

Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge
Herausgeber: Bioforum Schweiz
Band: 45 (1990)
Heft: 4

Artikel: Kräuteraanbau in Mischkultur
Autor: Ganitzer, Martin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-892131>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 03.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Kräuteranbau in Mischkultur

Wissenschaftler nennen die natürliche Form des gemischten Zusammenlebens von Pflanzen und Tieren eine Biozönose (griech. Lebensgemeinschaft). In der Mischkultur im Garten wird versucht, durch eine naturgemässe Form des Fruchtwechsels Beobachtungen aus der Natur auf Gartenverhältnisse zu übertragen. Bei entsprechender Kombination ergeben sich Pflanzengemeinschaften, die durch Duft und Wurzelabscheidungen gegenseitig fördernd und schützend, in einigen Fällen auch hemmend, auf die Nachbarpflanzen wirken können.

Sogenannte Repellent-Pflanzen dagegen wirken direkt abwehrend gegen Schädlinge und Pilzkrankheiten. Das wohl bekannteste Beispiel finden wir bei der Mischkultur von Lauch und Möhren, bzw. Zwiebeln und Möhren. Die beiden Kulturen schützen sich gegenseitig vor den Schädlingen Zwiebel- und Möhrenfliege und sind gute Partner bei der Raumaufteilung im Beet. Auch viele Kräuter bewähren sich im Gemüse- und Obstgarten auf diese Weise.

Einjährige Kräuter werden am besten in die Fruchtfolge der Gemüsekulturen miteinbezogen und brauchen keinen eigenen Platz. Die meisten einjährigen Kräuter eignen sich zur Mitsaat in der Reihe oder zwischen den Reihen. In der beetweisen Kultur ist der Beetrand in der Regel der richtige Platz für niedere Kräuter, wie Kerbel oder die Petersilie, keinesfalls aber für wuchernde Pflanzen oder solche mit grossem Wurzelwerk, wie die Pfefferminze.

BOHNENKRAUT wird meist einjährig angebaut und kann Lücken zwischen *Buschbohnen* ausfüllen oder wächst gut am Fuss von *Stangenbohnen* und hält auch Läuse, auch die schwarze Bohnenlaus ab. Fast in Vergessenheit ist das ausdauernde Bergbohnenkraut, aber sein Geschmack ist weniger herb, es eignet sich auch zum Würzen von Salat oder Kräutertopfen.

Neben **DILL** keimen *Möhren* fast lückenlos und auch das Keimen von *Gurken* wird günstig beeinflusst. Soll Dill viel ätherisches Öl entwickeln, braucht er einen sonnigen Platz. Die notwendige Feuchtigkeit verschafft ihm die Gurke, welche die Erde mit langen Ranken schattig hält. Es gibt neue Dillsorten, die niedriger bleiben und krau-

tiger wachsen und mit Petersilie zusammen den Beetrand säumen können.

Die **KAPUZINERKRESSE** blüht in sehr vielen Gärten, wird aber nur selten als Schädlingegner genutzt.

Auf Obstscheiben gesät, hält sie Blattläuse ab, ist aber bei schwachwachsenden Kernobstunterlagen als Wasser- und Nährstoffkonkurrent zu sehen. In läusereichen Jahren wirkt sie im Gemüsebeet und zwischen *Busch-* und *Stangenbohnen* gegen die *schwarze Bohnenlaus*. *Kapuzinerkresse* kann im Gartengewächshaus sogar die *Weisse Fliege* vertreiben. Blätter, Blüten und Knospen sind essbar und haben ein leicht scharfes, kresseartiges Aroma.

Bei **GARTENKRESSE** ist Vorsicht geboten. Ihre läuseabwehrende Wirkung ist mit der Kapuzinerkresse vergleichbar, sie ist im Gemüsebeet aber nur beschränkt einsetzbar, da schwache Folgekulturen wie die Gurke deutliche Unverträglichkeitserscheinungen zeigen.

Die **CALENDULA** ist eine der wichtigsten und liebenswertesten *Heilpflanzen* im Garten. Dabei ist sie robust und anspruchslos. Die grossen Samen werden im April bis Mai ins Freiland gesät und keimen rasch. Ringelblumen kommen, wo sie sich wohlfühlen, von selbst immer wieder. *Calendula* ist eine ausgezeichnete Untersaat für Tomaten und dient zwischen Erdbeeren zur Nematodenabwehr. Die Wurzelälchen meiden im kleinen Umkreis Bodenflächen, die mit *Calendula* bepflanzt sind. Drei bis vier Monate sollten sie jedoch stehen und dann möglichst oberflächlich eingearbeitet werden, damit eine Wirkung verzeichnet werden kann.

