

Netzwerk blühendes Vorarlberg

Blühende Kräuter und Heilpflanzen für Mensch und Biene

Im Bienenstock hat die Winterzeit schon begonnen, die Bienen sammeln keinen Nektar und keine Pollen mehr, sondern zehren von ihren Vorräten und dem Futter, welches sie vom Imker bekommen. Im Garten ist die Saison noch nicht vorbei, denn es ist immer noch Zeit Grundlagen für Gestaltung und Bepflanzung zu legen. Eine gute Idee beispielsweise ist es, Platz für Kräuter und Heilpflanzen vorzusehen, die sowohl für den Menschen wohltuend wirken, als auch Bienen und Insekten Nektar und Pollen bieten. Und wie man sich leicht vorstellen kann, sind die Blüten von Heilpflanzen mit ihren vielen wertvollen Stoffen nicht nur der menschlichen Gesundheit zuträglich, sondern auch den Bienen, Hummeln, Wildbienen und Schmetterlingen.



Dostblüte Foto M. Hinterauer

Boden jetzt vorbereiten

Die meisten Kräuter und Heilpflanzen mögen sonnige Standorte mit nicht zu nährstoffreichem Boden. Wird eine Neuanlage geplant, ist es gut, die Pflanzfläche schon im Herbst vorzubereiten und im Frühjahr die Bepflanzung vorzunehmen. Beim händischen Umgraben hilft es oft, die Grasnarbe vorher oberflächlich abzuscheren, dann lässt sich die Erde leichter wenden. Die Grassoden werden dann am Schluss auf die umgegrabene Fläche gelegt - allerdings mit dem grünen Teil nach unten, das schützt die Bodenkrume. Auf das neu angelegte Beet wird pro m² eine Schaufel reifer Kompost verteilt und oberflächlich eingearbeitet. Bei schwerem Boden ist es ratsam zusätzlich Sand einzuarbeiten. Ideal sind natürlich auch Böschungen, Abhänge oder ein kleiner Hügel im Garten, die immer besser entwässern wie ebene Teile oder gar Mulden. Aber auch im schon eingewachsenen Garten findet sich der eine oder andere Platz für solche Pflanzenschatze. Die Bodenvorbereitung erfolgt wie oben beschrieben.

Große Stauden

Bei der Planung sollten Sie den Platzbedarf der einzelnen Pflanzen bedenken und vor allem darauf achten, dass Sie nicht zu dicht pflanzen, denn gerade höherwüchsige ausdauernde Stauden können eine beachtliche Größe erreichen, wie z.B. Malven, Eibisch, und Königskerzen. Eibisch und Malven sind mehrjährige hochwachsende Stauden, die auch mal im lichten Halbschatten gedeihen können. Die Blätter und Blüten weisen einen hohen Gehalt an Schleimstoffen auf, die eine reizlindernde Wirkung auf alle verletzten Schleimhäute entfalten. Geerntet werden die voll aufgeblühten Blüten und



Eibischblüte

Foto M. Hinterauer

frischen Blätter bei sonnigem Wetter von Juni bis August. Bei der Ernte ist gut zu beobachten, wie Bienen und Insekten emsig Pollen und Nektar sammeln. Nehmen Sie Ihnen daher nicht alle Blüten weg. Das ist auch gar nicht notwendig, denn die Pflanzen blühen unermüdlich. Damit sich die Wirkung voll entfalten kann, dürfen die Blätter und Blüten nicht stark erhitzt werden. Daher die getrockneten zerkleinerten Pflanzenteile mit kaltem Wasser ansetzen und ein bis zwei Stunden ziehen lassen. Dann abseihen und den Tee auf Trinktemperatur erwärmen. Das Gleiche gilt für Spülungen, Gurgelwasser und (Sitz-) Bäder. Die majestätische Königskerze ist ein zweijähriges Gewächs. Im ersten Jahr bildet sie eine

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer Landwirtschaftsfonds
für die Entwicklung des ländlichen
Raums: Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.

naturvielfalt
Vorarlberg
unter Land



lebensministerium.at

große Blattrosette aus und im zweiten Jahr erhebt sich der kerzenförmige Blütenstand mit vielen Einzelblüten. Trockenheit und Sonne sind die Idealbedingungen für ihr Wachstum und die Vermehrung durch Selbstaussaat. Die leuchtend gelben Blüten werden vormittags geerntet und müssen sonnenbeschienen und trocken sein, sonst vergrauen sie beim Trocknen. Hildegard von Bingen schreibt der Königskerze stimmungsaufhellende Wirkung zu, des weiteren empfiehlt sie den Blütentee bei Heiserkeit und Verschleimungen in der Brust.

Würzkräuter

Von intensivem Aroma erfüllt und ebenfalls sonnenhungrig sind Oregano, Thymian und Ysop. Oregano und Thymian sind bei uns auch wild verbreitet und deshalb besonders wertvoll für die heimische Insektenwelt. Der heimische Oregano wird auch Dost oder wilder Majoran genannt und



Ysopblüten

Foto M. Hinterauer

weist einen hohen Gehalt an ätherischen Ölen und Bitterstoffen auf. Seine Wirkung entfaltet er im Verdauungstrakt, wo er fördernd, krampflösend und beruhigend wirkt. Die ausgedehnten rosa blühenden Polster des heimischen Sand-Thymians duften im Hochsommer ganz wunderbar. Zwar enthält diese Thymianart weniger ätherische Öle als der Echte Thymian, kann aber ebenso als Heil- und Würzkräuter eingesetzt werden und entfaltet positive Wirkung auf die Atemwege (als Tee) und bei der Verdauung von fetten Speisen. Ysop wird auch Bienenkraut genannt, denn die meist lila-violetten Blüten werden regelrecht umschwärmt. Als Würzkräuter kommt er vor allem bei Fleischspeisen und in lange gekochten Eintöpfen zum Einsatz. Zur Verarbeitung und Trocknung geerntet werden jeweils die frisch aufgeblühten Triebe. Alle drei sind ausdauernde Stauden und äußerst blüh- und vermehrungsfreudig, da bleibt für Mensch und Biene genug.

Als Lückenfüller und an verschiedenen Stellen im Garten haben einjährige Kräuter Platz. Borretsch, Ringelblumen und Dill säen sich nach einmaligem Ansiedeln am liebsten selbst aus und finden Verwendung in der Küche und bei Teezubereitungen.

Wir freuen uns über Zusendung von Fotos Ihrer Bepflanzungsbeispiele und Insektenbeobachtungen.

Kontakt: Netzwerk blühendes Vorarlberg, office@bodenseeakademie.at; Tel: 05572 33064;

www.blühendes-vorarlberg.at

Mit der Unterstützung von Bund, Land Vorarlberg und der Europäischen Union.

DI Simone König, Bodensee Akademie.

Oktober 2012

Kontakt für Redaktion:

Bodensee Akademie

A - 6850 Dornbirn, Steinebach 18

Tel.: +43 (0)5572 33064, Fax: DW -9

office@bodenseeakademie.at

www.bodenseeakademie.at