

## Die Sonne bringt es an den Tag...“

Die Sonne ist unser stärkster Heilfaktor. Ohne sie ist das Leben auf der Erde nicht möglich. Sie dient dem Wachstum, dem Gedeihen und Beleben. Der Sonnenkraft soll behutsam und dosiert begegnet werden, denn ihre Stärke kann auch zu Verbrennungen und Vernichtung führen.

Wir können der Sonne nicht ungeschützt in die Augen schauen. Ihre strahlende Kraft lässt uns in Ehrfurcht ihre Wirkung ersehen: in der indirekten Form, denn wir sehen ihre Reflexion. Sie zeigt uns die Welt in Farben, in ihrer Intensität und Vielfalt. Wir lassen uns anstecken von ihrer Präsenz, ihrem Strahlen und von ihrer für uns sichtbar machenden Fülle.



Der 21. Juni ist der längste Tag im Jahr. Die Sonne erreicht dann ihren höchsten Stand. Für die einen gibt dies Anlass zur Freude, die verschiedensten Sonnen-Rituale werden gefeiert. Andern wird wehmütig ums Herz, denn die Tage werden ab jetzt wieder kürzer. So oder so, nehmen wir uns ein wenig Zeit, um uns Gedanken zu machen, was wir im Winter brauchen.

Zum Beispiel all jenen, die jeden Winter an Husten leiden, empfehlen wir, sich ein Papiersäckli zu nehmen und sich ein paar Schritte nach draussen zu wagen. Da wartet nämlich schon der Spitz- und Breitwegerich. Die Wegerich-Arten sind, wie der Name schon sagt, Heilpflanzen, die den Menschen auf dem Weg begleiten. Früher waren Wege Verbindungen zu sakralen Orten, Wege in unserm Sinne waren

Trampel- oder einfach Pfade. Ob Spitz- oder Breitwegerich, sammeln Sie jeweils das Kraut, also der oberirdische Teil der Pflanze zur Blütezeit. Lassen Sie das Sammelgut an einem trockenen, gut durchlüfteten, nicht der Sonne direkt ausgesetztem Ort trocknen und füllen Sie das Kraut anschliessend in Stoffsäckli oder Teebüchsen ein.

Plantago ist nicht nur ein gutes Heilmittel für die Atemwege, sondern ebenso gut für die Nerven, die Verdauung und ist wundheilungsfördernd. Seine Blätter enthalten Kieselsäure und wirken festigend auf das Bindegewebe, nebenberuhigend und harntreibend. Die Schleimstoffe sind reizmildernd und helfen den Schleim auszuwerfen, seine antibakterielle Wirkung lässt ihn bei Entzündungen einsetzen. Sind wir nicht auf „unserem Weg“, leben wir nicht in unserer Mitte und unserer Natur entsprechend, werden wir krank. Wenn sich unser Körper dieser Disharmonie mit einem Husten, Nervosität oder Schwäche stellt, denken Sie an Plantago.



### **Jetzt ist eine wunderbare Zeit zum Pflanzensammeln!**

Wir stehen mitten in der Hauptsammelzeit der „Kräuter“, also der oberen Triebe mitsamt der Blüte. Haben Sie beobachtet, dass die Holunderblüten „reif“ sind? Führt unser Weg an einem Holunderstrauch vorbei, zieht er sicherlich mit dem Duft seiner Blüten unsere Aufmerksamkeit auf sich.

Holunderblüten werden seit jeher bei Erkältungskrankheiten eingesetzt. Am Besten gemischt mit Lindenblüten, ergeben die Holunderblüten einen guten warmen Schwitzkurtee. Mit einer Schwitzkur lassen sich viele Erkältungen vertreiben.

So lassen Sie uns versorgen und nun einige dieser Blütendolden vom Strauch abknipsen, im Stoffsäckli oder Korb nach Hause transportieren und zum Trocknen vorbereiten. Bei diesen Blütendolden werden die Stängel so weit wie möglich abgeschnitten und die kleinen einzelnen „Döldeli“ auf einen Sieb, einem sauberen Leintuch, Küchenpapier oder Gaze ausgelegt.



**Jetzt aber nochmals Schritt für Schritt unsere Sammel- und Trocknungshinweise:**

\*Gute Pflanzenkenntnisse sind wichtig, damit wir auch genau die gewollte Pflanze einsammeln.