Es wird zwar oft behauptet, dass *Knoblauch* einen Garten wühlmäusefrei hält, die Erfahrung zeigt aber meist, dass man die lästigen Nager damit nur auf andere Stellen verscheucht.

Unbestritten ist dagegen die Wirkung einer Zwischenpflanzung mit *Knoblauch* gegen *Grauschimmel* (*Botrytis*) an Erdbeeren. Neigen Pfirsichbäumchen zu *Kräuselkrankheit*, soll man sie mit *Knoblauch* umpflanzen.

Schon in den Klostersgärten des 13. Jahrhunderts pflanzte man **LAVENDEL** an blattlausgefährdeten Gewächsen. Am wirkungsvollsten ist der 30 bis 50 cm hohe echte Lavendel (*Lavandula angustifolia*). Lavendel wird als natürlicher Pflanzenschutz den Rosen zugesellt. Wem die Wildart

nicht gefällt, der sollte selbst erproben, ob die dekorativen Zuchtformen gleichen Nutzwert zeigen wie die bekannte Wildform des Lavendels.

Ein ausgesprochener Schmetterlingsmagnet sind sie alle.

Beobachtungen ergaben, dass Ameisen auswandern, wenn Lavendel längere Zeit in der Nähe ihres Nestes steht.

Der kleine, verholzende **SALBEI-STRAUCH** ist im Mittelmeerraum zu Hause, gedeiht aber auch in unserem Klima gut und braucht in rauen Gegenden etwas Winterschutz.

Wie auch **YSOP** und **THYMIAN** wehrt der stark aromatische Salbei *Raupen* und *Läuse* ab und kann als schützende Randpflanzung eingepflanzt werden. Hier lässt sich auch auf Anlage alter Bauergärten zurückgreifen.

Um die Gemüsebeete pflanzt man Stauden und dazwischen die ausdauernden Kräuter Thymian, Ysop, Salbei und Lavendel und erhält so einen natürlichen Schutzwall, der eine gewisse Abwehr gegen Schaderreger darstellt.



Im Gegensatz dazu eignet sich **WERMUT** nicht für den Anbau in Pflanzengemeinschaften.

Wermut sollte immer abseits gestellt werden. Er hemmt das Wachstum von Salbei, Zitronenmelisse und anderen Pflanzen und ist nicht bodenfreundlich. Eine Ausnahme bildet die Pflanzung von Wermut zu Johannisbeeren, besonders bei der schwarzen Johannisbeere zur Bekämpfung des Johannisbeerrostes (Säulchenrost). Eine Wermutspflanze zwischen zwei bis drei Johannisbeersträuchern reicht aus.

Geschnittene Wermutblätter können als Abwehr gegen den Kohlweissling über gefährdete Kohlpflanzen gelegt werden und vergrämen die Schädlinge



durch Überdeckung des Kohlgeruches. Gleiches lässt sich auch mit einem Teeaufguss erreichen.

Bisher war nur die Rede von Gartenkräutern.

Auch Wildkräutern sollte man einen Platz im Garten einräumen. Sie dienen als Zeigerpflanzen, als Wirte für allerhand Nützlinge und nicht zuletzt als Basis oder Zusatz zu Pflanzenbrühen. Die **BRENNESSSEL** wächst überall, liebt aber humosen Boden. Sofern es den Nachbarn nicht stört, erhält sie einen Platz am Zaun oder in einem Gartenwinkel. Die Wurzelstöcke setzt man in gelockerten Boden und vermeidet

durch regelmässiges Hacken die weitere Ausbreitung. Insgesamt wirkt die Brennessel kräftigend und regt das Wachstum an. Da sie als Bodenbedeckung, Düngung und Insektenabwehr in Form von Brühe häufig Verwendung findet, ist der Anbau im Garten wohl eher zu überlegen als bei anderen Wildkräutern, die leicht in der benötigten Menge in freier Natur gesammelt werden können. Eigene Beobachtungsgabe und Experimentierfreudigkeit können auf diesem Gebiet sicherlich weitere Beobachtungen und Erkenntnisse zu Tage fördern.

