht weil bisher einfach kein Gedanke an die vielfältige Nutzung verschwendet wurde, weil Platz, Zeit oder Arbeitskraft nicht ausreichten oder weil kein Wissen über die Verarbeitungsmöglichkeiten vorhanden war. Doch Sie werden beim Lesen des Buches bemerken, dass Sie weder eine Ackerfläche und einen Master-Abschluss in Agrarwissenschaften benötigen, noch dass die Verarbeitung zu pflanzlichen Arzneimitteln mit viel Aufwand oder Kosten verbunden ist.

Beginnen Sie am besten mit einigen Exemplaren, die für Sie interessant sind, weil Sie beispielsweise häufig unter Erkältungen, Rückenschmerzen und Migräne leiden. Bepflanzen Sie einen Balkonkasten mit Heilkräutern und lernen Sie die Vorzüge der Phytoapotheke kennen. Oder reservieren Sie einen kleinen Teil der Terrassenfläche für einige Heilpflanzen und genießen Sie die Freiheit, einfach immer das passende Mittel gegen die Beschwerden zur Hand zu haben. Vielleicht sind Sie aber auch bereits Gemüsegärtnerin oder -gärtner und probieren einfach einige Heilpflanzen als Mischkulturpartner aus – getreu nach dem Motto: Auf gute Nachbarschaft und immerwährende Gesundheit.

Nach und nach gesellen sich sicherlich weitere Heilkräuter hinzu und Sie werden zur Expertin bzw. zum Experten in Ihrem Bekanntenkreis. Oder aber Sie sind zufrieden mit dem, was Sie haben und genießen die pflanzliche Hilfe für sich. Wichtig ist, dass Sie den für sich richtigen Weg finden, um aus der Pharmazie-Spirale herauszukommen und zugleich eine Balance zwischen Arbeit und Wohlbefinden zu schaffen.

Grundsätzlich lässt sich nahezu jede Heilpflanze, mit Ausnahme von Bäumen, auf dem Balkon, auf der Terrasse oder im Gartenbeet

kultivieren. Manche gedeihen sehr gut in Töpfen, einige wiederum vergesellschaften sich gerne in Staudenbeeten und wieder andere werten das Gemüsebeet auf. Wo Sie Ihre Schätze pflanzen, hängt von der endgültigen Größe, der Pflanzenart sowie den Standortvorlieben ab.

Darüber hinaus entscheiden Robustheit und Boden über die Pflanzung. Grundsätzlich ist das gemäßigte Klima in Mitteleuropa für die meisten Pflanzen ideal, denn extreme Wetterverhältnisse sind eher selten, selbst wenn langanhaltende Trockenheit, sintflutartige Regenfälle oder Windhosen zunehmen. Robuste Pflanzen lassen sich davon wenig beeindrucken. Sie gedeihen, je nach Standortvorlieben, unter Gehölzen, im Staudenbeet oder zwischen Gemüsepflanzen. Etwas empfindlichere Exemplare hingegen sind in einem Hochbeet, im Gewächshaus oder in einem Pflanzgefäß in Hausnähe besser aufgehoben, da sie sich dort vor Wettereinflüssen leichter schützen lassen. Lehmige oder sandige Böden sollten Sie vor der Bepflanzung aufwerten, damit Sie weniger Arbeit mit Lockern, Gießen und Jäten haben. Pflanzenkohle, Humus oder Kompost helfen, die Speicherfähigkeit von Wasser und Nährstoffen bei sandigen Böden zu verbessern und die Durchlässigkeit bei lehmigen Böden zu erhöhen. Die Menge der Feuchtigkeit und Spurenelemente im Boden bestimmen Sie durch gezielte Bewässerung und Düngung.

Bevor Sie aber nun ans Säen und Pflanzen gehen, sollten Sie einige Überlegungen treffen. Denn nur wenn Ihre Heilpflanzen am richtigen Standort gedeihen, wachsen Sie gesund und kräftig heran. Sie sind dann in der Lage, einerseits Wetterkapriolen, Schädlingen und Durststrecken die Stirn zu bieten und andererseits besonders viele sekundäre Pflanzenstoffe auszubilden. Eine gute Planung spart Ihnen langfristig Zeit, Geld, Arbeitskraft, Wasser und Dünger.

