



Kräuternachrichten Nr. 6

Herbst 2016

Von Dornen und Stacheln, Schlafäpfeln und Königinnen



grün & wild

Marina Delzer
Kanalstraße 3
16278 Schöneberg
OT Alt Galow

033338 85411
0162 203 60 55

kontakt@gruen-und-wild.de
www.gruen-und-wild.de

Als Kind war ich fest davon überzeugt, dass mit dem "Männlein im Walde" aus dem bekannten Volkslied der Fliegenpilz gemeint war. Später dann hörte ich: "Nein - es ist die Heckenrose mit ihren roten Hagebutten." Bis heute blieben da leise Zweifel, bilden doch die Heckenrosen gerne gemeinsam mit Schlehen, Weißdorn und Holunder einen undurchdringlichen Dornendickicht und wachsen bestenfalls am Waldrand, aber "im Walde"? Nun, zumindest nicht im dunklen Buchen-Tannen-Fichtengrün des Schwarzwaldes meiner Kindertage.

Wäre da nicht in der zweiten Strophe von "einem schwarzen Käpplein auf seinem Haupte" die Rede - und das hat der Fliegenpilz nun wirklich nicht. Also doch die Heckenrose. Sie wird auch Hundsrose (*Rosa canina*) genannt und das schwarze Käpplein sind die vertrockneten Blütenblätter auf den Früchten.



Hagdorn, Hagrose, Zaubrose oder Hiffe sind weitere regionale Namen und sie weisen auf den Standort dieses Strauches hin: 'hag' ist das altdeutsche Wort für Hecke oder Zaun.

Ja, und die Rosendornen sind - botanisch gesehen - eigentlich *Stacheln*, was allerdings die Begegnung mit ihnen nicht weniger schmerzhaft macht.

"Echte" Dornen finden wir an Schlehe, Weißdorn, Sanddorn oder wie links im Bild an Pflaumenwildlingen. Sie sind verholzte kurze, sehr spitze Zweiglein. Stacheln dagegen sind Auswüchse der äußeren Rinde und lassen sich leicht abbrechen.



Gelegentlich findet man an den Zweigen der Heckenrosen kugelige Wucherungen, die durch den Stich der Rosengallwespe entstanden sind. Diese *Rosen- oder Schlafäpfel* sind die Kinderstube der Gallwespenlarven. Noch bis Anfang des letzten Jahrhunderts glaubte man, dass Schlafäpfel - den Säuglingen unters Kopfkissen gelegt - für einen ruhigen Schlaf sorgen.



Unzählige Züchtungen gibt es von der "Königin der Blumen". Sie gilt als Symbol für

Liebe und Schönheit. Die edlen Gartenrosen übertreffen sich in Duft und Farbe oder in ihren gefüllten Blüten, aber alle haben sie eines gemeinsam: sie sind auf die gewöhnliche, anspruchslose Heckenrose aufgepfropft. Diese hat immer nur fünf weiße oder zart- bis kräftigrosafarbene Blütenblätter und einen dezenten Duft. Keiner Blume wurden so viele Zeilen in Liedern und Gedichten gewidmet. Die wohl älteste, sehr schöne Beschreibung, um ca. 600 v. Chr. geht auf den griechischen Dichter Anakreon zurück:

„Zur gleichen Zeit als das Meer die schöne, taufunkelnde Venus gebar,
erschuf die Erde ihre lieblichste Blume, die Rose.“

Doch so wunderbar die Blüten im Juni, das kostbare Rosenöl, das duftende Rosenwasser auch sein mögen, jetzt im Herbst wollen wir uns den leuchtend roten Hagebutten widmen.

Die süß-säuerlichen wilden Früchtchen haben es in sich, denn sie enthalten sehr viel Vitamin C. Wenn wir beim Herbstspaziergang jedes Mal ein paar Hagebutten direkt vom Strauch essen, können wir so einer Erkältung vorbeugen.

Es ist schon ein wenig mühsam, die Früchte für Mus oder Marmelade zuzubereiten, müssen doch erst die harten Kernchen und die Härchen entfernt werden. Aber es lohnt sich!

Einfaches Rezept für ein **Hagebuttenmus**

Die Hagebutten halbieren und fein säuberlich entkernen. Am besten kratzt man die Kerne mitsamt Härchen mit einem Löffelstiel oder einem Hölzchen aus. Die Hagebuttenschalen werden dann mit etwas Wasser oder Apfelsaft weichgekocht. Anschließend wird das Mus noch einmal mit der selben Menge Zucker aufgekocht, heiß in Gläser gefüllt und verschlossen. Wer auf Zucker verzichten möchte, kann das ungesüßte Mus in kleinen Portionen einfrieren.

Die nächsten Termine im Herbst:



**Freitag, 11. November 2016,
17.00 - 19.30 Uhr**

Wildfrucht & Yoga

Yogischer Kräuterspaziergang in Schwedt zur **Hagebutte** mit einer Übungsreihe zur Lebensfreude.

In der letzten diesjährigen Veranstaltung aus der beliebten Reihe "**Kraut & Yoga**" wollen wir uns ausführlich der Hagebutte widmen. Wir werden uns eine köstliche Hagebuttensuppe zubereiten. Dazu gibt es Wurzelkaffee.

