



Duftend, bunt und dazu noch gesund: Gertrud Leumer pflanzt in ihrer Gärtnerei auch viele Heilkräuter an. Lavendel hilft beispielsweise beim Stressabbau. Foto: Matthias Hoch

Die Apotheke im Garten

GESUNDHEIT Heilpflanzen lindern verschiedenste Beschwerden und bieten eine grüne Alternative zu Pillen und Tabletten. Diese zehn Kräuter können Bamberger Hobbygärtner auch aus ihren eigenen Beeten ernten.

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED TERESA HIRSCHBERG

Landkreis Bamberg – Sie bringen nicht nur Farbtupfer und mediterranen Flair ins Gartenbeet, sondern ersetzen auch viele Medikamente im Arzneischränk: Heilkräuter bieten dank Vitaminen und Bitterstoffen etliche gesundheitliche Vorteile. Das Beste daran: Sie gedeihen auch im Bamberger Klima.

Die optimale Zeit zum Anpflanzen ist im Frühling oder Herbst, da es sich bei vielen Heilkräutern um winterresistente Pflanzen handelt, erklärt Gertrud Leumer, Chefin der Bamberger Kräutergärtnerei Mussärol. „Beim Anpflanzen ist es immer wichtig, die Kräuter je nach Wetterlage erstmal gut und regelmäßig zu gießen, bis sie anwachsen.“ Außer der Zitronenmelisse brauchen die meisten Heilkräuter vor allem viel Sonne. Eine beliebte Pflanzvariante ist die Kräuterschnecke: Die benötigte fachmännischen Rat und handwerkliches Geschick, betont Lore Pfister, Kräuterexpertin aus Weichendorf. Darin gedeihen vor allem heimische Kräutergarten, aber auch empfindlichere Pflanzen wie Basilikum.

Der beste Zeitpunkt für die Kräuternernte

Sonnige Vormittagsstunden eignen sich am besten für die Ernte, wenn der Morgentau bereits verdunstet und die Pflanzen trocken sind. Damit sich die ätherischen Öle der Kräuter entfalten können, braucht es zwar Sonnenschein – zu heiß sollte es aber auch wieder nicht sein. „Wenn man einen richtigen Wintervorrat anlegen will, ist so ein Tag am besten zum Ernten“, empfiehlt Reumer. Danach sollten die Pflanzen im Schatten getrocknet werden, um ihre Inhaltsstoffe nicht zu verlieren. Sich zwischendurch für einen Salat oder Tee am Beet zu bedienen, funktioniert natürlich auch. Oder: „Wir destillieren unseren Lavendel beispielsweise zu Öl und Hydrolat“, erklärt Leumer. „Es gibt auch kleine Destillen für den Hausgebrauch. Aber das ist für einen Laien viel aufwendiger, als einen Tee zu kochen.“

1. Lavendel
Wirkung: Lavendel ist für seine beruhigende, stressregulierende Wirkung bekannt und wird bei Einschlafproblemen oder Angststörungen angewandt. „Er wirkt gleichzeitig auch desinfizierend“, ergänzt Kräutereexpertin Leumer.
Anwendung: Getrocknete Lavendelblüten eignen sich für Tees, sollten aber beim Kochen nur sparsam eingesetzt

werden, da der intensive Geschmack schnell dominiert. Häufig wird das Heilkraut zu Ölen, Cremes oder Badezusätzen verarbeitet. Im Kleiderschrank halten Lavendelsäckchen Motten fern, ein getrockneter Bund an Fenstern oder Türen verwehrt Spinnen den Zutritt.

2. Johanniskraut
Wirkung: Das in der Medizin verwendete Tüpfel-Johanniskraut wirkt beruhigend und kommt daher als pflanzliches Antidepressivum bei leichten bis mittelschweren Depressionen zum Einsatz. Auf der Haut angewendet kann es Schmerzen bei Entzündungen, Sonnenbränden und kleinen Wunden, Muskelverspannungen und Prellungen lindern.
Anwendung: Vermischt mit Sonnenblumen- oder Olivenöl lässt sich aus den zerdrückten Blüten Rotöl ansetzen. Aus getrocknetem Johanniskraut können Hobbygärtner außerdem selbst Tee herstellen. Als Kapseln oder Tabletten ist es in der Apotheke erhältlich.

