

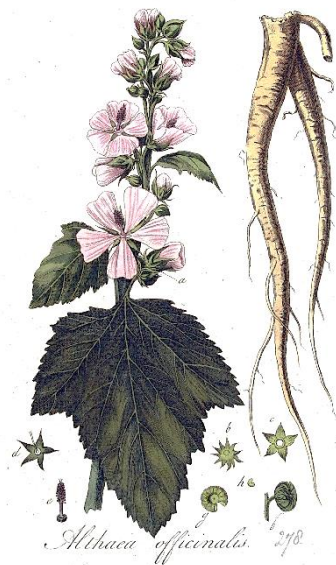
Gartentipp für Dezember

In diesem Monat geht es um Heilpflanzen, die bei Erkältungen und grippalen Infekten helfen oder deren Auftreten gar verhindern können. Eine immunstärkende Wirkung wird hier vor allem dem als Zierpflanze sehr populären Sonnenhut (*Echinacea purpurea*, beziehungsweise *Echinacea angustifolia*) zugeschrieben. Die in der Wildform dunkelrosafarbenen Sonnenhüte gibt es mittlerweile in allen möglichen Form- und Farbvarianten; sie sind zudem



nicht nur bei Gärtnern, sondern auch bei Insekten sehr beliebt. Ein weiteres Plus sind die stacheligen, auch im Winter noch attraktiven Samenstände. In ihrer nordamerikanischen Heimat werden die verschiedenen Arten schon sehr lange für medizinische Zwecke verwendet. Die in der Wurzel enthaltenen Wirkstoffe besitzen antibakterielle, wundheilende sowie das Immunsystem stimulierende Eigenschaften. *Echinacea* kann äußerlich als Salbe bei verschiedenen Hauterkrankungen sowie innerlich in Form von Tropfen oder auch Teeaufgüssen eingesetzt werden. Im Vordergrund steht dabei die prophylaktische Wirkung, zum Beispiel bei einer erhöhten Anfälligkeit für Erkältungen oder Harnwegsinfekten. Ist die Erkältung trotz aller Vorsichtsmaßnahmen nicht mehr zu vermeiden, sollte man vor allem viel trinken: Hier empfehlen sich Teemischungen, die neben schleimlösenden Komponenten auch Holunderblüten oder -beeren enthalten. Die ätherischen Öle des Holunders wirken schweißtreibend, entzündungshemmend und fiebersenkend. Teeauf-

güsse von Salbei oder Thymian sind gleichermaßen zum Gurgeln wie zum Inhalieren geeignet. Beide Kräuter wirken sowohl antibakteriell als auch antiviral, zudem lässt bei einer Inhalation der warme Dampf die Schleimhäute anschwellen und befeuchtet die Atemwege. Die im Thymian enthaltenen ätherischen Öle entspannen die Bronchialmuskulatur und lösen fest-sitzenden Schleim, sodass das Abhusten leichter fällt. Bei einem Reizhusten, der häufig auch nach dem Abklingen der eigentlichen Erkältung noch anhält, ist es dagegen wichtig, die gereizten Schleimhäute zu beruhigen und so den lästigen Hustenreiz zu lindern. Hier kommen am besten Pflanzen zum Einsatz, die einen hohen Anteil an Schleimstoffen aufweisen. In fast allen Gärten findet man den Spitzwegerich,



dessen Blätter getrocknet als Tee oder in Honig eingelegt als Sirup verwendet werden können. Neben den Schleimstoffen, die sich wie ein schützender Film über die angegriffenen Schleimhäute legen, enthält der Spitzwegerich entzündungshemmende, die Wundheilung befördernde Gerbstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe (sogenannte Iridoide) mit antibakteriellen Eigenschaften. Eine ähnliche Wirkstoffkombination besitzt auch der Huflattich, der bereits seit der Antike als Mittel gegen Husten verwendet wird (und dessen Gattungsname *Tussilago* sich vom lateinischen Wort für Husten *tussis* ableitet). Gesammelt und getrocknet werden sowohl die vor den Blättern im zeitigen Frühjahr erscheinenden gel-

ben Korblüten als auch die auf der Unterseite weich behaarten herzförmigen Blätter. Allerdings enthält Huflattich neben den wohltuenden Schleim- und Gerbstoffen auch potentiell krebserregende Pyrrolizidinalkaloide, weswegen am Tag nicht mehr als vier Gramm der getrockneten Droge über einen maximalen Zeitraum von zwei Wochen verwendet werden sollten. Die Wurzel des Echten Eibischs (*Althaea officinalis*), einer Malvenart mit sehr hübschen weißen Blüten, besteht neben Zucker



und Stärke zu einem Viertel aus Schleimstoffen. Zubereitungen aus Eibisch werden sowohl bei trockenem Husten als auch bei leichten Entzündungen im Verdauungstrakt empfohlen. Auf Englisch heißt der Eibisch übrigens *Marsh Mallow* – also Sumpfmalve –, und wenn uns das bekannt vorkommt, liegt das daran, dass Marshmallows ursprünglich aus getrockneten Eibischwurzeln hergestellt wurden (und nebenbei bemerkt eigentlich eine französische Erfindung sind).

Der Garten dient im Winter vielen Tieren als Rückzugsraum. Deswegen sollte man im Herbst nicht allzu rigoros aufräumen und damit auch gleich alle potentiellen Unterschlüpfe beseitigen. Igel freuen sich über einen locker geschichteten Holzhaufen. Molche und Kröten ziehen sich gerne unter Steine oder ein auf den Boden gelegtes Holzbrett zurück. Zudem ernähren sich Vögel im Winter ausschließlich von Beeren und Sämereien und freuen sich, wenn sie im Garten ein reichliches Angebot vorfinden.