Preis incl. der Zutaten für einen leckeren Imbiss: 27,50 €,
Kinder bis 12 Jahre: 14 €, Anmeldung und weitere Infos unter Yoga Nandi und kontakt@gruen-und-wild.de

Die Reihe **Kraut & Yoga** ist ein **gemeinsames Angebot** von **Yoga Nandi, Schwedt** und **grün & wild** im Nationalpark Unteres Odertal. Wer Näheres zu Kraut & Yoga erfahren möchte, kann sich hier einen kleinen [Filmbeitrag von Uckermark TV](#) anschauen.

Sonntag, 13. November 2016, 13.00 - ca. 17.00 Uhr

Kräuterspaziergang zur Hagebutte und zum Beinwell im Nationalpark Unteres Odertal
incl. Imbiss und einer selbst hergestellten Kräutertinktur

Herbst ist die Zeit der Früchte und Wurzeln. Auf unserem ca. 2-stündigen Kräuterspaziergang wollen wir der Hagebutte und dem Beinwell begegnen. Wir werden Hagebutten sammeln und uns anschließend bei einem leckeren Wurzelkaffee

eine Hagebuttensuppe zubereiten. Während die Suppe vor sich hinköchelt, stellen wir eine heilkräftige Beinwelltinktur her.

Preis incl. der Zutaten für den Imbiss und die Tinktur: 29,- €
Treffpunkt: Schöneberg OT Alt Galow, Kanalbrücke (Parkplatz)
Anmeldung und weitere Infos unter kontakt@gruen-und-wild.de

4. Adventssonntag, 18. Dezember 2016, 10.00 - ca. 11.30 Uhr

Winterwaldspaziergang incl. kleinem Imbiss und Räucherritual

Jetzt ist die Zeit der langen Nächte - in wenigen Tagen ist Wintersonnenwende. Mit einem kleinen Räucheritual wollen wir auf unserem Winterspaziergang die bald zurückkehrende Sonne begrüßen. Aber auch den Bäumen und Sträuchern im Winterzustand wollen wir begegnen, uns ihre Rinde und Knospen - diese kleinen Kraftpakete, in denen bereits alles für das weitere Wachstum im nächsten Frühjahr angelegt ist - einmal näher betrachten. ... und so manche Geschichte zu den holzigen Gesellen am Wegesrand erzählen.

Preis incl. kleinem Imbiss: 10 €, Treffpunkt: Parkplatz oberhalb des Ortseingangs Stützkow, Anmeldung und weitere Infos unter kontakt@gruen-und-wild.de

Weitere Termine finden Sie hier:

grün & wild

***All Ding sind Gift und nichts ist ohn Gift.
Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.***

Paracelsus

Auf einem meiner Kräuterspaziergänge im Sommer brachte eine Teilnehmerin dieses Thema auf. Ich möchte es hier gerne noch einmal aufgreifen, weil wir in der heutigen Zeit oft verlernt haben, auf unseren Körper zu hören. Wir denken 'viel hilft viel' und nehmen lieber noch etwas mehr.

Dabei ist es gerade bei Heilpflanzen wichtig, diese **richtig zu dosieren**. Nur so können sie uns bei Krankheiten hilfreich zu Seite stehen.

Der Medizinalrhabarber ist hierfür ein gutes Beispiel: In geringer Dosis wirkt er stopfend, denn hier stehen die Gerbstoffe im Vordergrund. Erhöht man jedoch die Dosis, dann verkehrt sich die Wirkung ins Gegenteil und er wirkt abführend, denn nun kommen die ebenfalls enthaltenen Anthranoxide zur Wirkung.

Auch beim Baldrian, den man ja bekanntlich zur Beruhigung nimmt, kann sich die Wirkung ins Gegenteil verkehren, wenn man die richtige Dosis nicht beachtet. Wird er unterdosiert, tritt eine paradoxe Reaktion ein und er wirkt anregend.

Auch sollte bei den allermeisten Heilpflanzen nach 6 - 8 Wochen eine mehrwöchige Pause eingelegt werden, da der Körper sich an die Wirkung gewöhnt und die Heilkräuter dann nicht mehr richtig ansprechen. Wieder andere erreichen erst nach mehreren Wochen ihre volle Heilkraft.

Gerade die **ätherischen Öle** werden häufig überdosiert, und können so Hautreizungen oder gar Allergien hervorrufen. Es reichen normalerweise drei bis zehn Tropfen dieser hochkonzentrierten Essenzen für die Duftlampe oder für ein Vollbad. Auch hier gilt: "Weniger ist mehr." Damit sie sich im Badewasser gut verteilen und nicht oben aufschwimmen, werden die Öle mit etwas Sahne oder Honig vermischt. Ohnehin sollte man ätherische Öle, bis auf wenige Ausnahmen (wie Lavendel oder Teebaumöl) nie unverdünnt auf die Haut aufbringen.

Und zu guter Letzt noch ein Hinweis für Katzenbesitzer/-innen:
Die Leber von Katzen ist nur sehr begrenzt in der Lage, ätherische Öle abzubauen. Den Tieren zuliebe sollten ätherische Öle und auch Parfüm nur sehr sparsam verwendet werden.

Partner

**Nationalpark
Unteres Odertal**



Die nächsten Kräuternachrichten gibt es im Dezember zum Jahresende. Der Newsletter erscheint 4 - 5 x im Jahr. Wenn Sie ihn nicht mehr erhalten möchten, können Sie ihn mit einem Klick abbestellen.

grün und wild Kanalstraße 3 16278 Schöneberg Deutschland

[Newsletter abbestellen](#)