



von Annerose Saueracker

## Das Kraut tut gut! Sammeln, Aufbewahren, Verwenden

Im Weinmond, wie der Oktober auch im Altdeutschen genannt wurde, bietet sich noch die Gelegenheit, Kräuter und Früchte zu sammeln, um die Hausapotheke und die Vorratskammer mit der Ernte aus dem eigenen Garten und aus Wald und Flur aufzufüllen. Saatgut für das Folgejahr kann nun ebenfalls noch bzw. erst jetzt geerntet werden. Die Vielfalt der Kräuter ist, jahreszeitlich bedingt, nun schon erheblich eingeschränkter, dafür rücken aber statt der Blüte und den Blättern nun auch die Beeren und Samenstände der Pflanzen, Sträucher und Bäume in den Mittelpunkt des Interesses.

Eine alte Bauernregel besagt: „Nach dem Sankt Gallus (lat. der Kelte) Tag (am 16. Oktober) nichts mehr im Garten bleiben mag“. Dies gilt für alle frostempfindlichen Pflanzen und Kräuter. Bis dahin sollte alles soweit geerntet sein. Nachdem ich Kräuter aus Platzmangel auch gerne in Blumenkästen, Töpfen und Kübeln ziehe, hole ich sie spätestens dann ins Winterquartier, wozu wir inzwischen unsere Autogarage in eine Pflanzengarage umfunktioniert haben. Vorher werden sie eingekürzt und je nach Lichtbedarf entsprechend platziert. Die abgeschnittenen Kräuter hänge ich zum Trocknen auf. Jedes Kraut hat natürlich seinen jahreszeitlich optimalen Sammelzeitpunkt, an dem der Pflanzenwirkstoff am höchsten ist und diesen versuche ich das Jahr über möglichst einzuhalten. Ist mir dies aber einmal nicht gelungen versuche ich eben noch das Beste daraus zu machen.

So wurde ich schon ungläubig angesehen, als ich erzählte, ich sammle Ende Mai noch Bärlauch. Man

muss nur wissen, wo zu diesem Zeitpunkt überhaupt noch Bärlauch in guter Qualität wächst und man sollte sich auch darüber im Klaren sein, dass er nicht mehr über seine Bärenkräfte wie im März verfügt. Ein Pesto oder eine Tinktur stelle ich davon natürlich nicht mehr her, aber als frische Würze im Salat eignet er sich trotzdem gut, zumal die eigene Zwiebelerte noch auf sich warten lässt.

Das Kraut, welches bis jetzt den Weg in meine Vorrathaltung oder Hausapotheke noch nicht geschafft hat, versuche ich jetzt noch bestmöglich zu integrieren. Zuletzt bleibt immer noch der Weg ins Kräuterkissen, eine schöne Variante der Aufbewahrung und ein Genuss für die Sinne.

Hierzu verwende ich ein dicht gewebtes, mit Reißverschluss versehenes, 80 cm x 80 cm großes Kopfkissen. Bereits im Frühjahr kommen die ersten getrockneten Stängel, Blätter und Blüten von gesammelten Kräutern und Pflanzen hinein, die entweder für die weitere Verwendung nicht gebraucht werden oder, die ich in großer Menge im Garten habe. So habe ich bis zum Herbst ein Potpourri an Düften vereint und lege es auch dann erst auf mein eigentliches Kopfkissen.

Bei dieser Gelegenheit möchte ich nicht unerwähnt lassen, dass die geistige Haltung beim Sammeln der Kräuter eine wichtige Rolle spielt. Bevor ich ein Kraut pflücke, spreche ich mit der Pflanze, ob ich sie pflücken darf und wofür ich sie brauche. Ich bitte sie um Unterstützung, mir mit ihrer Kraft, ihrer Signatur und ihren Wirkstoffen in dem Maße zu hel-

fen, dass es meinem höchsten Wohl auf allen Ebenen dient und auf sanfte und gut verträgliche Weise für mich wirkt.

Im Falle des Kräuterkissens habe ich so inzwischen schon die unterschiedlichsten Erfahrungen machen dürfen. Morgens lege ich das Kräuterkissen auf mein Kopfkissen und abends nehme ich es ab und lege es neben mein Bett. Der Kräuterduft ist tagsüber auf mein Kopfkissen übergegangen und abends beim Zubett-Gehen drücke ich meine Nase ins Kissen und genieße diesen Wohlgeruch.

