Silja Parke schreibt über **„Kräuter und Rituale zur Sommermitte“ und stellt drei traditionelle Heilpflanzen aus dem „Kräuterbuschen“ vor**

In meinem letzten Blog-Beitrag im Juni habe ich über Bräuche und Kräuter zu Johanni und der Sommersonnenwende geschrieben. In der Zeit um Johanni herum zwischen dem 21. Und dem 24. Juni wurden traditionell viele Kräuter gesammelt, die für allerlei Zauber und Magie verwendet und für die Hausapotheke konserviert wurden. Um Johanni gesammelte Kräuter galten als besonders heilkräftig, weil in ihnen die Kraft des Lichtes steckt, das in dieser Zeit des Jahres am intensivsten ist, denn zur Sommersonnenwende steht die Sonne am höchsten und wir feiern den längsten Tag und die kürzeste Nacht. Inzwischen hat sich das Sonnenrad weitergedreht und wir befinden uns schon in der Mitte des Sommers…

August – heilkräftige Kräuter und der “Frauendreißiger”

Im Monat August bewegen wir uns auf einen weiteren Höhepunkt hin, auf Maria Himmelfahrt, das am 15. August gefeiert wird. Ab diesem Zeitpunkt beginnt der sogenannte „Frauendreißiger“, der bis zum 15. September (Gedächtnis der Schmerzen Mariens) dauert. In diesem Zeitraum werden traditionell nochmals sehr viele Heilkräuter gesammelt. Die Frauen zogen früher aus, um körbeweise Kräuter heim zu tragen.
Die Kräuter wurden in Haus und Hof aufgehängt, um Unheil abzuhalten, sie wurden getrocknet und zu Tee, Räuchergut – u.a. für Schutzräucherungen bei Gewitter und während der Raunächte – und zu allerlei Essenzen verarbeitet, um die Hausapotheke zu füllen und für die Jahreszeiten, in denen keine frischen Kräuter zur Hand waren, gerüstet zu sein.

Die Kräuter galten während dieser Zeitspanne als besonders heilkräftig, was sicher daran liegt, dass diese Zeit in der Regel durch Wärme und Trockenheit gekennzeichnet ist und nun viele Kräuter in Blüte stehen, die heilkräftige Inhaltsstoffe, wie ätherische Öle, Gerbstoffe oder Bitterstoffe enthalten. Die Witterung eignet sich gut zum Sammeln und Trocknen und mitten im August haben vor allem viele Kräuter, deren Wirkkraft auf den ätherischen Ölen beruht, ihre höchste Wirkstoffkonzentration. Denn – die ätherischen Öle dienen den Pflanzen u.a. als Sonnenschutz. Bei erhöhter Sonneneinstrahlung produzieren die Pflanzen deswegen recht viele ätherische Öle, die aufgrund ihrer Flüchtigkeit schnell verdunsten und auf diese Weise über den Pflanzen eine Art Schutzschirm bilden, der sie vor dem Verbrennen bewahrt. Darum finden wir hoch in den Bergen oft besonders heilkräftige Pflanzen, denn hier ist die UV-Strahlung höher als in den tieferen Lagen. Wer schon einmal einen Thymian oder ein Bohnenkraut in den Bergen gekostet hat, wird festgestellt haben, dass sie von ungewöhnlicher Intensität sind.

Kräuterbuschen

Noch immer finden um Maria Himmelfahrt herum Kräuterweihen statt. Die Kräuterbüschel wurden in die Kirche getragen, um sie weihen zu lassen. Man glaubt, dass die Weihe sie noch wirksamer macht. In einem typischen Kräuterbuschen mit neun Kräutern (= heilige Zahl) bildet die prachtvolle Mitte oft die Königskerze, umgeben von Johanniskraut, Schafgarbe, Kamille, Baldrian, Minze, Arnika, Wermut oder Beifuß und Tausendgüldenkraut

Großblütige Königskerze

(Verbascum densiflorum) - Braunwurzgewächse

Früher gehörte die Königskerze zu den Pflanzen, die als magisch oder zauberkräftig angesehen wurden. Im Kräuterbuschen bildete sie die goldene Mitte. Die Königskerze wurde auch „Unholdenpflanze“ genannt, was sich darauf bezieht, dass die Menschen damals glaubten, die Königskerze könne Unholde und bösen Zauber fernhalten. Zum Schutz vor Krankheiten fertigte man sich Amulette aus der Königskerzenwurzel. Diese waren allerdings nur wirksam, so glaubte man, wenn man sie zwischen dem 15. August und dem 8. September (Geburtstag Mariens) an einem Freitag bei abnehmendem Mond und vor Aufgehen der Sonne sammelte. Die Wurzel wurde in ein Stück Seide gewickelt und am Herzen getragen. Man glaubte, dass das Amulett Männer vor dem Schlaganfall schütze, bei Frauen hingegen sollte es die Empfängnis verhindern.

