

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wie geht's Dir? Genießt Du den Sommer? Oder ist es Dir zu heiß, zu trocken, zu nass, politisch zu unsicher, um zu genießen? Oder Du bist von Ausfällen im Flugverkehr oder Staus auf Autobahnen oder Bahnsteigen betroffen? Und die Inflation? Ach ja, es kann so viele Gründe geben, warum jetzt nicht die Zeit oder Gelegenheit zum Genießen ist. Aber wann, wenn nicht jetzt?

Das Jahr hat seinen Höhepunkt erreicht. Es ist Sommersonnenwende, der keltische Name ist *Litha*. Jetzt ist die Zeit, dass wir uns der Fülle hingeben und fließen lassen, was da fließen möchte, was wir bisher erträumt haben. Was ist es, was Du jetzt in die Welt bringen möchtest?

Diese Zeit des Jahres – die rote Zeit – die Zeit der Fruchtbarkeit und Mütterlichkeit, Qualitäten, die jede*r entfalten kann, unabhängig vom Geschlecht – die Zeit des Gebärens auf allen Ebenen.

Diese Zeit – Zeit der Freude, des Feierns. Feiern wir uns selbst und das Leben in all seiner Herrlichkeit!

Es hilft niemandem, wenn wir uns kasteien und in Schuldgefühlen versinken, weil in unserem Namen so viel Unheil in die Welt gelangt ist. Seien wir uns unserer wahren Verantwortung bewusst, nehmen wir sie an – und feiern wir gleichwohl das Leben, um dessentwillen ja wir uns erforschen und zu heilen versuchen, so lange schon. Wir brauchen auch das Fest, die Freude.



Ich wünsche mir, dass wir uns immer klarer darüber werden, wie wir leben wollen, was wir zum gelingenden Leben beitragen wollen. Eine stößt etwas an, das weithin sichtbare Auswirkungen hat. Ein anderer versöhnt sich mit den Eltern oder den Kindern. Die dritte baut eine Trockenmauer für Eidechsen oder eine Nisthilfe für Störche. Ein vierter lehrt Kinder, wie man richtig streitet. Oder kommt endlich mit sich selbst ins Reine, was niemand anders wahrnimmt außer an der veränderten Ausstrahlung. Groß oder klein – alles ist gleich bedeutend.

Und wir dürfen wertschätzen, was Mutter Erde uns anbietet, und es in Dankbarkeit und Demut annehmen: Erdbeeren, Himbeeren, Kräuter für die Küche und für die Gesundheit, warme Abende mit klarem Himmel, um die Sterne zu bewundern, ein frischer Sommermorgen mit Vogelgezwitscher ...

Kurz: Es ist Zeit zu genießen. Ab der Sommersonnenwende senkt sich langsam der Tagesbogen der Sonne wieder. Tanken wir Licht und Wärme, saugen wir die Fülle in uns auf! Wir brauchen einen langen Atem, um unsere Visionen für die Zukunft auf die Erde zu bringen.

Segen sei mit Dir, mit uns allen!

Cornelia

Gelber Enzian, *Gentiana lutea* L. (Familie der Enziangewächse, *Gentianaceae*)

In den letzten Jahren habe ich seine Blütezeit immer verpasst, war entweder viel zu früh an den mir bekannten Standorten auf der Schwäbischen Alb, oder er war schon verblüht. Vor ein paar Tagen hat er sich mir in seiner vollen Pracht gezeigt. Danke!

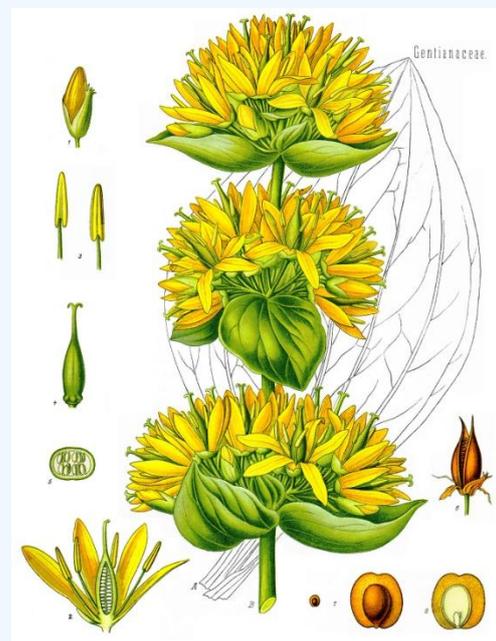
Und er ist schon von prächtiger, beeindruckender Erscheinung, dominiert seine Umgebung mühelos, was immer für andere kostbare oder alltägliche Pflanzen dort sonst noch blühen mögen.

Er ist in den Gebirgen Mittel- und Südeuropas zu finden, von Portugal bis in die Ukraine und nach Moldavien, in Deutschland im Schwarzwald (auf dem Feldberg und dem Hohen Randen), in den Alpen und auf der Schwäbischen Alb. Ich fand ihn jetzt auf dem Hörnle bei Balingen, kenne aber auch noch andere Fundorte, z.B. um die Salmendinger Kapelle herum.



