

## Schnelle Hilfe vom Balkon

Wer sich für die heilende und wohltuende Wirkung von Kräutern und Heilpflanzen interessiert und bisher immer mit einem traurigen "Ist nichts für mich, ich habe ja keinen Garten" resigniert hat, für den ist der Ratgeber von Christina Freiberg mit dem bereits alles sagenden Titel "Mein Heilpflanzenbalkon" die Rettung. Freiberg stellt in diesem übersichtlichen und handlichen Buch Möglichkeiten vor, wie man auch ohne großen Garten, sondern nur mit einem Balkon und einigen Töpfen zu einem eigenen kleinen "Kräutergarten" kommt.

Nach einer kurzen Einleitung zum Thema Pflanzung, Pflege, Ernte und Konservierung stellt die Autorin zwölf Pflanzenkombinationen vor, die aufgrund ihrer Wirkung und der Ansprüche, die sie an Erde und Licht stellen, gut zusammenpassen und somit schnelle Hilfe bei kleineren Leiden und Wehwehchen bieten. Unter so treffenden Titeln wie "Klarer Kopf" und "Gutes Bauchgefühl" werden jeweils vier bis fünf Kräuter genannt, die bei richtiger Pflege problemlos in kleinen Mengen auf dem Balkon gedeihen können und im Notfall schnell zur Hand sind. Leichte Kopfschmerzen lassen sich z. B. mit Rosmarin, Lavendel und Mutterkraut lindern, während Pfefferminze, Kamille und Fenchel für eine gute Verdauung, also ein gutes Bauchgefühl sorgen.

Im zweiten Teil des Buches, der seitenmäßig etwa zwei Drittel des Gesamtumfangs ausmacht, werden die einzelnen Heilpflanzen detailliert mit Foto, botanischem Namen, Standort und Zeitpunkt der Ernte beschrieben. Jedes Kraut nimmt dabei eine Doppelseite ein und wird mit seinen besonderen Eigenschaften dargestellt. Tipps zur Herstellung von Tinkturen, Tees oder Badezusätzen gibt es an dieser Stelle auch. Abgerundet wird "Mein Heilpflanzenbalkon" von Anregungen zu weiterführender Literatur und Hinweisen, wo man das nötige Zubehör und die Pflanzen selbst erwerben kann.

Freibergs Ratgeber ist ein guter Einstieg in die Heilkräuterkunde und liefert jedem Anfänger nützliche Tipps und Anregungen zum Kultivieren einer eigenen kleinen Hausapotheke auf dem Balkon. Natürlich kann man sich von diesem Buch auch inspirieren lassen, wenn man das Glück hat, tatsächlich einen Garten zu haben und nicht nur einen Balkon. Erstaunlich ist natürlich, dass auch schon ein Balkon ausreicht, um sich mit einigen wertvollen Kräutern und Hilfsmitteln selbst zu versorgen. Wer sich tiefer in die Materie begeben möchte und sich für bestimmte Pflanzen und Bereiche speziell interessiert, sollte sich der angegebenen Literaturhinweise bedienen. Denn was über Grundlagenwissen - sowohl was die Infos zu den einzelnen Pflanzen als auch die Verwertung und die Rezepturen angeht - hinausgeht, kann ein so kompakter Einstiegsratgeber wie "Mein Heilpflanzenbalkon" nicht bieten. Was er jedoch Gartenbesitzern wie auch Großstädtern bieten kann, ist schnelle und natürliche Hilfe aus dem eigenen kleinen Kräutergarten.

Sabine Mahnel 25.04.2016

Quelle: [www.literaturmarkt.info](http://www.literaturmarkt.info)