



Kräuter -die Vielfalt an Gewürzen und Heilpflanzen im Garten

Übersicht der Kräuter im Garten

Name	Alter	Höhe	verwendbare Pflanzenteile	Standort Ansprüche	Erntezeit	Inhaltsstoffe
Anis (Pimpinella anisum)	einjährig	40-60cm	Früchte	warme Lagen	August bis September	Ätherische Öle,
Bärlauch (Allium ursinum)	mehrfährig	20-30cm	frischer oberirdischer Teil, Blätter, Blüten	schattiger Platz, feucht	Frühjahr (März bis Mai)	Ätherische Öle, Vitamine, Allicin, Glykoside, Alliin
Basilikum (Ocimum basilicum)	einjährig	25-60cm	Blätter frisch, getrocknet, gefroren	sehr sonnig und warm, humus- und nährstoffreicher Boden	ab Ende Mai	Ätherische Öle, Estragol, Eugenol, Linalool, Gerbstoffe, Flavonoide
Beinwell (Symphytum officinale)	mehrfährig	30-80cm	Blätter und Wurzel	feuchte bis nasse Böden	ganzjährig	Allantoin, Kieselsäure
Bohnenkraut (Satureja hortensis)	einjährig	10-40cm	Kraut frisch, getrocknet	sehr sonnig und warm, trocknender neutraler Boden	Sommer	Ätherische Öle (Carvacrol, Thymol und weitere Monoterpene) Gerbstoffe, Schleimstoffe, Bitterstoffe
Borretsch (Borrago officinalis)	einjährig	50-80cm	Blätter, Blüten, nur frisch	sonnig, feuchter Boden	Sommer	Schleimstoffe, Gerbstoffe, Saponine, Kieselsäure, Zucker, Mineralsalze, Vitamin C
Currykraut (Helichrysum italicum)	mehrfährig	20-60cm	Blätter und Blüten, Zweige	sonnig und trocken,	ganzjährig	Phenolische Stoffe (Flavonoide)
Dill (Anethum graveolens)	einjährig	50-120cm	Kraut, Samen, frisch, gefroren, getrocknet, junge Blätter	sehr sonnig, windgeschützt, Boden feucht	Sommer	Ätherische Öle (Carvon), Kalium, Kalzium, Natrium, Kieselsäure, Vitamine (Provitamin A und Vitamin C)
Estragon (Artemisia dracunculus)	mehrfährig	60-100cm	Blätter, Kraut frisch, gefroren	sonnig bis halbschattig, Boden feucht und durchlässig	ganzjährig	Ätherische Öle (Cumarin, Tannine), Enzyme, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Mineralstoffe

Kerbel (Anthriscus cerefolium)	einjährig	30-60cm	Getrockneten Blättern	tiefgründiger, humusreicher Boden, halbschattig	ganzjährig	Magnesium, Eisen, Flavonoide, Zink, Ätherische Öle, Bitterstoffe
Knoblauch (Allium sativum)	mehrfährig	20-60cm	Zwiebel, Blätter, frisch	sonnig, nährstoffreicher Boden	Herbst	Ätherische Öle, Fermente, Flavone, Vitamine A, B1, B2
Koriander (Coriandrum sativum)	einjährig	50-60cm	Samen, Früchte	humusreicher Boden, sonnig bis halbschattig und windgeschützt	Sommer	Ätherische Öle (Linanool, Pinen), Tannine, Pflanzenschleim
Lavendel (Lavandula angustifolia)	mehrfährig	60-100cm	Blüten mit Stiel, Blüten (frisch oder getrocknet)	sonniger Standort, kalkhaltiger Boden	Sommer (zu Beginn der Vollblüte)	Ätherische Öle (Linalool, Geraniol, Borneol, Cineol), Cumarin, Urolsäure, Rosmarinsäure, Gerbstoffe
Liebstöckel (Levisticum officinale)	mehrfährig	100-200cm	Blätter vor dem Aufblühen sammeln, Stiele, Wurzel getrocknet, Kraut	sonniger Standort, humoser Boden	Sommer	Ätherische Öle, Zucker, organische Säuren, Vitamine C
Majoran (Majorana hortensis) Oregano (Origanum vulgare),	mehrfährig	40-50cm	Blüte, Blätter, Kraut (in der Blüte gesammelt und getrocknet), frisch, gefroren,	sehr sonnig, Boden durchlässig, trocken und nährstoffreich	Sommer (ab Mai)	Ätherische Öle (Carvacrol, Terpeneol, Camphen, Borneol), Gerbstoffe, Bitterstoffe, Karotine, Vitamin C
Melisse/Zitronenmelisse (Melissa officinalis)	mehrfährig	80-100cm	Blätter (junge)	sonnig bis halbschattig	Sommer (vor der Blüte)	Ätherische Öle (Citral, Citronellal, Linalool, Geraniol), Harze, Bitterstoffe
Meerrettich (Armoracia rustica)	einjährig, mehrjährig	100-120cm	junge Blätter, Wurzel	volle Sonne bis leichter Schatten	Herbst	Glucosinolate, Flavonoide, Vitamine C, B1 und B2
Minzen/Pfefferminze (Mentha x piperita)	mehrfährig	30-70cm	Blätter, Stängel	sonnig bis halbschattig, feuchter nährstoffreicher Boden	ganzjährig (vor der Blüte, Mai bis Juli)	Ätherische Öl, Menthol, Limonen, Flavonoide, Gerb- und Bitterstoffe
Petersilie/Wurzelpetersiele (Petroselinum crispum)	zweijährig	30-90cm	Kraut, Stängel, Blätter (frisch, getrocknet, gefroren) Wurzel	halbschattig, Boden feucht, keine Selbstverträglichkeit	ganzjährig (vor Blühbeginn, März bis Oktober)	Ätherische Öle, Provitamin A, Vitamin C
Rosmarin (Rosmarinus officinalis)	mehrfährig Bedingt winterhart	100-300cm	Stängel und Triebspitzen (getrocknet oder frisch)	sehr sonnig	ganzjährig (nach der Blüte.)	Ätherische Öle (Cineol, Kampfer, Pinene), Gerbstoffe,

