

Gartentipps für Februar

In diesem Monat geht es um Heilpflanzen, die sowohl der Beruhigung als auch der Stärkung der Nerven dienen können. Sicherlich allen bekannt ist der entsetzlich riechende Baldriantee, der für ein schnelleres Einschlafen sorgen soll. Baldrian wirkt aber auch tagsüber bei nervöser Unruhe oder nervlich bedingten Beschwerden im Verdauungsbereich. Die wirksamen Bestandteile finden sich in der rhizomartigen Wurzel, die beim Trocknen dann den typischen und immerhin bei Katzen sehr beliebten Duft ent-



wickelt. Oberirdisch ist der Baldrian eine attraktive Pflanze, die eine Höhe von bis zu zwei Metern erreichen kann. Die sattgrünen, gefiederten Blätter sind gegenständig angeordnet, die zahlreichen weißlich-rosafarbenen und im Gegensatz zur Wurzel angenehm duftenden Blüten sitzen endständig in einer Scheindolde. Baldrian benötigt einen etwas feuchteren Boden und kommt auch mit gelegentlichen Überschwemmungen gut zurecht. In der freien Natur findet man ihn daher häufig an Bachläufen und auf Feuchtwiesen. Die medizinische Bedeutung des Baldrians war bereits in der Antike bekannt; sowohl Hippokrates als auch Galen empfehlen ihn als Beruhigungsmittel und bei Schlaflosigkeit. Der ohnehin in jedem Garten vorhandene Lavendel wird wegen der vergleichbaren Heilwirkung oft in Kombipräparaten zusammen mit Baldrian verwendet. Aus den getrockneten Blüten lässt sich ein wohl-

schmeckender Tee zubereiten, der auch bei Kopfschmerzen und Migräne helfen kann. Das durch Destillation aus den Blüten gewonnene Lavendelöl wirkt angstlösend und einschlafördernd, kann allerdings bei hoher Dosierung auch zu Blähungen führen. Lavendelöl wird auch äußerlich, zum Beispiel bei rheumatischen Beschwerden in Form von Einreibungen angewendet. Zur Kategorie der Pflanzen, die man wegen ihres Ausbreitungsdrangs nicht so gerne im eigenen Garten haben möchte, gehört der Hopfen. Ein Hopfentrieb wächst im Durchschnitt zehn Zentimeter pro Tag und kann so in einer Saison eine Länge von bis zu acht Metern erreichen. Hopfen ist zweihäusig, es gibt also männliche und weibliche Pflanzen. Kultiviert werden nur die weiblichen Pflanzen, denn sie produzieren die fürs Bierbrauen und die Pharmazie benötigten Dolden (die sogenannten Hopfenzap-



fen). Medizinisch bedeutsam sind die in den weiblichen Blütenständen enthaltenen Bitterstoffe, beziehungsweise deren Abbauprodukte, die zum einen sedierend auf das zentrale Nervensystem wirken, zum anderen aber auch antibakterielle Eigenschaften aufweisen (und somit für eine bessere Haltbarkeit des Bieres sorgen). Vor allem für seine stimmungsaufhellende Wirkung bekannt ist das Johanniskraut. Es wird daher für die Behandlung leichter bis mittelschwerer Depressionen eingesetzt. Allerdings gilt es hier einige Vorsichtsmaßnahmen zu beachten, da die Einnahme von

Johanniskraut zu einer erhöhten Abbaurate anderer Wirkstoffe führen kann, die in der Folge ihre Wirksamkeit verlieren. Zudem erhöht Johanniskraut die Photosensibilität, das heißt, die Haut wird lichtempfindlicher und reagiert schnell mit Reizungen.

Schon aus Eigeninteresse sollte man darauf achten, den eigenen Garten möglichst attraktiv für Wildbienen zu gestalten. Das ist nicht besonders aufwendig, denn manchmal reicht es schon, einfach nichts zu tun. Indem man Laubhaufen oder verblühte Pflanzen im Herbst nicht entfernt, belässt



man den Wildbienen und vielen anderen Tieren eine Vielfalt an Überwinterungsmöglichkeiten. Wichtig ist zudem ein ausreichendes Nahrungsangebot im gesamten Jahreslauf, beginnend mit Frühblühern wie Winterlingen, Krokussen oder Kornelkirschen und endend mit den späten Blüten von Asten und Efeu. Nutzlos sind Pflanzen, die weder Nektar noch Pollen spenden, wie zum Beispiel Forsythien oder stark gefüllte Blüten, die dann meistens keine Staubgefäße mehr enthalten. Generell beliebt sind die meisten Lippenblütler – auch aus diesem Grund sollten Salbei, Thymian und andere Gewürzkräuter in keinem Garten fehlen. Sandbienen bauen ihre Nester gerne in einer etwas schütterten Rasenfläche oder in Pflasterfugen. Das Insektenhotel aus dem Baumarkt hilft den Bienen nicht wirklich, ein un-aufgeräumter (nicht vernachlässigter!) Garten mit einem reichlichen Nahrungsangebot dafür umso mehr.