

# Kräuter, Räuchern und Bräuche

Alle drei Monate werden in unterschiedlichen Kulturen und Kreisen die Sonnenfeste gefeiert. Zum bevorstehenden Äquinoktium erzählt Adolfine Nitschke von fast vergessenen heimischen Ritualen.

**Schnaittenbach.** (dwi) In wenigen Tagen ist es soweit: Tag und Nacht dauern gleich lang und die Herbstsonnenwende wird gefeiert. Für die zertifizierte Kräuterexpertin ist dies ein geeignetes Datum, um im Kräutergarten der Stadt bei einem AOVE-Vortrag heimische Pflanzen zu erklären. Es ist Adolfine Nitschke ein großes Anliegen, Menschen zurück zur Natur zu führen.

Nicht nur, weil es die Seele befreie – der bewusste Umgang mit Wald und Wiese lasse die Wertschätzung wachsen. „Alles, was unser Körper



Der Kräutergarten in Schnaittenbach eignet sich bestens, um Pflanzen- und Kräuterkunde zu erlernen.

Bild: dwi

braucht, wächst vor unserer Nase“, sagt die Vilsecker Autorin. Vor allem dieses Sinnesorgan weckt Wohlbefinden beim Menschen. Grund genug, die heimischen Kräuter eigenhändig zu ernten und zu verarbeiten. Kräu-

ter verbrennen ist ihr Metier. Mit dem Herbstfest, nach dem Hauptteil der Ernte, beginnt die dunkle und stille Zeit des Jahres. Sie ist eine Zeit der Sammlung und Verinnerlichung, in der Keime für Dinge gelegt werden

können, die im Frühling wachsen sollen – sowohl im weltlichen als auch im übertragenen Sinne. Dafür eignen sich Beifuß und Alantwurz. Früher war der Alant in fast jedem Bauerngarten vertreten, heutzutage sieht man ihn selten in der freien Natur. Wer die Wurzel ernten will, sei deshalb gut beraten, den Alant in den Garten zu holen. Die Blüten leuchten wie goldgelbe Sonnenstrahlen. Der getrocknete Duft gleicht einem Veilchen. Beim Räuchern wirkt dieser Korbblütler schleimlösend, lindert Reizhusten und wirkt antiseptisch.

50 Porträts heimischer Räucherpflanzen aus Wald, Wiese und Garten stellt Adolfine Nitschke in ihrem neuen Buch „Heilsames Räuchern mit Wildpflanzen“ vor. Neben Fotos zur Bestimmung der Pflanzen, beschreibt die Autorin auch Brauchtum und Mythen mit Anregungen zu verschiedenen Räucherritualen rund ums Jahr. Erschienen im Gräfe und Unzer Verlag.