

Heil- und Gewürzkräuter



Schon vor vielen hundert Jahren haben Gelehrte, Mönche oder Mediziner wie Hippokrates, Hildegard von Bingen, Sebastian Kneipp oder Paracelsus Kräuter beschrieben und diese als Heil- und Nahrungsmittel eingesetzt. Daraus entstand die Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), die Lehre der Verwendung von Heilpflanzen als Arznei. Sie gehört zu den ältesten medizinischen Therapien und ist auf der ganzen Welt verbreitet. Unter der allgemeinen Bezeichnung „Kräuter“ versteht man Nutzpflanzen, die medizinische, kulinarische und/oder aromatische Eigenschaften aufweisen. Sie sind ideale Vitamin- und Mineralienspender und Träger von Wirkstoffen. Nach dem Winter sehnt sich unser Körper nach Sonne und Vitaminen aus frischer Kost. Schon das Sammeln an der frischen Luft bringt Bewegung und Kontakt zur Natur. Außerdem regen Kräuter den Stoffwechsel an und dienen der Entschlackung. Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen gehören ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Schleimstoffe, Saponine, Glykoside, Alkaloide, Chlorophyll und Mineralstoffe.

Definition von Heil- und Gewürzkräutern

Von den zahlreichen Pflanzenarten sind diejenigen als Gewürzkräuter zu bezeichnen, bei denen man Wurzeln, Blätter, Blüten, Früchte und/oder Samen in der Küche verwendet. Neben Wohlgeschmack und Duft haben sie auch heilende Wirkungen. Küchenkräuter findet man fast ganzjährig im Sortiment von Gärtnereien, Gartencentern oder Supermärkten. Trotz ihrer Heilwirkung werden manche Pflanzen nur wegen ihrer Schönheit oder ihres Duftes gepflanzt. So besitzen viele Pflanzen, die wir im Garten oder Haus zur Zierde gepflanzt haben, heilende Kräfte. Viel ist von diesem Wissen verloren gegangen, umso erfreulicher ist es, dass Heil- und Gewürzkräuter jetzt wieder einen neuen

Aufschwung erleben. Viele sogenannte Unkräuter, die uns im Garten ärgern, besitzen auch heilende oder würzende Eigenschaften. Deshalb ist es besser, sie als Wildkräuter zu bezeichnen. Sie wachsen ohne unser Zutun in der Natur und bieten unseren Bienen und anderen Insekten einen wichtigen Lebensraum und Nahrung. Zudem sind viele Wildkräuter vom Aussterben bedroht und deshalb schützenswert. Einige Wildkräuter sind schon seit längerer Zeit „schick“, so wie Bärlauch, Giersch oder Waldmeister. Dies ist in Anbetracht der Alternative einer chemischen Unkrautbekämpfung positiv zu bewerten, denn was man schwer bekämpfen kann, sollte man sich zum Freund machen.