

**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 Saattiefe 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 säen 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 Glascheibe 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-

tiert, 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 Wintereinbruch erleben. Bei späterem Aussattermin Schalen einen Monat ins Gewächshaus stellen oder an einen sonst geeigneten warmen Ort. Über Winter sollten Sie die Schalen möglichst schneebedeckt 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, Fenchel o.ä.



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

**Fortsetzung siehe Seite 36!**

bei nicht abgedeckten Saaten. Schwer keimen-  
de Samen kann man auch durch vorheriges Ein-  
weichen in heißem Wasser stimulieren.

### Die Freilandgewöhnung der Pflanzen

Wenn die Anzuchten etwa vier bis acht Wo-  
chen 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  
Frühjahres 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 bemißt sich der Platzbe-  
darf 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 stel-  
len in der Pflanze einen Gegensatz dar. Das zu  
üppige Wachstum hat den Verlust an ätheri-  
schen Ölen zur Folge. Gewürzkräuter haben ei-  
nen warmen, unkrautfreien, nicht mageren,  
aber auch nicht überreichen Boden nötig und  
in den meisten Fällen eine sonnige Lage. Hal-  
ten 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 Brennesseljauche-  
guß, in Abständen ins Gießwasser gegeben,  
sorgt für gesunde, ausgeglichene Entfaltung.  
Sehr gut wirkt sich eine Brennesselbepflan-  
zung inmitten der Kräuter aus. Dadurch stei-  
gert 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 wun-  
derbare Bodenbedeckung für alle Kulturen. ●