

# Gartentipps für März

In diesem Monat folgt zum Abschluss der Heilpflanzenreihe eine kurze Beschreibung derjenigen Pflanzen, die auf keinem Heilkräuterbeet fehlen dürfen. Die meisten sind ohnehin alte Bekannte, die sich in jedem Garten finden lassen. Neu ist aber vielleicht das Wissen um den pharmazeutischen Nutzen, das manche Pflanzen in einem anderen Licht erscheinen lässt. Extreme Beispiele sind hier Brennnessel und Spitzwegerich, beides sicherlich Unkräuter, die man wegen ihres Ausbreitungsdrangs nicht unbeauf-



sichtigt lassen sollte – dafür haben sie jede Menge Einsatzmöglichkeiten, nicht nur in der Phytotherapie. Bei beiden können die jungen Blätter gegessen werden (Salat, Suppe, Smoothie), ein zerdrücktes Spitzwegerichblatt leistet Erste Hilfe bei Insektenstichen und Blasen, Spitzwegerichpresssaft und -sirup beruhigen insbesondere bei trockenem Husten die gereizten Atemwege. Ein Tee aus Brennnesselblättern dient der Durchspülung bei Blasenbeschwerden, eine aus Brennnesseln hergestellte Jauche vertreibt Blattläuse und ist zudem ein gutes Düngemittel. Mindestens einen Doppelnutzen als Gewürz und als Heilmittel haben Thymian und Salbei. Bei Entzündungen des Mund- und Rachenraums können beide zum Gurgeln genutzt werden. Die in ihnen enthaltenen ätherischen Öle wirken sowohl antibakteriell als auch antiviral. Thymianöl hat zudem schleimlösende Eigenschaften und erleichtert daher das Abhusten. Salbeitee hilft zusätz-

lich bei Übelkeit oder Magenschmerzen und kann zu diesem Zweck (und für den besseren Geschmack) sehr gut mit Pfefferminze und Zitronenmelisse kombiniert werden. Einen ähnlichen Wirkungskreis hat auch die Kamille: Sie ist entzündungshemmend, krampflösend, antibakteriell und beruhigend sowie gleichermaßen zur innerlichen wie zur äußerlichen Anwendung geeignet. Neben der hierzulande allgemein verwendeten einjährigen Echten Kamille (*Matricaria chamomilla*) gibt es noch die mehrjährige Römische Kamille (*Chamaemelum nobile*) mit der gleichen Heilwirkung. Sie eignet sich zusammen mit anderen flachwachsenden Kräutern wie zum Beispiel Thymian auch gut zur Anlage eines Duftstrassens. Sehr ähnliche Blüten hat das Mutterkraut, das traditionell zur Fiebersenkung und zur Migräneprophylaxe eingesetzt wird. Auch wenn sie leicht etwas überhand nehmen kann, sollte die Ringelblume wirklich in keinem Garten fehlen. Ihre Blüten wirken entzündungshemmend und fördern gleichzeitig die Wundheilung. Sie können, als Tee, Salbe oder Tinktur verarbeitet, innerlich und äußerlich angewendet werden und sind außerdem noch eine hübsche Salatdekoration.

**Beetvorbereitung im Frühjahr:** Solange es noch kalt ist, sollte die vom Herbst verbliebene Gründüngung abgereicht, beziehungsweise oberflächlich eingearbeitet werden. So kann sich die Grünmasse bei steigenden Temperaturen rechtzeitig vor Aussaatbeginn zersetzen und eine ausreichende Versorgung für alle Schwach- und Mittelzehrler bieten. Eine Zusatzdüngung benötigen lediglich noch die Starkzehrler, also Tomaten, Kohl, Gurken oder auch Kürbisse. Für eine erfolgreiche Aussaat muss der Boden gut abgesetzt sein. Denn nur dann haben sich Kapillarröhrchen gebildet, die Samen und Keimlinge aus tieferen Bodenschichten heraus mit Feuchtigkeit versorgen. Daher sollte der Boden im Frühling nur ganz oberflächlich, circa 3–5 cm tief gelockert werden. Jede tiefere Bodenbearbeitung führt zu einer Unterbre-

chung dieses Wasserzuflusses von unten, der durch Gießen von oben nicht ersetzt werden kann: Ein Vertrocknen der empfindlichen Keimlinge wäre die Folge. Anschließend muss dann noch ein bis zwei Wochen gewartet werden, damit sich der Boden wieder setzen kann, so dass keine Hohlräume zurückbleiben, die das Pflanzenwachstum behindern könnten. Wenn sich der Boden dann endlich ausreichend erwärmt hat, wird in flache Rillen gesät, mit lockerer Erde abgedeckt und anschließend für einen



besseren Bodenschluss der Samen mit dem Rechen gut angedrückt. Spinat, Rettich und Dicke Bohnen können als erste gesät werden, gefolgt von Salat, Möhren und Zwiebeln am Ende des Monats.

**Wurzelnackte Obstgehölze** können noch bis Mitte März gepflanzt werden, bei noch späteren Terminen ist es sinnvoller, auf Containerware zurückzugreifen. Hier muss allerdings beachtet werden, dass ein später Pflanzzeitpunkt für die Pflanzen größeren Stress bedeutet. Sie müssen jetzt gleichzeitig einwurzeln und austreiben, was insbesondere bei Trockenheit zu Überforderung und nachfolgendem kümmerlichen Wuchs führen kann. Daher muss den Pflanzen das Anwachsen leicht gemacht werden. Wichtig sind ein kräftiger Rückschnitt, die Anreicherung des Aushubs mit Kompost ( $\frac{1}{4}$  Kompost,  $\frac{3}{4}$  Erde), kräftiges Antreten zur Sicherung eines guten Wurzelschlusses sowie regelmäßige Bewässerung.