

# Mein Garten tut mir gut: Können Pflanzen Wunder wirken?



## 15. Schlägler Biogespräche: 24.5.2019



# Mein Garten tut mir gut: Können Pflanzen Wunder wirken?

- Wunderkräuter im Portrait
- Wunderbare Gemüsevielfalt
- Wunderwerk Garten



# Einteilung der Wunderkräuter & Super-Berries:

## ***Gemüse-Klassiker:***

Knoblauch, Zwiebel,  
Brokkoli, Kraut, Kren

## ***Gemüse-Exoten:***

Bittergurke, Yamswurzel

## ***Beerenobst:***

Cranberry, Sanddorn,  
Gojibeere, Schisandra

## ***Kräuter-Klassiker:***

Salbei, Beinwell,  
Kapuzinerkresse, Bärlauch

## ***Kräuter-Exoten:***

Parakresse, Jiaogulan,  
Brahmi, Punarnava,  
Bulbine, Sambung Nyawa,  
Sushni, Maca, Murdannia,  
Erdginseng, Wunderbaum,  
Teebaum ua.



# Mittelalter trifft heutige Wissenschaft

altes Wissen			neue Wissenschaften		
Hildegard von Bingen	Paracelsus	Leonhart Fuchs	antioxidative Aktivität nach ORAC-INDEX (US-Department of Agriculture)	Schutz des Immunsystems möglich	zellverjüngende Wirkung möglich
	Engelwurz	Engelwurz	xx		
Fenchel	Fenchel	Fenchel	xx	x	xx
Käsepappel	Käsepappel	Käsepappel	xx		
	Knoblauch	Knoblauch	xxx	x	
Salbei	Salbei	Salbei	xxx	x	xx
Wacholder	Wacholder	Wacholder	x	x	
Wermut	Wermut	Wermut	x	x	
Zitronenmelisse	Zitronenmelisse		xxx	x	xx
Baldrian	Baldrian	Baldrian	<i>keine Vergleichsdaten</i>		
	gelber Enzian		<i>keine Vergleichsdaten</i>		
Meisterwurz	Meisterwurz	Meisterwurz	<i>keine Vergleichsdaten</i>		
	Silberdistel	Silberdistel	<i>keine Vergleichsdaten</i>		
Weinraute	Weinraute	Weinraute	<i>keine Vergleichsdaten</i>		



# ***Jiaogulan, Kraut der Unsterblichkeit***

*(Gynostemma pentaphyllum)*

*Herkunft:* von Indien bis Japan, China, Thailand;  
wild bis in Seehöhen >3000 m

*Beschreibung:* krautige Kletterpflanze mit 5 (-7)-  
lappigen, gefingerten Blättern; Kürbisgewächs;  
Frostfest bis -18°C

*Ansprüche:* nährstoffreiche Erde und mäßig feucht;  
ideal halbschattig und windgeschützt ; Vermehrung  
durch Teilung und durch Stecklinge

*Verwendung:* junge Blätter und Triebe (2 Blätter pro  
Tag), Salatbeigabe, Tee, auch getrocknet verwendbar



# ***Jiaogulan, Kraut der Unsterblichkeit*** (*Gynostemma pentaphyllum*)

*Wirkung:* Ähnlich dem Ginseng stressmindernd, blutdrucksenkend, gegen Diabetes, Schlaganfall und Herzinfarkt.

Mit über 80 Saponinen deutlich mehr als Ginseng (nur etwa 20 Saponine). Echtes Adaptogen, daher keinerlei Nebenwirkungen im Gebrauch. Antioxidans, senkt Cholesterin und Triglyceride. Immunsystemstärkend, senkt Blutzucker und Blutfette. Krebshemmend durch Ginsenosid Rh2



# ***Schisandra chinensis*** (chinesisches Spaltkörbchen)

*Herkunft:* Nordosten Chinas, Korea, Japan

*Beschreibung:* ausdauernde, verholzende Kletterpflanze; bei uns winterhart; selbstfruchtend

Frische Früchte schmecken ungewöhnlich (süß, sauer, scharf, bitter bis salzig). „Frucht der fünf Geschmacksrichtungen: Wu Wei Zi

*Ansprüche:* leichter Halbschatten besser als zuviel Sonne, vor allem gegen Hitze schützen, regelmäßig gießen, keine Staunässe

*Verwendung:* frische + getrocknete Beeren, Saft, Marmelade



# ***Schisandra chinensis*** (chinesisches Spaltkörbchen)

*Wirkung:* adaptogen und immunstimulierend, gefäßreinigend und durchblutungsfördernd.

