

BURKHARD BOHNE

KRÄUTER  
WISSEN  
AUS  
ALTER  
ZEIT

WERTVOLLES FÜR  
GARTEN,  
KÜCHE UND GESUNDHEIT

 **NIKOL**  
VERLAG

# Inhalt

- 6 Düfte, Heilkraft, Würze und ein Stück Magie
- 8 Die Geschichte der Kräutergärten**
- 10 Kräuter in der Antike
- 14 Die Pflanzen der Bibel
- 20 Das Wissen der Kelten
- 24 Die Gärten des Mittelalters
- 30 Bürgergärten
- 34 Pfarrgärten
- 40 Apothekergärten
- 44 Kräuter für Genuss und Heilung**
- 46 Die Kräuterküche im Wandel der Zeit
- 54 Medizinische Anwendung
- 64 Kräuter von A bis Z**
- 43 Pflanzenporträts mit Wissenswertem aus  
alten Zeiten und aktuellen Tipps für Anbau  
und Verwendung
- 202 Service

# Düfte, Heilkraft, Würze und ein Stück Magie

---

Die Kräuterkunde ist mit Sicherheit so alt wie die Menschheit, und alle Völker der Erde nutzten und nutzen die Kraft der Pflanzen. Naturvölker, antike Hochkulturen oder mittelalterliche Klöster – sie alle hatten Kräuterfrauen, Druiden, Priester, Schamanen, Mönche, Nonnen oder Ärzte, die die Kräfte der Kräuter genau kannten und mit ihrer Hilfe Menschen heilen konnten. Ihre Kenntnisse verdanken sie überlieferten Erfahrungen, Visionen und Intuition, und sie übergaben ihr Wissen immer an die nachfolgende Generation. So standen Mensch und Natur über sehr lange Zeit im Einklang – ein Zustand, an dem es uns heute leider oft fehlt.

Um die Welt der Kräuter wirklich verstehen zu können, bedarf es einiges mehr als des fachgerechten Umgangs mit Gärten und Pflanzen oder mit Tees, Gewürzen, Salben und Tinkturen. Es bedarf der Fähigkeit, die Natur genau zu beobachten und sich auf ihre Geheimnisse einzulassen. Kräuter sind mit Sicherheit viel mehr als die Summe ihrer Inhaltsstoffe, die direkt Einfluss auf die Stoffwechselfvorgänge

unserer Körper nehmen können. Kräuter strahlen, wie alle anderen Pflanzen auch, eine Kraft aus, die nicht nur sensible Menschen spüren können. Nicht umsonst führt uns unser Gespür und die genaue Beobachtung von Pflanzen zum Beispiel tief in die Signaturenlehre, die Lehre von den Zeichen in der Natur. Sie besagt, dass Pflanzen Kennzeichen tragen, die verraten, welche Krankheiten sie heilen können. Als Signaturen gelten zum Beispiel Geruch, Geschmack, Farbe, Gestalt, Standort und Lebensdauer. Natürlich ist die Lehre naturwissenschaftlich nicht belegt und doch sind viele Rezepturen wirksam und in der Volksheilkunde weitverbreitet.

Vielleicht kann dieses Buch Sie, liebe Leserin und lieber Leser, dazu anregen und Sie ein Stück weit auf ihrem ganz eigenen Weg in die Kräuterkunde begleiten.

Zum Entstehen dieses Buches bin ich vielen Menschen zu großem Dank verpflichtet. Allen voran natürlich dem Kosmos Verlag und besonders Frau Carolin Küßner, die sich gern auf dieses wunderbare Thema eingelassen haben. Meinen Kräutergärten, Ausstellungen und deren Besuchern verdanke ich, dass ich mich jetzt schon seit mehr als drei Jahrzehnten, fast mein ganzes Berufsleben lang, mit diesem weitreichenden Thema beschäftigen darf. Danke den Trägern, Mitarbeitern und Förderern aller Projekte sowie meiner Familie, die mich, immer wieder aufs Neue, während der Gartensaison so großartig unterstützt.

*Burkhard Bohne*

---

*„Die Natur wird nie dem  
Menschen folgen, sondern der Mensch  
hat die Gesetze der Natur zu befolgen.“*

PLINIUS DER ÄLTERE

---



### *Beruhigungstee*

---

- › 40 Teile Baldrianwurzel
- › 20 Teile Hopfenzapfen
- › 15 Teile Melissenblätter
- › 15 Teile Pfefferminzblätter
- › 10 Teile Pomeranzenschale

Anwendung bei nervösen Erregungszuständen und Einschlafstörungen.

---



### *Magen- und Darmtee*

---

- › 25 Teile Baldrianwurzel
- › 25 Teile Kümmel
- › 25 Teile Pfefferminzblätter
- › 25 Teile Kamillenblüten

Anwendung bei Beschwerden wie Völlegefühl, Blähungen, leichten krampfartigen Magen-Darm-Störungen und nervösen Herz-Magen-Beschwerden.

