

Wurzeln, Wind und bunte Blätter

*Aus den Träumen des Frühlings wird im Herbst Marmelade gemacht.
~ Peter Bamm ~*

Die Wiesen und Wegränder werden allmählich farblos und kahl, die Gartenpflanzen sehen immer müder aus, verlieren ihre Blüten und Blätter, die Wälder dagegen verwandeln sich in ein buntes Farbspektakel - der Herbst ist da!

Der astronomische Herbstanfang findet mit dem Herbst-Equinox oder -Äquinoktium am 23. September statt. Das Herbstäquinoktium ist der Zeitpunkt im Herbst, an dem Tag und Nacht die gleiche Dauer haben - auch Tagundnachtgleiche genannt. Viele vor allem nordische Völker haben zu diesem Zeitpunkt Feste, insbesondere Erntedankfeste.

Aber auch die Pflanzenwelt nimmt die kürzer werdenden Tage wahr und beginnt sich auf den langen, kalten Winter vorzubereiten.

Bei den Pflanzen und Laubbäumen beginnt die Blattseneszenz, ein Alterungsprozess, der dazu führt, dass die Blätter ihre grüne Farbe verlieren und sich allmählich von ihrer Pflanze bzw. Baum ablösen und zu Boden fallen. Verantwortlich für die Farbveränderung der Blätter während der Seneszenz ist der Abbau des Chlorophylls, bedingt durch den eintretenden Mangel an Sonnenlicht und die zunehmende Kälte. Durch den Abbau des Chlorophylls, das sonst die anderen Pigmentstoffe (z.B. Karotine) überdeckt, kommen die bunten Farben der Blätter jetzt zum Vorschein.

Gleichzeitig beginnt die Pflanze die in den Blättern befindlichen organischen Stoffe in den Wurzeln und Stämmen einzulagern, um die Versorgung der Pflanze über den Winter zu sichern. Kurz danach erfolgt die Blattablösung. Die Blatt- und Grünteilseneszenz dient des Weiteren dem Überleben der Pflanze in dem wasserarmen (durch Frost) Winter, da die Pflanze viel weniger Wasser braucht, wenn sie das Wachstum der Blätter und Grünteile nicht mehr unterstützen muss.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist der Herbst eine Zeit der starken Veränderung. In dieser Jahreszeit bewegt sich unser Chi (Lebensenergie) nach innen und nach unten. Metall ist das Element des Herbstes. Metall regelt die Ordnung, die Kommunikation, das Abgrenzen, das Fertigstellen, die mentale Schärfe und hat einen starken Bezug zum Dickdarm und der Lunge. Es ist besonders im Herbst wichtig dafür Sorge zu tragen, dass diese Organe gestärkt sind. Gerade Erkältungen, Grippe und Atemwegsinfekte treten besonders häufig in dieser Jahreszeit auf. Beim Hund erlebt man gehäuft Magen/Darmerkrankungen und Zwingerhusten bzw. Bronchitis. Das Klima bzw. die stärksten äußeren Einflüsse im Herbst sind Trockenheit, Kälte und Wind. In der TCM bedeutet Wind nicht nur Sturm und Luftbewegungen, sondern auch plötzliche Veränderungen jeder Art. Die Stimmung des Herbstes ist eine der Traurigkeit – die Traurigkeit, die aus einem Zurückziehen des Lebens entsteht – die Traurigkeit, die uns weinen lässt, wenn uns etwas tief bewegt.

Häufig treten im Herbst Hautprobleme auf, vor allem wenn das Lungen Chi geschwächt ist und seine Schutzfunktion nach Außen (zur Haut) nicht richtig entfalten kann. Die Haut kann den Körper dann nicht mehr vor Kälte und Wind schützen. Das wiederum führt zu einer Anfälligkeit für Magen-/Darm- und Atemwegserkrankungen. Im Herbst ist es wichtig ausreichend zu trinken und zu schlafen; man sollte überwiegend neutrale Lebensmittel verzehren, um der Trockenheit entgegen zu wirken. Der Herbst und das Element Metall bringen die Entwicklung der Ernte, es ist eine gute Zeit begonnene Projekte zu Ende zu bringen und eine gute Zeit bestimmte Pflanzen zu ernten.