Martin Ganitzer

ERNÄHRUNG / HEILKUNDE

Kräuter als Heilmittel

Die Natur hat noch ein unbegrenztes Potential an Heilpflanzen auf Lager. Bei annähernd 260 000 höheren Pflanzen dieses Erdballs sind höchstens 10 Prozent einigermassen erforscht. Insgesamt sind nur wenige hundert Heilpflanzen genau definiert, analysiert und medizinisch angewendet.

Viele Heilpflanzen hüten noch ihre Geheimnisse in bezug auf ihre Wirkstoffe und Anwendungsmöglichkeiten. Die Forschung wird uns in den nächsten Jahren noch viele neue Erkenntnisse bringen. Obschon viele Verbindungen heute auch synthetisch hergestellt werden, hat die Pflanze selbst ihren Wert nicht verloren, wirkt sie doch als ganzes und nicht nur von einem einzigen Wirkstoff her. Aus meinem Vortrage «Kräuter als Heilmittel» möchte ich zwei Pflanzen hervorheben, von welchen wir vor etwa zehn Jahren noch sehr wenig über deren Verwendbarkeit wussten.

Nachtkerze (*Oenothera biennis*)

Sie gehört in die Familie der Onagraceae oder Nachtkerzengewächse und ist daher eine Verwandte des bekannten Weidenröschens: 1612 wurde sie von Nord-Amerika nach Italien gebracht. Die Pflanze ist zweijährig, das heisst, im ersten Jahr wird eine Blattrosette ausgebildet, aus der im zweiten Jahr ein belaubter Stengel treibt. Daraus entwickeln sich schwefelgelbe Blüten, welche sich am Abend beim

Eindämmern öffnen. Sie werden hauptsächlich von Nachtschmetterlingen bestäubt. Daraus entwickeln sich Fruchtkapseln mit etwa 200 winzig kleinen Samen. Diese Samen enthalten 25 Prozent Öl, eines der teuersten Öle der Welt. Das Nachtkerzenöl enthält als eines der wenigen Pflanzenöle Gamma-Linolensäure, welches auch in der Muttermilch, jedoch nicht in der Kuhmilch vorkommt.

Welche Hauptwirkungen sind bekannt?

1. Prämenstruelles Syndrom (PMS)

- (einige Tage vor der Regelblutung)
- Aufschwellen des Bauches, der Finger, Beine und Schenkel
 - Völlegefühl und Spannungsgefühl in der Brust
 - Rückenschmerzen und Bauchkrämpfe
 - Konzentrationsschwäche und Antriebslosigkeit, Reizbarkeit

In der Klinik des St. Thomas Hospital in London wurden Nachtkerzen gegen diese Leiden getestet und es stellten sich folgende Erfolge ein: Bei 62 Prozent der Frauen verschwanden diese Beschwerden ganz, bei 22 Prozent zum Teil.

2. Hyperaktive Kinder

Kinder mit Übernervosität, ständiges Zappeln, Ruhelosigkeit, in der Schule Störenfriede, Konzentrationsmangel. Diese Kinder werden durch Eingabe

von Nachtkerzenöl ausgeglichen und nicht künstlich gedämpft und müde gemacht, wie dies oft der Fall bei chemischen Heilmitteln ist.

3. Herz- und Kreislaufstörungen

- Senkt den Cholesteringehalt des Blutes
- verhindert das Zusammenballen von Blutplättchen
- senkt den hohen Blutdruck
- vorbeugend gegen Arteriosklerose

4. Allgemeine Wirkungen

- ausgezeichnete Wirkung auf Haut, Haare und Nägel
- Ekzem, Allergien
- Venenleiden

Von der Nachtkerze wird nur das Öl verwendet, welches wegen seiner Empfindlichkeit sofort zu Kapseln verarbeitet wird.

Dosierung: 3 mal täglich 1 bis 2 Kapseln schlucken.

Ginkgo-Baum (*Ginkgo biloba*)

Jedermann möchte lange leben, aber alt sein möchte niemand. Dieser Ausspruch von Pfarrer Johann Swift widerspiegelt viel Wahrheit. Es werden immer wieder Heilmittel gesucht, um den Alterungsprozess aufzuhalten. Es ist bekannt, dass das Gehirn einen Alterungsprozess durchläuft. Veränderungen der Durchblutung des Gehirns beschleunigen diesen Prozess. Konzentrationsmangel, Vergesslichkeit,