



August: Sommersonne-Kräuter-Zeit genießen Geschenke der Natur und weise Botschaften

Was der August für uns bereit hält

Ich denke beim Monat August noch heute, 14 Jahre nach Schullende, an die Sommerferien, die freie Zeit, an laue Sommerabende, an Urlaubsfeeling und den Duft von Regen auf warmen Asphalt, an Schmetterlinge, die an heißen Sommertagen durch die Lüfte tanzen und für mich die Leichtigkeit des Sommers versinnbildlichen.

Früher war es die arbeitsreichste Zeit, da alle bei der Getreideernte halfen und kräftig mit anpacken mussten. Heute genießen - zumindest die Schüler - zu der Zeit das Privileg des Nichts Tuns. Es ist gefühlt der Höhepunkt des Sommers, jedoch begannen schon Ende Juni die Uhren wieder rückwärts zu laufen und die Tage wieder kürzer zu werden. Und das ist spürbar - auf der einen Seite dieser Höhepunkt und gleichzeitig dieser Wechsel, der schon sehr bald in den Herbst mündet.

Beobachten wir die Natur, können wir entdecken, wie im August die erste Erntezeit beginnt. Die ersten Äpfel werden reif und das Getreide wird eingefahren. Die Wiesenblumen verblühen nacheinander und bereiten mit ihren Samen die kommende Generation vor. Im Beobachten der Vorgänge im Außen können wir auch in uns dem nachspüren, was wir in diesem Jahr ernten. Haben wir uns das Jahr so vorgestellt, mit den Ergebnissen - der Ernte - ,die wir bis jetzt erreicht haben? War es vielleicht sogar noch besser, als wir es uns vorgestellt haben? War es vor allem in Zeiten von Corona eine herausfordernde Zeit für uns? Was geht uns leicht von der Hand? Und was so ganz und gar nicht?

Ich sehe in diesem Zyklus, den die Natur uns aufzeigt eine wunderbare Möglichkeit, sich selbst immer wieder zu reflektieren und sich auf die Zeitqualität einzustellen. Was ich im Frühjahr gesät habe, kann ich jetzt ernten. Und das kann ich auf mein Leben übertragen. Immer und immer wieder. Werde ich es im nächsten Jahr besser machen? Welche Knospen möchte ich zum Erblühen bringen? Welche Samen möchte ich gießen?

Die Natur hält uns so viele Schätze bereit und genauso viele können wir in uns entdecken. Dazu müssen wir manchmal nur einen Schritt zurücktreten, ein Einatmen, ein Ausatmen, ein wenig Achtsamkeit, um die kleinen Wunder im Alltäglichen zu entdecken. Sehen wir die kleinen Dinge des Lebens in Dankbarkeit an, so finden wir immer mehr dahin auch in uns die kleinen Dinge wertzuschätzen, die uns so besonders, so einzigartig machen. Die Natur ist für mich hier ein großes Vorbild: Jedes kleinste Blümlein, jedes noch so kleine Tier ist genauso wichtig, genau so wertvoll für das große Ganze, wie der höchste Baum oder das auffälligste Tier. Hier gibt es Leben, hier gibt es Sterben - Sommer wie Winter.

Der August erinnert mich ans Genießen und an die Lebendigkeit des Seins. Dankbarkeit kommt in mir zu Beginn der großen Erntezeit auf, denn ich habe genug zu essen und immer Zugang zu wertvollem, frischem Trinkwasser. Ich lebe in einem Land, in dem es mir an nichts mangelt. Gleichzeitig ist da diese Wehmut - mit der Ernte geht ein Sterben einher. Der Winter rückt immer näher, die Tage werden merklich kürzer. Habe ich meinen Sommer ausreichend genossen?



Kräuter Erntezeit

Nicht nur Äpfel und Getreide können im August geerntet werden. Der August ist auch der letzte wichtige große Kräutermontat des Jahres. Als "Frauendreißeiger" bekannt, bezeichnet man die 30 Tage ab dem 15. August (Mariä Himmelfahrt) bis Mitte September, an dem die Kräuter besonders heilkräftig sind. Danach ziehen sich die Pflanzen mit ihrer Kraft langsam in die Erde zurück, um sich auf den Winter vorzubereiten. Ursprüngliche germanische Bräuche wurden von der christlichen Kirche adaptiert und sie übernahm eine große Rolle, indem sie die zu dieser Zeit gesammelten Kräuter weihet und segnet.

Die Wiesen halten allerlei Schätze bereit. Heilkräuter können zu einem sogenannten Kräuterbuschen gebunden werden, der entweder als Räucherstrauß dient oder aufgehängt Haus und Hof schützen soll.



Ab und zu bin ich jedoch sehr glücklich über ein eisgekühltes Getränk. Deshalb folgt ein Rezept für einen ganz einfachen Eistee, den ich am Liebsten gekühlt genieße.

