



edition
lmz

Kräuter- und Heilpflanzenatlas

Impressum

Autorinnen: Gisela Schmidt, Marisa Schnüriger, Mirjam Bregy
Engriser, Edition-Imz AG

Fachlektorat: Kevin Nobs, skepping GmbH

Redaktion: Ursula Steiner, Andreas Hügli, Edition-Imz AG

Layout: Marisa Schnüriger, Edition-Imz AG

Illustrationen Kräuter: Joël Perret, Marisa Schnüriger,
Edition-Imz AG

Illustration Titelseite: Lukas Suter, Edition-Imz AG

Auflage: 1. Auflage 2023

Rechte: © Alle Rechte vorbehalten, Edition-Imz AG, 2023

Verlag: Edition-Imz AG

Druck: Merkur Druck AG, Langenthal

ISBN: 978-3-03888-369-2

Bestellung: www.edition-imz.ch

Literaturverzeichnis

Bühning, U.: Alles über Heilpflanzen – erkennen, anwenden und gesund bleiben. Stuttgart. Eugen Ulmer KG 2015.

Fleischhauer, S.G.; Guthmann, J.; Spiegelberger, R.: Essbare Wildpflanzen – 200 Arten bestimmen und verwenden. Baden und München. AT Verlag 2012 (12. Auflage).

Girsch, M.: Verarbeiten von Heilpflanzen. Bärau, Hondrich. Kräuterseminar Inforama. Unveröffentlichte Kursunterlagen.

Kreuter, M.-L.: Der kleine Bio-Kräutergarten. München. BLV Buchverlag GmbH & Co. KG 2015.

Losert, A.: Kräuter hegen und pflegen – Anbau im eigenen Garten und auf dem Balkon. Bärau, Hondrich. Kräuterseminar Inforama. Unveröffentlichte Kursunterlagen.

Pensa-Eggimann, E. et al.: Hausgarten. Zollikofen. Edition-Imz AG 2022 (7. Auflage).

Stalder, P. et al.: Hausgarten. Zollikofen. edition-Imz 2017 (6. Auflage).

Vierich, T.; Vilgjs, T.: Aroma – Die Kunst des Würzens. Berlin. Stiftung Warentest 2013 (2. Auflage).

Webseite Gartenjournal: <https://www.gartenjournal.net>

Webseite Kräuterbuch: <https://www.kraeuter-buch.de>

Webseite Mein schöner Garten: <https://www.mein-schoener-garten.de>

Einleitung

Im vorliegenden Kräuter- und Heilpflanzenatlas finden Sie Beschreibungen von 53 Küchenkräutern, Heilpflanzen und Wildkräutern, die hierzulande angebaut und/oder gesammelt werden können. Die drei Kategorien sind jeweils alphabetisch geordnet und alle beschriebenen Pflanzen im Inhaltsverzeichnis aufgelistet. Die Zeichenlegende der verwendeten Piktogramme ist nachfolgend aufgeführt.

Nach dem Inhaltsverzeichnis finden Sie eine Tabelle, welche die Saatzeitpunkte und die Keimbedingungen der einzelnen Kräuter übersichtlich darstellt. In der Erntetabelle am Ende des Ringbuches überblicken Sie, welche Pflanzenteile wann geerntet werden können. Ausserdem erhalten Sie zu Beginn jeder Kategorie Informationen, die speziell diese Gruppe betreffen.

Bei den einzelnen Pflanzenporträts finden Sie auf der linken Seite nebst präzisen Illustrationen der Pflanzen die idealen Anbau- und Erntetermine. Ausserdem bieten Ihnen die Informationen zu den Ansprüchen an Klima und Boden eine gute Grundlage für die Planung und beim Abschätzen, ob sich die Kultur bei Ihnen im Garten oder im Topf wohlfühlt oder nicht.

Auf der rechten Seite erhalten Sie jeweils nützliche Hinweise zur Saat und Pflanzung sowie zur Ernte und Verwendung in der Küche und/oder als Heilpflanze. Spezifische und auf die jeweilige Kultur abgestimmte Tipps zur Pflege wie Schutz, Düngung, Bewässerung, Schnitt und Informationen zu weiteren Arbeiten unterstützen Sie beim erfolgreichen Kräuteraanbau.

