



**Kräuter** – die Vielfalt an Gewürzen und Heilpflanzen im Garten

## Übersicht der Kräuter im Garten

Name	Alter	Höhe	verwendbare Pflanzenteile	Standort Ansprüche	Erntezeit	Inhaltsstoffe
<b>Anis</b> (Pimpinella anisum)	einjährig	40-60cm	Früchte	warme Lagen	August bis September	Ätherische Öle,
<b>Bärlauch</b> (Allium ursinum)	mehrfährig	20-30cm	frischer oberirdischer Teil, Blätter, Blüten	schattiger Platz, feucht	Frühjahr (März bis Mai)	Ätherische Öle, Vitamine, Allicin, Glykoside, Alliin
<b>Basilikum</b> (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
<b>Beinwell</b> (Symphytum officinale)	mehrfährig	30-80cm	Blätter und Wurzel	feuchte bis nasse Böden	ganzjährig	Allantoin, Kieselsäure
<b>Bohnenkraut</b> (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
<b>Borretsch</b> (Borrago officinalis)	einjährig	50-80cm	Blätter, Blüten, nur frisch	sonnig, feuchter Boden	Sommer	Schleimstoffe, Gerbstoffe, Saponine, Kieselsäure, Zucker, Mineralsalze, Vitamin C
<b>Currykraut</b> (Helichrysum italicum)	mehrfährig	20-60cm	Blätter und Blüten, Zweige	sonnig und trocken,	ganzjährig	Phenolische Stoffe (Flavonoide)
<b>Dill</b> (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)
<b>Estragon</b> (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

<b>Kerbel</b> (Anthriscus cerefolium)	einjährig	30-60cm	Getrockneten Blättern	tiefgründiger, humusreicher Boden, halbschattig	ganzjährig	Magnesium, Eisen, Flavonoide, Zink, Ätherische Öle, Bitterstoffe
<b>Knoblauch</b> (Allium sativum)	mehrfährig	20-60cm	Zwiebel, Blätter, frisch	sonnig, nährstoffreicher Boden	Herbst	Ätherische Öle, Fermente, Flavone, Vitamine A, B1, B2
<b>Koriander</b> (Coriandrum sativum)	einjährig	50-60cm	Samen, Früchte	humusreicher Boden, sonnig bis halbschattig und windgeschützt	Sommer	Ätherische Öle (Linanool, Pinen), Tannine, Pflanzenschleim
<b>Lavendel</b> (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), Coumarin, Ursolsäure, Rosmarinsäure, Gerbstoffe
<b>Liebstockel</b> (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
<b>Majoran</b> (Majorana hortensis) <b>Oregano</b> (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, Carotine, Vitamin C
<b>Melisse/Zitronenmelisse</b> (Melissa officinalis)	mehrfährig	80-100cm	Blätter (junge)	sonnig bis halbschattig	Sommer (vor der Blüte)	Ätherische Öle (Citral, Citronellal, Linalool, Geraniol), Harze, Bitterstoffe
<b>Meerrettich</b> (Armoracia rustica)	einjährig, mehrjährig	100-120cm	junge Blätter, Wurzel	volle Sonne bis leichter Schatten	Herbst	Glucosinolate, Flavonoide, Vitamine C, B1 und B2
<b>Minzen/Pfefferminze</b> (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
<b>Petersilie/Wurzelpetersilie</b> (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
<b>Rosmarin</b> (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, Flavonoide
<b>Salbei</b> ( <i>Salvia officinalis</i> )	Mehrjährig, 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
<b>Schnittlauch</b> ( <i>Allium schoenoprasum</i> )	mehrjährig	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)
<b>Thymian</b> ( <i>Thymus vulgaris</i> )	mehrjährig, bedingt winterhart	20-30cm	Kraut, Blätter, Blüten, ganze Triebe, (getrocknet)	sonniger und trockener Standort, kalkhaltiger Boden	ganzjährig	Ätherische Öle (Thymol, Carvacrol, Linalool, Cymol), Flavonoide, Rosmarinsäure, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Saponine und Harze
<b>Ysop</b> ( <i>Hyssopus officinalis</i> )	mehrjährig	50-70cm	Blätter, Triebe, Blüten	sonniger, trockener Standort, kalkhaltiger Boden	Sommer	Ätherische Öle (Pinene, Thujon), Flavonoide, Rosmarinsäure