						Bitterstoffe, Triterpensäure, Flavonide
Salbei (<i>Salvia officinalis</i>)	mehrwährig bedingt winterhart	20-80cm	Blätter, Stängel, Kraut, Blüten (frisch)	sehr sonnig, Boden kalkhaltig, trocken und durchlässig	ganzjährig (vor der Blüte)	Ätherische Öle (Borneol, Campher, Cineol, Salviol Thujon), Bitterstoffe, Harze, Tannine, Gerbstoffe
Schnittlauch (<i>Allium schoenoprasum</i>)	mehrwährig	20-30cm	Blätter (frisch, gefroren)	sonnig bis halbschattig, Boden feucht und nährstoffreich	ganzjährig (vor der Blüte)	Ätherische Öle, Vitamin C, Provitamin A, Vitamin B2, Mineralstoffe (Kalium, Kalzium, Phosphor und Eisen)
Thymian (<i>Thymus vulgaris</i>)	mehrwährig Bedingt winterhart	20-30cm	Kraut, Blätter, Blüten, ganze Triebe, (getrocknet)	sonniger und trockener Standort, kalkhaltiger Boden	ganzjährig	Ätherische Öle (Thymol, Carvacrol, Linalol, Cymol), Flavonoide, Rosmarinsäure, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Saponine und Harze
Ysop (<i>Hyssopus officinalis</i>)	mehrwährig	50-70cm	Blätter, Triebe, Blüten	sonniger, trockener Standort, kalkhaltiger Boden	Sommer	Ätherische Öle (Pinene, Thujon), Flavonoide, Rosmarinsäure

Übersicht der Kräuterfamilien

Familie	Kräuterpflanzen
Kreuzblütler	Meerrettich, Gartenkresse, Brunnenkresse, Senf
Doldenblütler/Doldengewächse	Schnittsellerie, Petersilie, Fenchel, Kerbel, Kümmel, Liebstöckel, Koriander, Dill
Korbblütler	Estragon, Wermut, Parakresse, Stevia
Liliengewächse	(Schnittlauch- alt), Knoblauch, Bärlauch
Lauchgewächse	Schnittlauch
Knöterichgewächse	Sauerampfer, Schildampfer
Lippenblütler	Bohnenkraut, Basilikum, Majoran, Oregano, Ysop, Thymian, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Lavendel, Melisse
Portulakgewächse	Sommer- und Winterportulak
Rosengewächse	Pimpernelle
Nachtschattengewächse	Gewürzpaprika
Eisenkrautgewächse	Zitronenverbene, Süßkraut
Rauhblattgewächse/Borretschgewächse	Borretsch, Beinwell