Wir wünschen Ihnen viel Freude in Ihrem Kräutergarten.

Das Verlagsteam

Lebensformen

-  einjährig
-  zweijährig
-  mehrjährig, krautig
-  mehrjährig, verholzt (Halbstrauch)

Ansprüche



-  Klimaansprüche
-  Bodenansprüche, inkl. Nährstoffbedarf
-  Mischkultur
-  Eignung als Topfkultur
-  insektenfreundlich, für den naturfreundlichen Garten

Anbau




-  Saat/Vermehrung
-  Pflanzung
-  Ernte

Anbau





Saat-/Pflanzdistanz

-  Distanz zwischen den Reihen
-  Distanz in den Reihen

Pflege

-  Schutz
-  Düngung
-  Bewässerung
-  Schnitt
-  weitere Arbeiten

Ernte und Verwendung

-  Ernte und Handhabung
-  Verwendung in der Küche
-  Verwendung in der Medizin
-  weitere Verwendung

Zeichenlegende

Hinweis Selbstmedikation

Dieses Buch gibt einen Überblick über die wichtigsten Kräuter und Heilpflanzen in unserer Umgebung. Auch wenn die vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten und die nachgesagten Heilwirkungen aufgezeigt werden, liegt das Augenmerk auf dem Anbau der Pflanzen. Das Buch ist ausdrücklich nicht als Anleitung zum Umgang mit pflanzlichen Heilmitteln gedacht, demzufolge wird jegliche Haftung dafür abgelehnt. Der Einsatz der aus den Heilpflanzen hergestellten Hausmitteln liegt in der persönlichen Verantwortung. Auch die Grenzen der Selbstbehandlung sollten eigenverantwortlich erkannt und bei Bedarf eine Fachperson aufgesucht werden.

	Aussaattabelle Allg. Informationen	6–8
Anis, Basilikum, Bohnenkraut, Dill, Estragon, Gewürzfenchel, Kapuzinerkresse, Kerbel, Koriander, Kümmel, Liebstöckel/Maggikraut, Majoran, Oregano/Dost, Petersilie, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Schnittlauch, Thymian	Küchenkräuter	9–47
Arnika, Baldrian, Barbarakraut, Beifuss, Beinwell, Borretsch, Eberraute, Eibisch, Eisenkraut, Engelwurz, Frauenmantel, Gänsefingerkraut, Goldrute, Hopfen, Johanniskraut, Kamille, Königskerze, Lavendel, Malve, Mariendistel, Nachtkerze, Ringelblume, Schafgarbe, Sonnenhut, Wermut, Ysop, Zitronenmelisse	Heilpflanzen	49–103
Bärlauch, Breitwegerich, Brennnessel, Gänseblümchen, Löwenzahn, Schlüsselblume, Spitzwegerich	Wildkräuter	105–119
	Erntetabelle Übersicht Krankheiten	120–125

Aussaattabelle

	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Saattiefe	Ideale Keimtemp.	Seite
Anis	•	•		•	•					1 cm	20–24 °C	11
Arnika	•	•	•	•						0 cm	-4–4 °C	51
Baldrian		•	•							0 cm	5–18 °C	53
Barbarakraut		•	•	•	•	•	•	•		0 cm	18–22 °C	55
Bärlauch										gekaufte Jungpfl./Zwiebeln		107
Basilikum			•	• •						0 cm	20–25 °C	13
Beifuss				•						0 cm	18–23 °C	57
Beinwell		•	•							1–5 cm	20–25 °C	59
Bohnenkraut			•	• •						0 cm	16–20 °C	15
Borretsch			•	•	•	•				1–2 cm	20 °C	61
Breitwegerich										kein Anbau üblich		109
Brennnessel		•	•	•						0 cm	10 °C	111
Dill		•	•	•	•	•				0 cm	15–20 °C	17
Eberraute										Vermehrung über Stecklinge		63
Eibisch				•	•	•				0.5 cm	15–20 °C	65
Eisenkraut		•	• •	•						0 cm	20 °C	67
Engelwurz/Angelika	•	•					•	•		2 cm	-4–4 °C	69
Estragon										Vermehrung über Stecklinge		19
Frauenmantel							•	•	•	0 cm	-4–4 °C	71
Gänseblümchen		•	•							0 cm	18 °C	113
Gänsefingerkraut	•	•						•	•	0 cm	-4–4 °C	73
Gewürzfenichel		•	• •	•	•	•	•			0.5 cm	20–25 °C	21
Goldrute			• •	• •	•					0 cm	15–20 °C	75
Hopfen										Vermehrung über Stecklinge		77
Johanniskraut			• •	•	•	•				0 cm	-4–4 °C	79
Kamille			•							0 cm	15–20 °C	81
Kapuzinerkresse		•	•	• •	•					2–3 cm	18–21 °C	23



