

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 3: Neurodermitis und Naturheilkunde : ein Weg aus der Sackgasse

**Artikel:** Heil- und Küchenkräuter selber ziehen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557621>

#### 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:** 24.02.2026

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

# Heil- und Küchenkräuter selber ziehen

Gartenarbeit fängt erst so richtig an, Spaß zu machen, wenn man seine Kräuter selbst vermehrt, sei es aus Samen oder Stecklingen. Letzteres ist oft nicht nötig, da die meisten Kräuter problemlos aus den Samen gezogen werden können. Es ist immer wieder ein besonderes Erlebnis, nach der Aussaat zu beobachten, wie die Keimlinge das Licht der Welt suchen.

Ein wichtiger Faktor, um der Aussaat gute Keimbedingungen zu verschaffen, ist die Anzuchterde: 1 Teil Kompost, 1 Teil Sand, 2 Teile Gartenerde, 2 Teile Torf werden gut miteinander vermischt und in die Anzuchtschalen gefüllt, die mit Folie ausgelegt werden. Die Saat-tiefe richtet sich jeweils nach der Samengröße. Eine Faustregel besagt, daß man die Saat so hoch mit Erde bedecken soll, wie das Saatkorn dick ist. Die feinsten Samen sollte man in der Regel nur oben aufsäen und andrücken. Selbst-



Gewußt wie, läßt sich aus zarten Pflänzchen ein großes Werk machen.

verständlich muß dann auch beim Gießen darauf geachtet werden, daß einerseits der Samen nicht mit dem Wasserstrahl verschlammt wird und andererseits nicht austrocknet (vorsichtig mit feinem Zerstäuber arbeiten, evtl. mit Glasscheibe oder mit Zeitungspapier abdecken). Generell sollten Sie darauf achten, die Saat ständig feucht zu halten, aber nicht naß, bis eine Keimung erfolgt. Wenn der Same gerade im kritischen Augenblick der Keimung trocken wird, kann der Keimling absterben, vor allem

## Aussaat-Tips

- 1. Einjährige:** Direktaussaat im Freiland  
a.) früh, bei offenem Boden ab März/April  
b.) ab Anfang Mai  
c.) ab Juli / August

**2. Zweijährige und Ausdauernde:**

- Direktaussaat im Freiland  
a.) an Ort und Stelle, evtl. verdünnen  
b.) im Anzuchtbeet, später auspflanzen  
c.) möglichst früh nach der Samenernte

**3. Voranzucht:** ab Januar/Februar in Saatschalen (je nach Art) bei

- a.) 10 – 15°
- b.) 18 – 20°
- c.) 25 – 30°

Wenn nach 4 Wochen keine Keimung erfolgt ist, Kühlperiode einschieben. Nach der Keimung kühl stellen. Keimlinge pikieren und, sobald ein fester Wurzelballen exi-

stiert, ins Freiland oder in Töpfe pflanzen.

**4. Sog. Frost- oder besser Kaltkeimer:** Sie werden möglichst bald nach der Ernte ausgesät, damit sie noch eine warme Periode (etwa einen Monat bei ca. 20°) mit guter Bodenfeuchtigkeit vor dem Winterseinbruch erleben. Bei späterem Aussaattermin Schalen einen Monat ins Gewächshaus stellen oder an einen sonst geeigneten warmen Ort. Über Winter sollten Sie die Schalen möglichst schneedeckt kalt stellen (4 bis –5°). Die Samen gehen je nach Witterung im Frühjahr auf.

