

# Gartentipps für Oktober

In diesem Monat beginnt eine kleine Reihe über nützliche, interessante und schöne Heilkräuter, von denen sehr viele – ob geplant oder ungeplant – ohnehin schon in den meisten Gärten zu finden sind, und manch andere, die als willkommene Ergänzung neu in den Garten einziehen könnten. Im ersten Teil geht es um Pflanzen, die äußerlich, etwa als Salbe oder Tinktur, angewendet werden. Die hier abgebildete *Nachtkerze* (*Oenothera biennis*) wird von vielen wahrscheinlich als ein zwar schön blühendes, aber doch etwas lästiges Unkraut wahrgenommen, sie ist aber nicht nur eine wertvolle Nahrungspflanze für die Nachtfalter, sondern auch für uns Menschen in allen Teilen verwertbar: Wurzeln und Blätter können als Gemüse (daher und wegen der rötlichen Farbe der gekochten Wurzel auch der Beinamen „Schinkenwurzel“) zubereitet werden, und das aus den Samen gewonnene Öl wird zur Behandlung von Hauterkrankungen wie zum Beispiel Neurodermitis eingesetzt. Der hohe Anteil an Linolsäure beruhigt trockene und reizempfindliche Haut und lindert so den Juckreiz. Ganz entschieden auf der Seite der lästigen Unkräuter steht hingegen das Schöllkraut (*Chelidonium majus*), das sich vor allem durch seinen unangenehmen Geruch und einen großen Verbreitungsdrang auszeichnet. Der in allen Pflanzenteilen enthaltene orange-farbene Milchsaft ist nicht nur stark färbend, sondern enthält auch eiweißspaltende Enzyme, die bei mehrmaligem Auftragen Warzen zum Verschwinden bringen. Schon in der Antike galt Schöllkraut sowohl als Mittel zur Behandlung von Augenleiden wie auch zur Anregung der Verdauungstätigkeit. Auch heute ist es noch in Arzneimitteln enthalten, obwohl eine innerliche Anwendung wegen der potentiell leberschädigenden Wirkung zumindest umstritten ist. Aktuell hat sich die Firma Bayer nach einer zehnjährigen Auseinandersetzung mit dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte bereit erklärt, den Beipackzettel für das bekannte Ma-

genmittel Iberogast mit einem entsprechenden Warnhinweis zu versehen. Dies allerdings erst, nachdem zwei Todesfälle wegen Lebersversagens direkt auf die Einnahme des Medikaments zurückgeführt werden konnten. Wesentlich harmloser, wenn auch nicht weniger ausbreitungsfreudig ist der Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*), der vor allem als wirksames Hustenmittel bekannt ist. Er kann aber auch äußerlich, zum Beispiel bei Insektenstichen, kleinen Wunden oder Entzündungen genutzt werden. Dazu



Pl. 116. Onagré bisannuelle. *Oenothera biennis* L.

reicht es, die gewaschenen Blätter zu zerdrücken, so dass der Saft austritt und sie auf die Wunde oder den Stich zu legen. Zur einfachen ersten Hilfe oder zur Herstellung von Hustensirup empfiehlt es sich daher, dem Spitzwegerich einen (kleinen) Platz im Garten einzuräumen. Auch die Ringelblume sollte im Garten nicht fehlen: Zwar wird sie manchmal ein wenig lästig, wenn sie sich gar zu sehr breitmacht, ihre Blüten sind nicht nur hübsch, sondern wirken zudem entzündungshemmend und beschleunigen die Wundheilung. Am gebräuchlichsten ist die Anwendung als Salbe, bei Verstauchungen oder entzündeten Hautstellen kann auch ein mit einem Teeaufguss getränkter Umschlag aufge-

legt werden. Fast genauso verwendet wird auch Arnika, wenn auch meist in Form eines alkoholischen Auszugs, allerdings ist Arnika als echte Gebirgspflanze im Garten nicht einfach anzusiedeln und das Risiko allergischer Reaktionen ist im Gegensatz zur Ringelblume relativ hoch. Bei Muskel- und Gelenksbeschwerden, Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen kann auch der sehr üppig wachsende Beinwell verwendet werden. Er enthält vor allem in der Wurzel einen hohen Anteil an zellaufbauendem Allantoin sowie Schleim- und Gerbstoffe, kann aber wegen der ebenfalls enthaltenen giftigen Alkaloide nur auf unverletzter Haut angewendet werden. Im Garten eignen sich Beinwellblätter wegen ihres hohen Kaliumgehalts wunderbar als Mulchmaterial oder Jauche, außerdem werden die Blüten gerne von Hummeln besucht.

Durch ihre späte Blütezeit sind Astern mit ihrem reichen Nektar- und Pollenangebot eine wertvolle Bienenweide. Es gibt sie in allen Größen, so dass sie in praktisch jeder Beet-Situation eingesetzt werden können. Die beiden wichtigsten Gruppen der hohen Astern sind Glattblatt- und Raublattastern. Als Partner bieten sich Gräser sowie andere herbstblühende Stauden wie Rudbeckien und Sonnenblumen an, deren leuchtendes Gelb gut mit den gedämpften Tönen der Astern harmonisiert. Die niedrigen Kissenastern sind ideale Pflanzen für den vorderen Bereich der Rabatte. Sie werden normalerweise 30 bis 40 Zentimeter hoch und bilden flächig gepflanzt einen sehr schönen Beetabschluss. Etwas aus dem Rahmen fällt die Teppich-Myrtenaster mit dem Namen *Snowflurry*. Sie wird zwar nur wenige Zentimeter hoch, kann aber durchaus eine Fläche von einem Quadratmeter einnehmen. Am schönsten wächst sie an Hängen, beziehungsweise über Mauerkronen, eignet sich aber auch hervorragend als Bodendecker an sonnigen Standorten. Sie ist zur Blütezeit über und über bedeckt mit winzigen weißen Blüten und zudem anspruchslos und trockenheitsverträglich.