

Kräuter-Hochbeete

heilkraftige Kräuter bequem vor der Haustüre



SILBERholz
Holzprodukte & Zimmerei

Inhalt ▶▶



Profi-Tipp

vom Heilkräuterfachmann, Biologen
und Naturgartenplaner Dieter Miletich

Die Sehnsucht nach natürlicher Hilfe bei Erkrankungen oder zu deren Vorbeugung bringt immer mehr Menschen zurück zu Heilkräutern aus der Natur. Doch die Ernte an Natur-Standorten gestaltet sich aufgrund des anhaltenden Einsatzes von Herbiziden und Kunstdüngemitteln zunehmend schwieriger. Die optimale Lösung scheinen Kräuter-Hochbeete mit heilkräftigen Wildpflanzen zu sein. So lassen sich sehr bequem vor der eigenen Haustüre Heilkräuter für die private Hausapotheke ernten.



Mag. Dieter MILETICH

Jede Wildpflanze hat differenzierte Standortansprüche. Deshalb wurden 6 verschiedene Kräuter-Hochbeete entwickelt, um allen pflanzlichen Standortsansprüchen gerecht zu werden. So kann man sicher sein, dass die

Boden-, Nährstoff- und Feuchtigkeitsverhältnisse nahezu den natürlichen Bedürfnissen entsprechen. Auch die erforderlichen Lichtverhältnisse sollten berücksichtigt werden.

Kräuter-Hochbeet „ Trockenbiotop “ – sonnig	braunrot	4
Kräuter-Hochbeet „ Magerbiotop “ – sonnig bis halbschattig	goldgelb	6
Kräuter-Hochbeet „ Schattenbiotop “ – halbschattig bis schattig	silbergrau	8
Kräuter-Hochbeet „ Feuchtbiotop “ – halbsonnig bis halbschattig	taubenblau	10
Kräuter-Hochbeet „ Nährstoffe / Acker “ – sonnig	reinweiß	12
Kräuter-Hochbeet „ Bauerngarten “ – sonnig	moosgrün	14
SilberHolz Hochbeete		16
Bauanleitung / Profi-Tipps		22
Heilkräuter für ihre Hausapotheke		27
Schlusswort von Norbert Silber		31

1. Kräuter-Hochbeet „Trockenbiotop“

Das Trockenbiotop ist ein meist vollsonniger, heißer Lebensraum. Entsprechend wasserdurchlässig soll das Pflanzsubstrat sein: Verwenden Sie am besten eine Rundkiesmischung 0/16 (ohne Erde!). Der enthaltene Sandanteil hält für die Pflanzenversorgung über die Wurzeln die notwendigen Wassermengen zurück und ermöglicht aufgrund seiner Durchlässigkeit das Wurzelwachstum.

Heilpflanzen des Trockenbiotopes:

Die **Großblütige Königskerze** (*Verbascum densiflorum*) benötigt einen großen Raum: Ihre Blätter können bis zu 50cm lang werden, wodurch andere Kräuter bedeckt werden können. Ab Juli können ihre gelben Blüten geerntet werden. Verwendet werden sie besonders bei Husten, aber auch bei Fieber, Venenleiden, Krampfadern und Ohrenleiden.



Großblütige
Königskerze



Feldthymian

Im selben Lebensraum gesellt sich ein weiteres „Hustenkraut“ dazu: der **Feldthymian** oder **Quendel** (*Thymus pulegioides*). Sobald im Juni die kurzen Stämmchen zu blühen beginnen, kann die Ernte des Krautes erfolgen. Bei allen Erkrankungen der Atemwege und der Lunge, wie beispielsweise bei Bronchitis, kann diese antibakteriell und antiviral wirkende Pflanze verwendet werden.



Wegwarte

Die **Wegwarte** (*Cichorium intybus*) erweckte besonders in der Nachkriegszeit als Kaffee-Ersatz (Zichorien-Kaffee) großes Interesse. Die Wurzel, die zu diesem Zweck geröstet wurde, wird

Wilder Dost



heute eher untergeordnet bei Gallenleiden oder zur Verbesserung der Darmflora eingesetzt.

Das blühende Kraut des **Wilden Dost** oder **Wilden Majoran** (*Origanum vulgare*) findet besonders Einsatz bei Verdauungsbeschwerden, Darmkrämpfen, Schnupfen und Mundfäule. Diese Wildpflanze beginnt mit der heißen Jahreszeit im Juli zu blühen.

Ergänzt werden kann ein Trockenbiotop auch von zwei mediterranen Pflanzen, die jeweils bemerkenswerte Heilkräfte besitzen: Der **Rosmarin** (*Rosmarinus officinalis*) hebt niederen Blutdruck, wirkt anregend und wärmend, fördert die Menstruation der Frau und löst Krämpfe während dieser Tage. Auch Akne-Leiden beim (jugendlichen) Mann können damit gelin-

dert werden. Der **Lavendel** (*Lavandula angustifolia*) hingegen ist eine schlaffördernde Pflanze, die generell beruhigend und ausgleichend wirkt.

Auch Wildrosen eignen sich für ein Trockenbiotop. Beispielsweise die **Hunds-Rose** (*Rosa canina*), die **Essig-Rose** (*Rosa gallica*) oder die **Bibernell-Rose** (*Rosa pimpinellifolia*). Von den Früchten (Hagebutten) können wir vom hohen Vitamin C-Gehalt profitieren, indem wir die reifen meist roten bis dunkelvioletten Früchte im Herbst ernten und verarbeiten.