Die Kräuterheilkunde bietet Mensch und Tier viele Möglichkeiten, den typischen Herbstkrankungen vorbeugend und heilend entgegenzuwirken. Viele der Kräuter kann man selbst in der freien Natur sammeln. Besonders Wurzeln, die man im Herbst erntet, gehören zu den wirksamsten Mitteln bei Erkältungen, Grippe und Magen/Darmerkrankungen. Mit einigen dieser Wurzeln befasst sich dieser Artikel.

Sammeln und Trocknen von Wurzeln

In der Regel sammelt man die verschiedenen Teile der Kräuter (Blätter, Blüten, Beeren, Samen, Wurzeln, etc.) zu dem Zeitpunkt, in dem sie am kräftigsten sind. Das heißt Blätter vor der Blüte, Blüten in voller Pracht und Wurzeln nach der Blattseneszenz oder im frühen Frühling, bevor die ersten Triebe und Blätter kommen, da dann die Wurzeln am kräftigsten und wirksamsten sind. Ein guter Zeitpunkt Wurzeln zu sammeln ist nach den ersten Nächten, in denen es leichten Frost gegeben hat, am besten in der abnehmenden Mondphase. Wurzeln sollte man morgens sehr früh ernten, weil mit zunehmender Sonne und Wärme die Energien von unten nach oben wandern und die Wurzeln an Kraft verlieren.

Sie sollten 100% sicher sein, dass Sie die richtige Pflanze haben! Im Herbst, wenn die Blätter und Blüten verwelkt oder gar nicht mehr vorhanden sind, kann es schwierig sein die Pflanze sicher zu bestimmen. Am besten man lernt die Pflanzen über den Frühling und Sommer kennen, so kennt man den Standort und die Pflanze sehr gut und es kommt nicht zur Verwechslung beim Wurzelernsten. Stellen Sie außerdem sicher, dass die Pflanze nicht auf der „roten Liste“ der gefährdeten Wildpflanzen steht.

Die Wurzeln zweijähriger Pflanzen sollten in der Regel im Herbst des ersten Jahres oder im Frühjahr des zweiten Jahres geerntet werden. Mehrjährige Pflanzenwurzeln sollten frühestens nach zwei Jahren geerntet werden. Wenn Sie Wurzeln ausgraben, stellen Sie sicher, dass die Löcher wieder aufgefüllt werden, bevor Sie die Stelle verlassen. Idealerweise sollte die Sammelstelle so aussehen als wäre keiner dort am Buddeln gewesen. Lassen Sie immer einen Teil der Wurzel oder Pflanze stehen, so dass sie im Frühjahr erneut austreiben kann. Sammeln Sie nie mehr als ein Viertel des Bestandes und nie mehr als Sie in einem Jahr brauchen. Gerade wenn Sie Tinkturen herstellen, sind die Wurzeln sehr ergiebig, so dass Sie wirklich nicht viel brauchen.

Nach dem Ausgraben müssen die Wurzeln erstmal gründlich – aber nicht zu gründlich – gewaschen werden. Dazu nimmt man am besten Wasser und eine mittelharte Bürste. Bei Wurzeln mit dünnen, weichen äußeren Rinden wie z. B. Beinwell sollte die äußere Rinde NICHT abgeschrubbt werden.

Die Wurzel sollte nach dem Säubern direkt geschnitten werden, solange sie noch nicht trocken ist, denn getrocknete Wurzeln sind sehr schwer zu schneiden. Bei besonders zähen Wurzeln bewährt es sich, sie in Längsscheiben zu schneiden – so lassen sie sich im getrockneten Zustand besser mahlen und verarbeiten.

Zum Trocknen eignen sich bestens ein Dörrgerät oder der Backofen (Temperatur 40-70°). Beim Backofen sollte die Tür einen Spalt offen bleiben; bei Umluft kann man die Temperatur um die Hälfte reduzieren. Da die Trocknungszeit bei Wurzeln recht lange ist und manchmal Insekteneier daran haften, sollten sie besser nicht luftgetrocknet werden, außer Sie verfügen über einen sehr trockenen, warmen, dunklen Ort.

