

Liebe Kräuterinteressierte, liebe Newsletter-Abonnenten!

Mit der Sommersonnwende erreicht das Kräuterjahr seinen Höhepunkt: Der längste Tag und die kürzeste Nacht. Doch gleichzeitig kündigt sich kaum spürbar die Wende an. Die Sonne wird von Tag zu Tag schwächer. Der Vegetation ist dies noch nicht anzumerken. Viele Sommerkräuter befinden sich in üppiger Entfaltung und sind voller Wirkstoffe. Unsere Vorfahren feierten dieses Jahreskreisfest mit mächtigen Feuern. Beim Feuertanz und Feuersprung spielten Kräuter wie Johanniskraut, Eisenkraut und Beifuß eine wichtige Rolle. Gerne wird in dieser Zeit auch das Johanniskrautöl angesetzt. Deshalb möchte ich hier ein sehr wirksames Rezept vorstellen:



Johanniskrautöl

Johanniskraut war schon in der Antike eine wichtige Pflanze für die Wundversorgung. Das daraus hergestellte „Rotöl“ ist wundheilend und entzündungshemmend. Die Pflanze hat als „Sonnenwendkraut“ eine besondere Beziehung zur Sonne, ihre strahlend, leuchtendgelben Blüten vermitteln den Eindruck kleiner Sonnen. Deshalb wundert es nicht, dass daraus schon vor Jahrhunderten ein Heilmittel hergestellt wurde, das die Kraft der Sonne in sich trug. Die Sonne wirkte jedoch nicht nur durch die Blüten der Pflanze, sondern sie wurde zusätzlich eingesetzt, indem das Heilmittel durch ihre Wärme „veredelt“ wurde.



Zutaten:

0,5 Liter bestes Olivenöl
80 g frisches Johanniskraut,
1 braunes Glas mit weitem Hals

So wird's gemacht:

Ernten Sie das Johanniskraut zur Zeit der Sommersonnwende, an einem sonnigen Tag in der Mittagsstunde. Wir benötigen den oberen Blühhorizont mit Blättern und Blüten. Am allerbesten ist es, wenn ein großer Teil der Blüten schon abgeblüht ist und die grünen

Samenkapseln sichtbar werden. In den grünen Samenkapseln sitzt nämlich ein besonders wichtiger Wirkstoff. Was man erst in neueren Studien festgestellt hat, wussten interessanterweise unsere Vorfahren schon längst, denn sie verwendeten immer auch die zerstoßenen Samenhülsen! Die frisch geerntete Blätter, Blüten und Samenkapseln werden klein geschnitten in das Glas gegeben und mit soviel Öl übergossen, das alles gut bedeckt ist. Das Glas wird mit einer Baumwollkompressen verschlossen, damit ein Teil des in den Kräutern befindlichen Wassers verdunsten kann. Nun wird es 3 Tage lang der direkten Sonnenstrahlung ausgesetzt. Dann wandert es für 6 weitere Tage an einen warmen halbschattigen Platz. Bei Regen und über Nacht wird es selbstverständlich ins Haus geholt. Nach drei Mal drei (=neun) Tagen ist der magische Auszug fertig und kann durch ein feines Sieb abgefiltert werden. Somit haben wir mit Hilfe der magischen Drei ein hochwirksames Sonnenheilmittel hergestellt. Nicht nur „Magie“ kam zum Einsatz, sondern auch modernes Wissen. Man hat nämlich festgestellt, dass lange Auszugszeiten in der Sonne der Qualität schaden. Deshalb nutzen wir dunkles Glas, um die UV-Strahlung an

der Zersetzung des Öles zu hindern und wir reduzieren außerdem die Auszugszeiten. Das macht auch deshalb Sinn, weil der Konzentrationsausgleich zwischen Pflanzenteilen und Öl schon nach wenigen Tagen erreicht ist. Danach löst sich ohnehin nichts mehr heraus!

Tipp: Ersetzen Sie einen Teil des Johanniskrautes durch frische Lavendelblüten. Diese beiden Pflanzen ergänzen sich zu einem hervorragenden Wundöl, denn auch der Lavendel hat wundheilungsfördernde Eigenschaften. Wenn wir dann noch die Farben dieser beiden Pflanzen betrachten, dann stellen wir fest, dass sich hier der blaue Himmel mit der strahlenden Sonne vereinigt.

Die Königskerze – aufrecht und leuchtend

Seit Anfang Juni blüht in meinem Garten die Königskerze. Das freundliche warme Gelb ihrer Blüten macht sie zu einer meiner Lieblingspflanzen. Vermutlich war auch Hildegard von Bingen von der Blütenfarbe inspiriert, als sie schrieb, dass die Königskerze das Herz stärkt und fröhlich macht. Wenn Sie mehr über die Kraft und Magie der Königskerze erfahren wollen, dann empfehle ich Ihnen mein neues Buch „**13 magische Heilpflanzen - Die Pflanzenseele erkennen und Heilkräfte nutzen**“ (siehe unten)

Die Blüten der Königskerze enthalten zahlreiche Wirkstoffe. Die zwei Hauptwirkstoffe, Triterpen-Saponine und Schleimstoffe, werden im Teewasser unterschiedlich herausgelöst. Zur Behandlung eines festsitzenden Hustens mit zähem Schleim sollten Sie den Tee mit heißem Wasser aufgießen und 10 Minuten ziehen lassen. Die Saponine lösen sich dann optimal. Wenn Sie allerdings die reizmildernden, beruhigenden Pflanzenschleime nutzen möchten, werden die Blüten nur mit warmem Wasser übergossen und 1 Stunde ziehen gelassen. Zu heißes Wasser schädigt nämlich die Schleimstoffe und vermindert dadurch ihre Wirksamkeit. Die Schleime werden vor allem bei trockenem Husten und Reizhusten benötigt. Sie lindern im Hals das unangenehme Kratzen und Kitzeln, sowie das Gefühl Trockenheit und Wundsein.