Liebstöckel/Maggikraut

Liebstöckel/Maggikraut (*Levisticum officinale*) 24

Der Liebstöckel ist mehrjährig und winterhart. Die Pflanze hat einen buschigen Wuchs und kann bis zu zwei Metern hoch und einem Meter breit werden. Sie ist erst nach 3 bis 5 Jahren ausgewachsen und kann andere Pflanzen verdrängen.

Ansprüche



Der Liebstöckel gedeiht am besten an sonnigen bis halbschattigen Standorten. Dabei ist zu beachten, dass die Pflanze gross und breit werden kann.

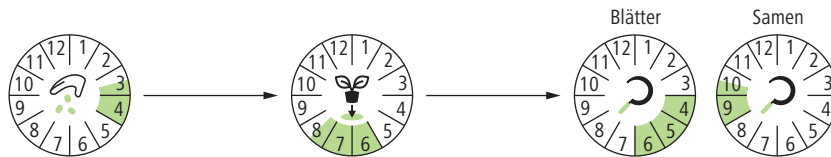


Der Liebstöckel bevorzugt tiefgründige, nährstoffreiche, eher kalkhaltige und feuchte, jedoch gut durchlässige Böden. Der Liebstöckel entzieht dem Boden viele Nährstoffe und er sollte nicht zu lange am gleichen Ort stehen.



Der Liebstöckel eignet sich als Topfkultur.

Anbau- und Erntetermine





Anbau

über Vorkultur im Haus und/oder Wurzelteilung



Die Samen nur leicht mit Erde bedecken (Lichtkeimer).
Keimdauer: 15 bis 20 Tage bei 18 bis 22 °C

Der Liebstöckel kann am besten über das Teilen von eher jungen, nicht zu tief verwurzelten Pflanzen vermehrt werden.



Auspflanzen, sobald die Jungpflanzen etwa 15 cm gross sind.



50 cm



40 cm

Pflege



Nachdem die oberen Pflanzenteile abgestorben sind, den Liebstöckel mit Kompost bedecken; dies schützt die Pflanze im Winter vor der Kälte.



Nach der Pflanzung mit Beinwelljauche versorgen.



Feucht halten; die Pflanze verträgt jedoch keine Staunässe.



- Die Blätter regelmässig ernten, damit sich immer wieder neue Triebe bilden.
- Um die Ausbreitung des Liebstöckels einzudämmen, kann ein Teil des Wurzelstocks abgetrennt werden.
- Ab dem zweiten Jahr trägt der Liebstöckel im Juli/ August Blüten, die Insekten (insbesondere Bienen) anlocken.

Ernte und Verwendung



Geerntet werden die Blätter, bevor der Liebstöckel blüht. Sie können getrocknet oder eingefroren werden. Die Samen werden im zweiten Jahr geerntet, wenn sie sich braun verfärbt haben.



Die Blätter des Liebstöckels passen frisch oder getrocknet zu Salaten, Suppen, Eiergerichten und Eintöpfen. Mit den zerdrückten Samen kann Reis oder Braten gewürzt werden.