QUICK-TIPP

Wichtige Gedanken vor der *Kultivierung* von Heilpflanzen!

- Wie viele Stunden wird der Standort täglich von der Sonne beschienen?
- Ist der Standort der Witterung ausgesetzt?
- Wie viel Wasser kann das Substrat bzw. der Boden speichern?
- Welche Nährstoffzusammensetzung hat das Substrat bzw. der Boden?
- Welcher Zeitraum steht für die Kultivierung zur Verfügung?
- Teilen sich mehrere Pflanzen diesen Standort und vertragen sich diese?
- Welchen Raum kann ich horizontal und vertikal nutzen?

Wenn Sie wissen, wie der Standort ist bzw. welche Bedingungen Sie schaffen können, dann ist es an der Zeit, Beete, Kästen, Hochbeete, Tröge und Co. zu belegen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Buddeln, Pflegen und Ernten.



III Wilde Schätze in der Natur sammeln

Nicht jede Pflanze ist dazu erkoren, bei Ihnen zu Hause einzuziehen. Im Nachfolgenden werden Sie deshalb hin und wieder bei den Pflanzenbeschreibungen auf den Hinweis »wild sammeln« stoßen. Das hat verschiedene Gründe. Entweder es handelt sich um eine Heilpflanze, die aufgrund Ihres ausufernden Wachses nicht unbedingt für die Kultivierung in einem kleinen Reihengarten prädestiniert ist. Oder diese Heilpflanzen sind als »nicht totzukriegende Unkräuter« verschrien und Sie sollten sich gut überlegen, ob Sie diese in Ihren Garten holen. Darüber hinaus sind einige Heilpflanzen aufgelistet, welche sich sehr dominant anderen Pflanzen gegenüber verhalten und Sie nicht mit einem harmonischen Stelldichein überraschen werden. Selbstverständlich steht es Ihnen frei, Linden, Giersch und Co. in Ihrem Garten an-

zubauen. Doch falls Ihr Augenmerk auf »einfache« Zeitgenossen liegt, dann nehmen Sie sich ab und zu eine kleine Auszeit in der Natur und sammeln Sie Heilkräuter einfach wild.

Bis zur Erfindung von Supermarkt, Online-Apotheke und Drogeriemarkt haben sich alle Menschen bei den wertvollen Kraftquellen in der Natur bedient. Und das kommt nicht von ungefähr. Denn dort sind die Pflanzen Wind und Wetter ausgesetzt, werden von Schädlingen befallen und müssen sich gegen Fraßfeinde behaupten. Die Stärksten setzen sich durch. Daher enthalten die »wilden Verwandten« unserer Heilpflanzen deutlich mehr Vitamine, Spurenelemente und auch sekundäre Pflanzenstoffe – weil sie schlichtweg nicht so verhätschelt werden wie die Kulturformen in Beeten, Kästen und Trögen. Blicken Sie deshalb über den Fußweg und sammeln Sie wild.

QUICK-TIPP

5 Goldene Regeln für das Sammeln von *wilden Heilpflanzen*

1. Suchen Sie sich geeignete Plätze zum Sammeln, die fernab von Straßen, Industrieanlagen oder Hundeplätzen sind, damit keine Pestizide, Abgase oder Exkremente an den Heilpflanzen anhaften.
2. Legen Sie Ihren Ausflug auf den Vormittag, am besten bei Sonnenschein. Dann sind die Heilpflanzen vom morgendlichen Tau getrocknet und die Konzentration an sekundären Pflanzenstoffen ist am höchsten.

3. Sammeln Sie nur Pflanzen, die Sie sicher kennen. Manchmal sehen sich einige Heilpflanzen ähnlich, ein anderes Mal sieht die gleiche Pflanze im Jungstadium völlig anders aus als in der Vollblüte. Bei Unsicherheiten lesen Sie in einem Bestimmungsbuch nach oder belegen Sie einen Kurs zum Thema »Wildkräuterkunde«.
 4. Entnehmen Sie der Natur nur einwandfreie Pflanzen, die augenscheinlich keinerlei Krankheiten haben, welk oder gar verdorrt sind.
 5. Bitte sammeln sie nur so viele Pflanzen, wie Sie benötigen und lassen Sie etwa $\frac{2}{3}$ des Bestandes stehen.
-



IV Heilpflanzen ernten und lagern – der Garant für eine gute Verarbeitung

Sie können einige Heilpflanzen Ihr Eigen nennen, Sie hegen und pflegen diese und irgendwann kommt der Zeitpunkt der Ernte. Doch wann ist der genau? Und wie sollte die Ernte bestenfalls ablaufen? Wohin mit all den

Pflanzenteilen? In diesem Kapitel erfahren Sie alles Wichtige zum Thema Ernten und Lagern, damit Sie die besten Voraussetzungen für die Weiterverarbeitung zu Phytotherapeutika schaffen.

