

Renate Hudak | Harald Harazim



*Mein*

# HEILPFLANZEN HOCHBEET

**Grüne Apotheke  
clever planen und  
reich ernten**





Renate Hudak | Harald Harazim

*Mein*  
**HEILPFLANZEN  
HOCHBEET**



Eine kleine Apotheke  
im Hochbeet 4

Ein Hochbeet wächst über sich  
hinaus 6



## SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM HOCHBEET 9

Gärtnern mit dem Hochbeet:  
die Vorteile 10

Der richtige Standort 12

Hochbeet-Vielfalt:  
Materialien, Größen & Formen 14

Die Vorbereitung: Aufbau & Basis 16

Schicht für Schicht:  
Hochbeete füllen 18

Die Schneckenförmige:  
die Kräuterspirale 20

Hochbeete bepflanzen 22

Clevere Kombinationen 26

Gießen – aber richtig 30

Viel oder wenig Dünger? 32

Pflanzen schützen 34

Was man noch tun kann 36

## KRÄUTERVIELFALT FÜRS HOCHBEET 39

Andorn 40

Anis 41

Beinwell 42

Bohnenkraut 43

Dill 44

Frauenmantel 45

Ingwer 46

Johanniskraut 47

Kamille 48

Knoblauch 49

Königskerze 50

Koriander 51

Kümmel 52

Kurkuma 53

Lavendel 54

Majoran 55

Malve 56

Möhre 57





- Mutterkraut 58
- Oregano 59
- Petersilie 60
- Pfefferminze 61
- Ringelblume 62
- Römische Kamille 63
- Rosmarin 64
- Roter Scheinsonnenhut 65
- Salbei 66
- Schafgarbe 67
- Schlüsselblume 68
- Schwarzer Winter-Rettich 69
- Thymian 70
- Tulsi-Basilikum 71
- Veilchen 72
- Ysop 73
- Zitronen-Melisse 74
- Zwiebel 75



## GESUNDES SELBST MACHEN 77

Verarbeiten & haltbar machen 78

## BEETE FÜR ALLE FÄLLE 101

- Kleine Hausapotheke 102
- Husten, Schnupfen, Heiserkeit 104
- Bauchweh 106
- Kleine Wunden – schnell  
versorgt 108
- Starke Nerven 110
- Frauen-Power 112
- Kräuter für Kids 114
- Fit & gesund im Alter 116



## LESEN & SCHMÖKERN 118

- Über die Autoren 119
- Bildquellen 119
- Nützliche Adressen &  
Bezugsquellen 120
- Zum Weiterlesen 121
- Was hilft wann? 122
- Register 126
- Impressum 128



Ein Tee aus frisch vom Hochbeet geernteten Kräutern ist voller köstlicher und intensiver Aromen – und obendrein auch noch heilkräftig!

## EINE KLEINE APOTHEKE IM HOCHBEET

Ein Heilpflanzen-Hochbeet im eigenen Garten bietet viele Vorteile, hat man doch in dieser „Apotheke auf kleinstem Raum“ wichtige pflanzliche Helfer fast immer zur Hand, insbesondere, wenn man sie neben der Frischverwendung durch Trocknen oder andere Verarbeitung haltbar macht. Denn trotz unserer heutzutage hochentwickelten Medizin, die zahlreiche standardisierte Medikamente und Arzneien

bereithält, hat die Verwendung von Heilpflanzen bzw. das eigene Sammeln, Heranziehen, Ernten und Verarbeiten nach wie vor ihre Berechtigung. So gibt einem allein schon die Beschäftigung mit den Pflanzen, ihr Anbau und ihre Verarbeitung das Gefühl, die eigene Gesundheitsvorsorge oder die der Familie ein kleines Stück weit selbst in der Hand zu haben – oft schon ein erster Schritt auf dem Weg zur Heilung.

Dabei wirken viele Heilkräuter sanft und effizient zugleich; häufig unterstützen sie auch unsere Selbstheilungskräfte. Beim Anbau im eigenen Beet kann man auch weitgehend sicher sein, die jeweils richtige Pflanze vor sich zu haben und nicht etwa einen giftigen Doppelgänger – ein Vorteil gegenüber dem Sammeln in freier Natur, wozu es guter und sicherer Pflanzenkenntnis bedarf. Manche Heilpflanzen, die unter Naturschutz stehen und in der Natur nicht gesammelt werden dürfen, wie zum Beispiel die Schlüsselblume, können Sie im eigenen Hochbeet ganz leicht kultivieren. Ein weiterer Vorteil eines Heilpflanzen-Hochbeets ist, dass Sie dort den verschiedenen Kräutern durch Auswahl von Substrat und Standort geeignete Wachstumsbedingungen bieten und sie zum optimalen Zeitpunkt ernten können. Darüber hinaus ist ein blühendes Heilpflanzen-Hochbeet auch Genuss und Wohltat für Auge und Nase, lockt Bienen und Schmetterlinge an – und trägt sicherlich auch so schon zu unserer Gesunderhaltung bei!