Kleinblütige Rose

2. Kräuter-Hochbeet „Magerbiotop“

Ein Magerbiotop entsteht auf meist sonnigen, nährstoffarmen Standorten, daher benötigt dieser Hochbeet-Typ ein lehmig-sandiges Pflanzsubstrat. Wildpflanzen, die diesen Standort einnehmen, wachsen in einem so genannten Magerboden. Würden dieselben Pflanzen auf nährstoffreichen (=fetten) Böden wachsen, hätten sie eine etwa doppelt bis dreifach so große Wuchshöhe.

Heilpflanzen des Magerbiotopes:



Schafgarbe

Die **Schafgarbe** (*Achillea millefolium*) mit ihren weiblich-rosafarbenen Blüten kann in sehr vielfältigen Situationen eingesetzt werden: Sie fördert

Appetit, ist ein Lebermittel, wirkt im Darm leicht abführend, löst Krämpfe, hemmt Blähungen, wirkt entzündungshemmend und kräftigend, wirkt als Frauenkraut bei Krämpfen und Regelschmerzen und unterstützt Bauchspeicheldrüse, Niere und Galle. Wer zu einer Korbblütler-Allergie neigt, sollte die Schafgarbe jedoch mit Vorsicht anwenden.



Johanniskraut



Wilde Malve

Das blühende Kraut der **Malven** (**Weg-, Moschus-, Wilde Malve** / *Malva neglecta*, *M. moschata*, *M. sylvestris*) wirkt besonders bei gereizten oder entzündeten Magen-, Darm-, Hals-Schleimhäuten. Die Schleimstoffe legen sich schützend über die Schleimhäute auch bei Reizhusten, Heuschnupfen, Allergien und Sodbrennen.

Das bewährte **Tüpfel-Johanniskraut** (*Hypericum perforatum*) breitet sich am richtigen Standort gerne aus und trägt so zu reicher Ernte bei, was durchwegs als Vorteil gesehen werden kann, da sowohl ein Auszug in Öl, als auch in Wasser als Tee oder in Alkohol sehr vielfältige Anwendungsmöglichkeiten eröffnet.

Johanniskraut wirkt generell entzündungshemmend und wundheilend. Innerlich eingenommen beruhigt es bei Nervenleiden und Depressionen. Äußerlich als Öl angewendet hilft es bei Sonnenbrand, Neurodermitis, Schuppenflechte, Verbrennungen und auch bei Arthritis und Arthrose, um einige wesentliche Anwendungen zu nennen. Bei allen Anwendungen ist zu berücksichtigen, dass Johanniskraut Wechselwirkungen mit Medikamenten verursachen und die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen kann, was je nach persönlichen Umständen zu massiven Sonnenbränden führen kann.

Der **Eibisch** (*Althaea officinalis*) fällt oft nicht auf in Magerbiotopen: seine feine graue Behaarung auf Blättern und Stengeln sowie die eher unauffälligen weißen Blüten lassen dieses wunderbare Hustenkraut in den Hintergrund rücken. Doch seine Heilkraft bei Husten mit Schleim, Heiserkeit und Schleimhautentzündungen ist weitläufig sehr bekannt. Verwendet werden kann die gesamte Pflanze, doch



Eibisch



Echtes Labkraut

sagt man der Wurzel die stärkste Kraft nach. Kochendes Wasser zerstört die Schleimstoffe, daher werden Wurzelteile geschnitten in kaltem Wasser für etwa zwei Stunden angesetzt.

Dem **Frauenmantel** (*Alchemilla xanthochlora*) gelang es als Frauenkraut zu Berühmtheit: Verwendung findet er bei allen Frauenleiden, in der Schwangerschaft, in den Wechseljahren, aber auch bei Durchfall.

Besonders trocken im Magerbiotop liebt es das **Echte Labkraut** (*Galium verum*). Seine nadelförmigen dunkelgrünen Blätter zeigen schon seine Affinität zu trocken-heißen Standorten, signalisieren sie doch deutlich die Oberflächenreduktion, um Überhitzung zu vermeiden. Verwendung findet es bei Haut-, Blasen-, Nieren-, Leber- und Schilddrüsenleiden, bei Durchfall, Rheuma & Gicht sowie zur Blutreinigung.

Die lanzettförmigen Blätter des **Spitzwegerich** (*Plantago lanceolata*) werden angewendet bei Husten, Insektenstichen, zur Blutreinigung in der Frühjahrskur, bei hohem Blutzucker, bei Venenleiden und Hautausschlägen. Dieser heimischen Wildpflanze wird eine antibiotische Wirkung nachgesagt.

3. Kräuter-Hochbeet „Schattenbiotop“

Die Merkmale eines Schattenbiotops sind in erster Linie die reduzierte Sonneneinstrahlung. Daher ist dieses Hochbeet auf einem halbschattig bis schattigen Standort zu errichten. Vorzugsweise sollte es mit einem reinen Humusboden als Pflanzsubstrat gefüllt werden, um die Bedürfnisse der meisten Wildpflanzen abzudecken.