3. Zitronenmelisse
Wirkung: Die Heilpflanze hat ebenfalls eine beruhigende und schlaffördernde Wirkung, erklärt Leumer. Zudem hilft Melisse bei Verdauungsproblemen, Kopfschmerzen, Lippenherpes und Menstruationsbeschwerden.
Anwendung: Die Blätter lassen sich als Gewürz nutzen oder zu Sirup verarbeiten. Getrocknete Melisse kann als Tee aufgekocht werden.

4. Salbei
Wirkung: Neben Heiserkeit und Halsschmerzen lindert Salbei auch Zahnfleischentzündungen und Magen-Darm-Beschwerden wie Sodbrennen. Daneben wird dem Heilkraut eine schweißhemmende Wirkung zugeschrieben.
Anwendung: Auch Salbei lässt sich getrocknet zu Tee aufkochen und anschließend als Getränk oder zum Gurgeln verwenden. Die Blätter können aber auch eingefroren und später als Kochgewürz genutzt werden.

5. Kresse
Wirkung: Als Heilkraut wirkt Kresse appetitanregend, harntreibend, antibakteriell, entzündungshemmend, stimmungsaufhellend, reguliert zudem den Blutzuckerspiegel und regt den Stoffwechsel an.
Anwendung: Frische Kresse schmeckt am besten im Salat oder auf Butterbrot, ist aber auch als Tee in Kombination mit Honig gesund. „Man kann Kresse auch auf der Fensterbank ziehen“, schlägt Lore Pfister vor. „Ob da noch viele Vitamine drin sind, glaube ich aber nicht, da sie keinen Tagesrhythmus wie draußen in der Natur hat.“

6. Süßholz
Wirkung: „Süßholz ist gut bei Magen-Darm-Problemen, für Bronchialkrankheiten und Husten, für die Stimme und die Brust“, zählt Leumer auf. Das Heilkraut wirkt außerdem entzündungshemmend und schleimlösend.
Anwendung: Die verholzten Teile der Pflanze können als natürliches Süßungsmittel genutzt werden, da Süßholz auch Hauptbestandteil von Lakritze ist. Aus den Wurzeln lässt sich Süßholztee zubereiten.

7. Thymian
Wirkung: Als Heilpflanze ist Thymian vielfältig einsetzbar und hilft bei Husten und Bronchienerkrankungen sowie bei Verdauungsbeschwerden, Hautentzündungen, Gelenkschmerzen und sogar gegen lästigen Mundgeruch.
Anwendung: Die Blätter lassen sich getrocknet als Tee oder klein gehackt zum Würzen verwenden. Auch in Badezusätzen ist das Heilkraut enthalten.

8. Basilikum
Wirkung: Das beliebte Küchengewürz hat etliche medizinische Effekte: Basilikum fördert die Verdauung, lindert Entzündungen, Fieber sowie Kopfschmerzen und

reduziert außerdem Stress.
Anwendung: Die Blätter harmonisieren geschmacklich optimal mit Tomaten und entfalten ihr Aroma im Frühjahr und Sommer am besten, empfiehlt Pfister. Im Winter schmecke im Gewächshaus gezogener Basilikum eher fad. Beim Trocknen verliert das Kraut an Geschmack und sollte zum Aufbewahren lieber eingefroren werden.

9. Petersilie
Wirkung: Das klassische Garnierkraut wird bei Nieren-, Blasen- und Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Da die Petersilie anregend auf die Harnwege und Gebärmutter wirkt, lindert sie auch Menstruations-schmerzen. Schwangere sollten jedoch auf allzu große Mengen des Krauts verzichten.
Anwendung: „Petersilie enthält sehr viele Vitamine – wenn sie nicht zu Tode gekocht wird“, warnt Lore Pfister. Sie empfiehlt daher, die Blätter roh und frisch in Salaten unterzumischen.

10. Kamille
Wirkung: Da die Heilpflanze entzündungshemmend und antibakteriell wirkt, hilft sie bei Magen- und Verdauungsproblemen, Hautentzündungen, Zahnschmerzen und Erkältungen.
Anwendung: Sowohl die frischen Blätter als auch die Knospen der Kamille sind essbar. Klassisch ist aber die Zubereitung als Tee für empfindliche Mägen.

