

Parasiten - Kräuter + Galle + Magen, + Leber-Stärkung – Anbau und Anwendung

Klimaraum: Mitteldeutschland, ca. 500 m ü. M.

1. Artemisia annua (Einjähriger Beifuß)

Boden (frisch–trocken): Frisch bis mäßig trocken, humos, gut drainiert; keine Staunässe.

Schatten–Sonne: Sonne, warm, windgeschützt. Je mehr Licht, desto aromatischer.

Mischkultur: Gut neben Kohl, Salat, Zwiebelgewächsen; Abstand zu sehr empfindlichen Jungpflanzen, da stark aromatisch.

Aussaatzeit: Vorzucht März–April; Auspflanzen nach den letzten Frösten (meist ab Mitte Mai). Direktsaat nur in sehr warmen Lagen ab Ende April/ Mai.

Bodentemperatur: Keimung ab ca. 18 °C (optimal 20–24 °C).

Licht / Dunkel: Lichtkeimer: Saat nur andrücken, nicht bedecken.

Vorzucht / Direktsaat: Vorzucht empfohlen (sicherer Auflauf). Pikieren in Töpfe, später abhärten.

Bester Erntezeitpunkt: Blätter/Triebspitzen vor und zu Beginn der Blüte (Juli–September). Mehrfachschnitt möglich.

Beste Anwendungsform: Tee (kurz ziehen), Tinktur oder Auszug in Öl; für Vorrat schonend trocknen.

2. Enzian (Gentiana lutea)

Boden (frisch–trocken): Frisch, tiefgründig, humos-mineralisch, kalkhaltig bis neutral; gleichmäßige Feuchte, aber durchlässig.

Schatten–Sonne: Sonne bis lichter Halbschatten; kühle Lagen sind ok (500 m gut).

Mischkultur: Am besten als Solitär im Kräuterbeet/Staudenbereich; nicht in starke Wurzelkonkurrenz setzen.

Aussaatzeit: Herbst- oder Winteraussaat (Kaltkeimer). Alternativ Saatgut stratifizieren und im Spätwinter aussäen.

Bodentemperatur: Keimt nach Kältephase bei ca. 10–15 °C langsam.

Licht / Dunkel: Lichtkeimer bis schwach bedecken (sehr dünn). Wichtig: gleichmäßig feucht halten.

Vorzucht / Direktsaat: Vorzucht im Topf/Schale üblich; Direktsaat möglich, aber langsam und ungleichmäßig.

Bester Erntezeitpunkt: Wurzel erst nach 3–5 Jahren (Herbst). Blätter werden selten genutzt.

Beste Anwendungsform: Bitterauszug/Tinktur aus der Wurzel; als Tee eher traditionell, aber sehr bitter.

3. Tausendgüldenkraut (*Centaureum erythraea*)

Boden (frisch–trocken): Mäßig trocken bis frisch, mager bis mäßig nährstoffreich, gut drainiert.

Schatten–Sonne: Sonne bis Halbschatten; eher trocken-warm, aber nicht ausgedörrt.

Mischkultur: Passt in Kräuterrand, zwischen niedriges Gemüse; mag offene Bodenstellen.

Aussaatzeit: Direktsaat April–Juni oder Spätsommer (August).

Bodentemperatur: Keimung ab ca. 12–15 °C, optimal 18–20 °C.

Licht / Dunkel: Lichtkeimer: nicht bedecken, nur andrücken; feucht halten.

Vorzucht / Direktsaat: Direktsaat ist unkompliziert; Vorzucht möglich für gezielte Platzierung.

Bester Erntezeitpunkt: Kraut zur Blüte (Juni–August), oberirdische Teile schneiden, bevor es komplett aussamt.

Beste Anwendungsform: Tee (mild dosieren), Tinktur, Bitterwein/Essig (bei Histamin-Themen eher Tee/Tinktur ohne Essig).

4. Wegwarte / Chicorée (*Cichorium intybus*)

Boden (frisch–trocken): Eher trocken bis frisch, tiefgründig, durchlässig; Pfahlwurzel schätzt lockeren Boden.

Schatten–Sonne: Sonne bis Halbschatten, sehr robust.

Mischkultur: Gut an Beeträndern, zwischen Kohl/Leguminosen; tief wurzelnd, daher wenig Konkurrenz an der Oberfläche.

Aussaatzeit: Direktsaat April–Juni; für Wurzelnutzung eher April.

Bodentemperatur: Keimung ab ca. 8–10 °C, optimal 15–20 °C.

Licht / Dunkel: Dunkelkeimer bis neutral: Saat 0,5–1 cm bedecken.

