

# Pflanz- und Pflegeanleitung für Blumensamen Heilpflanzen für die Hausapotheke (6 Sorten)

26702

## **Andorn (Marrubium vulgare)**

Diese mehrjährige Pflanze aus der Familie der Lippenblütler stammt ursprünglich aus Südeuropa und Kleinasien und hat sich stellenweise in Mitteleuropa eingebürgert. Die verzweigten, kantigen Stängel werden 60 bis 80 cm lang; die runden Blätter sind flaumig und duften leicht minzartig. Im zweiten Jahr entstehen in den oberen Blattachsen kleine, weiße, röhrenförmige Blüten in dichten Quirlen.

**Standortansprüche:** Sandiger, magerer Boden in sonniger bis halbschattiger Lage; ansonsten anspruchslos.

**Aussaat/Kultur:** Von Ende April bis Ende Mai breitwürfig ins Freiland. Die jungen Pflanzen im Abstand von 30 × 35 cm setzen.

**Ernte:** Im ersten Jahr können schon einige Blätter geerntet werden, die Haupternte setzt aber ab dem zweiten Standjahr der Pflanzen ein. Nach sorgfältigem Trocknen im Schatten werden die Blätter in luftdichten Behältern aufbewahrt.

**Verwendung:** Ein Tee aus den frischen oder getrockneten Blättern wirkt schleimlösend und hustenreizhemmend. Außerdem wirkt die Pflanze unterstützend bei Entzündungen im Magen-Darm-Bereich.

Übermäßiger Gebrauch kann zu Herzrhythmusstörungen führen.

## **Bronze-Fenchel (Foeniculum vulgare var. rubrum)**

Fenchel stammt aus dem Mittelmeerraum und Vorderasien. Der zweijährig wachsende Doldenblütler kann bis zu 1,2 m hoch werden und besitzt stark gefiederte Blätter mit süß-aromatischem Geruch.

**Standortansprüche:** Die ansonsten anspruchslose Pflanze gedeiht am besten an einem sonnigen, warmen Standort.

**Aussaat/Kultur:** Von Anfang April bis Ende Mai direkt ins Freiland in Reihen von 25 cm Abstand. Später innerhalb der Reihe auf einen Abstand von etwa 15 cm ausdünnen.

Wahlweise kann die Pflanze etwa ab Anfang März in Töpfen oder Saatschalen vorkultiviert werden.

**Ernte/Verwendung:** Im September und Oktober die noch grünen Samen mitsamt der Dolde abschneiden und an trockener, luftiger Stelle nachtrocknen.

Sowohl die Blätter als auch die Samen lindern Husten und Verdauungsbeschwerden.

## **Feldthymian, Quendel (Thymus serpyllum)**

Die ausdauernde Pflanze aus der Familie der Lippenblütler gedeiht in ganz Europa auf trockenen Wiesen, an Feldrainen und Abhängen. Sie bildet einen 6–12 cm hohen Halbstrauch mit dünnen Stängeln und nur 2–3 mm großen, elliptischen, kurzgestielten Blättchen. Die kleinen purpurrosafarbenen Blütchen erscheinen von Juni bis September.

**Standortansprüche:** Bevorzugt trockener, sandiger Boden in sonniger Lage.

**Aussaat/Kultur:** Im März und April oder September und Oktober dünn in Reihen von 30 cm Abstand säen. Die Samen nur andrücken, nicht bedecken (Lichtkeimer!).

**Ernte/Verwendung:** Die Pflanze wird als blühendes Kraut geerntet.

Quendel ist feiner und aromatischer als der Gartenthymian, wird aber in gleicher Weise verwendet.

Er verleiht Haustee-Mischungen eine angenehme Würze, hilft bei Krämpfen und Koliken und wirkt lindernd bei Husten. Zudem ist Quendel als Badezusatz zur Stärkung und in Kräuterkissen beliebt.

## **Johanniskraut (Hypericum perforatum)**

Die mehrjährige Pflanze gedeiht in ganz Europa und Westasien an Böschungen, Hängen und auf Bergwiesen. Ihre krautigen Stängel werden 50–100 cm hoch und mit zunehmendem Alter holzig-hart. Daher leitet sich auch der in manchen Regionen gebräuchliche Name „Hartheu“ her. Eine Besonderheit sind die Öldrüsen, die die oval-länglichen Blätter durchsichtig punktiert machen. Die gelben Blüten erscheinen im Juni und Juli.

**Standortansprüche:** Die ansonsten anspruchslose Pflanze gedeiht am besten an einem sonnigen bis halbschattigen Standort.

**Aussaat/Kultur:** Im Juli breitwürfig ins Freiland. Später auf einen Abstand von 20 × 20 cm ausdünnen.

**Ernte/Verwendung:** Die Blüten in einer Flasche mit Olivenöl ansetzen und bis zum Herbst verschlossen an einem sonnigen Ort aufstellen. Das Öl nimmt die charakteristische rote Färbung an und kann mit Hilfe eines Trichters, der mit Filterpapier ausgelegt ist, in kleine Flaschen abgefüllt werden.