\*Pflanzen werden bei schönem trockenem Wetter gesammelt, nach einer Regenperiode einige schöne Tage abwarten. In der Regel sind auch Morgen- und Abendtau zu meiden, d.h. erst sammeln, wenn der Tau verdunstet ist. Feuchte oder nasse Pflanzen sind ausschliesslich zum sofortigen Gebrauch bestimmt, bei der Trocknung könnten sie schimmeln oder fermentieren.

\*Pflanzen mit Respekt sammeln. Nie „abgrasen“, nach den guten Sammelaktionen sieht der Ort fast unverändert aus und die restlichen Pflanzen können in intakter Umgebung weiterleben.

\*Blätter werden zu Beginn oder vor der Blütezeit gesammelt.

\*Blüten meist zur Vollblüte oder bei beginnender Blütezeit sammeln.

\*Kraut (d.h. der obere Teil der Pflanze mit Blüten, Stängeln und Blättern) während der Blütezeit.

\*Blätter, Blüten, Kraut werden an sonnigen Tagen nach dem Abtrocknen des Morgentaus, meist kurz vor dem Mittag geerntet.

\* Samen und Beeren zur Vollreife und am besten nachmittags ernten.

\*Pflanzen werden vor dem Trocknen nicht gewaschen (ausser Beeren). Waschen kann auch die Zellen der Pflanze beschädigen und so einen Wirkstoffverlust herbeiführen. Lediglich welke und unsaubere Teile werden entfernt. Wir achten darauf, saubere und gesunde Pflanzen sammeln.

\*Wichtig ist, dass die Luft beim Trocknen auf allen Seiten der Pflanze zirkuliert und die Pflanze so langsam trocknen kann. Die Pflanzenteile sollen in der Auslage möglichst locker liegen.

\*Während der Trocknung sollen keine frischen Kräuter mehr dazugegeben werden.

\*Ein optimaler Ort zum Trocknen ist luftig, trocken, schattig bzw. dunkel und staubfrei.

\*Einzig Wurzeln und Rinden dürfen an der Sonne getrocknet werden. (Davon aber ein andermal, da im Moment nicht deren Sammelzeit ist.)

\*Auch ein Dörrapparat ist geeignet, wobei eine Temperatur von maximal 40° C nicht überschritten werden darf.

\*Kräuter mit ätherischen Ölen dürfen nur bei Temperaturen unter 30° C getrocknet werden, sonst verflüchtigt sich ihr Wirkstoff.

Der wunderbare Duft der Holunderblüte zeigt uns, dass die Pflanze auch einen guten Anteil an ätherischen Ölen enthält. Was für uns wie erwähnt heisst, dass wir die Blüten nicht über 30° C trocknen wollen. Zusätzlich gibt's für uns noch einen weiteren Punkt besonders zu beachten:

\*Manche Wirkstoffe sind flüchtig, nicht alle ganz so stark wie die ätherischen Öle, trotzdem wollen wir die Pflanzen möglichst als „Ganzblattware“, ohne Zerkleinerung trocknen.

Eine Studie belegte den Unterschied zwischen Ganzblattware und zerkleinerter Ware (Krüllschnitt): Pfefferminze verlor als Ganzblattware innerhalb eines Jahres 5% an Wirkstoffgehalt, beim Krüllschnitt 36%!

Auch nach der Trocknung die Pflanze sorgfältig als Ganzblattware lagern.

\* Die getrockneten Kräuter locker in Gläser schichten oder, noch besser, in Kartondosen. Die Gefässe sofort anschreiben mit Name der Pflanze, Sammelort und Datum.

Nun, liegen die Holunderblüten, neben den vielen andern Kräutern, bereit, uns nächsten Winter ein wichtiger Begleiter zu sein.  
Und hoffentlich haben wir nicht alle Blüten abgeschnitten, dann dürfen wir uns später auf die saftigen Beeren freuen und vielleicht Konfitüre oder Hustensirup daraus gewinnen!

Im Sinne der Sonne, dem leuchtenden Mittelpunkt unseres Planetensystems, wünschen wir allen viel Freude am weiteren Entdecken der Natur und Zeit, diesen Sommer Pflanzen zu sammeln.

Marisa Pedretti, Naturmedizinerin Phytorama  
Marion Meyer, Naturmedizinerin Phytorama

Bollwerk 35, 3011 Bern  
031 331 26 12