Vorzucht / Direktsaat: Direktsaat bevorzugt; Vorzucht nur bei sehr frühem Start.

Bester Erntezeitpunkt: Blätter laufend jung; Wurzel im Herbst (Oktober–November).

Beste Anwendungsform: Blätter als Bittergrün, Tee aus Kraut/Wurzel, Wurzel geröstet als Kaffeeersatz, Tinktur.

5. Andorn (*Marrubium vulgare*)

Boden (frisch–trocken): Trocken bis mäßig trocken, mager, kalkliebend; Staunässe vermeiden.

Schatten–Sonne: Volle Sonne; wärmeliebend, sehr trockenheitsfest.

Mischkultur: Gut in Kräuterspirale/Steingarten; neben mediterranen Kräutern, nicht neben stark wachsenden Stauden.

Aussaatzeit: Vorzucht März–April oder Direktsaat April–Mai.

Bodentemperatur: Keimung ab ca. 12–15 °C, optimal 18–22 °C.

Licht / Dunkel: Lichtkeimer: nur andrücken, nicht bedecken.

Vorzucht / Direktsaat: Beides möglich; Vorzucht ergibt gleichmäßigere Bestände.

Bester Erntezeitpunkt: Kraut kurz vor und während der Blüte (Juni–August).

Beste Anwendungsform: Tee (bitter), Sirup/Ansatz für Hustenmischungen, Tinktur; gut trocknen.

6. Bitterklee (*Menyanthes trifoliata*)

Boden (frisch–trocken): Dauerhaft frisch bis nass: Moor-/Sumpfbzone, Teichrand, sehr humos; nicht austrocknen lassen.

Schatten–Sonne: Sonne bis Halbschatten; naturgarten-tauglich, aber standortkritisch.

Mischkultur: Nur mit Sumpf-/Teichrandpflanzen; im normalen Beet nicht geeignet.

Aussaatzeit: Herbst/Winter (Kaltkeimer) oder Teilung im Frühjahr.

Bodentemperatur: Keimt nach Kältephase bei ca. 10–15 °C.

Licht / Dunkel: Saat nur leicht bedecken oder andrücken; gleichmäßig feucht halten.

Vorzucht / Direktsaat: Praktischer über Teilung/Topfkultur im Teichkorb; Direktsaat schwierig.

Bester Erntezeitpunkt: Blätter vor der Blüte bis zur Blüte (Mai–Juli), dann zügig trocknen.

Beste Anwendungsform: Tee/Tinktur als klassisches Bitterkraut (sehr bitter, niedrig dosieren).

7. Artischocke (*Cynara cardunculus* / *scolymus*)

Boden (frisch–trocken): Frisch, nährstoffreich, tiefgründig, gut drainiert; gleichmäßig feucht, keine Staunässe.

Schatten–Sonne: Volle Sonne, warm, windgeschützt; in 500 m als einjährige Kultur oder mit Winterschutz.

Mischkultur: Braucht Platz; gut neben Bohnen, Salat; Abstand zu stark wuchernden Kürbisgewächsen.

Aussaatzeit: Vorzucht Februar–März; Auspflanzen ab Mitte Mai (frostfrei).

Bodentemperatur: Keimung ab ca. 18 °C, optimal 20–24 °C.

Licht / Dunkel: Dunkelkeimer: 1–2 cm bedecken.

Vorzucht / Direktsaat: Vorzucht ist Standard; Direktsaat nur in sehr milden Lagen.

Bester Erntezeitpunkt: Blätter für Anwendung: voll entwickelt, vor der Blüte (Juni–September). Blütenknospen je nach Ziel ebenfalls nutzbar.

Beste Anwendungsform: Blatt-Tee oder Tinktur; für Vorrat Blätter in Streifen schonend trocknen.

8. Angelika / Engelwurz (*Angelica archangelica*)

Boden (frisch–trocken): Frisch, nährstoffreich, humos; nicht austrocknen lassen, aber durchlässig.

Schatten–Sonne: Sonne bis Halbschatten; liebt frische Luft und gleichmäßige Feuchte.

Mischkultur: Guter Strukturgeber; passt zu Kohl, Sellerie, Kräutern. Nicht zu dicht setzen (wird groß).

Aussaatzeit: Am besten frisch geerntetes Saatgut sofort (Spätsommer/Herbst) aussäen; Keimung im Frühjahr. Alternativ Kaltstratifizierung.

Bodentemperatur: Keimt nach Kältephase bei ca. 10–15 °C.

Licht / Dunkel: Leicht bedecken (0,5 cm), konstant feucht.