Liebstöckeltee aus frischen oder getrockneten Blättern wird innerlich vor allem zur Förderung der Verdauung, bei Blasenentzündung, Harnwegsinfektionen, Menstruations- und Atemwegsbeschwerden eingesetzt. Liebstöckel wirkt dabei entzündungshemmend, harn-treibend und blutreinigend.

Vorsicht: Liebstöckel ist nicht geeignet für Schwangere und Nierenkranke.



Beinwell

Beinwell, Echter (*Symphytum officinale*) 24

Der Echte Beinwell ist eine borstig behaarte und horstig, aufrecht wachsende, mehrjährige Staude, die 50 bis 80 cm gross wird.

Ansprüche

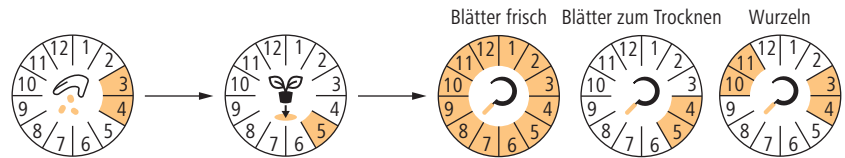


Der Beinwell gedeiht am besten an halbschattigen bis sonnigen Standorten. Einmal angewurzelt, ist die Pflanze winterhart.



Der Beinwell kommt gut mit lehmigen und sehr schweren, nährstoffreichen Böden zurecht. Die Pflanze bevorzugt feuchte Böden.

Anbau- und Erntetermine





Anbau

über Vorkultur im Haus und/oder Wurzelteilung



Die Samen 1 bis 5 cm tief in Saatschalen säen und nach drei Wochen pikieren. Das Saatgut keimt meist unregelmässig.

Keimdauer: 14 bis 20 Tage bei 20 bis 25 °C

Die Vermehrung über die Wurzelteilung ist einfacher als die Aussaat. Dazu die Wurzel im Frühling oder Frühherbst mit einem Spaten teilen und den abgetrennten Teil an einem neuen Ort einpflanzen.



Als kräftige Jungpflanzen auspflanzen.



30 bis 40 cm



30 bis 40 cm

Pflege



Bei längeren Trockenphasen zusätzlich bewässern.



Damit sich der Beinwell nicht zu stark ausbreitet, kann er nach der Blüte eine Handbreit über dem Boden abgeschnitten werden. Dies unterstützt den kräftigen Neuaustrieb und einen buschigen Wuchs im Folgejahr.

Ernte und Verwendung



Blätter für den Frischverzehr können ganzjährig geerntet werden. Zum Trocknen die Blätter kurz vor der Blüte ernten. Die meisten heilenden Wirkstoffe enthalten die Wurzeln zweijähriger Pflanzen; diese nach dem ersten Frost im Herbst oder zu Beginn des Frühlings ausgraben und trocknen.



Beinwellblätter können gegessen werden; sie sollten jedoch wegen des Gehalts an toxischen Pyrrolizidinalkaloiden nicht täglich verzehrt werden.



Beinwellsalben oder -umschläge aus geraffelten Beinwellwurzeln werden äusserlich bei Verstauchungen, Prellungen, Gelenk- und Muskelschmerzen, Blutergüssen, Arthrose und Rheuma, aber auch bei Schnittwunden eingesetzt.

Vorsicht: Aufgrund des Gehaltes an Pyrrolizidinalkaloiden, die leberschädigend sind, sollte der Beinwell nicht länger als 4 bis 6 Wochen pro Jahr angewendet und nur auf gesunder Haut aufgetragen werden. Beinwell nicht während der Schwangerschaft, der Stillzeit und bei Kindern unter zwei Jahren anwenden.



Als Jauche sind die kalium- und stickstoffreichen Beinwellblätter eine gute Düngerpflanze, vor allem für Tomaten.



Löwenzahn

Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) 21

Der Löwenzahn ist eine mehrjährige, winterharte, rosettenbildende, krautige Pflanze, die 10 bis 30 cm gross wird. Für den Anbau im Garten gibt es spezielle Züchtungen, die weniger Bitterstoffe und mehr Blattmasse bilden.

