

Die Beschaffung von Kräutern für Teezubereitungen und als Basis von Tinkturen und Kräuterölen

1. Generelles

Die Basis aller Zubereitungen und Präparate sind die Kräuter bzw. deren Inhaltsstoffe mit ihren verschiedenen Heilwirkungen. Zunächst muss man sich also Kräuter besorgen. Sei es durch Sammeln in Wald und Wiese oder im eigenen Garten/Balkon oder durch Kaufen in der Apotheke, Fachdrogerie oder bei entsprechenden Händlern.

Natürlich ist für das Sammeln ein gewisses Grundlagenwissen erforderlich. Man muss ja schließlich die gesuchten Kräuter erkennen bzw. sicher bestimmen können und wissen wo sie wachsen und bedenkenlos gesammelt werden können. Zudem sind weitere Dinge beim Sammeln zu beachten.

Des Weiteren sollte man im Vorfeld natürlich wissen, für welchen Zweck bzw. Anwendungsgebiet ein Präparat gemacht werden soll. Entsprechend kommen für die jeweiligen Anwendungsgebiete bestimmte Pflanzen in Frage (oder auch nicht).

Wem dieses Wissen fehlt, kann sich dieses durch die Teilnahme an entsprechenden Veranstaltungen aneignen. Für den Einstieg zum Kennenlernen und erste Eindrücke sind Kräuterführungen und -wanderungen gut geeignet. Für tiefer greifende und weiterführende Informationen zum nachhaltigen Gebrauch und Anwendung sind individuelle Einzelberatungen oder Lehrgänge empfehlenswert. (Alle Veranstaltungen und aktuellen Termine auf der Website!)

Wenn man schon bestimmte Anwendungsfelder oder/und Pflanzen im Auge hat, sollte man sich aber auf jeden Fall mit diesen näher befassen bzw. Informationen bei Fachkundigen einholen. Es gibt z.B. auch viele Pflanzen mit sehr wirkungsvollen Inhaltsstoffen, die für Laien für eine (innerliche) Selbstanwendung ungeeignet sind. Typische Beispiele wären Herbstzeitlose (*Colchicum autumnale*) oder Roter Fingerhut (*Digitalis purpurea*).

2. Woher die Kräuter besorgen, kaufen oder sammeln ?

Im Folgenden werden die Beschaffungsmöglichkeiten von Kräutern mit ihren jeweiligen Vor- und Nachteilen aufgezeigt:

a.) Sammeln

Vorteile:

- Man bekommt frische Pflanzen. Diese haben i.d.R. bei optimalem Standort mehr Wirkstoffe als getrocknete Pflanzen (aus dem Handel). Folgende Gründe können dafür verantwortlich sein:
 - Pflanzen unter natürlichen Bedingungen bilden meist mehr sekundäre Pflanzenstoffe.
 - Man kann selbst den optimalen Sammelzeitpunkt wählen.
 - Man pflückt bzw. verwendet nur die Pflanzenteile mit den höchsten Mengen an Inhaltsstoffen. (Oft haben im Handel erhältliche sogenannte Kraut-Drogen wie z.B. Schafgarbe einen hohen Stängelanteil.)
- Viele Pflanzen eignen sich nur frisch zur Verwendung bzw. Weiterverarbeitung. (z.B. Bärlauch oder diverse Kreuzblütler)
- Man ist nicht auf die Verfügbarkeit der Kräuter durch Händler angewiesen. Viele heimische Wildkräuter sind auch generell im Handel nicht oder nur sehr schwer erhältlich.
- Durch das Befassen mit den Pflanzen in ihrer natürlichen Umgebung werden das botanische Wissen und die Sinne geschult.

- Bewegung und Aufenthalt in der Natur haben insgesamt positive Effekte auf die Gesundheit.
- I.d.R. kurze und CO₂-neutrale Transportwege (von der Wiese bis nach Hause).

Nachteile:

- Verfügbarkeit richtet sich nach Jahreszeiten bzw. saisonalen Schwankungen und der jeweiligen Region. (Nicht alle Kräuter wachsen überall.)
- Inhaltsstoffgehalte können je nach Standort der Pflanzen und Erntezeitpunkt stark schwanken.

b.) Kaufen

Vorteile:

- Meist ganzjährig relativ hohe Verfügbarkeit (bei getrockneten Kräutern).
- Zugang zu Kräutern, die man in seiner Umgebung nicht findet oder wenn keine geeigneten bzw. unbelasteten Sammelorte vorhanden sind.
- Verwechslung mit anderen Pflanzen i.d.R. ausgeschlossen.
- Oft stammen die Kräuter aus Zuchtsammlungen. Aus der Apotheke bzw. in Apothekenqualität i.d.R. immer.
 - Mindestgehalt an den relevanten Wirkstoffen ist gesichert.
 - Gleichmäßig hoch bleibende Qualität bzw. Menge an Wirkstoffen.

Nachteile:

- Bis auf die typischen Küchenkräuter (Schnittlauch, Petersilie, etc.) meist nur Zugang zu getrockneten Kräutern. Daraus können folgende Probleme resultieren:
 - Für bestimmte Präparate werden Frischpflanzen benötigt. (z.B. Johanniskraut, Bärlauch)
 - Oftmals sind die Kräuter überlagert und entsprechend arm an Wirkstoffen.
 - Viele Wirkstoffe (z.B. ätherische Öle) sind relativ flüchtig und können bei längerer Lagerung schnell verloren gehen.
 - Relativ oft enthalten Kraut-Drogen (=alle überirdisch wachsenden Teile zusammen werden verwendet) einen relativ hohen Anteil an nicht oder nur schwach wirksamen Bestandteilen wie Stängel oder dünne Zweige. (z.B. Schafgarbe, Melisse, Johanniskraut)
- Zum Teil relativ hohe Kosten bei bestimmten Kräutern.
- Unnötige Transportwege.
- Meist keine Nachvollziehbarkeit woher genau die Kräuter stammen. Vor allem kritisch bei Wildsammlungen von seltenen oder/und geschützten Arten.
- Bestimmte Kräuter werden oft in entfernten (+wasserarmen) Regionen der Erde in teils großen Monokulturen angebaut.
- Oftmals werden noch immer Kräuter/Gewürze für längere Lagerfähigkeit radioaktiv bestrahlt oder mit Fungiziden behandelt. Daher unbedingt BIO- oder Apothekenqualität bevorzugen.

Natürlich gibt es jeweils noch weitere Vor- und Nachteile. Aber die genannten sind aus meiner Sicht und eigenen Erfahrung die wichtigsten.

3. Persönliche Empfehlung

Ich persönlich nutze beide Möglichkeiten der Kräuterbeschaffung, wobei ich den Großteil natürlich selbst sammle. (Für den Verzehr sowieso.) Und dahin geht auch meine Empfehlung. Daher versuche ich ja durch Kräuterwanderungen und andere Kurse das erforderliche Wissen weiter zu vermitteln.

Aber aus bestimmten Gründen (z.B. Verfügbarkeit) kaufe ich hier und da auch mal bestimmte Kräuter bei den Händlern meines Vertrauens. Auch wenn sich bei mir inzwischen recht viele verschiedene Kräuter angesammelt haben, kann man ja nicht für alle möglichen Anwendungsbereiche die entsprechenden Kräuter im Vorfeld 'auf Verdacht' sammeln.