

# Gartentipps für Januar

In diesem Monat geht es um Heilpflanzen, die bei Problemen mit der Blase helfen. Hier gibt es eine große Auswahl an Pflanzen mit wasserreibenden Inhaltsstoffen, die bei Infekten der Durchspülung der ableitenden Harnwege und damit der Ausschwemmung von Bakterien dienen. Fast alle der in den handelsüblichen Nieren- und Blasentees vertretenen Pflanzen sind leider Unkräuter, die man nicht unbedingt im Garten haben möchte, wie zum Beispiel Ackerschachtelhalm oder Goldrute (als invasiver Neophyt ohnehin im Kleingarten nicht erlaubt). Dabei ist gerade der Ackerschachtelhalm eine sehr nützliche und vielseitig einsetzbare Pflanze, der sich aber durch seine bis zu zwei Meter langen Wurzeln gepaart mit einer großen Ausbreitungsfreude nicht leicht unter Kontrolle halten lässt. Geerntet werden die unfruchtbaren grünen Sommertriebe, die sich durch einen sehr hohen Gehalt an mineralischen Stoffen, insbesondere Kieselsäure, auszeichnen. Neben der Verwendung als Diuretikum eignet sich der Schachtelhalm auch zur Behandlung rheumatischer Erkrankungen sowie allgemein zur Stärkung des Bindegewebes. Er findet auch Einsatz als Pflanzenstärkungsmittel in Form von Jauche oder als Kaltwasserauszug. Die Kieselsäure festigt das Zellgewebe und macht so die Pflanzen widerstandsfähiger gegenüber saugenden Schädlingen. Eine vergleichbare Wirkung auf Menschen wie auf andere Pflanzen hat die Brennnessel, die zudem noch als Nahrungspflanze für eine Vielzahl von Schmetterlingsraupen dient. Schon allein aus diesem Grund sollte man einige Pflanzen im Garten tolerieren, gerne in Kompostnähe, wo die Brennnessel als Stickstoffanzeiger die für sie passenden Wachstumsbedingungen vorfindet. Aber nicht nur Raupen essen Brennnesseln, Menschen profitieren ebenso vom hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen. Vor allem aus den jungen Blättern lässt sich ein schmackhafter Spinatersatz zubereiten, der auch garantiert kein Brennen im Mund verursacht. Damit hier kein falscher Eindruck ent-

steht (und der Gartentipp nicht nur von Unkraut handelt): Es gibt auch genügend andere Pflanzen, die zur Behandlung von Harnwegsbeschwerden genutzt werden können. Sicherlich allen als Mittel gegen Reizblase und ständigen Harndrang bekannt ist der Kürbis, wobei medizinisch ausschließlich die Kerne genutzt werden. Möchte man den Kürbis also in dieser Hinsicht gebrauchen, empfiehlt sich der Anbau von Ölkürbissen, deren Kernen die dicke Schale fehlt und die daher nicht erst mühselig geknackt werden müssen. Zwei gehäufte Esslöffel am Tag gelten als therapeutisch wirksame Dosis. Vom medizinischen Nutzen einmal abgesehen schmecken geröstete Kürbiskerne wirklich lecker und machen sich auch gut als Beigabe im Salat



oder als gesündere Alternative zu Chips. Zur Durchspülungstherapie eignet sich ein Teeaufguss aus getrockneter Liebstöckelwurzel. Blätter und Samen des Liebstöckel lassen sich sehr gut zum Würzen verwenden und fördern die Verdaulichkeit fetter Speisen. Nicht nur wegen des hohen Vitamin C-Gehalts sollte dem Meerrettich ein Platz auf dem Gemüsebeet eingeräumt werden. Die für seine Schärfe verantwortlichen Senföle wirken sowohl antibakteriell als auch antiviral und können zur Vorbeugung gegen häufig wiederkehrende Infekte der Atemwege sowie der Harnwege angewendet werden. Als besonders wirksam hat sich dabei eine Kombination mit Kapuzinerkresse erwiesen.

Ein weiterer antibakterieller Wirkstoff, das Arbutin, ist in den Blättern der Bärentraube enthalten. Die der Preiselbeere sehr ähnliche Pflanze ist auf fast der gesamten Nordhalbkugel zu finden, steht allerdings in Deutschland auf der *Roten Liste gefährdeter Arten*. Der kleine immergrüne Strauch mit essbaren roten Beeren wünscht einen sandigen, leicht sauren Boden und wird auch als Zierpflanze zum Beispiel im Steingarten verwendet. Bereits in der Antike wurde die getrocknete Wurzel der Hauhechel als Diuretikum genutzt, entsprechende Beschreibungen finden sich bei Dioscurides und Plinius. Die hübsche, von April bis September blühende Pflanze bevorzugt als Leguminose einen mageren Boden und kommt auch mit Trockenheit sehr gut zurecht.

**Der Winter** ist die ideale Zeit zur Anlage eines Hügelbeets: Zum einen liefert der Garten jetzt alle benötigten Materialien, zum anderen hat das Beet so bis zum Frühling noch genügend Zeit, sich zu setzen. Der Platzbedarf beträgt etwa zwei Meter mal vier Meter. Zur optimalen Besonnung sollte das Beet in Nord-Süd-Richtung verlaufen. Als „Fundament“ dient eine spatentiefe Mulde, in der als unterste etwa fünfzig Zentimeter dicke Schicht der gut zerkleinerte winterliche Baumschnitt dicht aufgeschichtet wird. Darauf folgt eine Abdeckung aus Staudenresten, Grasschnitt, Laub, Rasensoden oder Stroh. Die nächste Schicht besteht aus halbverrottetem Rohkompost, gefolgt von einer Deckschicht aus reifem Kompost und Gartenerde. Die endgültige Höhe beträgt circa einen Meter. Auf dem Scheitel sollte der besseren Bewässerung wegen eine Rinne geformt werden. Der Vorteil eines Hügelbeets besteht in der schnelleren Erwärmung im Frühjahr und der Menge an Nährstoffen, die den Pflanzen zur Verfügung stehen. Im Prinzip handelt es sich um einen bepflanzten Komposthaufen, der sich im Laufe der Zeit von selbst auflöst. Pflanzen mit hohem Nährstoff- und Wärmebedarf wie Gurken, Paprika oder Melonen können von einer solchen Anlage profitieren.