IV.1 Das Gute ins Töpfchen – 10 Tipps zum Ernten

- Der perfekte Erntezeitpunkt lässt sich oftmals an Farbe, Größe, Haptik und Geruch erkennen. Doch es gibt keine pauschale Aussage für alle Heilpflanzen. Unterschiedliche Pflanzenteile werden auch zu unterschiedlichen Zeiten geerntet. Darüber hinaus ist der Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen bei manchen Heilpflanzen vor, bei anderen nach der Blüte höher, bei einigen im Sommer, bei anderen wiederum nach der ersten Frosteinwirkung. Der nachfolgende Pflanz- und Erntekalender liefert Ihnen einen kleinen Überblick über das perfekte Erntezeitfenster für diverse Heilpflanzen, um daraus Phytotherapeutika herzustellen.
- Idealerweise ist es ein trockener Tag für die Ernte von Heilpflanzen, egal ob Wurzeln, Stängel, Blüten oder Blätter. Hat es mehrere Tage geregnet, sind die Pflanzenteile mit Wasser vollgesogen, was zum einen die Konzentration der sekundären Pflanzenstoffe verringert und zum anderen die Haltbarkeit deutlich reduziert.
- Wurzeln, Blüten und Früchte sowie Samen und Rinden sollten Sie am besten vormittags ernten. Steigende Temperaturen lassen die Heilpflanzen welk werden, intensive Sonneneinstrahlung beeinträchtigt die Lagerfähigkeit.
- Bei Blättern und Stängeln ist hingegen die Ernte am Nachmittag zu empfehlen, da der Nitratgehalt im Laufe des Tages durch die UV-Einstrahlung sinkt.
- Ernten Sie nur einwandfreie Pflanzenteile, unabhängig davon, wie diese letztlich weiterverarbeitet werden. Druckstellen, Insektenfraß, Anhaftungen oder Welke bedeuten,

- dass diese Heilpflanzen nicht als Grundzutat für die Phytoapotheke geeignet sind.
- Benutzen Sie für die Ernte passendes Werkzeug wie Schere oder Messer. Durch das Abreißen oder Abdrehen von Pflanzenteilen können Ihre Heilpflanzen beschädigt werden und Krankheitserreger oder Schimmelsporen dringen leichter in das Pflanzengewebe ein.
 - Schütteln Sie Insekten und Schmutz bereits direkt nach der Ernte ab, sodass alles in der Natur bleibt, was dort hingehört. Lassen Sie auch Blätter oder Stängel, welche Sie nicht benötigen als Direktkompost auf den Beeten liegen.
 - Der Transport vom Garten in die Küche geschieht bestenfalls in einem luftigen und gut gepolsterten Korb. Dort können die Heilpflanzen abtrocknen und werden nicht beschädigt.
 - Sortieren Sie direkt nach der Ernte Ihre Schätze, denn manchmal hat das ein oder andere Blättchen die Reise nicht gut überstanden oder es haben sich blinde Passagiere unter die Heilpflanzen geschmuggelt.
 - Bereiten Sie Ihre Heilpflanzen direkt für die Lagerung oder zur Weiterverarbeitung vor, damit diese nicht schimmeln oder faulen.

IV.2 Wohin mit all den Dingen? Konservierungsmöglichkeiten für Heilpflanzen

Grundsätzlich sollten Sie Ihre Heilpflanzen niemals einfach »irgendwie« lagern. Denn das führt nahezu immer zu Verunreinigungen, Schimmel oder Fäulnis. Besser ist es, die Schätze entweder direkt zu verwenden oder sofort ihrer späteren Bestimmung nach richtig zu lagern. Dazu bieten sich verschiedene Methoden an:

Trocknen:

Sie können nahezu alle Pflanzenteile trocknen, außer es ist explizit bei den Beschreibungen vermerkt. Durch das Trocknen sinkt der Wassergehalt, die Konzentration der sekundären Pflanzenstoffe steigt und die Lagerfähigkeit stellt sich ein.

