

Wichtige Info vorab: Alle Tipps, Heilkräuter und Nahrungszusätze können keine Therapie oder gesunde Lebensweise ersetzen. Außerdem raten wir vor Gebrauch, insbesondere bei bekannten Vorerkrankungen, immer mit Ärztin*Arzt oder Apotheker*in abzuklären, was empfehlenswert ist – und die Kräuter und Zusätze nur aus verlässlichen und anerkannten Quellen zu beziehen!

Maienkräuter

Endlich ist er da, der langersehnte Regen. Bei weitem nicht ausreichend aber immerhin... Und wie der Volksmund weiß, Maienregen ist von besonderer Kraft! Schon als Kinder hörten wir, dass einem der Mairegen wachsen lässt und er Segen bringt. Sehr wahrscheinlich hat dieser Volksglaube mit den Erinnerungen an Zeiten zu tun, in denen besonders die fortschreitende Frühlingszeit als heilige Zeit der Fruchtbarkeit, der Lebenslust und der Erneuerung galt.

Ich will deshalb dieses Mal hier auch zwei Pflanzen vorstellen, die in diesem Kontext stehen - beides Pflanzen des „Wonnemondes“, heute im Volksglauben fast aller europäischen Völker mit der Jungfrau Maria in Verbindung gebracht, aber gewiss schon weit in die vorchristliche Zeit hinein, den Göttinnen der Lebenslust, der Liebe, der Fruchtbarkeit und der freien, selbstbestimmten Frauen geweiht. In der germanischen Tradition ist dies die Göttin Freya, aus dem Göttergeschlecht der Wanen- Götter des Friedens, des Wohlstandes und der Fruchtbarkeit. Doch zugleich ist Freya die erste der Walküren, die erste Schwanenmaid, die für Leben und Freiheit kämpft...

Galium odoratum (Waldmeister)

In der Krautschicht von zumeist Buchenwäldern kann man ab Ende April die Pflanze mit den typisch etagenhaft angeordneten sternförmigen Blättern und den weißen Blütenknospen in teils massenhaftem Auftreten antreffen. Sein Aussehen verrät die Zugehörigkeit zu den Labkräutern.

Seit jeher wurde und wird der Waldmeister, der im Französischen den wohlklingenden Namen „*reine des bois- Königin der Wälder*“ trägt, in vielerlei Zubereitungen in der Volksmedizin und als wohlschmeckende Zutat in ebenso vielfältigen Lebensmitteln verwendet. Galium odoratum enthält Cumaringlycoside, welche beim Trocknungsprozess Cumarin freisetzen, das für den typischen Duft verantwortlich ist. Dieses Cumarin und weitere phytochemische Inhaltsstoffe sind auch der Grund für die durchblutungsfördernden, entzündungshemmenden und krampflösenden Eigenschaften der Pflanze. Ebenso trägt dieser Inhaltsstoff dazu bei, dass Waldmeister-Zubereitungen den spezifischen Duft verbreiten und den unvergleichlichen Geschmack in sich tragen. Bei Auszügen in trockenem Weißwein (die Grundlage für die altbekannte Waldmeisterbowle) muss aber darauf geachtet werden, dass nicht zuviel von den angetrockneten Pflanzen verwendet wird - es gilt auch darauf zu achten keine voll erblühten Pflanzen zu sammeln sondern nur knospige - da sich sonst aufgrund der Cumarin-Überdosierung Kopfschmerzen, Schwindel und sogar gefährliche Gesundheitsschäden einstellen können!

Der im gesamten gemäßigten eurasischen Raum vorkommende Waldmeister wurde in früheren Zeiten oft auch als duftende und auch Ungeziefer abwehrende Komponente in das Bettstroh getan, insbesondere auch bei frischverheirateten Paaren, was wiederum an die ihm zugeschriebene liebes- und fruchtbarkeitsmagische Wirkung erinnert.

Hierochloe odorata (Mariengras, Sweet Grass)

Wie die Artbezeichnung verrät (wie beim Waldmeister auch), handelt es sich bei diesem Gras ebenfalls um eine Duftpflanze. Auch hier ist Cumarin für den süßlichen, ein wenig vanilleartigen Geruch verantwortlich und auch hier muss die Pflanze erst antrocknen, damit der Geruch freigesetzt wird.

Das Mariengras aus der Familie der Süßgräser (Poaceae) hat auch eine ähnliche Verwendungsgeschichte wie der Waldmeister. Nur dass dieses auch in Nordamerika heimisch ist und von den dortigen indigenen Völkern ebenso hoch geschätzt und in vielfältiger Art gebraucht wurde/wird. So wie Hierochloe in Europa einst eine Pflanze der „Urmutter“ und auch der Liebesgöttin war, so sehen z.B. die Cheyenne im Gras die Kräfte der sich erneuernden Erde und die Macht des neuen, grünenden Lebens im Frühling.

Ebenso ist das Sweet Grass ein unverzichtbarer Bestandteil der Tabaksmischungen für die heiligen Rauch- und Pfeifenzeremonien. Und auch geflochtene, getrocknete Zöpfe des Grases werden zum Räuchern verwendet.

Hierochloe odorata ist ein Gras, das auf feuchten bis nassen Böden gedeiht und in freier Natur eher selten anzutreffen ist. In Ostpreußen wird es Büffelgras genannt und noch heute wird ein Halm der Pflanze (in Polen u.a. als „Zubrowka“ bekannt) in den polnischen Büffelgraswodka getan. Mariengras wirkt aufgrund des Cumaringehaltes ebenso gerinnungshemmend, blutverdünnend und krampflösend wie Waldmeister und auch hier muss man mit der Dosierung sehr vorsichtig sein! Das Gras kann man heute in gut sortierten Kräutergärtnereien erstehen und man sollte es dann gut feucht (am besten im Topf - Mariengras ist von Laien nicht leicht von anderen Gräsern zu unterscheiden) kultivieren. Wie beim Waldmeister ist es am besten zu dieser Zeit, dem „lebenslusterfüllten Wonnemond“, zu ernten und zu trocknen.

Viel Kraft, Gelassenheit und Gesundheit Euch*Ihnen allen – es geht weiter aufwärts!

Andreas Müller

Gärtner im Botanischen Garten der Universität Wien und Betriebsrat für das allgemeine Personal