

Bepflanzung mit Kräutern im Hochbeet „Saurasen“:

Tripmadam, Fetthenne

Sedum reflexum

Crassulaceae

Merkmale:

- krautige Pflanze
- die Wuchshöhen: 10–20 cm
- sterilen Stängel: kegelförmige Enden
- Laubblätter der sterilen Stängel sind an den Enden nicht auffällig rosettig gehäuft
 - mit fleischigen Blättern
 - über 1,5 mm dick
- ästigen, anfangs nickenden, doldentraubigen Blütenstand
 - bis zu 50 Blüten
- Blütenstand bis zur die letzten Verzweigungen mit schuppenförmigen Tragblättern durchsetzt
- Blüten: zwittrigen, radiärsymmetrischen, sechszähligen
- Durchmesser: 12 mm auf
- goldgelben Kronblätter
 - 6 bis 7 mm lang
 - zwei- bis dreimal so lang wie die 3 bis 4 mm langen Kelchblätter
- aufrechten Balgfrüchte werden bei Reife gelb
- Felsen-Fetthenne ist ein krautiger Chamaephyt
 - ausdauernde Pflanzen, deren Überdauerungsorgane sich unterhalb der mittleren Schneehöhe von 25 cm
- Bestäubung erfolgt durch Insekten
- Samen werden oft von Wasser aus den Balgfrüchten herausgeschwemmt



Blütezeit: Juni/August

Wirk-/Inhaltsstoffe:

- Alkaloide, Rutin, Sedamin, Gerbstoffe, Pflanzenschleim
- Tripmadam gilt als harntreibend und ist sehr reich an Vitamin C
- enthaltenden Gerbstoffe sollen zudem die Behandlung von Bluthochdruck und Arterienerkrankungen unterstützen
- Möglichkeiten für die äußere Behandlung von Warzen

Echter Thymian

Familie: Lippenblüter

Thymus vulgaris

Merkmale:

- Stark verzweigter Halbstrauch
- Wuchshöhe : 10 - 40 cm
- gedeiht am besten auf trockenen, flachgrundig-steinigen, kalkhaltigen Böden bei sommerheißen Klima
- Zweige sind niederlegend oder stehend
 - sind vierkantig, verholzt und kurz behaart
- Laubblätter sind gegenüber angeordnet
 - kurz gestielt, elliptisch und schmal
 - Oberseite : graugrün
 - Unterseite: grauweiß und filzig
- Blüten sind in Scheinquirlen angeordnet
 - sind am Ende eines Zweiges und haben zylindrische Köpfe
 - bestehen aus 2 spiegelgleichen Hälften
 - die 5 zählige, weiß- bis rosafarbene Blüte hat eine doppelte Blütenhülle
 - Oberlippe: glockig
 - Unterlippe: breite Lappen
- die Früchte sind kugelförmig



Blütezeit: Mai – Oktober

Wirk- und Inhaltsstoffe:

- es gibt 6 verschieden definierte Chemotypen von Thymian
- ätherisches Öl, was Thymol und Carvacrol enthält
 - Thymol wirkt schmerzlindernd
 - Carvacrol wirkt entzündungshemmend
 - in Medikamenten enthalten (z.B. Celecoxib gegen Rheuma, Gicht)
- in den Blüten sind Gerbstoffe und Flavonide
 - Flavonide wirken krebsvorbeugend



Anwendungsbereiche:

Thymian besitzt vor allem auf Atmungsorgane eine heilende Wirkung. Die kleinen Blätter lassen sich ziemlich leicht vom holzigen Stängel rebeln und als Küchengewürz oder Tee verwenden.

