

Viele Vitamine, Aminosäuren und Spurenelemente: Goji-Beere (*Lycium barbarum* «Tibet»).Jiaogulan (*Gynostemma pentaphyllum*).

Pflanzen mit Heilwirkung – Ob aus dem fernen Asien oder einheimischen Gefilden stammend: Dieses bekömmliche Naschwerk lässt sich gut im eigenen Garten oder in Töpfen ziehen.

Naschen für die Gesundheit

Die Natur ist die grösste Apotheke der Welt. Die Aborigines in Australien kannten über 2000 Pflanzen mit Heilwirkung und auch in der traditionellen Chi-

BERNHARD SCHMID

Leiter Marketing, Bacher Gartencenter, Langnau am Albis*

nesischen Medizin sind unzählige Pflanzen mit positiven Eigenschaften bekannt. Sogar viele Medikamente gründen auf pflanzlichen Wirkstoffen.

Eigentlich ist das Thema ja nicht neu, denn gerade Obst, Beeren und Gemüse sind schon seit langem wichtige Lieferanten von Vitaminen und Spurenelementen, und Kräuter verfeinern so manche Speise. Im Zuge der ganzen Wellness- und Gesundheitswelle drängen in letzter Zeit immer mehr vor allem exotische Pflanzen mit angeblich positiven Eigenschaften für das Wohlbefinden auf den Markt. Aus dem asiatischen Raum kommen beispielsweise das Kraut der Unsterblichkeit, die Goji-Beeren oder die Wasabi-Pflanze. Es sind aber nicht nur exotische Pflanzen, die positive Wirkungen haben. Auch unter den einheimischen Pflanzen gibt es einige verkannte Vitaminbomben. So enthalten beispielsweise die Kornelkirsche und der Sanddorn sehr viel Vitamin C.

Genauere Dosierung ist wichtig

Grundsätzlich ist Vorsicht angezeigt im Umgang mit sogenannten Gesundheitspflanzen. Informieren Sie sich sorgfältig über die genaue Verwendung und Dosierung. Ansonsten können solche Pflanzen schnell gefährlich werden und zu unerwünschten Nebenwirkungen führen. Fragen Sie lieber eine Fachperson, wenn Sie nicht sicher sind.

Ein weiterer Trend sind Pflanzen, die nach einem bekannten Duft riechen, so gibt es eine Cola-Pflanze, die verdächtig echt nach Cola riecht, Orchideen, deren Blüte stark nach Kosnuss duftet oder Ananassalbei, der einen exotischen Duft verbreitet.

Die meisten der erwähnten Pflanzen kann man gut in Töpfen ziehen, so dass man auch auf kleinem Raum die Möglichkeit hat, sich etwas Gutes

anzupflanzen. Zu Gesundheitspflanzen passt natürlich, dass man auf chemische Dünger und Spritzmittel verzichtet und nach Möglichkeit biologische Erde verwendet.

Vitalbeere

Die Vitalbeere (*Schisandra*) vereint alle fünf Geschmacksrichtungen: süss, sauer, bitter, scharf und salzig. Sie sollen bei Durchblutungsstörungen wertvolle Unterstützung leisten. Die attraktive Kletterpflanze liebt einen halbschattigen Standort und wird bis zu drei Meter hoch.

Goji-Beere

Die Goji-Beere (*Lycium barbarum* «Tibet») enthält mehr Vitamin C als die Orange und neben vielen weiteren Vitaminen auch Aminosäuren und Spurenelemente. Deshalb wird sie als Wunderbeere gegen Müdigkeit, Stress und vieles mehr empfohlen. Unter Kennern wird sie als Jungbrun-

nen gehandelt. Die Goji-Beere ist absolut winterhart und wächst wie eine Brombeere. Am besten schmecken die Beeren frisch oder getrocknet in einem Birchermüesli.

Sanddorn

Für seinen hohen Gehalt an Vitamin A und C ist der Sanddorn (*Hippophae rhamnoides*) schon länger bekannt. Gerne wird er deshalb gegen Erkältungen eingesetzt. Die Pflanze ist sehr anspruchslos und verträgt auch trockene Standorte. Der Sanddorn ist zweihäusig, für einen Fruchtansatz braucht es weibliche und mindestens eine männliche Pflanze. Die Beeren werden vor Frosteintritt geerntet und zu Gelee, Konfitüre, Kompott oder Sirup verarbeitet.

Kornelkirsche

Auch bekannt als frühblühender einheimischer Zierstrauch bringt die Kornelkirsche (*Cornus mas*) rote

Früchte mit hohem Vitamin-C-Gehalt hervor. Die süss-säuerlich schmeckenden Beeren können ab August bzw. September zu Gelee, Konfitüre oder Kompott verarbeitet werden.

Jiaogulan

«Es wirkt wie Ginseng – ist aber noch besser!», das ist die Meinung von überzeugten Menschen, die die Wirkung von Jiaogulan (sprich: «Dschiaugulan»), dem Kraut der Unsterblichkeit (*Gynostemma pentaphyllum*), am eigenen Körper erfahren haben. Das Kraut wird in China schon seit Jahrhunderten als Tee verwendet. Jiaogulan ist eine wuchsfreudige, kletternde, mehrjährige Staude, die bis rund -15°C winterhart ist, jedoch im Herbst bis auf den Boden zurückfriert. Bei guter Nährstoffversorgung und einem sonnigen Platz können ihre Ranken bis zu drei Meter erklimmen. Jiaogulan ist auch im Gefäss absolut problem-

los zu ziehen. Der Tee wird aus frischen oder getrockneten Blättern hergestellt.

Stevia

Als Süsstoff und Zuckerersatz geistert Stevia immer wieder mal durch die Medien. Die Pflanze hat es tatsächlich in sich; sie ist bis 15 Mal süsser als Rohrzucker. Die Blätter der Pflanzen kann man direkt zum Süssen brauchen. Als Zuckerersatz ist sie in der Schweiz für Lebensmittel jedoch noch nicht offiziell zugelassen, was wohl mehr mit einem Interessenkonflikt und weniger mit möglichen Nebenwirkungen zu tun hat.

*Das Bacher Gartencenter bietet unter anderem eine grosse Auswahl an Kräutern und Naschpflanzen an und dazu passende Gefässe für Balkon und Terrasse. Weitere Informationen: www.bacher-gartencenter.ch.

Süß, sauer, bitter, scharf und salzig: Vitalbeere (*Schisandra*).Vitamine A und C: Sanddorn (*Hippophae rhamnoides*).