

VEGANE PROTEINE

Eine Sonderstellung in diesem Buch erhalten stark eiweißreiche Pflanzen, die im Zuge einer veganen Ernährung immer mehr Anhänger finden. Sie benötigen für einen effizienten Anbau aber mehr Platz, als ein Topf oder Kasten bieten kann, und werden hier deshalb nur am Rande vorgestellt. Neben der Sojabohne (*Glycine max*) sind dies beispielsweise Chia (*Salvia hispanica*), Quinoa (*Chenopodium quinoa*), Amarant (*Amaranthus caudatus*) und die Gewöhnliche Sonnenblume (*Helianthus annuus*). Sie liefern nicht nur proteinreiche Samen, sondern bieten auf dem Balkon zur Blütezeit auch einen sehr schönen Anblick und haben deshalb zusätzlich einen therapeutischen Wert als Stimmungsaufheller. Schon allein dafür lohnt sich der Anbau. Da einige Eiweißlieferanten Tiefwurzler sind, zum Beispiel die Schmalblättrige Lupine (*Lupinus angustifolius*), oder sich wie Erdmandel (*Cyperus esculentus*) oder Erdnuss (*Arachis hypogaea*) überwiegend im Boden entwickeln, kommt für ihre Kultur auf dem Balkon allenfalls ein Hochbeet infrage, das ausreichenden Wurzelraum bietet.



Praktisch: Die Heilkräuter sind wie auf Rezept vom Arzt zusammengepflanzt.

1 | Klarer Kopf

Schon geringe Kopfschmerzen können die Empfindsamkeit immens stören und das Leistungsvermögen beeinträchtigen. Wer dann nicht immer gleich zur Tablette greifen möchte, kann den Schmerz mit Topfkräutern wie Lavendel, Rosmarin, Mädesüß, Schlüsselblume, Mutterkraut oder Echem Ziest wirksam lindern.

Wer häufiger von Kopfweh geplagt wird, sollte vom Arzt abklären lassen, welcher Auslöser dafür vorliegt oder ob eine ernsthafte Erkrankung dahinter steckt. Wer nur gelegentlich unter Kopfschmerzen leidet, kann sich gut mit den für dieses Pflanzrezept ausgewählten Kräutern helfen.

SCHMERZSTILLENDE UND KRAMPFLÖSEND

Eine Alternative zur Kopfschmerztablette sind Kräuter wie das Mädesüß und die Schlüsselblume, denn sie enthalten ein natürliches Depot an Acetylsalicylsäure. *Spiraea ulmaria*, wie das Mädesüß (heute *Filipendula ulmaria*) früher mit botanischem Namen hieß, ist Namensgeberin des Aspirins. Aus ihr wurde erstmals das Glykosid Salicin isoliert, der Grundstoff des bekannten Schmerzmittels. Wie bei der **Schlüsselblume** (*Primula veris*) steckt der Wirkstoff zwar überwiegend in der Wurzel, aber auch aus den Blüten der Schlüsselblume und aus Blüten und Blättern des **Mädesüß** lässt sich ein schmerzstillender Tee bereiten.

Das **Mutterkraut** (*Tanacetum parthenium*) erweitert die Blutgefäße und wirkt durch Parthenolid entzündungshemmend und krampflösend. Es hilft vorbeugend gegen Migräneattacken, insbesondere wenn diese hormonell bedingt sind. Schwangeren und Korbblüten-Allergikern wird aber von der Anwendung abgeraten.

Lavendelblüten beruhigen gereizte Nerven, ein Extrakt aus **Rosmarinblättern** oder den Blüten und Blättern des **Echten Ziest** (*Stachys officinalis*) aktivieren Durchblutung und Kreislauf. Als Aromaöl (Zubereitung wie beim

Blütenstand des
Echten Ziest.



EIN DUFTKISSEN ZUR ENTSPANNUNG

Bei Kopfweh hilft es oft schon, sich ein paar Minuten hinzulegen und die Augen zu schließen. Unterstützend wirkt ein Duftkissen unter dem Kopf. Dazu stellen Sie zu gleichen Teilen ein Potpourri aus getrockneten Lavendel- und Ziestblüten, Pfeffer-Minz- und Rosmarinblättern zusammen und füllen dies in ein Baumwoll- oder Chintz-Säckchen mit Zugband.



Pflanzen mit unterschiedlichen Bodenansprüchen bilden ein Topf-Potpourri.

Rezept auf Seite 34) auf Stirn, Schläfen und Nacken aufgetragen hilft es ebenso wie das im Wirkungsgrad durchaus mit Paracetamol vergleichbare Pfeffer-Minzöl, das auch für Kinder verträglich ist.

