

# Der Sommer, die Ferien - und Urlaubszeit

Liebe Kräuterfreunde,  
dieser Sommer entfaltet sich mit großer Farbenkraft und  
Kräutervielfalt in der Natur! Die Blühstreifen an den Feld-  
rändern, mit Mohn und Kornblumen sind Balsam für unsere  
Seele. Die Hitze und Trockenheit ist für alle Lebewesen eine  
Herausforderung und bedeutet besonderen achtsamen  
Umgang mit der Natur und seinen Elementen, besonders  
dem Wasser. Wildpflanzen sind Lebensraum für viele Wild-  
tiere und bieten Nektar für Insekten wie Schmetterlingen,  
Hummeln und Bienen, davon profitieren wiederum die  
Vögel. Der große Kreislauf der Natur braucht unser be-  
wusstes Denken und Handeln mit besseren Ideen.

## Was habt ihr euch für den Sommer überlegt?

Bei mir sind es:

- Bewegung ist die beste Medizin für unser Herz, das Organ des Sommers
- das Tautreten, die Gartendusche am Morgen und das Schwimmen im See-  
Wasser als Sommerelement - immer genügend Wasser trinken
- **die Pfefferminze** begleitet mich als Tee oder frisch am Gurkensalat
- den Sommer genießen, sich mit Freuden treffen und so die Leichtigkeit  
des Sommers erleben

## Kräuterkraft im Sommer

- Die hohe Zeit aller Kräuter zum Schneiden, Sammeln, Ernten, Trocknen und Auf-  
bewahren: Schafgarbe, Johanniskraut, Ackerschachtelhalm, Frauenmantel, Königs-  
kerze, Wermut sowie Gartenküchenkräuter, Rosenblätter, Lavendel, Zitronenmelisse
- die Blüten enthalten Bitterstoffe und diese bringen den Stoffwechsel in Schwung
  - ein Öl aus der Schafgarbe ist besonders für empfindliche Haut ratsam

## Wirkung und Einfluss des Mondes auf das Sammeln der Kräuter

- Kräuter sollten niemals nach Vollmondnächten gesammelt werden
- das Mondlicht nimmt den Pflanzen die Kraft
- Wildkräuter brauchen viel Sonne und weniger Nachtlicht
- bei kleiner Mondsichel ist die beste Erntezeit

Im August wirken in der Natur alle Kräfte zusammen. Es ist die Zeit des eigenen Seins,  
der Kommunikation, der Entspannung, der Freude und der Fülle in allen Bereichen.  
Schauen wir auf unseren inneren Kompass und gehen wir alle unseren einzigartigen Weg.

*Segensspruch für den Sommer:*

*Ich fühle mich dem Leben verbunden und lebe in perfekter Harmonie mit mir,  
der Natur und allen Lebewesen.*

*Ich wünsche euch eine erholsame Sommerzeit!  
Herzliche Grüße Eure Heidi*

### **Heidi Clemens**

DGAM-Regionalstelle Berlin/Brandenburg  
Ausbildungsdozentin für Kräuterkunde  
16515 Oranienburg/OT Schmachtenhagen  
heidi.clemens@t-online.de



Fotos: Heidi Clemens