Rezept: Thymian-Hustensaft selber machen

Rezept für einen Thymiantee

Zutaten:

- 6 mittelgroße Zwiebeln
- 2 EL braunen Zucker
- 2 L Wasser
- 2 TL Thymian
- 5 cm Ingwerwurzel
- eine halbe Zitrone
- 1 TL Honig



Zubereitung:

- Nehmen Sie 6 mittelgroße Zwiebeln und schneiden sie in feine Würfel.
 - die Zwiebeln & 2 Esslöffel braunen Zucker in einen Kochtopf
- Füllen Sie das Ganze mit ca. 2 Liter Wasser auf
 - etwa eine Stunde lang abgedeckt köcheln
- Dann nehmen Sie frischen Thymian und geben davon 2 Teelöffel in den Sud
- Falls Sie frischen Thymian aus dem Garten verwenden wollen, sollte er in blühendem Zustand geerntet und verarbeitet werden
 - so erhalten Sie die höchste Konzentration des ätherischen Öls "Thymol", welches sich hervorragend zur Behandlung von Atemwegsinfekten eignet.
- Dann schneiden Sie etwa 5 cm einer frischen Ingwerwurzel in feine Scheiben
 - geben diese ebenfalls in den Sud
- Lassen Sie das Ganze nochmals ca. eine halbe Stunde abgedeckt köcheln.
- Am Ende wird der (noch heiße) Sud mit einem Teesieb in eine Tasse abgeseiht.
- Geben Sie noch (pro Tasse) den Saft einer frisch gepressten halben Zitrone und einen Teelöffel Honig hinzu.



Es kommt sehr gut, wenn der Hustensaft noch möglichst warm (heiß) getrunken wird, denn die Wärme wirkt zusätzlich beruhigend gegen den Hustenreiz.

Ysop (Josefskraut)

Familie: Lippenblütler (Lamiaceae)

Hyssopus officinalis

Merkmale:

- Äste: aufrecht, selten niederlegend, verzweigte mattbraune Äste, mit einer sich abblätternen Rinde
- Laubblätter: 50mm lang und 10mm breit, gegenständig und stumpf bis kurz zugespitzt
 - Ober- und Unterseite: Öldrüsen
- Blüte: fünfzählig, leuchtendblau bis violett (selten weiß bis rosa), 4-16 Blüten in einer Scheinquirl, Vorblätter laufen spitz zu besitzen Grannen (1-3mm)
- Kelch: 15-nervig und kahl bis flaumig behaart
- Kelchzähne: 3mm (mit und ohne Granne)
- Blütenkrone: 12mm lang, trichterförmig, zweilippig
 - Oberlippe: aufrecht, ausgerandet
 - Unterlippe: lang abstehend, großer Mittellappen
- 4 herausragende Staubblätter
- Staubfäden: weiß bis violett
- Fruchtknoten: oberständig
- Griffel ist länger als die Staubblätter
- Nüsschen: 2mm lang, braun und glatt, verschleimen bei Feuchtigkeit
- Chromosomenzahl: $2n=12$



Blütezeit: Juli bis Oktober

Vorkommen:

- Europa, Westasien und in Nordafrika
- weiter nördlich wurde er seit dem Mittelalter als Gewürz-, Heil- und Zierpflanze angebaut
- Ysop besiedelt trockene Hügel und Hänge, Felsenheiden sowie Wegränder; dabei bevorzugt sie kalkhaltigen und trockenen Boden sowie einen sonnigen Standort

Hauptbestandteile/ Wirkstoffe:

- Als Heildroge dienen die getrockneten, blühenden Pflanzenteile – Hyssopi herba
- Ätherisches Öl mit Pinocamphon und Isopinocamphon als Hauptkomponenten
- Limonen und Pinen
- Flavonoide wie Diosmin
- Lamiaceen-Gerbstoffe wie Rosmarinsäure
- Marrubin
- und unter anderem auch Bitterstoffe und Terpene.