Wenn die Wurzeln ganz getrocknet sind (Knacken beim Brechen) sollten sie in verschließbaren Gläsern dunkel und kühl aufbewahrt werden oder Sie legen sie in Papiertüten und dann in einen trockenen Schrank oder Karton. Plastikbehälter sind auch für Kräuteraufbewahrung geeignet, aber viele „Puristen“ lehnen dieses ab, wohl eher aus sentimentalen Gründen. Ich bevorzuge auch Gläser zur Aufbewahrung, unter anderem wegen des ästhetischen Effektes.

Zubereitung von Wurzeln

Tinktur: 50 g trockene oder 75 g frische Wurzel (kleingehackt) in ein Glas geben, dazu 250 ml 70% oder 90% Ethanol geben. Gut verschließen und an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren. Täglich gut schütteln. Mindestens vier, besser acht Wochen ziehen lassen, dann auspressen und die fertige Tinktur in einem sterilen Glasbehälter aufbewahren. Zwei Jahre haltbar.

Abkochung: 30 – 40 g getrocknete Wurzel in einen Liter kaltes Wasser geben. Bis kurz vorm Kochen erhitzen, 20-30 Min. schwach köcheln lassen, bis die Flüssigkeitsmenge um mindestens ein Drittel reduziert ist. Für eine stärkere Abkochung oder für sehr harte Wurzeln: Sud noch mal auf einen Liter Wasser auffüllen und erneut köcheln, bis die Menge um ein Drittel reduziert ist. Gekühlt einige Tage haltbar.

Einige Wurzeln für den Herbst

Angelika - Engelwurz

Angelica archangelica

Eine zweijährige Pflanze, die in Europa verbreitet ist. Wegen der Verwechslungsgefahr mit dem hochgiftigem Wasserschierling sollte man die Pflanze zu 100% bestimmen können, ansonsten aus zuverlässiger Quelle Saatgut kaufen und die Pflanze im Garten selber anbauen.

Die ganze Pflanze kann verwendet werden, die Wurzel enthält ätherisches Öl, Lactone und Cumarine. Angelika wird unter anderem eingesetzt bei Bronchitis und Atemwegserkrankungen und bei Magenverstimmungen und Koliken. Seine Wirkung ist tonisierend, entzündungshemmend, wärmend, Kreislauf stabilisierend und carminativ.

Am wirksamsten ist die Wurzel; als Tinktur oder Abkochung.

Dosierung Hund

Tinktur: je 10 kg Körpergewicht 5-10 Tropfen 2-3 x täglich

Abkochung: je 10 kg Körpergewicht 10 ml mehrmals täglich verabreichen.

Baldrian

Valeriana officinalis

Mehrjährige heimische Pflanze, bevorzugt feuchte Standorte. Rosa-weiße Blüten. Wurzeln und Rhizome können ab dem zweiten Jahr geerntet werden.

Baldrian ist bekannt vor allem für seine beruhigenden Eigenschaften. Er entspannt, lindert Krämpfe, Nervosität und Angst und fördert den gesunden Herbstschlaf. Enthält ätherisches Öl, Iridoide und Alkaloide. Nicht alle Wirkstoffe des Baldrians sind der Wissenschaft bekannt.

Benutzt werden Rhizome und Wurzeln als Abkochung oder Tinktur.

Dosierung Hund

Tinktur: je 10 kg Körpergewicht 10 Tropfen 3 x täglich

Abkochung: je 10 kg Körpergewicht 10-15 ml mehrmals täglich verabreichen.

Beinwell

Symphytum officinalis

Eine der ältesten Heilpflanzen, in Europa überall heimisch. Mehrjährige Pflanze mit weißen, rosa bis lila farbenen Blüten. Beinwell ist vor allem bekannt für seine Fähigkeit Verletzungen aller Art bis hin zu Knochenbrüchen zu heilen. Enthält Allantoin, Schleimstoffe, Rosmarinsäure und Gerbstoffe. Wegen des Gehaltes an Pyrrolizidinalkaloide, die toxisch für die Leber sind, geriet der Beinwell in Verruf. Die oberirdischen Teile der Pflanze enthalten wenig bis keine Pyrrolizidinalkaloide und können durchaus gegessen werden. Hunde fressen Beinwellblätter erfahrungsgemäß gerne. Die Sprosssteile enthalten starke entzündungshemmende und astringierende Anteile.

