

Mischkultur Nr. 22

Pflanze	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Thymian									
Beinwell									
Sonnenhut									
Kamille									
Wermut									
Pflanzung									
	Erntezeit								

Thymian (*Thymus vulgaris*): Ist ein vielseitiges Heil- und Gewürzkräuter. Mit seinem unverkennbarem Geschmack würzt es zahlreiche mediterrane Speisen. Doch kann der Thymian deutlich mehr. In der Naturmedizin gilt die Pflanze als ein hervorragendes Heilkräuter, das unter anderem Erkältungskrankheiten, Husten und Magenbeschwerden lindern kann. Thymian hat auch antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften.

Beinwell (*Symphytum officinale*): Ist eine der ältesten bekannten Heilpflanzen, die vor allem bei Gelenkschmerzen, Muskelbeschwerden oder Verstauchungen verwendet wird. Die Wurzeln des auch als "**Comfrey**" bezeichneten Heilkräuters enthalten Wirkstoffe, die ein schnelles Abschwellen und rasche Schmerzlinderung ermöglichen. Beinwell sollte aufgrund der enthaltenen Pyrrolizidinalkaloide nur äusserlich zur Anwendung kommen und sollte nicht eingenommen werden.

Sonnenhut: Der auch als Echinacea bezeichnet wird, ist eine recht junge Heilpflanze. Den alten Heilkundigen und Ärzten des Mittelalters in Europa war der Sonnenhut nämlich noch gänzlich unbekannt. Es ist jedoch überliefert, dass die Indianer vom Sonnenhut als Heilpflanze rege Gebrauch machten. Diese nutzten Auszüge der Pflanze u.a. gegen Halsentzündungen, Husten, Kopfschmerzen, Zahnschmerzen und Schlangenbisse. Über die Anwendung und Darreichung ist aber nur wenig bekannt. Die Fähigkeit, das Immunsystem zu stärken und Infekte im Voraus abzuwehren machte den Korbblütler bekannt. Als Heilpflanze kann der Sonnenhut jedoch auch einige Pilze bekämpfen und wirksam gegen Entzündungen vorgehen.

Kamille: Als Arzneipflanze hat die Kamille schon seit dem Mittelalter Bedeutung. In alten Kräuterbüchern lässt sich herauslesen, dass die Pflanze bereits rege verwendet wurde. Die Kamille wurde damals, wie auch heute, für die Behandlung von Magen- und Darmbeschwerden benutzt. Übliche Darreichungsformen waren früher Medizinalweine oder ein Sud aus den Blüten. Die Kamille gilt sicherlich als eines unserer am häufigsten genutzten Hausmittel. Heute kommt der Korbblütler meist bei leichteren Magen- und Darmbeschwerden zum Einsatz.



GARTENJEDEN

Echter Wermut: Wird bereits seit der Antike gegen viele Krankheiten und Beschwerden eingesetzt. Genau wie heute auch wird Wermut aufgrund der antiseptischen, antibakteriellen, krampflösenden und durchblutungsfördernden Wirkung bei Kopfschmerzen, Entzündungen und Menstruationsschmerzen verwendet. Und nicht zuletzt gilt Wermut als das Hausmittel bei Magenverstimmungen, Verdauungsstörungen, Appetitlosigkeit sowie Blähungen.

Besonders bekannt ist die Staude, weil sie zur Herstellung des alkoholischen Getränkes Absinth, auch «Grüne Fee» genannt, verwendet wird.