Die Königskerze wurde früher tatsächlich als „Kerze“ – also zum Lichtmachen verwendet. Im Volksmund hieß sie auch „Lampenkraut“. Die Stängel wurden wie eine Fackel verwendet. In Öl, Harz, Pech oder Wachs getaucht, sollen diese eine lange Brenndauer haben.

Heute kennen wir vor allem die Königskerzenblüten als Heilmittel bei Husten und Atemwegserkrankungen. Die Königskerze enthält Saponine, die den Schleim lösen. Die Schleimstoffe schützen die Schleimhäute und die ätherischen Öle wirken desinfizierend und antibakteriell. Die Königskerze kann in Teemischungen mit vielen anderen Kräutern, wie Eibisch, Thymian, Kamille, Malve und Spitzwegerich kombiniert werden. Königskerzenöl wird auch zur Linderung von Ohrenschmerzen verwendet. Hierzu werden einige Tropfen des Blüten-Öl-Auszuges ins Ohr gegeben.

Tausendgüldenkraut, Echtes

(Centaurium erythraea) - Enziangewächse

Der Name bedeutet “1000 Gulden wert” und weist auf die Wertschätzung hin, die man dem Tausendgüldenkraut früher entgegenbrachte. Als traditionelles Heilkraut ist es ebenfalls Bestandteil des Kräuterbuschen.

Das Tausendgüldenkraut wird in die Gruppe der “Amara tonica” eingeordnet. Diese umfasst ausschließlich Pflanzen, die nur Bitterstoffe und keine weiteren für ihre Wirkung wesentlichen Inhaltsstoffe enthalten. Sie haben einen sehr hohen Bitterwert. Der Bitterwert zeigt an, in welcher Verdünnung ein Stoff noch bitter wirkt. Das Tausendgüldenkraut hat einen Bitterwert von 1:3.500, was bedeutet, dass die Bitterstoffe noch in einer 3.500fachen Verdünnung wirksam und zu schmecken sind.

Bitterstoffe sind sehr nützlich für unsere Gesundheit. In unserer “Urnahrung” kamen sie häufig vor, wurden aber nach und nach aus unseren Gemüsesorten, die alle – dies ist zu bedenken! – ursprünglich mal aus einer Wildpflanze hervorgegangen sind, weggezüchtet. Denn die Bitterstoffe entsprechen

nicht unbedingt dem, was wir als wohlschmeckend bezeichnen. Die Bitterstoffe regen aber unsere Verdaungsorgane sehr stark an. Bei der Aufnahme beginnt dies im Mund mit einer erhöhten Speichelproduktion. Dies wiederum ist ein wichtiges Signal an Magen, Galle und Bauchspeicheldrüse, Verdauungssäfte zu produzieren. Bitterstoffe können einen maßgeblichen Einfluss auf den Spannungszusatnd unserer Gefäßmuskulatur haben und damit einen wichtigen Beitrag zur Regulierung des Blutdrucks leisten. Sie können die Herztätigkeit fördern, das Blut verbessern und das Immunsystem stärken. Bitterstoffe gelten als ein Mittel, dass der Entstehung von Krebserkrankungen vorbeugen kann.

Das Tausendgüldenkraut, wird als Tee, Tinktur, Magenbitter oder in Wein ausgezogen zur Anregung des Verdauungssystems und zur allgemeinen Kräftigung des Immunsystems verwendet. Es kann u.a. mit Enzianwurzel, Eberwurz, Schafgarbenkraut, Benediktenkraut oder Pfefferminzblättern kombiniert werden. Tausendgüldenkraut wird u.a. auch bei, Blutarmut, Rheuma und Gicht sowie bei körperlicher und seelischer Überbelastung hergenommen. Als Bachblüte “Centaury” soll das Tausendgüldenkraut dabei helfen “nein” zu sagen und mehr auf die eigenen Bedürfnisse zu hören und zu handeln. Grundsätzlich sollten Bitterstoffe sparsam dosiert werden – lieber regelmäßig kleine Mengen als hin und wieder eine große Dosis. Denn bei einer Überdosierung sind Bitterstoffe nicht gut bekömmlich.