Die Wurzeln werden zum äußerlichen Gebrauch am besten als Tinktur oder Aufgussöl zubereitet; zum innerlichen Gebrauch als Tinktur oder Abkochung.

Dosierung Hund

Nicht dauerhaft einnehmen oder verabreichen!

Tinktur: je 10 kg Körpergewicht 20 Tropfen 2 x täglich

Abkochung: je 10 kg Körpergewicht 30 ml 2 x täglich verabreichen.

Blutwurz - Tormentill

Potentilla erecta

Mehrjährige Pflanze, in Europa heimisch an Wald- und Wiesenrändern. Auffällig sind die fünffingerigen Blätter, die kleinen gelben Blüten und die „blutrote“ innere Wurzel.

Blutwurz tinctur färbt sich nach dem Ansetzen knallrot. Blutwurz ist eine der gerbstoffreichsten Pflanzen und hat eine stark astringierende Wirkung.

Eine Tinktur eignet sich hervorragend als Mund- und Rachenspülung für Entzündungen und Geschwüre aller Art im Maul- und Rachenraum. Außerdem ist Blutwurz eines der besten Mittel bei schweren Durchfallerkrankungen, vor allem bei denen mit Blutungen.

Die Wurzeln werden zum äußerlichen Gebrauch am besten als Tinktur oder Aufgussöl zubereitet; zum innerlichen Gebrauch als Tinktur oder Abkochung.

Dosierung Hund

Tinktur: je 10 kg Körpergewicht 10 Tropfen 2 x täglich

Abkochung: je 10 kg Körpergewicht
20 ml 2 x täglich verabreichen.

Eibisch

Althea officinalis

Mehrjährige Pflanze mit rosa Blüten. Echter Eibisch ist in Europa heimisch, wächst jedoch nicht mehr so häufig wild. Alle Teile der Pflanze können genutzt werden, die Wurzeln werden am häufigsten eingesetzt wegen ihres hohen Schleimstoffgehaltes.

Die Wurzeln enthalten viel Stärke, Schleimstoffe, Pektin und Flavonoide und werden eingesetzt bei Magen/Darmerkrankungen, Husten, Bronchitis und Behandlungen aller Schleimhäute. Eibischwurzel verwendet man als Tinktur oder Abkochung, aber auch pulverisiert im Futter von Tieren.

Dosierung Hund

Tinktur: je 10 kg Körpergewicht 10 Tropfen 3 x täglich oder zum Spülen vom Maul & Zahnfleisch

Abkochung: je 10 kg Körpergewicht 30 ml 2 x täglich oder zum Spülen vom Maul & Zahnfleisch

Getrocknete, gemahlene Wurzel: 1 EL je 10 kg Körpergewicht bei akuten Magen/Darmentzündungen.

Große Klette

Arctium lappa

Die große Klette ist in Europa heimisch und ist eine der wertvollsten Heilpflanzen, die wir hierzulande haben. Die gesamte Pflanze kann genutzt werden, die Wurzeln sind jedoch der wirksamste Teil.

Die Klette enthält unter anderem Gerbstoffe, Bitterstoffe, ätherisches Öl und Inulin. Sie wirkt antibiotisch, antiseptisch, entgiftend, wirkt gegen Tumore und hilft bei Hautproblemen, Abszessen, Ekzemen und Arthritis. Sie unterstützt die Leberfunktion und reinigt den Körper von innen nach außen.

Die Wurzel wird als Tinktur oder Abkochung eingesetzt.

Dosierung Hund

Tinktur: Akut - je 10 kg Körpergewicht 20 Tropfen 2 x täglich. Langzeit – die halbe Dosis.
Abkochung: je 10 kg Körpergewicht 30 ml 2 x täglich verabreichen.

