

# Der Kräuterspiralgarten

## Hort der Gesundheit in D - 95236 Stammbach



1



2

rekt aus dem Beet oder leckeren Kirschen frisch vom Baum gepflückt. Die eigenen Tomaten und Gurken schienen mir immer leckerer und aromatischer zu sein als das Obst und Gemüse vom Händler am Markt. Von daher ist mir die Liebe zu diesem Garten sozusagen in die Wiege gelegt.

### Unsere Vision: Ein Garten als „Hort der Gesundheit“

2010 war es dann an der Zeit, den Familiengarten in unsere Hände zu legen. Seitdem wird er von meinem Mann, Thomas Puchtler, als „Manpower“ und mir als „kreativer Kraft und Kräuterpower“ in Eigenregie neu gestaltet. In bereits bestehende Strukturen wollten wir unsere Ideen und Vorstellungen nun integrieren. Als Biologin und Heilpraktikerin stand schnell für mich fest: Ein Garten als „Hort der Gesundheit“ sollte es werden, Gesundheit für Mensch und Natur, ein Garten zum Entspannen und

als Treffpunkt mit Freunden, ein Garten für die Sinne, mit vielen Düften und Aromen, mit Obst und Gemüse zum Naschen, mit Kräutern für die Küche und mit Rosen für die Seele. Ein derartiger Gesundheitsgarten konnte natürlich nur ein ökologischer Garten sein, ein Garten im Einklang mit der Natur, der möglichst vielen Insekten und Vögeln Raum zum Leben und Wildbienen und Honigbienen Nahrung bot.

Der Garten als „Hort der Gesundheit“ hat in unserer Kultur lange Tradition. Bereits Karl der Große legte in seiner Land- und Wirtschaftsordnung „Capitulare de villis et curtis imperialibus“ Pflanzlisten für einen „Gesundheitsgarten“ fest, der zahlreiche Wild- und Heilkräuter sowie einheimisches Obst und Gemüse enthielt. Diese Idee findet ihre Fortsetzung in den Klostersgärten, deren Herzstück immer der Kräutergarten war. Heilpflanzen haben in unserem Kul-

- 1 Die Kräuterspirale als Mittelpunkt des Aromagartens
- 2 Artischocke meets Ringelblume
- 3 Frühlingwiesenträume
- 4 Wo ist die Kräuterspirale? Lebensfreude der Kapuzinerkresse
- 5 Essigrose – die „wilde Schöne“ – Duft und Farbe

turkreis mit der Klosterheilkunde und den Klostersgärten eine Jahrtausend lange Tradition. Sie dienten über lange Zeit als Zentrum der Gesunderhaltung von uns Menschen und bei genauerer Betrachtung stellt jeder Kräutergarten auch einen paradiesischen Lebensraum für Insekten, für unsere Bienen, Hummeln und Schmetterlinge, dar.

### Zentrum Kräuterspirale

Unser Ziel war es, nun einen modernen „Hort der Gesundheit“ zu entwickeln. Das Zentrum unseres Gartens bildet daher unsere Kräuterspirale, ein Naturgartenelement, das zahlreichen Kräutern und Heilpflanzen mit unterschiedlichsten Nährstoffansprüchen Raum bietet. In unserem Garten wurde es gezielt als Gestaltungselement eingesetzt. Die Form der Spirale, das Symbol für den Begriff „Leben“, erschien uns passend für den Garten, den wir gestalten wollten. Zusätzlich ist die Kräuterspirale eines der bekanntesten Elemente der Permakultur, die für eine nachhaltige und ökologische Gartengestaltung steht. Unsere Kräuterspirale hat einen Durchmesser von ca. 3m, ist in die sanfte Hanglage des Gartens eingepasst und wurde aus naturbelassenen Kalksteinen gebaut. Aromapflanzen der traditionell europäischen Heilkunde, wie Thymian, Lavendel oder Salbei, ziehen



3

Bienen, Hummeln und Schmetterlinge an, und bilden zusammen mit Liebstöckel, Estragon, Pimpinelle, Schnittlauch oder auch Zitronenmelisse eine bunte Vielfalt für die moderne Genießerküche mit Kräutern. Denn was könnte schöner sein als ein paar aromatische Blättchen oder bunte Blüten für den sommerlichen Salat oder das erfrischende Wellnessgetränk beim Gärtner?