Reizlindernde Husten-Mischung

Mischen Sie 20 g Königskerzenblüten mit 20 g Malvenblüten und 30 g Spitzwegerichblättern. Zerkleinern Sie die Kräuter erst kurz vor der Anwendung. 1 TL dieser Mischung mit $\frac{1}{4}$ l warmem Wasser (ca. 70 Grad) überbrühen. 1 Stunde ziehen lassen, danach durch einen feinen Teefilter abgießen. Schluckweise trinken.

Auswurfördernde Husten-Mischung

Bei feststehendem Husten mischen Sie je 15 g Königskerzenblüten, Schlüsselblumenblüten mit Kelch, Gänseblümchenblüten und Thymiankraut. 1 TL dieser Mischung mit ¼ Liter heißem Wasser überbrühen und 6-8 Minuten ziehen lassen, danach abgießen. Nach Wunsch mit Honig gesüßt 3-mal täglich 1 Tasse trinken.

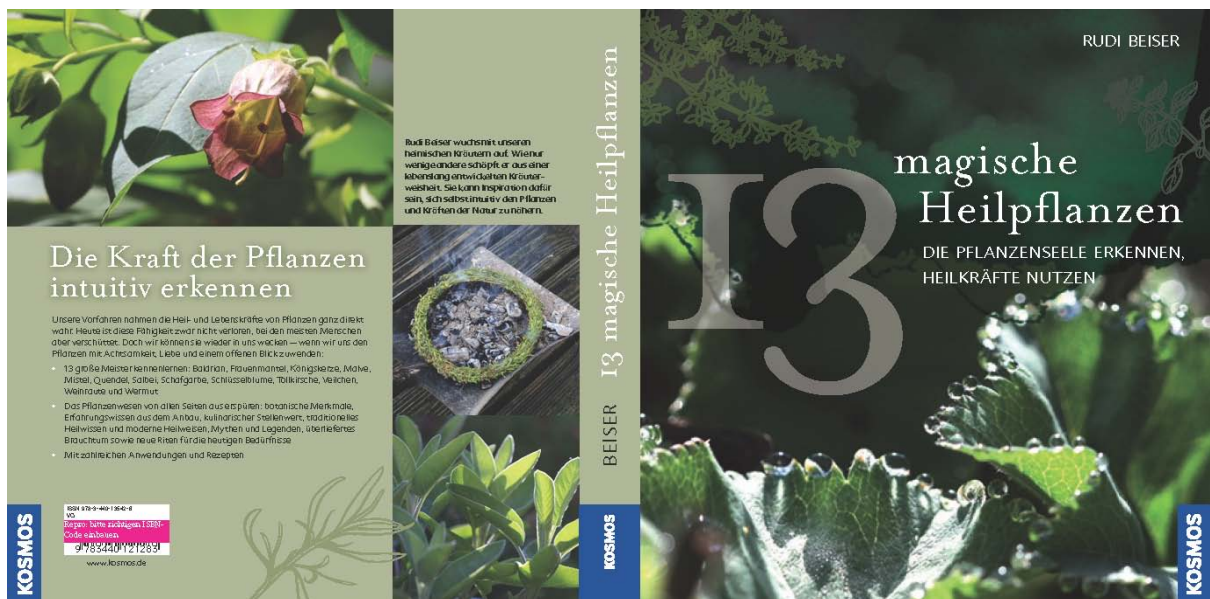
Ein ganz besonderes Kräuterbuch

Mit dem Buch 13 magische Heilpflanzen konnte ich dieses Jahr ein außergewöhnliches Projekt abschließen. Besonders war dabei zum einen die Zusammenarbeit mit der Fotografin Charlotte Fischer, die ganz speziell für dieses Buch magische Bilder eingefangen hat. Sie verstand es, meine Motivvorschläge unglaublich einfühlsam umzusetzen, so dass die beschriebenen Pflanzen in Bild und Text zu einer Einheit verschmelzen konnten.

Zum anderen konnte ich den Pflanzen viel Platz einräumen. Es war möglich dem Pflanzenwesen von allen Seiten aus nachzuspüren: botanische Merkmale, Erfahrungswissen aus dem Anbau, kulinarischer Stellenwert, traditionelles Heilwissen und moderne Heilweisen, Mythen und Legenden, überliefertes Brauchtum sowie neue Riten für die heutigen Bedürfnisse. 13 spannende Heilpflanzen können somit umfassend kennengelernt werden: Baldrian, Frauenmantel, Königskerze, Malve, Mistel, Quendel, Salbei, Schafgarbe, Schlüsselblume, Tollkirsche, Veilchen, Weinraute und Wermut.

Unter diesem Link können Sie einen Blick ins Buch werfen:

http://www.kosmos.de/produktdetail-1-1/13_magische_heilpflanzen-7518/



Ich wünsche Ihnen erholsame, sonnige Sommertage
Rudi Beiser