Karde

Dipsacus sylvestris

Die Karde ist eine 2-jährige Pflanze die zwar wie eine Distel aussieht, aber zur Familie der Kardengewächse gehört. Karden enthalten Inulin, Bitterstoffe, Saponine, organische Säuren und Glykoside und wächst im zweiten Jahr bis 150 cm hoch. Die Wurzel der Karde wird im Herbst des ersten Jahres oder im Frühling des zweiten Jahres (bevor sie aufstängelt) geerntet. Kardenwurzeltinktur ist eines der besten Mittel zur Stärkung des Nieren und Leber Qi, wirkt zudem antibakteriell, blutreinigend, verdauungsfördernd, schweißtreibend, stärkt das Immunsystem und hilft bei Rheuma, Gicht, Gelenks- und Muskelschmerzen, Hautprobleme, Durchfälle, Gelbsucht und Gallenschwäche.

Der bekannte Kräuterfachmann und Author, Matthew Wood, beschreibt die Karde als effektives Mittel in der Behandlung von Borelliose.

Wolf-Dieter Storl hat in diesem Jahr ein interessantes Buch herausgebracht zum Thema Borelliose und ihre Behandlung mit u. A. Kardenwurzeltinktur: „Borelliose natürlich heilen“ (AT-Verlag 2007)

Die Wurzel wird am besten als Tinktur zubereitet.

Dosierung Hund

Tinktur: je 10 kg Körpergewicht 3 Tropfen 2 x täglich
Bei Borelliose: je 10 kg Körpergewicht 30 Tropfen 3 x täglich über 3 Monate.

Löwenzahn

Taraxacum officinale

Der Löwenzahn ist eine weit verbreitete mehrjährige Pflanze, die man in Wiesen und an Wegrändern findet. Alle Teile sind essbar und können verwertet werden in Tinkturen, Salben, Ölen, Tees, Aufgüsse usw.

Der Löwenzahn ist vitamin- und mineralreich, enthält Cumarine, Carotinoide, Triterpine und in den Wurzeln Taraxin und Phenolcarbonsäuren. Löwenzahn wirkt harntreibend, entgiftend, Leber und Galle anregend. Er kann für fast alles eingesetzt werden und ist Bestandteil vieler Tees und Kräutermischungen. Die Wurzel soll außerdem Krebs hemmend wirken.

Wurzeln werden zweijährig im Herbst geerntet und überwiegend als Tinktur oder Abkochung angesetzt.

Dosierung Hund

Tinktur: je 10 kg Körpergewicht 20 Tropfen 2 x täglich.
Abkochung: je 10 kg Körpergewicht 30 ml 2 x täglich.

Sonnenhut

Echinacea spp.

Eine mehrjährige Pflanze mit purpurroten Blüten. Der Sonnenhut ist in Europa nicht einheimisch, wird aber in großen Mengen angebaut und ist auch als Gartenpflanze sehr beliebt. Die Wurzeln werden nach dem vierten Jahr im Herbst geerntet.

Echinacea ist eine der bekanntesten und meist verkauften Heilpflanzen weltweit. Es wirkt entzündungshemmend, stärkt das Immunsystem, ist antibiotisch, Anti-Allergen, entgiftend und wundheilend. Echinacea kann eingesetzt werden zur Behandlung von allen Infekten und Viruserkrankungen oder vorbeugend eingenommen werden um das Immunsystem zu stärken.

Eine Kur sollte nicht länger als zwei Wochen gemacht werden, da die Wirkung danach nachlässt oder sogar umschlägt.

Die Wurzel wird am besten als Tinktur oder Abkochung zubereitet.

Dosierung Hund

Tinktur: je 10 kg Körpergewicht 10 Tropfen 3 x täglich

Abkochung: je 10 kg Körpergewicht 30 ml 2 x täglich verabreichen.

Empfohlene Literatur

Herbs for Pets – Mary Wulff-Tilford

Holistic Herbal – David Hoffmann

The Herbal Medicine Makers Handbook – James Green

Planetary Herbology – Michael Tierra

Plant Spirit Medicine – Eliot Cowan

Encyclopedia of Herbal Medicine – Andrew Chevallier

Copyright Swanie Simon 2006–2008

www.barfers.de

All rights reserved.

This material may not be published, broadcast, re-written
or redistributed without prior permission by the author