Minz-Eistee

- 8 Zweige Minze
- 1 Liter Wasser
- 1-2 TL Honig nach Bedarf
- Eine Zitrone

Koche den Liter Wasser und gieße die Minzzweige damit auf. Während der Tee zieht, sollte er abgedeckt werden, da sonst die feinen ätherischen Öle verdampfen. Wenn der Tee lauwarm ist, ihn durch ein Sieb abgießen, die gewünschte Menge Honig hineingeben und gut verrühren. Mit dem Saft einer Zitrone vermengen und vollständig auskühlen lassen. Eisgekühlt aus dem Kühlschrank, mit einer Zitronen- oder Limettenscheibe und Eiswürfeln ist der Minz Eistee eine ideale Erfrischung und eine absolut gesunde Alternative zu gesüßtem Eistee.

Extra Tipp: Ich mache im Sommer gerne Blüten Eiswürfel. Die machen sich z.B. auch beim Servieren vom Eistee ganz gut. Dazu gebe ich verschiedene Blüten (Schafgarbe, Ehrenpreis, Malve, Ringelblume, Lavendel,...) in den Eiswürfelbehälter, gieße mit Wasser auf und friere es ein.

Brennessel Samen Vorrat sammeln

Für mich ist der August die perfekte Zeit, um die Samen der Brennesseln - DIE Powerpakete der Natur - zu sammeln. Mit all ihren kraftvollen Inhaltsstoffen, wie Magnesium, Kalium, Eisen, Vitamine B, C und E und noch vielen mehr sind sie für mich wie eine Ritterrüstung, die ich mir anziehe, um gestärkt durch den Tag zu gehen. Ins Müsli, in den Smoothie, über die Suppe oder in den Salat gegeben, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. *Die Samen sind ein wahres Powerpaket, das ich vor allem im Winter sehr zu schätzen gelernt habe, wo ich keinen Zugang zu frischen Wildkräutern habe.* Sieh dir die Brennessel an, wie sie selbst den unwirtlichsten Boden in nahrhaften Boden verwandelt. Wie sie ihre Stacheln zeigt, wenn man sie unachtsam berührt. Mich erinnert sie so immer daran, wie auch meine Grenzen achtsam bewahrt werden dürfen und wie wichtig es ist, meine Saat (in Form von Ideen, Projekten, o.a.) in fruchtbaren Boden fallen zu lassen, um ein erfüllendes Ergebnis zu haben. Die Brennessel steht nicht allein deshalb das ganze Jahr in Form von Blätter, Samen, Wurzeln auf meinem Speiseplan. Sie findet sich eigentlich in jedem Garten wieder, drängt sich uns regelrecht auf. Wie rigoros muss sie sich uns noch zeigen, bis wir ihre Vorzüge erkennen?



Erfrischende Kräuterkraft mit Minze

Minze war einer der ersten Pflanzen, die damals in meinem Kräuterbeet einziehen durften und ich war schon damals fasziniert von den unterschiedlichsten Düften, die sich hier entfalten. Ananasminze, Apfelminze, Spearmint Minze, Cocktail Minze, Marokkanische Minze - da gibt es einiges zu entdecken. Gemeinsam haben sie die Frische, die sofort den Geist klärt, sobald man ihren Duft einatmet. Ich komme an meinen Pflanzen im Garten nicht vorbei, ohne mindestens an einem Blatt genussvoll zu reiben und zu riechen. Sie ist übrigens eine super Anfängerpflanze, wächst relativ anspruchslos in jedem Garten, auf jedem Balkon und kann notfalls auch im Topf gekauft werden.



Kleiner Tipp am Rande: Vom kühlenden Effekt kann man auch in Form von ätherischem Öl profitieren. Wenn ich z.B. Spannungskopfschmerz habe, gebe ich mir einen Tropfen ätherisches Öl auf meine Schläfen. Das kühlt und entspannt sofort. Der Geist wird spürbar klar und leicht.

Interessanterweise ist lauwarmer Minztee im Sommer das Getränk um sich abzukühlen. Gekühlte Getränke müssen vom Körper mühsam an die Körpertemperatur angepasst werden, lauwarmer Tee bringt daher langfristig mehr Abkühlung und Erfrischung. In Kombination mit den kühlenden, ätherischen Öle der Minze also ideal. Wüstenvölker trinken lauwarmer Minztee zu so ziemlich jeder Tageszeit und die müssen es ja wissen.

Fotos: Corinna Konrad



Corinna Konrad
 Waldpädagogin, Heilkräuterpädagogin
 Gesundheitspraktikerin für Kräuterkunde
 und Naturerfahrungen
www.kraeuterzeug.de
corinna@kraeuterzeug.de