

Zeitschrift: Mitteilungen der Naturforschenden Gesellschaft Luzern
Herausgeber: Naturforschende Gesellschaft Luzern
Band: 41 (2018)

Artikel: Pflanzenheilkundlicher Terrassenspaziergang
Autor: Kamb, Petra
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-842457>

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>

Pflanzenheilkundlicher Terrassen- spaziergang – mit Petra Kamb

Koordinaten Bodenhofstrasse: 666 850/210 075

Ohne eine sehr ambitionierte Gärtnerin zu sein, spriesst Angepflanztes und Zugeflogenes auf meiner Terasse zahlreich aus den Töpfen. Fast jede meiner Terrassenpflanzen hat gesundheitsfördernde Wirkungen. Ich kann hier nur ultrakurz darauf eingehen.

Der **Löwenzahn** (*Taraxacum officinale*) bereichert im Frühling mit seinen zarten Blättern meinen Speiseplan: als leicht bittere Vitalstoffzugabe im Salat oder als Pfannengemüse mit Knoblauch und etwas Chili. Für die Kräutermedizin werden die ausgewachsenen Blätter verwendet – wertvoll in Teemischungen zur Durchspülung des Harntraktes und zur Ausleitung von Wasseransammlungen. Die grösste Heilkraft des Löwenzahns liegt jedoch in der Wurzel: Sie fördert unter anderem die Regeneration des Lebergewebes, regt den Stoffwechsel und die Galleproduktion an, stimuliert die «Selbstreinigung» und Entgiftung. Aus der chinesischen Medizin wissen wir, dass mit dem Einfluss auf die Leber auch die emotionale und geistige «Entgiftung» von Reizbarkeit, Wut und Bitterkeit einhergehen.

Die **Bohnen** (*Phaseolus vulgaris*) wachsen im Laufe des Sommers rasant. In ihrem Wurzelbereich leben symbiontisch Knöllchenbakterien, die den elementaren Stickstoff (N₂) aus der Luft binden und in eine chemische Form überführen, die der Pflanze als Nahrung dient. Gekochte grüne Bohnen helfen,



die gesunden Körpersäfte aufzubauen (obwohl sie zugleich leicht harntreibend sind), und wirken daher gegen Flüssigkeitsmangel und übermässigen Durst. Ausserdem unterstützen sie die Bauchspeicheldrüse. Das Gemüse sollte bei chronischen Krankheiten, insbesondere bei Überzuckerung und Diabetes mellitus, reichlich genossen werden.

Reichlich **Bohnenkraut** (*Satureja hortensis*) gebe ich zu dem Bohnengemüse. Das wärmende, bewegende und entstauende Kraut wirkt als Aufguss, Abkochung oder Tinktur gegen Appetitlosigkeit, Blähungen, Durchfall, Krämpfe, Erkältungen oder Bronchitis mit zähem, klar-wässrigem oder weissem «Kälte-Schleim».



«Fast jede meiner Terrassenpflanzen hat gesundheitliche Wirkungen. Es fasziniert mich sehr, da genauer hinzusehen.»

Petra Kamb



Das Bohnenkraut wirkt bis tief in den Unterleib. Der italienische Arzt und Botaniker Petrus A. Matthiolus (1500–1577) formulierte es so: «Saturey (...) bringt die unkeusche begirde auff die ban (...).» Realistischer beurteilte der französische «Kräuterpapst» Maurice Mességué (1921–2017) dessen aphrodisierende Wirkung: «Ich verspreche Ihnen (...) keine einzige Orgie, weil Sie einmal im Leben ein Stengelchen Bohnenkraut gegessen haben. Ich behaupte aber, dass ein Paar, das ein Leben lang eine anregende Nahrung mit Knoblauch, Zwiebeln, Sellerie, Fenchel, Salbei und Bohnenkraut zu sich genommen hat, mehr Chancen hat als ein anderes, eheliches Glück zu erleben.»

(Zitate aus: Heinz Scholz. *Bohnenkraut ist gut für die Verdauung. Natürlich* Nr. 6 –1998)

Der **Liebstockel** (*Levisticum officinale*) schmeckt intensiv; es genügen bereits zwei, drei Blätter, um einen ganzen Suppentopf zu würzen. Das wärmende und krampflösende Kraut ist ein wichtiges Magen- und Darmmittel. Es wirkt gegen Appetitlosigkeit, Aufstossen und Verdauungsschwäche, wenn sie aufgrund von Kälte entstanden sind. Die Wurzel ist ein wichtiger Bestandteil von wärmenden Rezepturen gegen Beschwerden wie Hexenschuss, Schmerzen oder Zysten wegen eines «kalten» Uterus, vormenstruelle Krämpfe, starke Wassereinlagerungen, chronische Blasenentzündung oder weissen Vaginalausfluss. Und ja, wie fast alle unterleibswärmenden Kräuter steigert der Liebstockel die Potenz und befeuert die Libido.

Die **Königskerze** (*Verbascum thapsus*) ist eine zweijährige Pflanze. In ihrer ersten Lebenshälfte bildet sie eine bodennahe Rosette aus filzig-wolligen Blättern. Aus der Mitte der

Blattrosette schiebt sich im zweiten Jahr ein Stängel kerzengerade in die Höhe, grösser als ein Mensch. An seiner Spitze bildet sich ein rispenartiger Blütenstand. In früheren Zeiten war es üblich, die «Donnerwetterkerze» nahe bei Häusern und Stallungen als Blitzableiter anzupflanzen. Wie gut das funktioniert hat, weiss ich nicht. Doch die «Antennen», die so eindrücklich himmelwärts streben, mögen in vornaturwissenschaftlichen Zeiten zur Erforschung übernatürlicher Fähigkeiten inspiriert haben. Demnach förderte diese Pflanze die «Seherfähigkeiten», also das Vermögen, über das materiell und sinnlich Erfahrbare hinaus Zusammenhänge zu erkennen. Wir könnten auch sagen, die Königskerze fördere den Instinkt. Für die chinesische Medizin gehört der Instinkt zum «Lungensystem», das zugleich der Hauptwirkungsbereich der Königskerze ist. Hier wirkt sie Entzündungen und «Hitze-Schleim» entgegen und befeuchtet die Schleimhäute.

Die **Zitronenmelisse** (*Melissa officinalis*) ist ein aufmunterndes Kraut. Sie stärkt das emotionale Herz und ist eine der wichtigsten Heilpflanzen zur Behandlung psychosomatischer Beschwerden: Sie beruhigt Herzklopfen, löst Ängstlichkeit, lindert Kopfschmerzen aus Nervosität, entspannt das Zwerchfell, entkrampft Magen und Darm, bringt festgefahrene Emotionen in Fluss, hilft, hartnäckiges Gedankenkreisen aufzulösen und fördert den Schlaf.

Der kleine Terrassenrundgang endet nun, doch nicht die Vielfalt. Es wachsen hier noch viele gesundheitlich interessante Pflanzen: Sauerklee, Chili, Schlehdorn, Schneeball, Schnittlauch, Schafgarbe, Vogelknöterich, Breitwegerich, Topinambur, Vogelmilch ...