Ansprüche

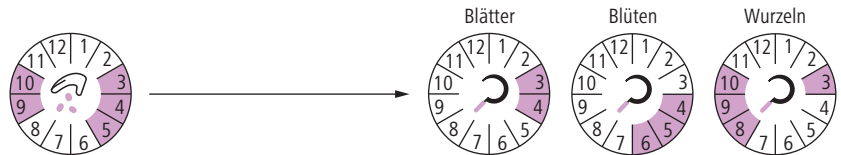


Der Löwenzahn ist anspruchslos und wächst fast überall. Am besten sind sonnige bis halbschattige Standorte.



Der Löwenzahn bevorzugt sandige bis tonige, humus- und nährstoffreiche, mässig trockene bis feuchte, alkalische bis neutrale Böden. Die Pflanze ist kalktolerant.

Anbau- und Erntetermine





Anbau

über Direktsaat



Samen auf die Erde legen und leicht andrücken oder mit wenig Erde bedecken (Lichtkeimer).

Keimdauer: 14 bis 28 Tage bei 18 bis 23 °C



10 bis 30 cm



10 bis 20 cm

Pflege

Hat sich der Löwenzahn an seinem Standort etabliert, benötigt er keine besondere Pflege.

Vorsicht: Der Löwenzahn vermehrt sich stark durch Selbstausaat. Durch Schneiden vor der Blüte («köpfen») wird die Ausbreitung gebremst. Soll der Löwenzahn entfernt werden, muss er mit der gesamten Pfahlwurzel ausgestochen werden.

Ernte und Verwendung



Die Wurzeln enthalten im Frühling am meisten Bitterstoffe, im Spätsommer nimmt der Gehalt an Inulin zu. Wurzeln im Frühling oder im Herbst ausgraben, trocknen und luftdicht aufbewahren.

Die zarten Blätter können im Frühling laufend geerntet und frisch verwendet werden. Eher alte Blätter sind bitterer als die jungen.

Die Blüten pflücken und frisch verwenden.

Ernte und Verwendung



Alle Pflanzenteile sind essbar. Die jungen Blätter können als Salat verwendet, zu Smoothies verarbeitet oder zu Kräutersaucen und Suppen gekocht werden. Die Blätter schmecken auch, wenn sie wie Spinat gedünstet oder in einem Risotto zubereitet werden.

Die Blüten können zu Gelee, Likör, Schnaps und Löwenzahnhonig verarbeitet, die Knospen wie Kapern eingelegt werden. Die Wurzeln finden als Gemüse Verwendung und können zu Tee oder zu Löwenzahnwurzelextrakt verarbeitet werden.

Tee, Sirup und Saft können aus den Wurzeln oder den Blättern hergestellt werden, wobei für den Tee eher alte Blätter bevorzugt werden.



Neben den Bitterstoffen enthalten die Blätter weitere wertvolle Inhaltsstoffe, unter anderem viel Kalium. Löwenzahn beschleunigt den Stoffwechsel und wirkt daher harntreibend und blutreinigend. Er regt die Produktion der Gallenflüssigkeit in der Leber und die Nieren an und wirkt gegen Ekzeme, Akne, Gicht sowie rheumatische Beschwerden. Löwenzahn wird auch bei Appetitmangel, Verdauungsbeschwerden mit Völlegefühl und Blähungen angewendet.