Anwendung: Infarkt, Schlaganfall, Demenz, Alzheimer, Leberentzündung, Nierenerkrankung, Tinnitus.





## ***Brahmi*** (*Bacopa monnieri*): Kleines Fettblatt

*Herkunft:* Indien, Nepal, Sri Lanka, China, Taiwan, Vietnam, auch Süden der USA

*Beschreibung:* krautige, schnellwüchsige Pflanze, sehr schön als Ampel-, Zimmer- und Aquariumpflanze

*Ansprüche:* halbschattig bis sonnig, sehr feuchte Erde, kann Wasser in der Untertasse vertragen, Zimmertemperatur

*Verwendung:* Presssaft, alkoholischer Auszug oder Tee der Sprosssteile, Pulver von getrockneten Sprosssteilen



## ***Brahmi*** (*Bacopa monnieri*): Kleines Fettblatt

*Wirkung:* erhöht die Serotoninwerte - verbessert die geistige Leistungsfähigkeit, das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit (Steroid-Saponine Bacosid A und B).

Starkes Nerventonicum und wirkt nachgewiesenermaßen angstlösend



## ***Sushni* (*Marsilea minuta*): Kleefarn**

*Herkunft:* Asien, weltweit in den Tropen und Subtropen verbreitet.

*Beschreibung:* schnellwüchsig, kriechende Triebe, ausdauernde Zimmer- und Aquarienpflanze

*Ansprüche:* sonnig bis halbschattig, feuchtigkeitsliebend

*Verwendung:* Blattgemüse für Spinat oder frisch als Salat sowie zerkleinert als Pesto

*Wirkung:* Gegen Schlaflosigkeit und andere psychischen Störungen. Wirkung auf das Serotonin-System. Durch Marsilin, eine Substanz die antidepressiv, angstlösend, beruhigend und krampflösend wirkt



# ***Erdginseng*** (*Talinum paniculatum*): Surinamspinat

*Herkunft:* Amerika, Karibik

*Beschreibung:* krautige, in der Heimat ausdauernde Pflanze mit leckeren, fleischigen Blättern, verdickte Wurzeln; zarte lila Blüten

*Ansprüche:* halbschattig, nicht frostfest, Überwinterung in kühlen oder temperierten Räumen, auch im Zimmer möglich

*Verwendung:* fleischige Blätter sind lecker als Salat oder Salatbeigabe; auch gekochte Blätter oder Wurzel

*Wirkung:* Gegen sämtliche Entzündungen (auch des Verdauungsapparates), gegen Blutarmut



## **Sedanina** (*Helosciadium nodiflorum*)

*Herkunft:* mediterrane Staaten von Spanien bis Zypern, selten in Deutschland und Österreich, in den nordmediterranen Staaten eines der bekanntesten essbaren Wildgemüse

*Beschreibung:* schnellwüchsige Pflanze, die sich teilen und auch leicht durch Samen vermehren lässt

*Ansprüche:* sonnige, feuchte Standorte oder großer Topf mit Wasser in der Untertasse; Blütenstängel entfernen, mehrjährig, frostfest

*Verwendung:* für Wildkräutersuppen, Pesto, Salatbeimischung statt Rucola zu Tomaten-Paprika-Gurken



## ***Sedanina*** (*Helosciadium nodiflorum*)

*Wirkung:* Harntreibend, beruhigend auf Magen und Darm, Nieren- und Atemwegserkrankungen. Deutliche Wirkung von Sedanina gegen das Bakterium *Helicobacter pylori*.



# **Parakresse** (*Acmella oleracea*)

*Herkunft:* Südamerika, vermutlich Peru  
Jambú, Toothache Plant, Augapfelpflanze

*Beschreibung:* einjährige krautige Pflanze mit  
körbchenförmigen Blütenständen, Korbblütler

*Ansprüche:* sonnige Standorte, frostempfindlich, aus  
Samen leicht zu vermehren

*Verwendung:* Blätter und ausgezupfte Blütenköpfchen  
für Salate; roh als Überraschung für Kinder durch  
Brausepulvereffekt; gekocht



## ***Parakresse (Acmella oleracea)***

*Wirkung:* Im Mund schmerzlindernd, speichelfluss- und durchblutungsfördernd, antibakterielle Wirkung nicht nachgewiesen.

Lokaler Schmerzhemmer (Analgetikum).  
Wirksam vor allem das Alkaloid Spilanthol, welches am reichlichsten in den Blüten vorkommt.