Für die Trocknung bieten sich das Lufttrocknen und das Dörren an. Beim Lufttrocknen breiten Sie die Pflanzenteile auf einem Stück Hasendraht oder einem alten Handtuch aus und lassen diese an einem warmen, dunklen, gut belüfteten Ort mehrere Tage trocknen. Diese Methode ist sehr umweltfreundlich, einfach und effektiv für Blätter, Stängel, Rinden und Blüten. Bei Beeren hingegen kann es passieren,

dass diese nicht schnell genug lufttrocknen und dann schimmeln. Daher ist es ratsam, Beeren zu dörren. Sie können dies innerhalb weniger Stunden in einem Dörrautomat oder im Backofen mit geöffneter Tür vollziehen. Getrocknete Pflanzenteile sind in einem verschlossenen Gefäß an einem dunklen, kühlen Ort bis zu 1 Jahr bedenkenlos haltbar.

Getrocknete Pflanzenteile können Sie für alle Arten von Rezepten verwenden, denn sie verfügen über die gleichen Eigenschaften wie im frischen Zustand.

Alkoholkonservierung:

Auch die Alkoholkonservierung eignet sich für ziemlich alle Pflanzen und alle Pflanzenteile. Der Alkohol öffnet sowohl die Wasser- als auch die Fettzellen der Pflanzen und setzt somit diverse sekundäre Pflanzenstoffe frei. Darüber hinaus wirkt der Alkohol desinfizierend, denn er hemmt das Wachstum von Keimen und Pilzen.

Für eine Alkoholkonservierung müssen Sie die frischen Pflanzenteile zerkleinert zusammen mit dem Alkohol und etwas Wasser in ein Gefäß geben, sodass alle festen Bestandteile von

Flüssigkeit umschlossen sind. Luftdicht verschlossen und kühl gelagert, hält der Alkoholauszug mehrere Jahre.

Wenn Sie Cremes, Tinkturen, Shampoos, Mundspülungen oder Deodorants herstellen, können Sie den Alkoholauszug verwenden. Die sekundären Pflanzenstoffe sind in der Flüssigkeit gelöst, daher müssen Sie diese nur noch abseihen, bevor Sie den Alkohol verwenden.

Essigkonservierung:

Bei der Weiterverarbeitung zu einem Tonikum oder einem Haarwasser ist das Haltbarmachen mit Essig ein gutes Verfahren des Haltbarmachens ohne Alkohol. Die Säure verhindert die Ausbreitung von Keimen und schützt die Pflanzenzellen vor der Austrocknung.

Für solch eine Konservierung können Sie Ihre Heilpflanzen frisch zusammen mit Essig in ein verschließbares Gefäß geben. Achten Sie darauf, dass alle Pflanzenteile vollständig von der Flüssigkeit bedeckt werden. So halten Ihre Heilpflanzen an einem dunklen, kühlen Ort über mehrere Monate.

In Essig konservierte Heilpflanzen sind für

diverse Rezepte geeignet. Filtern oder seihen Sie jedoch die Pflanzenteile vor der Weiterverarbeitung heraus, die sekundären Pflanzenstoffe sind im Essig gelöst.

Ölauszug:

Wenn Sie Blüten, Blätter oder Rindenteile bewusst für Salben, Badezusätze oder Massageöle verwenden wollen, bietet sich die Konservierung in Öl an. Fette sind in der Lage, bestimmte Zellen in den Pflanzen zu öffnen und so eine chemische Reaktion herbeizuführen. Das Endprodukt ist ein Heilöl mit hochwirksamen Stoffen.

Um einen Ölauszug herzustellen, benötigen Sie immer getrocknete Pflanzenteile. Füllen Sie diese zusammen mit einem Öl in eine Flasche und verschließen Sie diese. Alle Pflanzenteile müssen vom Öl umschlossen sein. Auf diese Art und Weise lassen sich Heilpflanzen an einem dunklen, kühlen Ort mehrere Monate konservieren.

Den Ölauszug können Sie für verschiedene Rezepte verwenden. Es ist wichtig, die Pflanzenteile vorher durch einen Teefilter abzuseihen.