Bei der Gestaltung unserer Spirale spielten neben den Bedürfnissen der einzelnen Pflanzen auch gestalterische Elemente eine Rolle. Estragon, Liebstöckel oder Zitronenmelisse sind im unteren Teil der Spirale zu Hause. Sie lieben nährstoffreicheren und etwas feuchteren Boden. Der hohe Estragon ist eher seitlich gepflanzt, damit er den anderen Pflanzen kein Licht nimmt. Die trockeneren und sandigeren Bereiche unserer

Spirale zieren Lavendel, Thymian und auch Salbei. Hier spiele ich gerne mit Farben, beginnend mit weiß blühendem Thymian (Thymus vulgaris), Rosenduftthymian, weiß blühendem Salbei (Salvia officinalis ssp. 'minor alba') und weiß blühendem Lavendel (Lavandula angustifolia ssp. alba). In der nächsten Ebene herrscht die Farbe rosa vor mit Salbei (Salvia officinalis rosea) und Lavendel mit rosafarbenen Blüten („Lavandula angustifolia 'Miss Katherine' bis hin zur Farbe violett in den höheren Bereichen der Spirale mit unterschiedlichen Arten von Salbei, wie der klassischen Heilpflanze Salvia officinalis, dem Dalmatinersalbei, (Salvia officinalis ssp. major), dem breitblättrigen Gewürzsalbei Salvia officinalis 'Berggarten' für die italienische Küche und dem Lavandula angustifolia 'Hidcote blue'. Diese Lavendelform bleibt sehr kompakt und ist daher



4



5



für die Kräuterspirale sehr empfehlenswert. Zusätzlich enthält diese Art ein hervorragendes Spektrum ätherischer Öle für die Gesundheitsküche oder die Zubereitung pflegender Hautöle. An der Spitze zieht die gefüllte Form der Römischen Kamille mit ihren weißen Blüten die Blicke auf sich.

### Der „Naschgarten“ und der „Garten für die Sinne“

Ein Garten als „Hort der Gesundheit“ ist immer auch ein „Fest der Sinne“. Daher haben zahlreichen Tee- und Aromapflanzen zum Schnuppern, Riechen und Genießen einen festen Platz in unserem Garten. Neben Beerensträuchern wie Johannisbeere oder Brombeere findet sich Wildobst, wie der Holunder und die Hagebutte. Für unser Naschobst haben wir überwiegend Obstbäume alter Kultursorten gewählt, wie die Apfelsorten Jakob Fischer und Goldparmäne oder auch die Birnenquitte.



### Wildrosen für die Seele

Meine besondere Liebe gehört den „wilden Rosen“. In keiner anderen Pflanze verbinden sich für mich Schönheit, betörender Duft und Heilkraft stärker als in der Rose. Wer kann schon dem Magenta der Apothekerrose (*Rosa gallica officinalis*) oder dem Duft und dem Aroma einer 'Rose de Resht' widerstehen? Die Königin der Blumen bietet nicht nur Nektar für Bienen und Hummeln, sondern ist auch eine Augenweide in jedem Garten und eine Bereicherung für jede Küche.

### Heilende Pflanzen – Das Ringelblumenbeet

In meinem Garten experimentiere ich gerne mit neuen Pflanzkombinationen, so wie Ringelblume und Artischocke. Viele Heilpflanzen lassen sich sehr gut als gestalterisches Element in einem modernen Garten einsetzen. Die *Angelica archangelica* (Erzengelwurz) gibt Struktur, die römische Kamille ist ein wunderbarer Blickfang an der Spitze der Kräuterspirale. Mit Lavendel oder Thymian lassen sich sehr gut kleine Kräuterhecken gestalten. Ich möchte Ihnen eine kleine Anekdote zu meiner Begeisterung am Experimentieren rund um meine Kräuterspirale erzählen. Im zweiten Jahr ihrer Entstehung hatte ich die Idee, zwischen meine Kräutlein der Spirale Pflanzen der Kapuzinerkresse zu setzen und die Blütenranken in den Rasen hinein laufen zu lassen. Schnell war Samen aus alten Sorten von Kapuzinerkresse entstanden und einige



Körnlein eingebracht. Zunächst verlief das Wachstum eher zögerlich und wir waren ein wenig enttäuscht. Als wir aus unserem Jahresurlaub zurückkamen, staunten wir nicht schlecht: Die Kapuzinerkresse hatte die gesamte Kräuterspirale erobert. Sie entwickelte sich als absolute Alleinherrscherin der Kräuterspirale, war jedoch ein „Blickfang vom Feinsten“ bis in den Frost.