Heilpflanzen des Schattenbiotops:



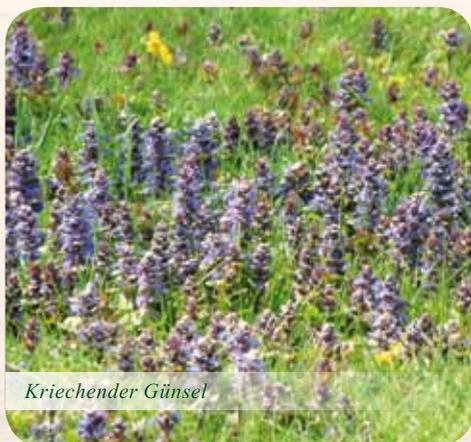
Lungenkraut

Das **Lungenkraut** (*Pulmonaria officinalis*) ist als Frühjahrsblüher bekannt. Verwendet wird das blühende Kraut bei Husten, Bronchitis und Lungenleiden. Auffallend sind die weißlichen Tupfen auf den Blättern, welchen die Signatur der Lungenbläschen zugeordnet werden kann.

Der **Odermennig** (*Agrimonia eupatoria*) entfaltet im Juli seine kleinen gelben Blüten, die auf einem kerzenförmigen Blütenstand angeordnet sind. Das blühende Kraut wird bei Leber-,

Gallen-, Blasen-, Milz-, Nierenleiden, Durchfall sowie bei Steinleiden verwendet.

Der **Kriechende Günsel** (*Ajuga reptans*) kann sowohl im Schattenbiotop wie auch in Rasenflächen wachsen. Er liebt Nährstoffe, hat aber keine besonderen Ansprüche beim Licht. Über Ausläufer vermehrt er sich recht schnell und bildet für das Auge sehr schöne Bestände. Das blühende Kraut kann bei Hautausschlägen, Couperose, Durchfall und zur Blutreinigung verwendet werden.



Kriechender Günsel

Waldmeister



Der **Waldmeister** (*Galium odoratum*) ist besonders als Zutat für die Waldmeister-Bowle bekannt, doch kann er auch bei Epilepsie und Herzleiden Anwendung finden. Der für die Pflanze typische Duft nach trockenem Heu kommt vom Inhaltsstoff Cumarin.

Erst in der Blüte wird die **Weißer Taubnessel** (*Lamium album*) durch die strahlend weiße Farbe als Unterschied zu anderen Taubnesseln erkennbar. Das blühende Kraut der Weißen Taubnessel wird bei sämtlichen Frauenleiden, aber auch Blasenleiden und zur Blutreinigung verwendet.

Die **Gundelrebe** oder der **Gundermann** (*Glechoma hederacea*) ist eine

mittels langer Triebe kriechende und sich immer wieder erneut anwurzeln- de Staude, die unter anderem auch neben Gebäuden, Hütten oder Mauern, aber auch in Fettwiesen zu finden ist. Sie erträgt Hitze wie Schatten, liebt Nährstoffe und blüht violett. Das blühende Kraut findet Anwendung bei eitrigen Entzündungen („Gund“ ist ein alter Name für Eiter), zur Anregung des Stoffwechsels (Frühjahrskur), bei Hautleiden, als Wundöl bei eitri- gen Wunden oder Brandverletzungen. Akneleiden bei der Frau können mit Gundelrebe und Vogelmiere gelindert werden. Auch in der Küche findet die Gundelrebe als Gewürzkraut in klei- nen Mengen Verwendung.

4. Kräuter-Hochbeet „Feuchtbiotop“

Zu einem Feuchtbiotop zählen neben einem Teich auch Überschwemmungsbereiche, Ufer, Gräben, Sumpfbereiche und Feuchtwiesen. Als Vertreter der Sumpfstandorte, die für ein Hochbeet geeignet sind, sollen folgende Vertreter genannt werden: **Wolfstrapp** (*Lycopus europaeus*), **Wasserdost** (*Eupatorium cannabinum*), **Mädesüß** (*Filipendula ulmaria*), **Echter Baldrian** (*Valeriana officinalis*) und **Blut-Weiderich** (*Lythrum salicaria*). Befüllen Sie das Hochbeet mit humusreicher lehmiger Erde als Pflanzsubstrat und verwenden Sie vorher eine frostbeständige Folie zum Abdichten.

Heilpflanzen des Feuchtbiotops:

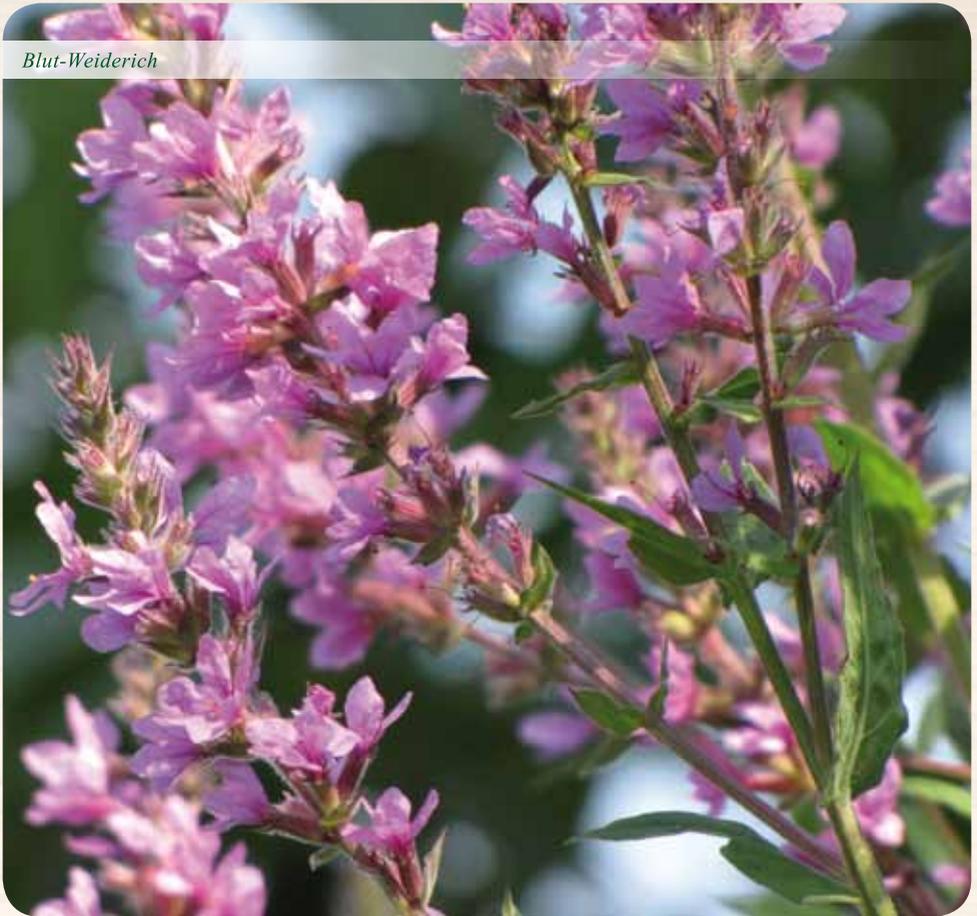
Der **Echte Baldrian** (*Valeriana officinalis*) wächst gerne in leicht feuchten Wiesen. Auch halbschattige Bereiche sind geeignet. Seine zahlreichen kleinen, dünnen Wurzeln sind besonders bekannt für ihre nervenstärkende und beruhigende Wirkung. Auch bei Schlaflosigkeit kann Baldrian abends angewendet werden.

Die beste Pflanze für Schilddrüsenleiden ist der **Wolfstrapp** (*Lycopus europaeus*), insbesondere bei einer Überfunktion der Schilddrüse. Auch bei Nervenleiden und Schlaflosigkeit findet diese Wildpflanze Anwendung. Da der Wolfstrapp auch imstande ist einen zu hohen Prolaktinspiegel bei Frauen zu senken, kann diese Heilpflanze nach medizinischer Abklärung bei unerfülltem Kinderwunsch Anwendung finden.



Baldrian

Blut-Weiderich



Der **Wasserdost** (*Eupatorium cannabinum*) wächst gerne in feuchten Gräben, an Ufern und in Sumpfbzonen an Waldrändern. Das blühende Kraut wirkt harntreibend und wird zur Stärkung des Immunsystems, bei Leber-, Gallen- und Milzleiden angewendet.

Das weiß blühende **Mädesüß** (*Filipendula ulmaria*) hat einen charakteristischen Geruch nach medizinischen Räumen, was vom Inhaltsstoff „Sali-

cylsäure“ herrührt. Die Blüten können bei Rheuma, Gicht, Arthritis und Arthrose angewendet werden. Besonders bekannt ist seine schmerzstillende Wirkung.

Das blühende Kraut des **Blut-Weiderich** (*Lythrum salicaria*) hat einen hohen Gehalt an Gerbstoffen, kann daher bei Durchfall sowie zur Blutstillung eingesetzt werden. Er besitzt zudem antivirale Eigenschaften.

5. Kräuter-Hochbeet „Nährstoffe / Acker“

Pflanzen dieses Lebensraumes mögen ein nährstoffreiches Pflanzsubstrat, beispielsweise humusreiche Gartenerde oder „unkrautfreie“ Ackererde mit etwas reifem Kompost. Sie werden oft als „Unkraut“ bezeichnet, weil sie in Gärten auch massiv auftreten können. Die Heilwirkungen dieser Pflanzen sprechen jedoch für sich.

Heilpflanzen der nährstoffreichen Standorte:

Der **Acker-Schachtelhalm** (*Equisetum arvense*) wirkt aufgrund seines Bestandteiles Kieselsäure antifungizid, kann daher als Jauche bei Verpilzungen an Nutzpflanzen angewendet werden. Aber auch bei Augenleiden und zur Zellerneuerung ist er sehr dienlich.



Kamille

Die **Kamille** (*Matricaria chamomilla*) wurde immer schon bei Verdauungsstörungen, Magenleiden, Krämpfen, Entzündungen, Durchfällen und zum Desinfizieren von Wunden verwen-

det. Auch bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa, zwei unterschiedliche Darmentzündungen, kann sie eingesetzt werden. Die schmerzlindernde Wirkung und das Lindern von Koliken sind weitreichend bekannt. Auch als Einschleuserpflanzen bei Magnesiummangel kann sie verwendet werden. Wer zu Korbblütler-Allergien neigt, sollte mit einer geringen Dosis die Verträglichkeit testen.

Das **Hirtentäschel** (*Capsella bursa-pastoris*) wächst auf nährstoffreichen Stellen, auch direkt am Wegesrand. Es wird angewendet bei Nasenbluten, zum Stillen blutender Wunden und bei Durchfällen.