Heilwirkung und Anwendungsgebiete

Der Ysop wirkt appetitanregend, entzündungshemmend, gallefördernd, leicht abführend, menstruationsfördernd und schweißhemmend. Auf folgenden Gebieten findet er Anwendung:

- Asthma bronchiale
- Atemwegserkrankungen
- Blähungen
- chronische Bronchitis
- Durchfall
- Entzündung des Zahnfleisches (Gingivitis)
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Krämpfe
- Magen-Darm-Störungen
- Mandelentzündung
- Rheuma

Verwechslungsgefahr

Es besteht eine Verwechslungsgefahr mit dem Rosmarin, dessen Blüten rosafarben sind.

Es besteht eine Verwechslungsgefahr mit dem Thymian, dessen Blätter kleiner sind, seine Blüten sind rosafarben, der Duft ist komplett anders.



Große Kapuzinerkressen

Kapuzinerkressengewächse (Tropaeolaceae)

Tropaeolum majus

Merkmale:

- Ein- bis mehrjährige Pflanze
 - häufig einjährig kultiviert, da sie frostempfindlich ist
- Wuchshöhe 15-60 cm
- Als Hybrid entstanden
 - Kreuzung aus 2 verschiedene Gattungen, Arten usw
- Blattstielranken bis zu drei Meter hoch bei ungeeigneter Unterlage
- Niederlegende, fleischige Stängel
- Blattspreite = rund, nierenförmig
 - d = 3-10 cm
 - 9 Blattadern vom Blattstiel zum Blattrand
 - wasserabweisende Eigenschaft der Blattoberfläche
- Blüten 3-6cm
 - gelb, orange oder rot (häufig mit dunklen Flecken)
 - Kelchblätter sind ca. 2 cm lang
 - oberen Blütenblätter = ganzrandig
 - unteren Blütenblätter = leicht fransig
 - 8 Staubblätter nicht mit einander verwachsen (ungleiche Formung)
 - Fruchtknoten aus drei Fruchtblättern zusammengesetzt, in der ein Griffel mit einer dreigeteilten Narbe ist
- Sporn ist ca. 3 cm lang
 - Hohle Aussackung, die sich vom inneren der Blüte weg streckt
- Frucht zerfällt bei Reife in drei einsamige Teilfrüchte
- Chromosomenzahl $2n= 22-28$



Entstehung:

- als Hybride entstanden
- Elternarten sind unklar
- stammen aus dem westlichen Südamerika (Brasilien, Peru)
 - wo sie an feuchten Stellen wachsen
- Inka nutzten die Pflanze als Schmerz- und Wundheilmittel

Pharmakologie/ Inhaltsstoffe:

- Die Glucosinolate werden zu Senfölen hydrolysiert, welche als Abwehrstoffe gegen Tierfraß wirken.
 - Das Spaltungsenzym der Glucosinolate ist die Myrosinase, dieses liegt räumlich getrennt in den Zellen vor
- hochwirksame Benzylsenföle = antibiotisch wirksame Substanz mit breitem antimikrobiellen Spektrum
- Ascorbinsäure
- Flavonoide
- Carotinoide
- breites Wirkungsspektrum gegen verschiedene Bakterien, darüber hinaus aber auch viren- und pilzhemmende Eigenschaften

Gesicherte Wirksamkeit: Für diese Anwendungsgebiete liegen eindeutige klinische Studien vor, um von einer Wirksamkeit auszugehen

- leichte Muskelschmerzen (begleitend, äußerlich)
- Infekte der ableitenden Harnwege, Blasenentzündung
- Katarrhe der oberen Luftwege, Bronchitis

Anwendungsbereiche

Krankheiten:

- Bronchitis
- Grippale Infekte
- Halsentzündung
- Verstopfung
- Infektion der Harnwege
- Menstruationsfördernd

Verwendung in der Küche:

- Blätter, Knospen, Blüten und Samen sind essbar
- erinnern an Brunnenkresse
- Knospen und unreife Samen können als Gewürz verwendet werden
- Blätter und Blüten werden meist als Salat angerichtet