Vorzucht / Direktsaat: Direktsaat im Herbst/Frühjahr möglich; Vorzucht in Töpfen erleichtert Platzierung.

Bester Erntezeitpunkt: Blätter im 1. Jahr; Wurzel im Herbst des 1. Jahres oder Frühjahr des 2. Jahres; Samen im 2. Jahr.

Beste Anwendungsform: Tinktur (Wurzel), Tee (Wurzel/Samen), aromatische Würze.

9. Rainfarn (*Tanacetum vulgare*)

Boden (frisch–trocken): Trocken bis frisch, auch mager; wächst fast überall, keine Staunässe nötig.

Schatten–Sonne: Sonne bis Halbschatten; extrem robust, trockenheitsverträglich.

Mischkultur: Eher am Rand/als Barrierepflanze; kann stark ausbreiten (Wurzelausläufer).

Aussaatzeit: Direktsaat April–Juni oder Teilung/Stecklinge im Frühjahr/Herbst.

Bodentemperatur: Keimung ab ca. 10–12 °C.

Licht / Dunkel: Lichtkeimer: Saat nur andrücken.

Vorzucht / Direktsaat: Direktsaat einfach; Teilung am zuverlässigsten.

Bester Erntezeitpunkt: Blätter vor der Blüte; Blütenköpfe zur Vollblüte (Juli–September).

Beste Anwendungsform: Vor allem äußerlich/als Umfeldpflanze, z. B. Pflanzenjauche/Ansatz für Gartenanwendungen; als Tee nur sehr zurückhaltend.

10. Klette (*Arctium lappa*)

Boden (frisch–trocken): Frisch, tiefgründig, locker; Pfahlwurzel braucht Tiefe, mag humose Böden.

Schatten–Sonne: Sonne bis Halbschatten; sehr anspruchslos.

Mischkultur: Gut am Beetrand; nicht neben sehr flach wurzelnde Kulturen, die beim Ernten gestört werden.

Aussaatzeit: Direktsaat April–Mai (zweijährig).

Bodentemperatur: Keimung ab ca. 8–10 °C, optimal 15–20 °C.

Licht / Dunkel: Dunkelkeimer: 1–2 cm bedecken.

Vorzucht / Direktsaat: Direktsaat am besten; Vorzucht selten nötig.

Bester Erntezeitpunkt: Wurzel im Herbst des 1. Jahres (September–November) oder Frühjahr des 2. Jahres. Blätter im Sommer.

Beste Anwendungsform: Wurzel als Dekokt (Abkochung), Tinktur, Tee-Mischungen; auch als Gemüse nutzbar.

Extrablatt: Mariendistel (Milk Thistle) – *Silybum marianum*

Verwendung (sinngemäß): Leber, Galle, Regeneration; klassisch als Samen-/Fruchtpflanze genutzt.

Boden (frisch–trocken): Eher trocken bis frisch; tiefgründig, gut drainiert, gerne kalkhaltig; mager bis mäßig nährstoffreich.

Schatten–Sonne: Volle Sonne; Halbschatten möglich, dann weniger kräftig.

Mischkultur: Als Solitär/Beetrandpflanze; wegen Stacheln nicht direkt an Wege oder neben empfindliche Kulturen. Gute Begleiter sind robuste Kräuter und trockenheitsliebende Beetpartner.

Aussaatzeit: Direktsaat März–Mai (sobald Boden bearbeitbar) oder Spätsommer/Herbst (September) für frühe Entwicklung im Folgejahr.

Bodentemperatur: Keimung ab ca. 8–10 °C, optimal 15–20 °C.

Licht / Dunkel: Dunkelkeimer: 1–2 cm bedecken, gut andrücken, gleichmäßig feucht halten (nicht nass).

Vorzucht / Direktsaat: Direktsaat sehr gut möglich; Vorzucht ab Februar–März in Töpfen, Auspflanzen ab April nach Abhärtung. Beim Pikieren vorsichtig, Pfahlwurzel mag kein Stören.

Bester Erntezeitpunkt: Samenstände ernten, wenn die Körbchen bräunen und die Samen reif sind (Sommer bis Frühherbst). Vor dem starken Ausfliegen schneiden und nachtrocknen.

Beste Anwendungsform: Samen als Tinktur, fein vermahlen in Kapseln/Ansatz, oder als Tee-Abkochung in Mischungen (Samen vorher anstoßen). Für Küche: junge Blätter (vorsichtig entstacheln) und Stiele traditionell essbar.

Hinweis: Stachelig; Handschuhe bei Pflege/Ernte. Bei Korbblütler-Empfindlichkeit vorsichtig testen.