Es dauerte eine Weile, bis mir auffiel, dass ich nicht jeden Tag die gleiche Duftnote in der Nase hatte. Mal war es mehr der Lavendel, der im Vordergrund stand, dann wieder der Rosmarin, der Thymian oder die Pfefferminze, die Linden- oder Holunderblüten, der Rotklee, die Lorbeerblätter, der Salbei oder die Melisse, die Blütenblätter meiner Damaszener Rose, die getrockneten Zitronen- und Orangenschalen. Mit der Zeit wurde es noch subtiler. Ich nahm die anderen getrockneten Kräuter wahr, die kein auffälliges Bouquet haben, wie das Gänseblümchen, den Gundermann, das Fünffingerkraut, die Schafgarbe, den Frauenmantel, die Brennnessel, den Spitzweigerich, das Johanniskraut. Als mir das bewusst wurde, achtete ich vermehrt auf meine Verfassung. Wie war mein Tag heute? Was habe ich erlebt? Womit habe ich mich beschäftigt? Fühle ich mich im Gleichgewicht oder bin ich erschöpft, überdreht, glücklich oder traurig? Habe ich Schmerzen, fühle ich mich von außen angegriffen oder stand ich mir selbst im Weg? Ist mir eine Laus über die Leber gelaufen? Habe ich die Nase voll? Sehne ich mich nach Liebe und Geborgenheit, nach Schutz? Je nach Tagesform tritt die entsprechende Pflanze hervor und ich genieße es täglich am Abend mich vertrauensvoll hineinsinken zu lassen, in ihre Duftnote, in ihre Heilwirkung, in mein Kopfkissen und mein Bett.



Im Schlaf von der Pflanzenkraft umsorgt werden ist etwas wahrhaft Einzigartiges – probieren Sie es doch mal für sich selbst aus. Es sollte aber schon die übliche Kopfkissengröße mit einer mindestens hälftigen Befüllung sein.

Das Kräuterkissen behält seine Kraft und seine Düfte nach meiner Erfahrung ein Jahr lang. Ich lege es immer wieder mal, wenn ich das Gefühl habe, jetzt ist es wieder Zeit, für zwei, drei Stunden an ein sonniges Plätzchen, im Winter mehr im Haus, in den übrigen Jahreszeiten auf die Gartenbank. Die Kräuter nehmen die Sonnenkraft durch den Kissenbezug auf und duften wieder wie frisch geerntet.

Wenn das Kräuterkissen seinen Dienst erfüllt hat, verwende ich diese Kräuter noch zum Räuchern im und für den Garten. Dazu zünde ich etwas Holzkohle im Kugelgrill an, der passt ganz gut für die große Menge und ich lege nach und nach die Kräuter, die mir ein Jahr lang Wohlbefinden bereitet haben, auf die Holzkohle und bedanke mich bei ihnen für ihre Unterstützung. Die Pflanzenasche verteile ich in unserem Garten.

Die Kräuter und Pflanzen, die ich für Tees in der Hausapotheke verwende, sammle ich und suche dafür einen geeigneten Tag und die passende Tageszeit aus. Ich trockne sie an einen schattigen, gut belüfteten Ort und packe sie in Pergamenttüten und diese wiederum in größere Papiertüten die ich mit Wäschezwickern zusammenklammere oder bewahre sie in Schuhkartons auf. Duftintensive Kräuter trenne ich, wohingegen ich die duftneutraleren zusammen aufbewahre. Ein fahrbarer Garderobenständer und ein paar Regale dienen mir zum Trocknen und später zum Aufhängen der Tüten und zum Lagern der Kartons. Das nimmt am wenigsten Platz weg und reicht für einen Dreipersonenhaushalt völlig aus. Einfachheit und kurze Wege haben sich bei mir am besten bewährt. Ich sammle nicht mehr als ich für meine Familie und die Praxis brauche, das spart Zeit und freut die Insekten im Garten. Küchenkräuter kommen gleich an ihren Platz in der Speisekammer. Die Kräuterölauszüge, die ich hauptsächlich für Massagelotionen und Cremes herstelle, kommen abgesehen wieder in die ursprünglichen Öl- oder Alkoholflaschen, die ich vorher schon beschriftete, damit ich nicht versehentlich den Mandelölauszug in eine Olivenölflasche fülle. Mit den Tinkturen verfare ich ebenso.