Das Kraut von **Wermut** (*Artemisia absinthium*) wird noch vor der Blüte geerntet. Verwendet werden kleinste Mengen (wegen des Inhaltsstoffes Thujon) bei Darmstörungen, Unwohlsein, Bauchspeicheldrüsenleiden, Übelkeit in der Schwangerschaft (nur

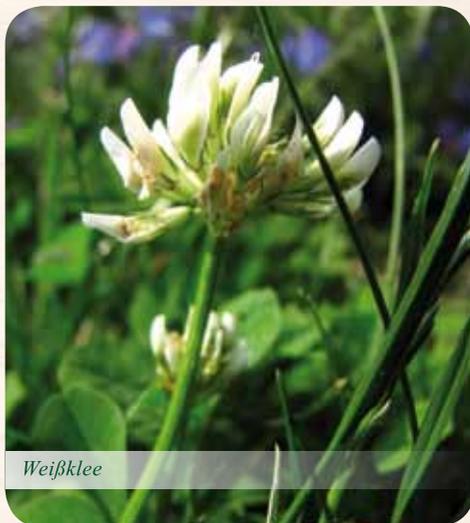
eine Prise!), Gallenleiden, Blähungen, Magen-Darm-Störungen und Verdauungsbeschwerden.

Die jungen Blätter des **Giersch** (*Aegopodium podagraria*) können bei rheumatischen Beschwerden und Gicht sehr gut eingesetzt werden. Giersch hat entwässernde, entsäuernde, entgiftende und kräftigende Wirkung. Mit seinen auf die Haut gequetschten Blättern lassen sich Krampfadern und Ischiasschmerzen behandeln. Giersch kann zusammen mit Schafgarbe und Apfelminze für eine selbst hergestellte Kräuterlimonade verwendet werden.

Die **Brennnessel** (*Urtica dioica*) ist ein großartiger Eisen-Lieferant, zudem ein „Männer-Kraut“ sowie Blut bildend und reinigend. Auch kann sie bei Rheuma, Gicht, Arthritis, Arthrose und zur Entwässerung angewendet werden. Als Rohkost (die obersten Blätter) oder als Brennnessel-Spinat kann man sie zur Vorbeugung einsetzen. Die im Spätsommer gesammelten Samen können getrocknet aufbewahrt werden und im Winter als Eisen-Lieferant aufs Butterbrot gestreut werden.

Der **Rot-Klee** (*Trifolium pratensis*) findet besonders bei Augenleiden und bei der Frau im Wechsel seinen Einsatz. Verwendet werden die rötlich-violetten Blütenköpfe, die auch Anteile an Hormonen beinhalten.

Die kriechenden Sprossen des **Weißklee** (*Trifolium repens*) lassen ab Mai weiße Blütenköpfe entstehen. Die Blüten eignen sich zur Anwendung bei Drüenschwellungen, Mumps, Rheuma und Gicht und wirken auch kräftigend.



Der **Löwenzahn** (*Taraxacum officinale*) ist gut geeignet für die Blutreinigung, besonders im Frühjahr. Von ihm können alle Pflanzenteile verwendet werden, die zarten Blätter im Frühling sowie die Blüten als Rohkost, die Wurzel zur Anregung von Leber, Galle und Niere sowie bei Rheuma und Gicht.

Der **Kren** (*Armoracia rusticana*) wird angewendet bei Blasenentzündung, Atemwegserkrankungen, Lungenleiden, Erkältungen und Dampilz. Die Senföglykoside des Krens wirken antibiotisch und antifungizid.

6. Kräuter-Hochbeet „Bauerngarten“

Das Pflanzsubstrat dieser Hochbeet-Form sollte nährstoffreiche Gartenerde sein. Die Zugabe von reifem Kompost oder Pferdemist erhöht das Nährstoffangebot. Bauerngärten sind oft von einer sehr bunten Pflanzenvielfalt geprägt.

Heilpflanzen der Bauerngärten:



Roter Sonnenhut

Die **Ringelblume** (*Calendula officinalis*) ist bekannt für ihre entzündungshemmende und wundheilende Wirkung. Sie kann innerlich wie äußerlich angewendet werden. Auch der **Rote Sonnenhut** (*Echinacea purpurea*) ist sehr bekannt: Seine Blüten, Blätter und besonders die Wurzeln können als Grippe-Vorbeugungsmittel und zur Stärkung des Immunsystems eingesetzt werden. Auch bei Vergiftungen kann auf ihn zurückgegriffen werden.

Der **Gartensalbei** (*Salvia officinalis*) wird bei eitrigen Zähnen, Halsentzündung,

Entzündungen im Mundraum und Verdauungsbeschwerden angewendet, als schweißhemmendes Deo sowie bei Hitzewallungen der Frau im Wechsel. Die **Kapuzinerkresse** (*Tropaeolum majus*) hingegen hat antibiologische Eigenschaften und wird daher in der Grippezeit, aber auch zur Desinfektion von Magen und Darm verwendet.

Mariendistel (*Silybum marianum*) und **Artischocke** (*Cynara cardunculus*) können bei Leber- und Gallenleiden angewendet werden. Mariendistel findet auch bei Gallensteinen Einsatz, Artischocke beugt diesen vor. Wer mit



Gartensalbei

Übelkeit während einer Chemotherapie zu tun hat, kann den Einsatz von Artischocke nach ärztlicher Abklärung probieren: Man sagt ihr nach, dass sie den Brechreiz hemmen kann.