### Bienengarten und Dostwiese

Ein Garten als „Hort der Gesundheit“ ist natürlich immer auch ein Bienengarten, ein Garten, der eine Vielfalt an Insekten fördert und Wildbienen, Honigbienen und Schmetterlingen eine Heimat bietet. Im Frühjahr finden sich Wildkrokusse, Wildtulpen und Lungenkraut. Einen ersten Höhepunkt im Jahr bildet die Obstbaumblüte gefolgt vom Kräuter- und Wildrosensommer mit Thymian, Wildrosen, Lavendel, Borretsch und Salbei. Bereiche unserer Wiese wachsen im Sommer als naturbelassene Wildblumenwiese. Als besonderer Leckerbissen wächst ein zweiter Wiesenbereich mit ho-



hem Anteil an wildem Oregano (Dost), der Lieblingspflanze der Italiener. Neben einem schmackhaften Pizzagewürz für uns Menschen ist der Oregano wohl auch der Favorit für meine Honig- und Wildbienen und meine Schmetterlinge. Vor kurzem haben wir unser erstes Wildbienenhaus im Garten etabliert und freuen uns bereits über die ersten Gäste.

### Kräuterhütte und weitere Visionen

Unser naturnaher Kräutergarten ist noch im Aufbau. Derzeit befinden sich ca. 100 Arten an Kräutern, Wildkräutern und Heilpflanzen in unserem Garten. Um unsere neu gebaute kleine Kräuterhütte planen wir eine Trockenmauer mit einem Dufttrassen zum Barfußlaufen. In diesem Jahr ist das erste von drei geplanten Hügelbeeten entstanden, das unseren Naschgarten um ein paar alte Gemüsesorten, angebaut in Mischkultur, erweitert. Unser Ziel ist weiterhin die Umgestaltung des in die Jahre gekommenen Gartenhauses, der Ausbau unseres Wildro-

sen- und Kräutergartens und die Einrichtung neuer Sitzplätze. Denn Gärten sind für uns immer auch Orte der Begegnung und Treffpunkte mit guten Freunden.

### Entspannung und Kreativitätszentrum

Bereits heute ist unser Kräuterspiralgarten für uns persönlich ein Garten der Gesundheit. Dort können wir entspannen, wenn wir den Bienen und Schmetterlingen zusehen oder unserem Amselpärchen, wie es eifrig Futter für seinen Nachwuchs sammelt. Unser Garten ist für mich auch immer Lernort: Lernort mit und an Natur und Lernort mit und an Kräutern. Unser Kräuterspiralgarten dient auch als Kreativitätszentrum, in dem meine märchenhaften Garten- und Umwelt'schichten entstehen. Wir genießen das erste Obst und unsere Kräuter und freuen uns darauf, die Begeisterung für Naturgärten, Kräuter und Wildrosen mit anderen zu teilen.



### Kurzporträt

**Gartenadresse:**  
Siedlerstraße, 95236 Stambach

**Gartenporträt auf Facebook:**  
<https://www.facebook.com/pages/Elkes-Kräuterspirale-und-ihre-Geschichten/502031126546110?ref=hl>

**Kontakt:**  
Dr. Elke und Thomas Puchtler  
Kaspar- Lang-Straße 11b  
91325 Adelsdorf  
[www.elke-puchtler.de](http://www.elke-puchtler.de)

**Auf Anfrage zu besichtigen:** Ja

**Baujahr:** Umbau seit 2011

**Größe:** ca. 820 m<sup>2</sup>

**Kräuter und Heilpflanzen:**  
ca. 100 Arten

**Lieblingspflanzen:** Wildrosen, Lavendel, Quitte

**Besondere Merkmale / Naturmaterialien:** Kräuterspirale, naturnaher Kräutergarten



- 6 *Treten Sie näher!*
- 7 *Genuss pur: Birnenquitte aus dem Naschgarten*
- 8 *Zitronenfalter: Akrobatik auf der Distel*
- 9 *Gastspiel des Widderchen in der Dostwiese*
- 10 *Schmetterlingswelten: Nektarpflanze Kornblume*
- 11 *Thymian und Biene: Liebe pur*
- 12 *Unsere „wilden Schönheiten“ unter den Rosen: Duftparadies und Bienenmagnet*



Dr. Elke Puchtler