GEMEINSAM STARK

Mit Ausnahme des Mädesüß, das einen feuchteren Standort schätzt, benötigen alle Kräuter einen sonnigen Platz und eine durchlässige Erde, z. B. mit Vulkansteinchen (Perlite) angereicherte Kübelpflanzenerde aus dem Gartencenter. Sie können in beliebiger Reihenfolge in einen Balkonkasten gepflanzt werden. Der Lavendel benötigt im Frühjahr einen Rückschnitt, damit er seinen kompakten Wuchs behält. Es ist auch möglich, die Pflanzen in einem Topfarrangement zusammenzustellen. Dann wird das Mädesüß mit in den Kräuterkreis einbezogen und einfach häufiger gegossen.

2 | Nur die Ruhe

Unter Termindruck, privaten Sorgen, Schlaflosigkeit und beruflichem Stress leiden immer mehr Menschen. Gegen nervöse Beschwerden ist zum Glück so manches Kraut gewachsen – zum Beispiel Basilikum, Johanniskraut, Kamille, Kappensmohn, Lavendel und Malve.

*Bewahrt die Nerven:
Johanniskraut
hilft bei Stress und
innerer Unruhe.*



BADEKUGELN ZUM RELAXEN

Mischen Sie für drei Badekugeln 40 g Natron, 20 g Zitronensäure, 20 g Speisestärke, 20 g geschmolzene Kakaobutter und 10 g Milchpulver mit je 15 Tropfen Johanniskraut-, Lavendel- und Basilikumöl. Fügen Sie noch Kräuterblüten von Lavendel und Johanniskraut hinzu und kneten Sie alles durch, bis die Masse geschmeidig ist. Formen Sie drei Kugeln und verwenden Sie eine pro Bad.

Dass Wohlfühlen und Gesundheit eng miteinander verzahnt sind, wird besonders deutlich bei organischen Krankheiten, die auf nervösen Störungen beruhen. Ganz auf Wellness eingestellt ist deshalb dieses Pflanzrezept, in dem das beruhigende **Johanniskraut** im Mittelpunkt steht. Als Ruhestifter gelten auch Hopfen und Baldrian, die aber für den Anbau auf dem Balkon nicht ganz so gut geeignet sind wie **Lavendel** (*Lavandula angustifolia*) oder das in Indien als Königskraut verehrte **Tulsi-Basilikum** (*Ocimum tenuiflorum*). Ein Tee aus frischen Blättern (Rezept Seite 49) senkt den Kortisolspiegel und baut Stress ab – Sie können ihm auch noch ein paar getrocknete Blüten und Blätter des **Kappenmohns** (*Eschscholzia californica*) beimischen oder eine Tinktur daraus herstellen. Wie man dabei vorgeht, lesen Sie im Rezept auf Seite 31. Ersetzen Sie den Frauenmantel einfach durch Tulsi- und Kappenmohnblätter.

HILFE FÜR DAS NERVENKOSTÜM

Da sich Stress oft auf den Magen niederschlägt, kommen auch **Kamille** (*Matricaria recutita*) und **Malve** (*Malva sylvestris*) ins Spiel, die für ihre magenberuhigende Wirkung bekannt sind. Die Hauptrolle in diesem Potpourri hat das Johanniskraut (*Hypericum perforatum*), das über den Pigmentfarbstoff Hypericin das zentrale Nervensystem beeinflussen kann und eines der effektivsten Bestandteile in pflanzlichen Antidepressiva ist. Ein wichtiger Aspekt ist auch die stimmungserhellende Wirkung von Farben. Bei diesem Pflanzvorschlag kommt sie besonders zum Tragen. Die intensiven, fröhlichen Blütenfarben der Protagonisten sorgen zusätzlich für gute Laune.

DER REIHE NACH

Alle Bestandteile dieses Pflanzrezeptes eignen sich für eine „All-in-one-Bepflanzung“, denn sie stellen ähnliche Ansprüche an Boden und Feuchtigkeit. Ernten Sie vom Basilikum immer ganze Stiele, damit es buschig nachwächst. Johanniskraut und Malve streben nach oben. Für eine ausgewogene Bepflanzung sollten sie deshalb im Balkonkasten das Basilikum flankieren. Der Kappenmohn samt sich mit der Zeit im Kasten von selbst aus und agiert dann mit seinen auffälligen orangefarbenen Scheibenblüten als blühender Lückenfüller.



Johanniskraut-
Blüten sind essbar
und Hingucker im
Salat.