Der Gelbe Enzian ist streng geschützt. Wenn Du ihm begegnest, beschränke Dich also bitte aufs Bewundern! Der Gelbe Enzian liebt kalkhaltige Böden, gedeiht aber auch auf kristallinem Gestein wie im Schwarzwald. Er braucht einen Standort in voller Sonne, der wenigstens zeitweise feucht ist. In den Alpen wächst er bis auf 2.500 m Höhe.

Es handelt sich um eine ausdauernde krautige Pflanze, die bis zu 150 cm hoch und bis 60 Jahre alt werden kann. Sie bildet unterirdische Rhizome und eine bis zu einem Meter





lange Hauptwurzel mit einem Durchmesser bis 5 cm. Gelber Enzian blüht erstmals mit zehn Jahren. Zunächst bildet er eine grundständige Blattrosette aus. Die Blätter sind eiförmig bis elliptisch, bis 30 cm lang und 15 cm breit, unten an einem kurzen Stiel, oben am Spross dann sitzend, mit fünf bis sieben kräftigen bogenförmigen Nerven. Die Blätter sitzen kreuzgegenständig am Spross. In den Blattachseln entwickeln sich jeweils drei bis dreizehn fünfzählige Blüten an recht langen Stielen. Die Kelchblätter sind blassgelb, die Kronblätter goldgelb. Die hohen Sprosse werden im Herbst mit der Fruchtreife (September bis Oktober) starr und bleiben den Winter über stehen.

Manchmal findet man zur Zeit der nächsten Blüte noch alte Fruchtstände vom Vorjahr. Die Samen sind Licht- und Kaltkeimer.

Vor der Blüte kann der Gelbe Enzian mit dem Weißen Germer verwechselt werden, der sehr giftig ist (*Veratrum album* ist ein potentes Homöopathikum). Die Blätter sind beim Germer schraubenförmig um den Stiel angeordnet und haben mehr Blattnerven.

Die Wurzel enthält Zucker, Pektin, Inulin und vor allem viel Bitterstoffe. Aus ihr wird der bekannte Enzian-Schnaps gebrannt. Die Wurzel kann aber auch als Tinktur, Arzneiwein oder Tee zubereitet werden. Sie wirkt magenstärkend (nicht bei Übersäuerung verwenden!), verdauungsfördernd, harntreibend, beruhigend, regt die Sekretion der Bauchspeicheldrüse an, stärkt die Abwehrkräfte und unterstützt in der Rekonvaleszenz und bei Muskel- und Nervenschwäche. Da Enzianwurzel keine Gerbstoffe enthält, reizt sie die Magenschleimhaut nicht. Das Homöopathikum *Gentiana lutea* wird in der D1 bis D3 bei Völlegefühl und Appetitlosigkeit empfohlen.

Wenn Du selbst eine Tinktur herstellen willst, setze 20 g Wurzel mit 100 ml 60%igem Alkohol an und lasse sie zehn Tage ausziehen. Dann seihe ab und fülle die Tinktur in kleine, dunkle Fläschchen. Für Tee setze 1 TL Wurzel mit ¼ Liter kaltem Wasser an, lasse das über Nacht stehen, seihe am Morgen ab und trinke den Tee leicht erwärmt. Eine stärkere Wirkung erzielst Du, wenn Du die Wurzel in Wein oder Wasser kochst. Das hilft dann auch bei hartnäckigem Durchfall. Unterschätze aber die Bitterkeit nicht.



Volkstümliche Namen des Gelben Enzian sind Bitterwurz, Kreuzwurz, Darm- oder Fieberwurz, Ritterwurz. All diese Namen deuten darauf hin, dass die Wurzel zu verwenden ist. Du bekommst sie in guten Kräuterhandlungen oder über die Apotheke. Selbst sammeln ist verboten!

Aus der Drachenküche

Kennst Du **Rotöl**? Unter dem Namen bekommst Du einen Ölauszug aus dem Johanniskraut in der Apotheke. Du kannst es aber ganz einfach selbst herstellen. Es ist gut zum Einreiben nach einem Sonnenbrand, gegen Nervenschmerzen, zur Dampfpflege vor und nach der Geburt, hilft innerlich angewendet gegen (Wechseljahrs-) Depression und hormonelle Störungen.

Nimm ein Glas, fülle es mit den Blüten und Knospen des Johanniskrauts und gieße mit wirklich gutem biologischem Olivenöl auf, bis die Blüten zu schwimmen beginnen. Du kannst die Blüten auch vor dem Aufgießen ein bisschen anquetschen. Spanne mit Hilfe eines Gummiringes ein Taschentuch über das Glas und stelle es für sechs bis acht Wochen an ein sonniges Fenster. Nicht mit einem Twist-off-Deckel zuschrauben, da es darunter schimmeln kann. Feuchtigkeit muss entweichen dürfen.