Das getrocknete blühende Kraut wirkt unterstützend bei Entzündungen im Verdauungsbereich, bei Schlafstörungen und Depressionen.

Johanniskrautöl hilft innerlich bei Verdauungsbeschwerden, äußerlich bei Gelenkschmerzen und Rheuma. Menschen mit empfindlicher Haut sollten auf die Verwendung des Öls bei Sonne verzichten, weil das enthaltene Hyperizin den UV-Schutz der Haut beeinträchtigen kann.

# MANUFACTUM.

Manufactum GmbH · 45729 Waltrop · Telefon 02309 939050  
Fax 02309 939850 · www.manufactum.de · info@manufactum.de



# Pflanz- und Pflegeanleitung für Blumensamen Heilpflanzen für die Hausapotheke (6 Sorten)

26702

## **Kamille 'Bodebold'** (*Matricaria chamomilla*)

Die einjährige Pflanze aus der Familie der Korbblütler siedelt in ganz Europa, Westasien und Nordafrika als Ackerunkraut an Wegrändern und auf Brachland. Die 10–50 cm hohen Stengel tragen stark gefiederte, würzig-aromatisch riechende Blättchen. Die von Mai bis September erscheinenden Blüten bestehen aus gelben Röhrenblüten und weißen Zungenblüten. Die ertragreiche Sorte 'Bodegold' zeichnet sich durch einen besonders hohen Wirkstoffgehalt aus. Ihr straffer Wuchs und die größeren Blüten erleichtern die Ernte.

**Standortansprüche:** Trockener, warmer Boden in sonniger Lage.

**Aussaat/Kultur:** Im März und April oder September und Oktober dünn in Reihen von 30 cm Abstand säen. Die Samen nur andrücken, nicht bedecken (Lichtkeimer!).

**Ernte/Verwendung:** Idealerweise bei sonnigem Wetter drei bis fünf Tage nach dem Aufblühen die Blütenköpfe ernten – dann ist der Gehalt an ätherischen Ölen am höchsten. Zum Trocknen an einem luftigen Platz im Schatten (aber ohne Durchzug) auf Papier ausstreuen; optimale Temperatur 21–27 °C. Die weißen Zungenblüten entfernen und die gelben Köpfchen luftdicht und lichtgeschützt einlagern.

Kamillenblüten behalten etwa ein Jahr ihre medizinische Wirkung.

Kamille wirkt entzündungshemmend, keimtötend und schweißtreibend. Sie ist gebräuchliches Mittel bei Krämpfen und Katarrhen der Verdauungsorgane und Entzündungen der Mund- und Rachenhöhle.

## **Tausendgüldenkraut** (*Centaurea erythraea*)

Die schon seit dem Altertum geschätzte Heilpflanze zählt zu den Baldriangewächsen und gedeiht vereinzelt auf feuchten Wiesen und an Waldrändern in ganz Europa von der Ebene bis in mittlere Gebirgslagen. Sie steht unter Naturschutz.

Je nach Standort können die verästelten Stengel 20 bis 50 cm hoch werden. Sie wachsen aus einer grundständigen Rosette. Im Juli und August öffnen sich die rosafarbenen Blüten in einer Doldenrispe – aber nur an Tagen mit Sonne!

**Standortansprüche:** Humoser, durchlässiger Boden in Sonne oder Halbschatten.

**Aussaat/Kultur:** Im zeitigen Frühjahr breitwürfig verteilt oder in Reihen von 15 cm Abstand direkt ins Freiland. Später auf einen Abstand von 15 × 15 cm verziehen.

**Ernte/Verwendung:** Im Juli und August die blühende Pflanze etwa 5 cm über dem Boden abschneiden. Lockere Bündel binden und über Kopf an einem trockenen, luftigen Platz im Schatten aufhängen. Das trockene Erntegut mit den Händen klein rebeln und in luftdicht schließenden, lichtundurchlässigen Gefäßen aufbewahren.

Die stark bitter schmeckende Pflanze wirkt (als Tee) bei Leber- und Gallenleiden, bei Magen- und Darmstörungen und Appetitlosigkeit. Der Tee wird als Kaltauszug bereitet: einen knappen Teelöffel in eine Tasse kaltes Wasser geben, 6 bis 8 Stunden ziehen lassen, dann abseihen. Auf Trinktemperatur erwärmen; empfohlen werden zwei Tassen pro Tag, vor den Mahlzeiten.

# MANŪFACTUM.

Manufactum GmbH · 45729 Waltrop · Telefon 02309 939050  
Fax 02309 939850 · [www.manufactum.de](http://www.manufactum.de) · [info@manufactum.de](mailto:info@manufactum.de)