---

## Kräuterbäder

Baden ist ein altes und bewährtes therapeutisches Mittel. Wir unterscheiden zwischen kalten, warmen und temperaturansteigenden Bädern sowie Wechselbädern. Es gibt Vollbäder, aber auch Teilbäder wie Fuß- oder Sitzbäder. Als Zusätze eignen sich Kräutersude, Extrakte, Öle oder Salze. Kräuterbäder haben gesundheitsfördernde Wirkung, weil die heilkräftigen Substanzen auch über die Haut aufgenommen werden. So wirkt zum Beispiel ein Rosmarinbad anregend und ein Lavendelbad harmonisierend. Bei Schmerzen und Krämpfen hilft ein Melissenbad. Es wirkt beruhigend und entspannt den Körper. Sofern nicht anders beschrieben, werden für ein Vollbad 600 ml des Teeaufgusses oder der Abkochung als Zusatz in das warme Badewasser

gegeben. Alternativ kann dem Badewasser auch das durch Wasserdampfdestillation gewonnene ätherische Öl zugesetzt werden. Dabei reichen für einen erwachsenen Menschen fünf bis zehn Tropfen pro Vollbad aus.

## Wickel und Umschläge

Wickel oder Umschläge werden äußerlich angewendet und beschleunigen so den Heilungsprozess. Es handelt sich dabei um Umschläge mit sauberen Baumwoll- oder Leinentüchern, die mit heißem oder kaltem Wasser getränkt werden. Das Wickelwasser wird je nach Rezeptur mit Tee, Kräuterextrakten oder ätherischem Öl getränkt.

Oft werden kalte Wickel um die Waden gelegt, sie wirken fiebersenkend und beruhigend. Durch diese Behandlung wird dem Körper

überhöhte Temperatur entzogen. Heiße Wickel werden vor allem zur Linderung von Schmerzen und zum Lösen von Krämpfen verwendet. Als Leibwickel angelegt, fördern sie die Durchblutung der Organe und sorgen so für Entkrampfung und Entgiftung. Der Umschlag wird so heiß wie möglich auf den Körper gelegt und, sobald er abgekühlt ist, durch einen neuen ersetzt.

Zu den wichtigsten Kräutern für Wickel zählen Schafgarbe (Verdauung, Leber), Kamille (Verdauung), Thymian (Husten) und Ringelblume (Wunden).



*Thymian – die Basis für  
Wickel gegen Husten*

## Dampfbäder und Inhalationen

Die einfachste Art, wie heilende Substanzen in den menschlichen Körper gelangen können, ist die Atmung. Dampfbäder oder Inhalationen haben daher eine lange Tradition. Sie sind sehr wirksam bei Schnupfen, Husten und verstopfter Nase. Heilkräuter wie Kamille, Salbei oder Pfefferminze beziehungsweise einige Tropfen ätherisches Öl werden in eine Schüssel mit kochend heißem Wasser gegeben. Kopf und Gefäß werden mit einem Handtuch bedeckt und der heiße Dampf muss ein paar Minuten langsam und tief eingeatmet werden. Das Dampfbad wird täglich zwei- bis dreimal wiederholt.

## Presssäfte

Presssäfte werden aus frischen Pflanzenteilen hergestellt und können nur frisch angewendet werden. Meist werden sie zur Entschlackung bei der Frühjahrskur verwendet, beispielsweise aus Brennnessel- oder Kerbelblättern.



*Brennnesselblätter eignen sich gut für Presssäfte.*

## Kräuterliköre

Kräuterliköre stammen ursprünglich aus Klöstern und wurden zum Erhalt der Gesundheit gebraut. Liköre, Schnäpse und Magenbitter gibt es in verschiedenen Rezepturen, sie regen den Appetit an oder helfen bei Magen- und Darmstörungen. Als Kräuter und Gewürze sind Kümmel, Engelwurz, Liebstöckelwurzeln oder Minzeblätter zu empfehlen.

# Kerbel

*Anthriscus cerefolium* ssp. *cerefolium*

Der Artname *cerefolium* erinnert an Ceres, die römische Göttin der Fruchtbarkeit. Die Römer waren es auch, die das Kraut zu uns nach Mitteleuropa brachten, wo der Kerbel zu den großen Heilpflanzen der Klosterheilkunde avancierte.

## Aussehen und Vorkommen

Kerbel, auch unter dem Namen Körbel bekannt, ist eine einjährige Pflanze aus der Familie der Doldenblütengewächse. Er stammt ursprünglich aus dem Kaukasus und ist heute meist als Kulturpflanze verbreitet. Kerbel wächst anfangs rosettig und hat hellgrüne, mehrfach gefiederte Blätter. Von Mai bis August erscheinen weiße Blüten in aufrechten, bis 70 Zentimeter hohen, zusammengesetzten Dolden.

## Aus alten Zeiten

Die Griechen schienen den Kerbel nicht besonders zu schätzen, jedenfalls ist von der Verwendung des Krautes dort nur wenig überlie-



*Kerbel ist leicht mit anderen Doldenblütlern zu verwechseln.*