Auf einem gut sortierten Heilpflanzen-Hochbeet stehen uns für zahlreiche kleine Alltagsbeschwerden wie Husten, Schnupfen, Heiserkeit, winterliches Frösteln, Magenverstimmungen, Prellungen oder ungefährliche Schnitt- und Schürfwunden wirkungsvolle Arzneipflanzen zur Verfügung. Werden diese gut versorgt und in optimaler Qualität geerntet, ist auch die Konservierung und Verarbeitung zu Tee, Auszugsöl, Tinktur oder anderen Zubereitungen nicht sehr aufwendig und meist problemlos zu bewerkstelligen.

Allerdings hat Pflanzenheilkunde auch ihre Grenzen. Halten Beschwerden trotz Heilpflanzenanwendung mehrere Tage an oder verschlimmern sich sogar, sollten Sie unbedingt ärztlichen Rat einholen.

Auch können Heilpflanzen die Aufnahme anderer Medikamente beeinflussen, weshalb in diesem Fall die Einnahme pflanzlicher Präparate, Zubereitungen und Tees ebenfalls mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden muss. „Das hat keine Nebenwirkungen – das ist rein pflanzlich“ – lassen Sie sich von dieser häufig geäußerten und leider falschen Annahme nicht zu einem leichtfertigen Umgang mit Heilpflanzen verleiten! Selbst „harmlos“ erscheinende Pflanz Zubereitungen wie Tees sind in der Regel nicht für einen Dauergebrauch geeignet; halten Sie sich auf jeden Fall an Zubereitungshinweise und Dosierungen und berücksichtigen Sie selbstverständlich auch individuelle Unverträglichkeiten und Allergien. Bedenken Sie, dass die vom eigenen Beet geernteten Heilpflanzen in Bezug auf den Gehalt ihrer Inhaltsstoffe starke Schwankungen aufweisen können. Das hängt jeweils vom Standort, der Jahreszeit, der Witterung und anderen Faktoren ab. So kann beispielsweise die geerntete Pfefferminze in einem Jahr sehr mentholreich sein, im nächsten Jahr hingegen nur schwache Gehalte aufweisen – aufgrund von Regenwetter, weniger Sonne oder zu trockenem Substrat.

Nicht zuletzt möchten wir Ihnen auch Wildkräuter, die „neben dem Beet“ und von selbst wachsen, ans Herz legen. Löwenzahn, Spitz-Wegerich und Gänseblümchen aus der Wiese, Bärlauch und Veilchen aus schattigen Gartenbereichen oder eine Königskerze an der geschotterten Einfahrt sind eine willkommene Bereicherung für Ihren Heilpflanzenschatz.

**In diesem Sinne viel Freude mit Ihren Heilpflanzen!**

*Renate Hudak und Harald Harazim*

## EIN HOCHBEET WÄCHST ÜBER SICH HINAUS

Mit diesem Buch halten Sie ein fantastisches Werk in Ihren Händen. Weit mehr als ein rein fachkundiges „Hochbeet-bauen-&-Pflanzen-einsetzen-Buch“, was es natürlich auch ist.

Man spürt, dass das AutorInnen-Ehepaar in vielen Bereichen weitreichende, lebendige und praxisnahe Erfahrungen hat. Das kommt rüber und das steckt an. Und schon gehen Sie in Gedanken durch, was Sie alles unbedingt kaufen, bauen, einpflanzen, beschauen, ernten und genießen möchten – nein, müssen!

### **PLANEN, BAUEN UND GESTALTEN, HEGEN, PFLEGEN, PÄPPELN, GEKONNT GÄRTNERN UND ERNTEN**

Auf Wunsch mobil oder standortgerecht, mitsamt der ganzen Hochbeet-Vielfalt. Von Materialien, Größe, Füllung, Formen bis zur „Schneckenförmigen Kräuterspirale“ ...