Wenn Du nicht auf einmal genug Blüten hast, kannst Du das Glas auch nach und nach füllen, aber immer darauf achten, dass die Blüten gut mit Öl bedeckt sind und so gerade schwimmen. Nach wenigen Tagen wirst Du schon sehen, dass das Öl sich rot zu färben beginnt – daher der Name Rotöl –, weil das Hypericin aus den Blüten ins Öl übergeht.

Nach acht Wochen spätestens kannst Du das Öl abseihen, in dunkle Fläschchen füllen und kühl, also z.B. im Keller, aufbewahren. Wenn Du es innerlich anwenden willst, nimm zwei bis drei Esslöffel pro Tag, die Du leicht anwärmst.

Johanniskraut erhöht bei häufiger Einnahme die Lichtempfindlichkeit. Das spielt bei hausgemachtem Rotöl oder bei der Anwendung als Tee und in unseren geografischen Breiten keine Rolle. Es wäre aber keine so gute Idee, sich mit Johanniskrautöl vorm Sonnenbad im Solarium oder unter südlicher Sonne einzuölen. Auch hochdosierte Johanniskrautpräparate aus der Apotheke können ggf. kritisch sein. Zudem hat Johanniskraut, innerlich angewendet, die Eigenschaft, die Ausscheidung von Toxinen über die Leber



anzuregen. Wer also regelmäßig Medikamente nimmt, sollte vorsichtig sein, da der Körper auch Medikamente möglicherweise als Toxine ansieht und ausscheidet. Das gilt auch für Verhütungsmittel.

Es lassen sich auch andere Kräuter in Öl ausziehen, was man Mazeration nennt. Das entstandene Kräuteröl kann dann als Grundlage zur Herstellung einer Salbe verwendet werden oder direkt zur Körperpflege. Gewöhnlich lässt man die Kräuter aber nicht in der Sonne ausziehen, sondern zwar warm, aber im Schatten. Johanniskraut ist da eine Ausnahme!



Ich will Dir noch einen Vorschlag zum Nachbauen in der Küche machen.

Sammele Dir Blätter und Blüten vom Gemeinen Beifuß (*Artemisia vulgaris*), zerklleinere sie mit einem Messer und fülle sie in ein Glas, übergieße sie mit Öl (Olivenöl oder Sonnenblumenöl, unbedingt kalt gepresst und biologisch für diese Zwecke) und bedecke das Glas wie oben beschrieben. Stelle es an einen warmen dunklen Ort. Nach drei Wochen ist das Mazerat fertig. Seihe es ab, wiege es und gieße



das Öl in ein feuerfestes Glas (ein Edelstahltopf geht auch, aber kein Aluminium!). Füge 10 % des Gewichts an Bienenwachs hinzu und erwärme die Mischung vorsichtig unter Rühren, bis das Wachs geschmolzen ist. Dann fülle die Salbe in saubere Gläschen oder Döschen und lasse sie abkühlen, ehe Du die Gefäße zuschraubst. Wenn Du hast, kannst Du ein paar Tropfen ätherisches Beifußöl zufügen, das muss aber nicht sein.

Beifußöl oder Beifußsalbe ist wunderbar zum Einreiben auf dem Bauch, wenn Du Menstruationskrämpfe oder Spannungsbauchschmerzen (auch prämenstruelle) hast oder den Unterleib erkältet. Beifuß wärmt und entspannt.

Wenn Du es eilig hast, kannst Du das Mazerat auch auf dem Herd herstellen, indem Du die Blüten und Blätter mit dem Öl behutsam erwärmst, ungefähr 30 Minuten kurz unter dem Siedepunkt hältst – das Öl darf nicht zu heiß werden – und dann abkühlen und über Nacht stehen lässt.

Noch ein Wort zum Sammeln. Johanniskraut und Beifuß werden an sonnigen Tagen vormittags oder gegen Mittag geerntet. Gewitterneigung ist ungünstig. Die Blüten vom Johanniskraut kannst Du mit den Fingern pflücken. Für Beifuß brauchst Du ein

Messer. Unsere kräuterkundigen Vorfahr*innen legten Wert darauf, kein Eisen zu verwenden, da die Kräuterwesen das nicht mögen. Wenn Du also z.B. ein Keramik-Messer hast, ist das ideal, auch zum Kleinschneiden in der Küche.

Der Sommer von jetzt an bis zum Ende des sog. Frauendreißiger, also bis Mitte September, ist die hohe Zeit des Kräutersammelns und –verarbeitens. Wenn Du Dir mehr Anregungen dazu wünschst, lass es mich wissen!

Übrigens siehst Du oben auch mein neues Logo, den Drachen. Gefällt es Dir?



Frau Holles Garten, Cornelia Blume
Liegnitzer Str. 2/1, 72072 Tübingen, Tel. 07071360286
corn.blume@freenet.de, www.cornelia-blume.de