**5. Große hartschalige Samen** können durch Anritzen der Samenschalen zu einer früheren Keimung angeregt werden.

**6. Vegetative Vermehrung** durch Kopf- oder Wurzelstecklinge, Fechser o.ä.

Name	Name lat.	Hinweis	Name	Name lat.	Hinweis
Ackerschachtelhalm	<i>Equisetum arvense</i>	6	Eisenkraut	<i>Verbena off.</i>	2a
Alant	<i>Inula helenium</i>	3b	Estragon	<i>Artemisia dracunculus</i>	2b
Anis	<i>Pimpinella anisum</i>	1a	Färberkrapp	<i>Rubia tinctorium</i>	3c/6
Arnika	<i>Arnica montana</i>	3a	Fenchel	<i>Foeniculum vulgare</i>	1a
Artischocke	<i>Cynara scolymus</i>	3b	Goldmelisse	<i>Monarda didyma</i>	6
Baldrian	<i>Valeriana off.</i>	2b	Goldrute, echte	<i>Solidago virgaurea</i>	3a/6
Basilikum	<i>Ocimum basilicum</i>	1b/3b	Hafer	<i>Avena sativa</i>	1a
Bärlauch	<i>Allium ursinum</i>	4	Hirtentäschel	<i>Capsella bursa pastin</i>	1a
Beifuss	<i>Artemisia vulgaris</i>	2b	Hopfen	<i>Humulus lupulus</i>	3c
Beinwell	<i>Sympythium off.</i>	6	Huflattich	<i>Tussilago farfara</i>	3a/6
Bittersüss	<i>Solanum dulcamara</i>	3a	Johanniskraut	<i>Hypericum off.</i>	3a
Borretsch	<i>Borago off.</i>	1a	Kamille, echte	<i>Chamomilla</i>	3a/1a
Bohnenkraut	<i>Satureja hortensis</i>	1a	Kapuzinerkresse	<i>Tropaeolum majus</i>	1b
Brennessel	<i>Urtica dioica</i>	3b/1a	Karde	<i>Dipsacus silvestris</i>	2a
Buchweizen	<i>Fagopyrum esculentum</i>	1a	Klatschmohn	<i>Papaver rhoeas</i>	1a/c
Dill	<i>Anethum graveolens</i>	1a	Klette	<i>Arctium lappa</i>	2a
Dost	<i>Origanum vulgare</i>	3a	Knoblauch	<i>Allium sativum</i>	6

**Fortsetzung siehe Seite 36!**

bei nicht abgedeckten Saaten. Schwer keimende Samen kann man auch durch vorheriges Einweichen in heißem Wasser stimulieren.

### Die Freilandgewöhnung der Pflanzen

Wenn die Anzuchten etwa vier bis acht Wochen nach der Aussaat gut angewachsen sind, sollte man sie langsam ans Freiland gewöhnen. Stellen Sie die Schalen bei gutem Wetter ins Freie. Nach etwa einer Woche können die Pflanzen draußen bleiben, sollten jedoch bei ungünstigem Wetter und nachts an geschützte Standorte gebracht werden. Ein Frühbeet ist ideal für die Freilandgewöhnung. Während der ersten Tage werden die Fenster nur tagsüber leicht geöffnet, dann wird die Belüftungsdauer allmählich verlängert, bis man gegen Ende des Frühjahrs das Beet ganz offenlassen kann.

### Das Auspflanzen der Jungpflanzen

Beim Auspflanzen der Zöglinge muß man die spätere Wuchshöhe und Größe in Betracht ziehen, denn danach bemäßt sich der Platzbedarf der Setzlinge. Gewürz- und Heilkräuter, Pflanzen also, die ein feines Aroma ausbilden sollen, geben nicht ihr Bestes, wenn sie stark

und frisch gedüngt, häufig gegossen oder gar mit Düngegüssen getrieben werden. Starkes üppiges Wachstum der Blatt- und Stengelteile einerseits und Aromabildung andererseits stellen in der Pflanze einen Gegensatz dar. Das zu üppige Wachstum hat den Verlust an ätherischen Ölen zur Folge. Gewürzkräuter haben einen warmen, unkrautfreien, nicht mageren, aber auch nicht überreichen Boden nötig und in den meisten Fällen eine sonnige Lage. Halten Sie Ihre Neuanpflanzung in der ersten Zeit stets unter Kontrolle und bewässern Sie sie, wenn nötig. Ein Großteil der Mißerfolge bei der Anzucht ist auf fehlerhafte Bewässerung zurückzuführen – zu wenig oder zu viel.

Ein stark verdünnter Brennesseljaucheguß, in Abständen ins Gießwasser gegeben, sorgt für gesunde, ausgeglichene Entfaltung. Sehr gut wirkt sich eine Brennesselbepflanzung inmitten der Kräuter aus. Dadurch steigt sich der Gehalt an ätherischen Ölen. Wo die Brennessel wächst, ist für die Gesundheit von Boden und Pflanzen gesorgt. Man kann die Nessel vor ihrer Blüte abschneiden und wie Gemüse zubereiten, sie ist aber auch eine wunderbare Bodenbedeckung für alle Kulturen. ●