Krankheitsbild	Heilpflanze(n)
Reizbarkeit	Hopfen (S.77), Lavendel (S.85)
Reizmagen	Majoran (S.33)
Rheuma	Arnika (S.51), Beinwell (S.59), Brennnessel (S.111), Eisenkraut (S.67), Johanniskraut (S.79), Kümmel (S.29), Löwenzahn (S.115), Nachtkerze (S.91), Rosmarin (S.41), Zitronenmelisse (S.103)
Schlafstörungen	Anis (S.11), Baldrian (S.53), Hopfen (S.77), Johanniskraut (S.79), Lavendel (S.85), Majoran (S.33), Zitronenmelisse (S.103)
Schuppenflechte	Eibisch (S.65), Malve (S.87)
Sonnenbrand	Eibisch (S.65), Kamille (S.81), Malve (S.87), Spitzwegerich (S.119)
Stress	Baldrian (S.53), Johanniskraut (S.79), Lavendel (S.85), Zitronenmelisse (S.103)
Übelkeit	Anis (S.11), Beifuss (S.57), Kamille (S.81), Pfefferminze (S.39), Zitronenmelisse (S.103)
Venentzündungen	Arnika (S.51)
Verbrennungen (leichte)	Johanniskraut (S.79), Spitzwegerich (S.119)
Verstauchungen	Arnika (S.51), Beinwell (S.59), Majoran (S.33), Thymian (S.47)
Verstopfung	Kamille (S.81), Koriander (S.27)
Völlegefühl	Basilikum (S.13), Koriander (S.27), Kümmel (S.29), Löwenzahn (S.115), Mariendistel (S.89)
Wechseljahrbeschwerden	Hopfen (S.77), Salbei (S.43)
Wunden	Beinwell (S.59), Eisenkraut (S.67), Frauenmantel (S.71), Gänsefingerkraut (S.73), Goldrute (S.75), Kamille (S.81), Kapuzinerkresse (S.23), Ringelblume (S.93), Schafgarbe (S.95), Sonnenhut (S.97)
Zahnfleischbeschwerden	Gänsefingerkraut (S.73), Salbei (S.43)
Zerrungen	Arnika (S.51)

Übersicht Krankheiten

Aussaat-tabelle	
Küchenkräuter	Anis, Basilikum, Bohnenkraut, Dill, Estragon, Gewürzfenchel, Kapuzinerkresse, Kerbel, Koriander, Kümmel, Liebstöckel/Maggikraut, Majoran, Oregano/Dost, Petersilie, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Schnittlauch, Thymian
Heilpflanzen	Arnika, Baldrian, Barbarakraut, Beifuss, Beinwell, Borretsch, Eberraute, Eibisch, Eisenkraut, Engelwurz, Frauenmantel, Gänsefingerkraut, Goldrute, Hopfen, Johanniskraut, Kamille, Königskerze, Lavendel, Malve, Mariendistel, Nachtkerze, Ringelblume, Schafgarbe, Sonnenhut, Wermut, Ysop, Zitronenmelisse
Wildkräuter	Bärlauch, Breitwegerich, Brennnessel, Gänseblümchen, Löwenzahn, Schlüsselblume, Spitzwegerich
Erntetabelle Krankheiten	

Wollen Sie neben Kräutern und Heilpflanzen auch Gemüse, Beeren oder Obst anbauen?

Mit dem Trio sind Sie bereit für Ihren Garten!



Bestellen unter www.edition-lmz.ch

Kräuter- und Heilpflanzenatlas

edition
lmz

edition
lmz

ISBN 978-3-03888-369-2
Vertrieb Edition-lmz AG
Schützenstrasse 10
3052 Zollikofen
www.edition-lmz.ch

Ob Sie einen Kräutergarten neu anlegen oder ein praktisches Nachschlagewerk brauchen: Mit dem Kräuter- und Heilpflanzenatlas halten Sie die wichtigsten Informationen über 53 Kräuter kompakt und doch vollständig in der Hand. Übersichtlich und in den drei Kategorien Küchenkräuter, Heilpflanzen und Wildkräuter alphabetisch geordnet, zeigt Ihnen der Atlas mit Illustrationen und Piktogrammen die Ansprüche an Klima und Boden sowie die Anbau- und Erntetermine. Sie erhalten nützliche Hinweise zur Saat, Pflanzung und Ernte sowie zur Verwendung in der Küche und als Heilpflanze. Spezifische und auf die jeweiligen Kulturen abgestimmte Tipps zur Pflege wie Schutz, Düngung, Bewässerung, Schnitt und zu weiteren Arbeiten unterstützen Sie beim erfolgreichen Kräuteranbau. In den Tabellen zur Aussaat und Ernte sehen Sie auf einen Blick, in welchem Monat Sie welches Kraut säen bzw. ernten können. Der Kräuter- und Heilpflanzenatlas ist Ihr treuer Begleiter in Ihrem Kräutergarten.

Viel Freude beim Gärtnern!