Verwende ich die Kräuter als Badetea, bin ich nicht ganz so streng. Natürlich hole ich sie mir nicht bei Regenwetter aus dem Garten, aber ich wähle nach Gusto und Farbe aus, worin ich gerade baden möchte und es reicht mir dann auch eine Handvoll frische Kräuter, die ich wie Tee ansetze, aber mindestens eine halbe Stunde ziehen lasse. Anders sieht es bei einem Bad aus, welches man zur Unterstützung bei Krankheiten nehmen möchte. Hier wird eine große-



re Menge an Kräutern gebraucht, wobei man wieder den Sammelzeitpunkt beachtet. Aber Hand aufs Herz: Ob bei den gekauften Kräutern dieser wohl immer so sorgfältig beachtet wird?

Bei meinen Waldspaziergängen habe ich immer einen kleinen Rucksack dabei. Ein paar Papiertütchen für mein Sammelgut; eine kleine Schere; ein Fläschchen von unserem Regenwasser als Dankeschön für die Naturwesen; ein Getränk für mich und ein kleines Notizbuch.

Ab September ernte ich von der Brennnessel mit der kleinen Schere die Samen, die zunächst grün und später, wenn sie schon braun sind, getrocknet an der Pflanze hängen. Zu Hause lasse ich die grünen Samen an einem schattigen Platz 2 Tage antrocknen. Danach nehme ich eine Handvoll und reibe sie durch ein nicht zu engmaschiges Sieb, das geht schnell und spart Zeit. Auf einem Backblech lasse ich sie noch einen Tag nachtrocknen, das genügt bei Zimmertemperatur, wenn man die Samen nicht zu dicht aufeinander schichtet. Zur Aufbewahrung eignen sich Schraubgläser, die man am besten in einen Schrank stellt, um sie nicht dem Licht auszusetzen oder Blechdosen. Die gröberen Ästchen, an denen die Samen hängen, übergieße ich mit kaltem Wasser und lasse es über Nacht stehen. Die Zimmerpflanzen freuen sich über dieses Brennnesselgießwasser.

Die Brennnesselsamen gelten laut Apotheker M. Pahlow als „Kräftigungsmittel älterer Menschen“, denn es werden damit, so heißt es, „alle Lebensvorgänge aktiviert und die körpereigenen Abwehrkräfte gesteigert“. Dies sollte einen nicht davon abhalten, bis zum Alter zu warten, meine ich, denn wer hat das in der heutigen Zeit nicht oder nicht immer mal wie-

der nötig? Die Brennnesselsamen lassen sich bei der Speisenzubereitung einfach und schnell integrieren, da sie relativ geschmacksneutral sind. Übers Müsli gestreut, mit in den Smoothie gemixt oder als Zutat in die eigene Salatkräutermischung gegeben eignen sie sich hervorragend. Lassen Sie dabei Ihrer Fantasie freien Lauf.

Für einen besonderen und regionalen Früchtetee mit viel Vitamin C findet man jetzt die Vogelbeeren (Eberesche), vielleicht da und dort noch ein paar Holunderbeeren und nicht zu vergessen, die Hagebutte. Die Vogelbeeren und Holunderbeeren werden getrocknet. Von der Hagebutte wird das Käppchen abgeschnitten und zum leichteren Trocknen wird sie halbiert. So lassen sich die Früchte gut aufbewahren. Ergänzend können getrocknete Quittenschalen – damit aber sparsam umgehen, sie haben einen intensiven Geschmack – frische Apfelschalen und getrocknete Kirschenstiele (vielleicht schon mal vormerken für die Kirschernte im nächsten Jahr) zugegeben werden.

Für die Teezubereitung nimmt man jeweils 2 TL von Vogelbeere und Holunderbeere und 3 TL von der Hagebutte, zum Abrunden Apfel- oder Quittenschalen und, wenn vorhanden, ein paar Kirschenstiele, je nach gewünschter Intensität. Die Früchte übergießt man mit 500 ml kochendem Wasser und lässt den Tee ca. 20 Min. ziehen.

So können wir uns gut vorbereitet in die dunklere Jahreszeit gleiten lassen und uns von der in unserer Ernte gespeicherten Sonnenkraft bescheinen lassen.

Annerose Saueracker  
<https://zeit-zum-heilen.de>

