

## Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Herbstzeit – Wurzelzeit

(ms) – Die Wälder färben sich, der Herbst kündigt sich an. Wenn die Blätter welk werden, zieht sich die Kraft der Pflanze in die Wurzel zurück, so gesehen ist der Herbst auch die Zeit der Wurzeln. Jetzt, aktuell, liegt ein Grossteil der Heilkraft der Pflanze in der Wurzel – und das machen wir uns zunutze.

### Zuerst: Wurzeln ernten

Grössere Wurzeln, wie die vom Beinwell oder Meerrettich, erntet man am einfachsten mit der Blackengabel. Wer keine solche Gabel besitzt, kann auf einen gewöhnlichen Spaten oder eine Grabgabel ausweichen. Kleinere Wurzeln, wie die des Löwenzahns, gehen wunderbar raus mit der Handschaufel. **WICHTIG:** Wurzeln erntet man erst ab dem zweiten Lebensjahr der Pflanze, wenn sie schon gross genug ist und genügend Wurzeln hat, um auch nach einer Ernte einiger Wurzeln weiterzubestehen. In meinen Anfängen als Kräuterfrau bereitete es mir grosse Mühe einer Pflanze die Wurzeln zu nehmen, dann jedoch bemerkte ich, dass sich beispielsweise der Beinwell sich im nächsten Frühling vervierfacht hatte, von da an war ich beruhigt und ernte seither mit Freuden Wurzeln.



### Dann: Wurzeln verarbeiten

Je nach Pflanze und Anwendung gibt es verschiedene Verarbeitungsmöglichkeiten. Stellt man eine Wurzel tinktur her, so waschen wir die Wurzel, trocknen sie mit einem Tuch ab und zerkleinern sie mit einem Messer. Für eine Tinktur bei der wir die ganze Heilkraft der Pflanze wollen, arbeiten wir nicht mit einer

Küchenmaschine, sondern behutsam von Hand.

Wenn wir die Wurzel trocknen oder kochen wollen, gehen wir gleich vor wie bei der Tinktur. Beim Meerrettich macht es Sinn ihn frisch zu lagern. Wir stechen ihn trotzdem schon im Herbst aus oder zumindest bevor der Boden zugefroren ist. Die Meerrettichwurzel graben wir ungewaschen

in leicht feuchtem Sand ein und stellen ihn in den dunklen Keller, so können wir uns jederzeit ein Stück holen.

### Wurzeln und ihre Wirkung

**Brennnesselwurzel:** Eine Tinktur aus Brennnesselwurzeln hilft gegen den nächtlichen Harnrang, Myome und bei Prostatavergrösserung. Bei diesen Be-

schwerden empfiehlt sich eine 4-Wochen-Kur: Das heisst, jeden Morgen 10 bis 20 Tropfen der Wurzel tinktur mit Wasser einnehmen.

**Löwenzahnwurzel:** Die Löwenzahnwurzel enthält Magnesium, Kalium, Kalzium und viel Vitamin A. Für mich ist es deshalb naheliegend, diese Wurzel zuzubereiten wie ein Rüeblli: Das heisst, kurz andünsten und dann fertig kochen wie Rüeblli. Lecker! Als Tinktur unterstützt die Löwenzahnwurzel vor allem den Leber-Gallenfluss.

**Beinwellwurzel:** Die Beinwellwurzeln verarbeiten wir frisch zur Salbe. Die Salbe ist vor allem hilfreich bei schweren, müden Beinen und vermag Gewebe zu bilden. Deshalb brauchen wir ihn als Narbensalbe oder als Unterstützung bei Knochenbrüchen.

**Alantwurzel:** Die Alantwurzel brauchen wir vor allem zum Räuchern. Die Wurzel wird dafür zuvor getrocknet. Der Rauch der Wurzel ist lieblich-süßlich. Mit dem Räuchern gibt der Alant die Kraft der Sonne frei, sagt man. Er hilft somit, in dunklen Zeiten unsere Melancholie und Traurigkeit zu vertreiben. Als Tinktur angewandt hilft er verschleimten, hartnäckigen Husten zu lösen.

## Gut zu wissen

Die Seifenkrautwurzel: Wie der Name schon vermuten lässt, ist diese Wurzel zum Waschen geeignet. Einmal ein etwas anderes Haarwaschmittel.

Eine Handvoll Seifenkrautwurzel getrocknet

1 Liter kaltes Wasser

1 Handvoll Melisse

1 Handvoll Rosenblüten getrocknet

Das Wasser und die Wurzel zusammen aufkochen, dann während 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen und schliesslich über die Melisse und Rosenblüten giesen. Das Ganze fünf Minuten ziehen lassen, danach absieben und den Sud auf Körpertemperatur abkühlen lassen. Jetzt die Haare damit waschen und wie gewohnt ausspülen.

Maja's Chrüterstübli  
Fryberger Rösselerhof, Mandach  
www.fryberger-roesselerhof.ch