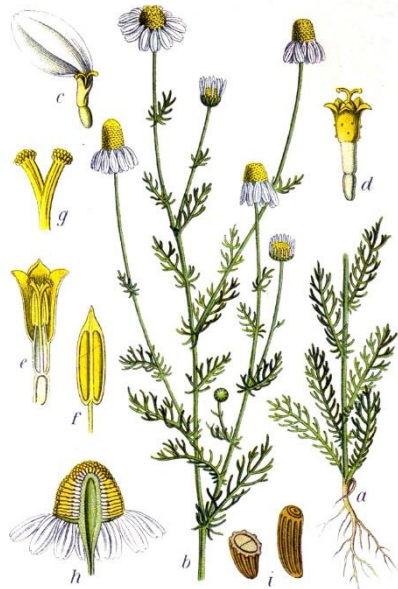


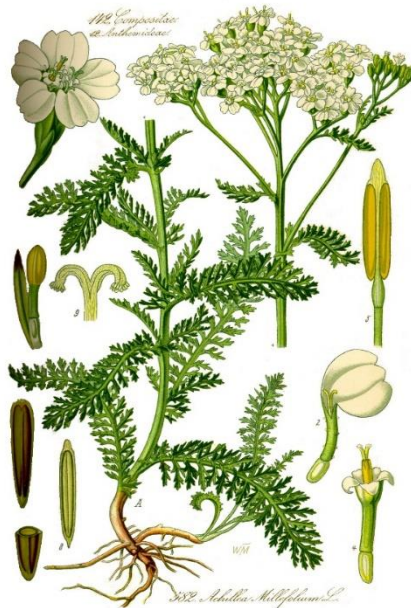
Gartentipps für November

In diesem Monat geht es um Heilpflanzen, die anregend oder beruhigend auf die Verdauung wirken, und so unter anderem bei Magenschmerzen, Völlegefühl, Übelkeit oder Blähungen für Abhilfe sorgen können. Die meisten dieser Pflanzen enthalten Bitterstoffe, also chemische Verbindungen, die unterschiedlichen Stoffgruppen angehören können und sich durch ihren bitteren Geschmack auszeichnen. Die Einnahme von Bitterstoffen steigert den Speichelfluss sowie die Produktion von Magen- und Gallensekreten und wirkt daher appetitanregend und verdauungsfördernd. Man unterscheidet zwischen reinen Bitterstoffdrogen oder *Amara pura*, die in er-



ster Linie pharmazeutisch genutzt werden, sowie den aromatischen Bitterstoffdrogen, *Amara aromatica*, die sowohl den Geschmack als auch die Bekömmlichkeit der mit ihnen gewürzten Speisen verbessern. Allgemein bekannt sind hier der Blähungen verhindernde Kümmel an Kohlgerichten oder der das fette Gänsefleisch verdaulicher machende Beifuß. Der mit dem Beifuß verwandte Wermut ist zwar zu bitter, um ihn außer in winzigsten Mengen als Gewürz zu verwenden, wird aber trotzdem den aromatischen Bitterstoffdrogen zugerechnet. Wermut hat gleich zwei alkoholischen Getränken den Namen gegeben, denn neben dem Wermut (oder Vermouth) ist auch der Absinth nach seiner geschmacksgebenden Zutat *Artemisia absinthium* benannt. Allerdings ist bei

Verdauungsproblemen der Wermuttee dem Likör eindeutig vorzuziehen. Für einen Teeaufguss verwendet man die zur Blütezeit gesammelten und anschließend getrockneten Triebspitzen, wobei sich wegen des wirklich sehr bitteren Geschmacks eine Mischung mit Pfefferminze empfiehlt. Im Garten benötigt der Wermut einen Einzelplatz, weil seine starken Wurzelabscheidungen benachbarte Pflanzen am Wachsen hindern. Einzig Johannes-



beeren mögen Wermut neben sich, denn der hält ihnen den Säulenrost fern. Ebenfalls durch ihren Gehalt an Bitterstoffen beeinflussen verschiedene distelartige Pflanzen, nämlich Mariendistel, Artischocke und Benediktenkraut, den Verdauungsprozess. Sie wirken gegen Völlegefühl und Blähungen und regen die Gallentätigkeit an. Das aus den Samen der Mariendistel gewonnene Silymarin wird zur Behandlung von chronischen entzündlichen Lebererkrankungen wie Hepatitis B oder Leberzirrhose eingesetzt. Artischocken, deren Knospen eine wirkliche Köstlichkeit sind (und die auch gut im Garten angebaut werden können, aber viel Platz brauchen) können als Frischpflanzenextrakt eingenommen, den Cholesterinspiegel senken und beugen so der Arteriosklerose vor. Fehlen noch die klassischen Teekräuter bei Übelkeit und Magenschmerzen: Kamille und Pfefferminze wirken krampflösend und entzündungshemmend, Fenchel und Anis

helfen gegen Blähungen und sind dabei so mild, dass sie auch von Kindern gut vertragen werden. Bei gereiztem Magen dient ein Tee aus Zitronenmelisse, Schafgarbe und Salbei der Beruhigung und wirkt antibakteriell und schmerzlindernd.

Der Rückschnitt von Stauden kann in den meisten Fällen bis zum Frühjahr warten. Über den Winter stehenbleibende Stängel und Blätter halten den Schnee fest und dienen so als Frostschutz. Zudem bieten sie Unterschlupf und Nahrung für viele Tierarten. Bei einigen Pflanzen, wie zum Beispiel der Staudenpfingstrose, sollte man allerdings doch schon im Herbst zur Schere greifen. Hier beugt der bodennahe



Rückschnitt einem Befall mit Grauschimmel vor und sowohl Blüten als auch Blätter und Triebe schädigt. Gräser sowie empfindliche Stauden sollten generell immer erst im Frühjahr zurückgeschnitten werden, ansonsten drohen Feuchtigkeitsschäden und der Verlust der Pflanze.

Kalkmangel beheben. Der Spätherbst ist die günstigste Zeit, um den Kalkgehalt des Bodens zu überprüfen. Dies geschieht mit im Handel erhältlichen Test-Sets. Das im Kalk enthaltene Kalzium dient in erster Linie der Verbesserung der Bodenbeschaffenheit: Indem es kleinste Bodenbestandteile zu sogenannten Kalk-Ton-Humusteilchen verbindet, sorgt es für eine gute Krümelstruktur. Zudem ist Kalzium ein wichtiger Bestandteil der pflanzlichen Zellwände.