### Übersicht der Kräuterfamilien

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

## Übersicht der Heilkräuter aus dem Garten

Name	Duft/Geschmack	Wirkung
<b>Bärlauch</b> (Allium ursinum)	kräftiges, würziges Knoblaucharoma	antimikrobiell, antivirale, krampflösende, lipidsenkende und blutdruckbeeinflussende Wirkung, reinigende Wirkung, gegen Durchfall, gegen Verdauungsbeschwerden und Appetitlosigkeit
<b>Basilikum</b> (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
<b>Beinwell</b> (Symphytum officinale)	Wurzel ist schleimig, schwach süß	heilende Wirkung bei Brüchen und Prellungen
<b>Bohnenkraut</b> (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
<b>Borretsch</b> (Borrago officinalis)	riecht und schmeckt nach Gurke	entwässernd, kühlende Wirkung, stimmungsaufhellend, entzündungshemmende Wirkung, Aufguss der Blüten gut gegen Husten
<b>Currykraut</b> (Helichrysum italicum)	curryartiger Duft	beruhigende Wirkung
<b>Dill</b> (Anethum graveolens)	scharf riechende Pflanze	antibakterielle und fungizide (pilzabtötende) Wirkung, Dillfrüchte mit siedendem Wasser überbrühen - wirkt krampflösend bei Magen- und Darmbeschwerden, verdauungsfördernd
<b>Estragon</b> (Artemisia dracuncululus)	warm und würziger Duft mit einem Hauch von Anis und Heu, Geschmack fein, mit einer Idee Pfeffer und Anis	magenstärkend, verdauungsfördernd, appetitstimulierend, beruhigend
<b>Kerbel</b> (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
<b>Knoblauch</b> (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
<b>Koriander</b> (Coriandrum sativum)	Samen haben milden Orangenschalengeschmack, reife Samen duften nach Zedern- und Sandelholz	Magenmittel, krampflösend, blähungslindernd, antimikrobiell, verdauungsfördernd, gegen Kopfschmerzen

<b>Lavendel</b> ( <i>Lavandula angustifolia</i> )	sehr aromatisch und würzig im Geschmack	beruhigend, krampflösend, nervenstärkend, antiseptisch, entspannend, reinigend, sedativ, als Kräutertee regt er den Gallenfluss an und unterstützt die Leber
<b>Liebstockel</b> ( <i>Levisticum officinale</i> )	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
<b>Majoran</b> ( <i>Majorana hortensis</i> )	süßlich, pikant	entzündungshemmend, antiseptisch, verdauungsfördernd, krampflösend, fördert die Bildung von Magensäften, appetitanregend, beruhigend
<b>Melisse/Zitronenmelisse</b> ( <i>Melissa officinalis</i> )	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
<b>Meerrettich</b> ( <i>Armoracia rusticana</i> )	stechend scharf	antimikrobiell, krampflösend, zellschützend, fiebersenkend
<b>Minzen/Pfefferminze</b> ( <i>Mentha x piperita</i> )	frischer Duft, vielfältig	krampflösend, verdauungsfördernd
<b>Oregano</b> ( <i>Origanum vulgare</i> )		
<b>Petersilie/Wurzelpetersilie</b> ( <i>Petroselinum crispum</i> )	leicht pfeffriger Geschmack	Harttreibend, fördert die Durchblutung, Früchte wirken hauptsächlich appetitanregend und verdauungsfördernd
<b>Rosmarin</b> ( <i>Rosmarinus officinalis</i> )	Duft von Kampfer, Kiefer, und Muskatnuss, schmeckt bitter	Tee wirkt anregend auf die Bildung von Magensaft und Gallenflüssigkeit
<b>Salbei</b> ( <i>Salvia officinalis</i> )	angenehm bitter und würzig	antimikrobiell, antiviral, krampflösend, schweißhemmend, entzündungshemmend, desinfizierend
<b>Schnittlauch</b> ( <i>Allium schoenoprasum</i> )	schmeckt kräftig würzig, leicht scharf, lauch- bis zwiebelartig,	appetitanregend, fördert die Verdauung, blutdrucksenkend
<b>Thymian</b> ( <i>Thymus vulgaris</i> )	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
<b>Ysop</b> ( <i>Hyssopus officinalis</i> )	Duft schwer zu beschreiben (kampferähnlich)	schleimlösend, fiebersenkend, krampflösend, fördert die Verdauung, hustenlindernd

Sven Wachtmann, Gartenexperte für den Landesverband Berlin der Gartenfreunde e. V.  
10/2018