Ysop



Ysop (*Hyssopus officinalis*) und **Lieb-
stöckel** (*Levisticum officinale*) sind
wunderbare Magen-Darm-Kräuter.
Besonders bei Magenleiden wird Ysop
gerne angewendet. **Lavendel** (*Lava-
ndula angustifolia*) hingegen hat eine
beruhigende, entspannende und schlaf-
fördernde Wirkung. Auch bei Nerven-
leiden, Blähungen und Lähmungen wird
er gerne verwendet. Zudem wirkt er er-
hellend auf das menschliche Gemüt. Als
bekanntes Mottenmittel soll er auch all-
gemein als Insektenabwehr helfen.

*Weiterführende Informationen zu
Heilkräutern und Naturgärten erhal-
ten Sie bei:*

renaturro

Heilkräuter- und Naturgärten

Mag. Dieter MILETICH
Ingenieurbüro für Biologie
Beratung – Planung – Instruktionen

Meisenweg 16
A-4702 Wallern a.d. Tr.
T. 0699 / 1174 0419
office@renaturro.at
www.renaturro.at

SilberHolz Hochbeete ▶▶



Kräuter-Hochbeet

für z.B. Trockenbiotop



Tannen- und Lärchenholz farblich hinterlegt und zum quadratischen Hochbeet verarbeitet. So passt sich unser neues Kleines stilvoll großen und kleinen Gärten an.

Kräuter-Hochbeet

für z.B. Feuchtbiotop



Ob Sonnen- oder Schattenbereich:

Befüllt mit dem jeweils optimalen Substrat gedeihen Wild- und Heilkräuter auch im eigenen Garten.

L-Form-Hochbeet aus Tanne



Das Hochbeet kann in L-förmiger Verarbeitung optimal in die Gartengestaltung eingebunden werden. Auf diesem Bild mit Tannenpfosten 33mm stark inkl. Handlauf.

V-Form-Hochbeet aus Lärche



Lärchen-Kantholz, 7 x 7 cm stark. In schönster Form verarbeitet wird dieses Hochbeet zum Eyecatcher im Hausgarten.

Kantholz-Hochbeet aus Lärche 9x9cm



Dieses Standard-Hochbeet, auch 7/7er Kantholz erhältlich, wird wunschgemäß auch in Sondergrößen gefertigt.

Quadratisches-Hochbeet aus Tanne



Pfosten in 33mm bzw. 44mm Stärke; mit oder ohne Handlauf erhältlich.

Pfosten-Hochbeet aus Lärche 43 mm



Ein Standard-Hochbeet, das wir nach Wunsch auch in Ihren Sondermaßen anfertigen.

Rundholz-Hochbeet aus Lärche Ø 12 cm



Auch in Ø 10cm erhältlich. Beide Durchmesser fertigen wir auch aus Fichtenholz. Die rustikale Bauart unterstreicht den urig-natürlichen Gartenstil.

8-Eck-Hochbeet aus Lärche 7x7cm



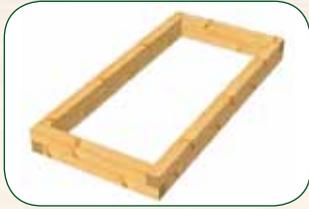
Diese formschöne Variante steht gerne im Mittelpunkt, ein bedienungsfreundlicher Platzmeister!

Kartoffelkiste aus Lärche



Altes Wissen aus dem Kartoffelanbau bringt reiche Ernte auf kleinstem Raum!

Bauanleitung Kantholz-Hochbeet



Erster Schritt:

- Waagrecht, ebenen Untergrund nehmen
- Diagonale messen: Gleich lang = rechter Winkel
- Rahmen legen
- Von unten nach oben die Kanthölzer anbringen



Zweiter Schritt:

- Von unten nach oben reihum die Kanthölzer anschrauben
- 3 Stk. Schrauben pro Ecke, von oben nach unten schrauben
- Kanthölzer versetzt anbringen
- Bei gewonnener Stabilität kann das Hochbeet am künftigen Standort fertig gebaut werden
- Hochbeet auf das Anti-Wühlmausgitter stellen



Dritter Schritt:

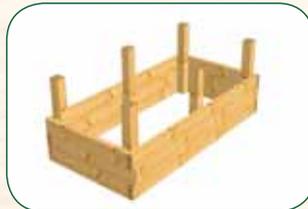
- Das Hochbeet aus Holz ist fertig
- Konstruktiven Holzschutz anbringen: Noppenfolie befestigen (mit den Noppen Richtung Holz damit die Luft zirkulieren kann = konstruktiver Holzschutz)
- Als optische Verfeinerung, praktische Abstellfläche und als konstruktiver Holzschutz kann ein Handlauf angebracht werden

Bauanleitung Pfosten-Hochbeet



Erster Schritt:

- Waagrecht, ebenen Untergrund nehmen
- Diagonale messen: Gleich lang = rechter Winkel
- Steher positionieren
- Von unten nach oben die Pfosten anbringen
- Oben kann man eine Stabilisierungsreihe anbringen, die danach wieder umgeschraubt wird - damit werden die Steher im Winkel gehalten



Zweiter Schritt:

- Von unten nach oben reihum die Pfosten anschrauben
- 2 Stk. Schrauben pro Pfostenende Richtung Steher schrauben
- Pfosten versetzt anbringen
- Bei gewonnener Stabilität kann das Hochbeet am künftigen Standort fertig gebaut werden
- Hochbeet auf das Anti-Wühlmausgitter stellen



Dritter Schritt:

- Das Hochbeet aus Holz ist fertig
- Konstruktiven Holzschutz anbringen: Noppenfolie befestigen (mit den Noppen Richtung Holz damit die Luft zirkulieren kann = konstruktiver Holzschutz)
- Als optische Verfeinerung, praktische Abstellfläche und als konstruktiver Holzschutz kann ein Handlauf angebracht werden

Profi-Tipp von Landesgärtnermeister Dietmar Bergmoser:



Dietmar BERGMOSER

„Der gärtnerische Vorteil des Hochbeetes liegt nicht nur in der rücken-schonenden Arbeit, sondern auch in dessen Befüllung.