## ***Mutterkraut*** (*Tanacetum parthenium*)

*Herkunft:* ursprünglich östliches Mittelmeergebiet, bei uns schon lange eingebürgert

*Beschreibung:* krautige, in milden Wintern auch mehrjährige Pflanze, mit vielen weißen Blüten (Falsche Kamille, Zierkamille)

*Ansprüche:* sonnig bis halbschattig, normale Garten- oder Topferde, Vermehrung durch Stecklinge oder aus Samen; alte Bauerngartenpflanze, die sich leicht von alleine aussamt und so verwildert.

*Verwendung:* Blätter im Tee oder roh

*Wirkung:* Wirkung gegen Migränekopfschmerz bei regelmäßiger Einnahme (Parthenolid), nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit

Wirkt bei empfindlichen Menschen als Kontaktallergen



# ***Lycium barbarum*** (Goji-Beere)

*Herkunft:* Südosteuropa bis China; in Ostösterreich: Bocksdorn, Teufelszwirn

*Beschreibung:* kleiner, winterharter, stark bedornter Strauch; leuchtend-rote, orange-gelbe Beeren von August - Oktober

Frische Früchte schmecken sauer, leicht bitter.  
Unbedingt auf Obstsorten achten: 'Life Berry', 'Big Life Berry'

*Ansprüche:* sonniger Standort, Rhizomsperre gegen unkontrollierte Ausbreitung, Vermehrung durch Absenker



## ***Lycium barbarum*** (Goji-Beere)

*Verwendung:* frische + getrocknete Beeren, Saft, Marmelade

*Wirkung:* Lifestylebeere. Wegen der Konzentration von Antioxidantien, Vitaminen und Spurenelementen eine der nährstoffreichsten Früchte der Welt. Mehr B-Vitamine als jede andere Frucht.

Antioxidativ, immunstimulierend, antidiabetisch, zytoprotektiv, antitumoral? Keine gleichzeitige Einnahme mit Medikamenten zur Blutverdünnung!



# ***Wunderbaum, Meerrettichbaum (Moringa oleifera)***

*Herkunft:* ursprünglich aus der Himalayaregion Nordindiens, heute weltweit in den Tropen und Subtropen verbreitet

*Beschreibung:* schnellwüchsiger Baum mit gefiederten Blättern

*Ansprüche:* warm und sonnig, verträgt keine Staunässe; Kübelpflanze, die im Winter Tageslängen >10 Stunden braucht

*Verwendung:* Blätter roh für Salate, gekocht als Spinatzusatz, Trockenpulver für Fruchtsaftzusatz, Kapseln; gemahlener Samen zur Wasseraufbereitung (0,2 g pro 1 Liter Wasser)

**Baum zur Wüstenbegrünung!**



# **Wunderbaum, Meerrettichbaum** (*Moringa oleifera*)

*Wirkung:* Gilt als nährstoffreichste Pflanze der Erde. Nahrungsergänzungsmittel. Für Sportler zur Leistungssteigerung und ähnlich Anabolika zum Muskelaufbau. Keine andere Aufbaunahrung führt so schnell zur Zunahme an Kraft und Gewicht bei Unterernährten. Vitamine in sehr hoher Konzentration, viele Mineralstoffe und Spurenelemente, ungesättigte Fettsäuren, Omega-Fettsäuren, Flavonoide, Antioxidantien. Enthält gegenüber anderen Pfl. 1000 x mehr Zeatin (verbessert Zellregeneration und Stoffwechsel).



# ***Kapuzinerkresse*** (*Tropaeolum majus*)

*Herkunft:* Brasilien, Peru

*Beschreibung:* kriechende, kletternde, krautige Pflanze mit fleischigen Trieben, schildförmigen Blättern

Beliebte Zierpflanze mit unzähligen Sorten

*Ansprüche:* sonnig bis halbschattig, anspruchslos.

*Verwendung:* Blätter und Blüten für Salate, Aufstriche, Blütenpesto, Blütenessig, etc.



# ***Kapuzinerkresse*** (*Tropaeolum majus*)

*Wirkung:* das leicht flüchtige, hochwirksame Benzylsenföl ist eine antibiotisch wirksame Substanz mit breitem antimikrobiellen Spektrum (antibakteriell, antiviral, antimykotisch); daneben finden sich Ascorbinsäure, Flavonoide und Carotinoide

„Arzneipflanze des Jahres 2013“



# Können Pflanzen Wunder wirken?

**Ja!!** ✓

- Sie tun uns gut!
- Sie machen aus Kindern Gärtner und Gemüsevielesser!
- Sie machen aus „Couch-Potatoes“ Selbermacher, Entdecker und Abenteuerlustige
- Sie schaffen Gemeinschaft
- Sie machen glücklich!