Daneben geht es ums rückenfreundliche Gärtnern, den Umgang mit „Lästlingen“, guten und schlechten Nachbarn im Beet, Boden für alle Bedürfnisse: reichhaltig oder mager und Tipps zur ganzjährigen Ernte mit garantiertem Erfolg.

Praktische Grundlagen vereinfachen das Bepflanzen: Welches Kraut wohin, Ein- oder Mehrjährige – von Wilden Wucherern über pflanzliche Animositäten bis hin zu Traumpaaren und „Everybody’s Darlings“. Aber nicht nur so ungefähr, sondern genau – zum Nachmachen eben.

### **DIE PASSENDEN PFLANZEN IM PORTRÄT**

Die ausführlich beschriebenen Heilkräuter kommen mitsamt Anbau- und Einsatztipps. Das würde schon genügen, aber zusätzlich werden noch unterschiedliche Arten vorgestellt. Welche Art benötigt was oder wie unterscheiden sie sich? – spätestens da habe ich gemerkt: dieses Buch brauche ich unbedingt!

Es folgt, das Geerntete auch anzuwenden in praxisnahen, einfach umzusetzenden Rezepturen. Gesundes selbst machen – da können Sie sich richtig austoben!

### **HEILPFLANZEN-FANS AUFGEPASST!**

Jetzt das Besondere: Hochbeet-Tipps für einzelne Indikationsgebiete, ganz wie es individuell beliebt oder vonnöten sein könnte. „Für alle Fälle“: Ein Hochbeet



Pflanzen können viel mehr als schön aussehen – vieles, was auf dem Heilkräuter-Hochbeet wächst, ist heilsam, nützlich und attraktiv zugleich.

für die kleine Hausapotheke – so ganz allgemein, oder eines mit Erkältungs- oder Wundheilkräutern. Hilfreiche Beete wenn viel Bauchweh vorherrscht oder starke Nerven nötig sind. Außerdem eines für Power-Frauen, coole Kids oder für Best-Agers: was für geniale Ideen. Und das alles in einem Buch: „Kleines“ Hochbeet – gaaaanz groß!

Alles dabei – fantastisch eben. Und das Wichtigste: locker geschrieben und einfach umsetzbar: das Buch macht Freude! Kunst kommt halt von Können, und das macht das AutorInnen-Paar aus – wie schön, solch ein Buch in Händen zu halten.

**Viel Freude beim  
Schmökern, Umsetzen, Gesund-  
bleiben und Genießen!**

*Ihre Ursel Bühring*



# SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM HOCHBEET

Hochbeete gibt es in vielen verschiedenen Formen, gekauft oder selbst gebaut – alle ermöglichen durch ihre Höhe rückschonendes Arbeiten und mehr Licht für sonnenliebende Pflanzen. Wird die Befüllung entsprechend angepasst, kann der Boden für jedes Kraut bereitet werden; Kräuterschnecke und Hügelbeet sind weitere Varianten. Mit der richtigen Pflanzenauswahl und -pflege winkt bald üppige Ernte.

## INHALT

- Gärtnern mit dem Hochbeet: die Vorteile 10
- Der richtige Standort 12
- Hochbeet-Vielfalt: Materialien, Größen & Formen 14
- Die Vorbereitung: Aufbau & Basis 16
- Schicht für Schicht: Hochbeete füllen 18
- Die Schneckenförmige: die Kräuterspirale 20
- Hochbeete bepflanzen 22
- Clevere Kombinationen 26
- Gießen – aber richtig 30
- Viel oder wenig Dünger? 32
- Pflanzen schützen 34
- Was man noch tun kann 36



# GÄRTNERN MIT DEM HOCHBEET: DIE VORTEILE

Der offensichtlichste Vorteil von Hochbeeten ist das rückenfreundliche Gärtnern. Zudem können Wuchs und Wohlergehen der Pflanzen leichter in Augenschein genommen werden. Gärtner und Gärtnerinnen sind ihrem umhегten Glück ein ganzes Stück näher und sonnenliebende Kräuter bekommen mehr Licht.