Durch den schichtweisen Aufbau entsteht im Hochbeet natürliche Wärme, die den Gemüse- und Kräuterpflanzen ein deutlich schnelleres Wachstum und



So komme ich zu meinem Hochbeet:

Mein Hochbeet nach Maß vom Produzenten

1. Wunschgröße festlegen (z.B.: 200x100x80cm)
2. Holzart aussuchen (Lärche oder Tanne)
3. Vom SilberHolz-Team beraten lassen (anrufen, mailen, vorbei schauen)
4. Hochbeet von Silberholz abholen
5. Zuhause aufbauen (oder von SilberHolz bauen lassen)

eine bessere Entwicklung ermöglichen. Daher kann auf einem Hochbeet wesentlich mehr Gemüse geerntet werden als auf einem Bodenbeet. Vorsicht ist bei der ersten Bepflanzung geboten! Nur Gemüsearten verwenden, die viele Nährstoffe brauchen: z.B. alle Kohlarten, Gurken, Tomaten, Lauch oder Sellerie. Außerdem sollte man auf die Nachbarschaft achten. Manche Gemüsearten vertragen sich nicht so gut, andere wiederum fördern sich gegenseitig im Wachstum!

Das Hochbeet muss regelmäßig aufgefüllt werden, da sich die Schichten im Inneren langsam „setzen“. Eine Mischung aus abgelagertem Kompost (mind. 3 Jahre) und Bio-Naturerde ist die ideale Wahl dafür.“



Befüllung:

5 Schichten für das perfekte Hochbeet

1. Grober Strauchschnitt
2. Laub- und Grasschnitt
3. Gartenerde
4. Reifer Kompost
5. Bio-Naturerde

Profi-Ratgeber ►►



Eva BICHLMANN



Mag. Dieter MILETICH

Profi-Tipps für Anwendung und Praxis

SilberHolz: *Warum Wildkräuter in den eigenen Garten pflanzen?*

Eva Bichlmann: Geht man wegen einer Hand voll Kräuter für den täglichen Gebrauch jedes Mal hinaus in die Natur? Die Praxis zeigt, dass ich in der Küche am konsequentesten verwende, was in Griffweite ist: frisch gepflückt aus dem eigenen Garten.

SilberHolz: *Ist das Verwenden von Wild- und Heilkräutern denn so einfach?*

Eva Bichlmann: Ja, es lohnt sich schon das Aufwerten unserer Gerichte mit der köstlichen Würze und den wertvollen Inhaltsstoffen von frischen Kräutern. Die gute Tasse Tee von getrockneten Kräutern ist ebenfalls einfach hergerichtet. Natürlich gibt es viele weitere, auch anspruchsvollere Möglichkeiten, Geschmacksnoten oder Heilwirkungen zu nutzen. Darüber informieren Fachleute und Fachliteratur.

SilberHolz: *Wann ist die beste Erntezeit für Heilpflanzen und wie sollte man diese verarbeiten?*

Mag. Dieter Miletich: Die meisten der angeführten Heilpflanzen werden in blühendem Zustand an einem sonnigen Tag geerntet. Von einigen wird am besten die Wurzel (Ernte erst ab Herbst) oder sogar Blüte, Blatt und Wurzel verwendet. Die einfachste Anwendung ist die Zubereitung eines Heißwasser-An-

satzes, besser bekannt als Tee. Schleimstoff hältige Pflanzen sollten nur in einem Kaltwasser-Ansatz verarbeitet werden.

SilberHolz: *Was sollte man für die Teezubereitung in den Wintermonaten beachten?*

Mag. Dieter Miletich: Um die Teezubereitung auch in den Wintermonaten anwenden zu können, eignet sich das Trocknen der Wildkräuter an einem trockenen warmen Ort, wie Dachboden und Wintergarten oder wettergeschützt überdacht im Freien. Nehmen Sie dazu nur Pflanzenmaterial ohne Insektenbefall und machen Sie kleine Bündel, damit die Pflanzen schneller trocknen. Aufbewahrt wird in Papiersäcken, damit Luft, aber keine Insekten dazu kommen können.

SilberHolz: *Können Heilkräuter auch noch andere Verwendungen finden?*

Mag. Dieter Miletich: Alle angeführten Pflanzen können auch als alkoholischer Ansatz, besser bekannt als Tinktur (aus getrocknetem Pflanzenmaterial) oder Essenz (aus frischem Material) verwendet werden. Nehmen Sie dazu ca. 40%igen Alkohol und lassen Sie das klein geschnittene Pflanzenmaterial einige Wochen darin ziehen. Schleimstoffhaltige Pflanzen werden in 30%igem Alkohol, Wurzeln in hochprozentigem Alkohol angesetzt.