Die Gärtnerei „Mussärol“

Sortiment Die Bio-Kräutergärtnerei „Mussärol“ von Gertrud Leumer verdankt ihren Namen einem Dialektausdruck, den Bamberger Gärtner früher für Majoran verwendeten. Die Gärtnerei in der Nürnberger Straße 86 bietet neben Gewürz- und Duftpflanzen auch Süßholz und Lavendel sowie Kräuterführungen. Mehr Infos gibt es unter 0951/22023 oder online unter <https://web.biokraeuter.info/>.

Öffnungszeiten mittwochs 14 bis 18 Uhr, freitags 10 bis 18 Uhr, samstags 9 bis 14 Uhr

Kurz notiert

Schloss Weissenstein ist wieder geöffnet

Pommersfelden – Der Kurfürst Lothar Franz von Schönborn ließ vor über 300 Jahren in Pommersfelden ein Sommerjagdschloss ganz nach seinem persönlichen Geschmack errichten – und das können die Gäste bis heute im Original erleben, denn: Schloss Weissenstein wurde nie zerstört oder geplündert. Auch wenn noch keine Führungen angeboten werden, können die Gäste im eigenen Tempo das Schlossambiente erleben. Derzeit ist das Schloss täglich zwischen 11 und 17 Uhr für Besichtigungen geöffnet. Mit einem Text, den die Besucher an der Kasse erhalten, begeben sie sich auf den ausgewiesenen Rundgang. Aufgrund von Abstandsregeln können leider noch nicht alle Appartements besichtigt werden. Die Vorlage eines Coronatests ist derzeit nicht notwendig, lediglich die Kontaktdaten müssen erfasst werden. Das Schlosscafé mit Wiener Charme hat Freitag bis Montag zwischen 13 und 17.30 Uhr geöffnet. Hinweise zum Besuch sind auch unter www.schloss-weissenstein.de zu finden. red

Kneipp-Anlage soll errichtet werden

Litzendorf – Der Gemeinderat trifft sich am Dienstag, 22. Juni, um 18 Uhr in der Turnhalle der Grund- und Mittelschule Litzendorf. Bei der Sitzung geht es unter anderem um die Vorstellung erster Planungsvarianten und Kostenschätzungen für den Bau der Straßen „Otterbachstraße“ und „Grasiger Weg“ in Melkendorf. Des Weiteren stehen ein Antrag auf Errichtung einer Kneipp-Anlage sowie die Vorstellung des Tätigkeitsfeldes des Agenda-21-Prozesses durch den Koordinator Matthias Deuber auf der Tagesordnung. Außerdem geht es um die Notbestellung des Kommandanten und seines Stellvertreters für die Freiwilligen Feuerwehren Schammelsdorf und Lohndorf. red

Kanalsanierung ist Thema der Sitzung

Oberhaid – Der Gemeinderat kommt am Dienstag, 22. Juni, um 18 Uhr im Bürgersaal zusammen. Bei der Sitzung geht es unter anderem um die Verleihung der Bürgermedaille an Frau Hedwig Rebhan und die Kanalsanierung in Staffelbach. Des Weiteren stehen diverse Bauanträge und die Straßenbeleuchtung in der Sandhofer Straße auf der Agenda. red

Mobilitätskonzept wird vorgestellt

Scheßlitz – Am Dienstag, 22. Juni, um 19 Uhr findet in der Turnhalle der Kiliangrundschule, Ostlandstraße 1 die nächste Sitzung des Stadtrates statt. Zu den Tagesordnungspunkten gehören unter anderem diverse Bauanträge und die Vorstellung des Mobilitätskonzeptes 2024. red

Gremium tagt im Haus der Kultur

Reckendorf – Am Mittwoch, 23. Juni, findet um 18 Uhr im Haus der Kultur eine Sitzung des Bau- und Umweltausschusses der Gemeinde Reckendorf statt. Auf der Tagesordnung steht unter anderem die Durchführung von erforderlichen Ortseinsichten. Hinzu kommen diverse Bauanträge, über die der Ausschuss entscheiden muss. red