Wiesenschafgarbe

(Achillea millefolium) – Korbblütengewächse

Der volkstümliche Name Schafgarbe leitet sich vom althochdeutschen Wort “garwe” ab, was so viel wie “Gesundmacher” bedeutet. Hirten sollen beobachtet haben, dass kranke Schafe sich mit dem Kraut geheilt haben, deswegen hat es den Namen Schafgarbe = “Schafgesundmacher” erhalten.

“Millefolium” bedeutet so viel wie “Tausendblatt” und ist eine Referenz an die viel- und feingliedrigen Blätter der Schafgarbe. Sie wurden wegen ihrer Zartgliedrigkeit auch “Augenbrauen der Venus” genannt. Die Schafgarbe enthält vor allem Gerbstoffe, Bitterstoffe und ätherische Öle.

Gerbstoffe produzieren Pflanzen zum Schutze vor Pilz-, Bakterienbefall und Fäulnis. Sie gehen unlösliche Verbindungen mit Eiweißen ein, weswegen gerbstoffreiche Pflanzen früher zum Gerben vorn Tierhäuten verwendet wurden. In der Heilkunde helfen gerbstoffreiche Pflanzen vor allem bei der Blutstillung, Wundheilung und bei Durchfällen.

Die Bitterstoffe sind verdauungsfördernd und sehr gesund für alle Verdauungsorgane. Sie können das Blut verbessern und das Immunsystem stärken (siehe Tausengüldenkraut).

Ätherische Öle wirken durchblutungsfördernd, schmerzstillend, antibakteriell, appetitanregend und ebenfalls verdauungsfördernd.

Die Schafgarbe enthält “Azulen”, die Vorstufe zu einem tiefblauen ätherischen Öl, das entzündungshemmend, krampfstillend und ausgleichend auf die Nerven wirkt. Zudem ist es ein besonders guter Radikalfänger. Das Blauöl kann erst durch die Wasserdampfdestillation gewonnen werden.

All diese Eigenschaften machen die Schafgarbe zu einer vielseitig eingesetzten Heilpflanze. Dem Gerbsoffreichtum und den ätherischen Ölen verdankt sie ihren Einsatz als Wundheilpflanze. In Krankenhäusern kann sie gegen multiresistente Keime eingesetzt werden und vor einer OP wird eine Schafgarben-Teekur empfohlen, um den Wundheilungsprozess zu unterstützen.

Sie ist zudem ein Mittel bei Magen- und Darmbeschwerden. Wegen der durchblutungsfördernden Wirkung der ätherischen Öle und der entkrampfenden Wirkung des Azulens (Vorstufe) wird sie auch als eines der wertvollsten Frauenkräuter angesehen, das u.a. bei Störungen der Regelblutung, Krämpfen im Unterleib und Wechseljahresbeschwerden zur Anwendung kommt. In Cremes soll sie Hautunreinheiten, Akne und Hautreizungen lindern.

Ein gutes Würzkraut in der Küche ist die Schafgarbe auch. Versucht doch mal die Crêpe-Röllchen mit Schafgarbe! …Und wenn das Essen mal etwas fetter ist: Schafgarbe als Würze verbessert die Verdaulichkeit, ähnlich wie Beifuß beim Gänsebraten. Guten Appetit!

Rezept für würzige Buchweizen-Crêpe-Röllchen mit Schafgarbe

Für den Teig:
100g feines Buchweizenmehl
200 ml Milch
75 ml Sprudelwasser
1 Ei
30 g abgeriebener Parmesan oder würziger Bergkäse
Salz, 1 Prise Chilipulver, 2 EL Butter

Für die Füllung:
150g Frischkäse, evtl., mit einem Schuss Milch verrührt
1-2 Handvoll junge Giersch-, Schafgarbe- und Dostblättchen, fein gehackt
reife Tomaten, entkernt und gewürfelt
Pfeffer, Salz

Die Zutaten für den Teig gut verrühren und in der Pfanne Crêpes ausbacken. Anschließend die Crêpes mit dem Frischkäse bestreichen, die gehackten Kräuter darüber streuen, die Tomatenwürfelchen dazu geben, salzen, pfeffern, zu Schneckchen aufrollen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kann mit kleinen Holzspießchen fixiert werden.

Kontakt:
Kräuterpädagogin Silja Parke
phone: 0043-(0)681 84 95 94 67
mail: siljaparke@aol.com
Instagram siljaparke.wildemoehre

Fotos: Andreas Thomasser, Wilfried Bedek