Heilkräuter aus Ihrer Gärtnerei ►►



Heilkräuter für Ihre Hausapotheke

Kräuter fürs „Trockenbiotop“

Großblütige Königskerze.....
Feldthymian.....
Wegwarte.....
Wilder Majoran.....
Rosmarin.....
Lavendel.....
Wildrosen.....

Kräuter fürs „Magerbiotop“

Schafgarbe.....
Malven.....
Tüpfel-Johanniskraut.....
Eibisch.....
Frauenmantel.....
Echtes Labkraut.....
Spitz-Wegerich.....

Kräuter fürs „Schattenbiotop“

Lungenkraut.....
Odermenning.....
Kriechender Günsel.....
Waldmeister.....
Weiße Taubnessel.....
Gundelrebe.....

Kräuter fürs „Feuchtbiotop“

Echter Baldrian.....
Wolfstrapp.....
Wasserdost.....
Mädesüß.....
Blut-Weiderich.....

Kräuter für „Nährstoffe / Acker“

Acker-Schachtelhalm.....
Kamille.....
Hirtentäschel.....
Wermut.....
Giersch.....
Brennessel.....
Rot-Klee.....
Weißklee.....
Löwenzahn.....
Kren.....

Kräuter für den „Bauerngarten“

Ringelblume.....
Roter Sonnenhut.....
Gartensalbei.....
Kapuzinerkresse.....
Mariendistel.....
Artischocke.....
Ysop.....
Liebstöckel.....
Lavendel.....

Kräuter ab € 1,40 erhältlich bei:

GÄRTNEREI
DOPETSBERGER 
Alles GRÜN aus einer Hand!

4600 Wels, Flugplatzstraße 38

Tel. 07242 - 420 54,

geöffnet von Mo-Fr 8-18 Uhr, Sa 8-17 Uhr

Autobahnabfahrt Terminal Wels.

www.dopetsberger.at



A dark, rectangular slate sign is hanging from a light blue wooden fence. The sign has a hole at the top left corner, through which a piece of twine is looped. The sign is inscribed with the words "atur-" and "medizin" in white, hand-painted letters. The fence is made of vertical wooden planks. In the foreground, there are several green, needle-like plants, possibly rosemary, growing upwards. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a garden or outdoor setting.

atur-
medizin

Epilog ▶▶



Schlusswort von Norbert Silber

Liebe Garten- und Holzfreunde!

SilberHolz baut seit Jahren Hochbeete und die Nachfrage hält unvermindert an. Mit Hilfe vieler positiver Rückmeldungen von Kunden einerseits und persönlichem Interesse, Probieren und Forschen im eigenen Garten andererseits, ist **SilberHolz** mittlerweile für die Vielfalt und Qualität seiner Hochbeete bekannt, weit über die regionalen Grenzen hinaus. Sehen Sie die Broschüre *Kräuter-Hochbeete* als besonderen Service von **SilberHolz** und spüren Sie die Lust auf Garten, egal wie groß Ihre Gartenfläche ist!

Im Zuge der Wiederentdeckung der guten alten Wildkräuter zeigt sich, dass es sie zwar fast überall gibt, das Sammeln jedoch gestaltet sich unter Berücksichtigung von Straßenverschmutzung und Herbizidbelastung mitunter sehr mühsam. Warum also nicht Kräuter im eigenen Garten ansiedeln und mit Wildkräutern als Blickfang im bunten *Wildkräuter-Hochbeet* den Garten etwas auffrischen?

Der **Wildkräuter-Fachmann Mag. Dieter Miletich** stellt sein Wissen über Erkennen, Verarbeitung und Wirkungsweise in dieser Broschüre zur Verfügung. Außerdem finden Sie in diesem Heftchen seine Bepflan-

zungsvorschläge, er berücksichtigt die Standortbedingungen Ihres Gartens genauso wie die Substratbedürfnisse der einzelnen Kräuter.

Ich sehe Holz als idealsten Baustoff auch für Hochbeete: Von natürlicher und regionaler Herkunft wie der Baum selbst, ist Holz temperaturneutral, grifffreundlich und einfach schön.

Ich wünsche Ihnen mit dieser Broschüre einen neuen Zugang zu einem kleinen Stück Natur mitten in unserem Alltagsstress. Erleben Sie viele kleine Gartenfreuden und den Lauf eines schönen Gartenjahres!

Norbert Silber

*P.S. Sollte sich, z.B. aus Zeitgründen, die Wildkräuter-Idee in Ihrem Garten nicht bewähren, dann denken Sie in den formschönen Hochbeet-Ideen von **SilberHolz** einfach die Gemüse- oder Saisonblumen-Idee an...*



Norbert Silber

Kräuter-Hochbeete

Kräuter direkt aus dem eigenen Garten

Aus 6 unterschiedlichen Kräuter-Hochbeeten können heilkräftige Kräuter bequem vor der Haustüre als Hausapotheke genutzt werden.

Genießen Sie mit einem **SilberHolz** Kräuter Hochbeet den Jahreslauf der Heilkräuter-Vegetation im eigenen Garten!



SilberHolz Norbert Silber e. U.

A - 4625 Offenhausen, Untereggen 2
Tel.: 0664/46 224 65, Fax: 07247 81223

info@silberholz.at www.silberholz.at