Übersicht der Heilkräuter aus dem Garten

Name	Duft/Geschmack	Wirkung
Bärlauch (Allium ursinum)	kräftiges, würziges Knoblaucharoma	antimikrobiell, antivirale, krampflösende, lipidsenkende und blutdruckbeeinflussende Wirkung, reinigende Wirkung, gegen Durchfall, gegen Verdauungsbeschwerden und Appetitlosigkeit
Basilikum (Ocimum basilicum)	würziger Geschmack mit einem Hauch von Nelke und Pfeffer und einer Idee Minze	verdauungsfördernd, antibakteriell, wundheilend, stress senkend, schwach krampflösend, Aufguss hilft bei Beschwerden der oberen Luftwege, gegen Husten und Keuchhusten
Beinwell (Symphytum officinale)	Wurzel ist schleimig, schwach süß	heilende Wirkung bei Brüchen und Prellungen
Bohnenkraut (Satureja hortensis)	stark aromatischer Geruch, Geschmack scharf und brennend	appetitanregend, gegen Nervenschwäche, verdaut Eiweiß, gegen Bohnenläuse, gegen Durchfall, krampflösend, blähungslindernd, harntreibend, antiseptisch, Tee gegen Husten und Asthma
Borretsch (Borrago officinalis)	riecht und schmeckt nach Gurke	entwässernd, kühlende Wirkung, stimmungsaufhellend, entzündungshemmende Wirkung, Aufguss der Blüten gut gegen Husten
Currykraut (Helichrysum italicum)	curryartiger Duft	beruhigende Wirkung
Dill (Anethum graveolens)	scharf riechende Pflanze	antibakterielle und fungizide (pilzabtötende) Wirkung, Dillfrüchte mit siedendem Wasser überbrühen - wirkt krampflösend bei Magen- und Darmbeschwerden, verdauungsfördernd
Estragon (Artemisia dracunculus)	warm und würziger Duft mit einem Hauch von Anis und Heu, Geschmack fein, mit einer Idee Pfeffer und Anis	magenstärkend, verdauungsfördernd, appetitstimulierend, beruhigend
Kerbel (Anthriscus cerefolium)	Duft süß, Aroma sanft erinnert an Mischung von Anis, Estragon und Kümmel	blutreinigend, wundheilend, wasser- und schweißtreibend, Tee aus Blättern ist stark harntreibend, schützt vor Mehltau und vertreibt Ameisen
Knoblauch (Allium sativum)	intensiven Duft und Geschmack nach Knoblauch	bakterienabtötende Wirkung, sekret- und leicht krampflösende Wirkung, desinfizierend im Bereich der Bronchen und des Rachenraumes, blutdrucksenkend, vorbeugende Wirkung gegen Altersbeschwerden, Erhöhung der Widerstandskraft des Organismus, Verbesserung der Leistungsfähigkeit
Koriander (Coriandrum sativum)	Samen haben milden Orangenschalengeschmack, reife Samen duften nach Zedern- und Sandelholz	Magenmittel, krampflösend, blähungslindernd, antimikrobiell, verdauungsfördernd, gegen Kopfschmerzen

Lavendel (Lavandula angustifolia)	sehr aromatisch und würzig im Geschmack	beruhigend, krampflösend, nervenstärkend, antiseptisch, entspannend, reinigend, sedativ, als Kräutertee regt er den Gallenfluss an und unterstützt die Leber
Liebstockel (Levisticum officinale)	Maggigeruch, würzig und aromatischer Geruch und Geschmack	beruhigend, speichelbildend, verdauungsfördernd, krampflösend, appetitanregend, unterstützt die Bildung von Magensäften und die Ausscheidung der Galle, gegen Blähungen, bei Erkrankungen der Harnwege und der Blase, Verwendung als Aufguss, Tee oder zum Inhalieren
Majoran (Majorana hortensis)	süßlich, pikant	entzündungshemmend, antiseptisch, verdauungsfördernd, krampflösend, fördert die Bildung von Magensäften, appetitanregend, beruhigend
Melisse/Zitronmelisse (Melissa officinalis)	Zitronenmelisse (Zitronenduft, Aroma süß mit einem zarten Hauch Zitrone und einer Spur Minze)	aromatisch und verdauungsfördernd, unterstützt die Gallensekretion der Leberzellen und wirkt krampflösend, äußerlich bei Rheuma- und Gelenkschmerzen, als Aufguss für Mundspülungen
Meerrettich (Armoracia rusticana)	stechend scharf	antimikrobiell, krampflösend, zellschützend, fiebersenkend
Minzen/Pfefferminze (Mentha x piperita)	frischer Duft, vielfältig	krampflösend, verdauungsfördernd
Oregano (Origanum vulgare)		
Petersilie/Wurzelpetersiele (Petroselinum crispum)	leicht pfeffriger Geschmack	harntreibend, fördert die Durchblutung, Früchte wirken hauptsächlich appetitanregend und verdauungsfördernd
Rosmarin (Rosmarinus officinalis)	Duft von Kampfer, Kiefer, und Muskatnuss, schmeckt bitter	Tee wirkt anregend auf die Bildung von Magensaft und Gallenflüssigkeit
Salbei (Salvia officinalis)	angenehm bitter und würzig	antimikrobiell, antiviral, krampflösend, schweißhemmend, entzündungshemmend, desinfizierend
Schnittlauch (Allium schoenoprasum)	schmeckt kräftig würzig, leicht scharf, lauch- bis zwiebelartig,	appetitanregend, fördert die Verdauung, blutdrucksenkend
Thymian (Thymus vulgaris)	zerrieben würziger, warmer, leicht erdiger Duft, Geschmack ist warm und pikant mit einer Spur Nelke, Kampfer und Minze	stark antibiotisch, schleimlösend, hustenreizstillend, krampflösend, beruhigend, verdauungsfördernd, antibakteriell und krampflösend
Ysop (Hyssopus officinalis)	Duft schwer zu beschreiben (kampferähnlich)	schleimlösend, fiebersenkend, krampflösend, fördert die Verdauung, hustenlindernd

Sven Wachtmann, Vorstandsmitglied für Fachberatung
10/2018