## PASSEND FÜR JEDEN ORT

Die bunte Welt der Hochbeete erweitert die Anbaumöglichkeiten über den Garten hinaus bis zum gepflasterten Schul- oder Hinterhof, Terrasse und Balkon. Bezieht man noch unterschiedliche Pflanzgefäße wie Kisten oder Fässer mit ein, kann jeder eigene Kräuter oder Gemüse anbauen – auf dem kleinsten Balkon oder gemeinschaftlich im Bürgergarten. Hochbeete sind auch wunderbare Gestaltungselemente im Garten. Die vielseitigen Formen und Materialien bieten für fast jeden Geschmack etwas Passendes. Vom edlen Cortenstahl und wetterfester Lärche über rustikale Kastenbeete aus Kiefer oder Fichte bis zum fast unkaputtbaren Hochbeet aus Ziegel oder Naturstein ist vieles möglich.

## ZUGANG FÜR JEDEN

Niedrige, an die Größe von Kindern angepasste Hochbeete erleichtern auch angehenden Junggärtnern den Einstieg und gewähren einen guten Überblick. Barrierefrei angelegte Hochbeete schaffen für jeden einen Zugang zu Duftkräutern und

bieten Kontaktmöglichkeit unter freiem Himmel. So kommt man beim Bewundern bunter Blüten, würziger Kräuter und summender Bienen leicht ins Gespräch oder erfreut sich einfach an Flora und Fauna.

## LÄSTLINGE ADE

Durch das begrenzte Areal auf einem Hochbeet behalten Sie einen optimalen Überblick, was in Ihrem Beet so passiert. Krankheiten und Schädlinge werden eher erkannt; Sie können schneller reagieren und umhегte Kräuter und Gemüse schützen. Was wächst wie und welche Pflanzen brauchen Unterstützung; fehlt Wasser oder droht durch Blattlaus und Co. Ungemach? Kastenhochbeete lassen sich leicht mit Kupferband gegen Schneckenbefall ausstatten – so halten Sie die Lästlinge von zarten Kräutertrieben fern, auch ohne Schneckenkorn.

## DEN BODEN BEREITEN

Die Füllung der Hochbeete richtet sich jeweils nach den Ansprüchen der Pflanzen. So kann klassisch mit Astschnitt, Laub,

Kompost und Co. gearbeitet werden. Viele freigesetzte Nährstoffe stehen dann Kraut und Rübe zur Verfügung. Auch angepasstes Pflanzsubstrat und besonders nährstoffarme Gemische finden Anwendung – für den Anbau schwachzehrender Kräuter und vieler Heilpflanzen ideal. Für jedes Kraut wird so der Boden bereitet. Bei einer typischen Kräuterspirale ist die Bodenvielfalt sogar Grundprinzip: Es gibt unterschiedliche Bereiche, von nährstoffarm und sonnenexponiert bis hin zu halbschattig und nährstoffreich. Ist der Gartenboden am Standort verdichtet, sorgt ein Hochbeet für eine entsprechende Drainage.

### GUT GEDÜNGT IST HALB GEWONNEN

Gerade bei frisch befüllten Hochbeeten werden jede Menge Nährstoffe frei, zusätzliches Düngen entfällt also zunächst. Durch eine Pflanzenwahl, die den zur Verfügung stehenden Nährstoffen angepasst wird, kann auch in den Folgejahren auf Zugabe von Düngemitteln verzichtet werden, wenn dann Mittel- oder Schwachzehrer gepflanzt werden.

### IM HERBST IST NOCH NICHT SCHLUSS

Durch passende Hochbeetaufsätze und geschickte Pflanzenwahl kann fast das ganze Jahr geerntet werden. Die Wachstumsperiode lässt sich im Herbst 1–2 Monate verlängern und im Frühjahr geht es dementsprechend eher los. Vitaminreiche, winterliche Salatkräuter machen die Ganzjahresernte komplett und sind eine gesunde Ergänzung des Heilpflanzensortiments. Frostempfindliche Kräuter werden ausreichend geschützt und müssen nicht zwangsläufig zum Überwintern ausgegraben werden. Im zusätzlichen Schutz einer wetterabweisenden Hauswand können einige mediterrane Kräuter sogar dem nächsten Winter entspannt entgegensehen.



Überlegen Sie vorab, welches der jeweils passende Platz auf dem Hochbeet für die einzelnen Kräuter ist – und dann geht's ans Bepflanzen!

## TIPP



Nach der letzten Ernte kälteempfindlicher einjähriger Kräuter kann die nun freie Fläche für den Anbau von Wintergemüse genutzt werden. So kann dort, wo noch der letzte Rest Basilikum geerntet wird, bereits anderes wachsen. Radieschen mit ihren gesunden Senfölen gehen als Zwischenkultur fast immer.