

## Schleiereulen in Dissen

Von der Naturwacht Burg beschützt und präsentiert im Heimatmuseum Dissen

EDELTRAUD RADOCHLA

Auch sie kann man per Videokamera beobachten: Die Schleiereulen, die im Dissener Kirchturm nisten. Neben im Heimatmuseum ist der Bildschirm installiert, auf dem das muntere Treiben am Nistplatz verfolgt werden kann.

Während Weißstorch und Rauchschwalbe den meisten Menschen als Hausgäste bekannt sind, ist die Schleiereule als nachtaktiver Gebäudebewohner vielen fremd. Doch sie ist weltweit verbreitet und in den meisten Dörfern Europas, bis an die Ränder der Städte anzutreffen. Die Schleiereule ist der heimlichste Kulturfolger unter den heimischen Vogelarten. Sie schloss sich dem Menschen an, seitdem er Bauten errichtete, in denen sich der einstige Felsenbewohner ebenfalls wohl zu fühlen begann. Alte Gebäude bergen Einschlupföffnungen und Verstecke. Die offene Landschaft der Felder und Wiesen bietet Jagdmöglichkeiten. Der auf kleine Säugetiere spezialisierte Jäger richtet sein Brutverhalten an der jeweiligen Nahrungssituation aus, so dass es Jahre mit wenigen und Jahre mit vielen Jungvögeln geben kann. Jedenfalls dürfte eine Mäuseplage in ihrer Nähe kaum zu befürchten sein. Die Strategie der Schleiereulen ging lange auf. Doch die Veränderungen der modernen Zeit haben ihnen Nahrungsquellen und Nistplätze genommen. So stehen sie heute auf der Roten Liste der gefährdeten Vogelarten. Tierfreunden und Naturschützern



ist es zu verdanken, dass wieder bewusst auf Erhalt oder Wiedereinrichtung von Brutplätzen und Nahrungsquellen geachtet wird. So kann man den heimlichen Begleiter des Menschen wieder öfter – wie eben z. B. in Dissen – beobachten.



## Heil- und Gewürzpflanzen

SUSANNE LEBER

Pflanzen gehören zu den ältesten Lebewesen auf der Erde. Sie dienten schon unseren Vorfahren als verlässliche Nahrungsgrundlage. Die Menschen entdeckten, dass sie Wohlbefinden verspürten, wenn sie die eine oder andere Pflanze zu sich nahmen. Sie probierten es öfter aus und es trat stets dieselbe Wirkung ein. Das war die Geburtsstunde der Heilkunde.

Immer gezielter verwendete man ausgewählte Pflanzen für körperliche Leiden, selektierte und verfeinerte die Anwendung. Im Laufe der Jahrtausende entwickelte sich so der wissenschaftliche Zweig der Pflanzenheilkunde. In

Zeiten der Not und Armut war sie oft die einzige Chance, Krankheiten wirksam zu beugen.

Im Zeitalter der Industrialisierung gerieten die Heilpflanzen immer mehr in Vergessenheit. Synthetisch hergestellte Mittel sollten Ersatz bieten. Dabei wurde leider vergessen, dass die naturbelassenen Produkte um ein Vielfaches besser vom menschlichen Körper aufgenommen werden als die künstlich hergestellten, denn pflanzliche Substanzen sind in ihrer Struktur den im Menschen vorhandenen Stoffen sehr ähnlich. Der Organismus hängt also auch heute noch von den Pflanzen ab.



Hummel auf Bienenweide

Die meisten chemisch-synthetisch hergestellten Substanzen sind sehr konzentriert und wirken deshalb viel zu intensiv. Das hat meist unerwünschte Nebenwirkungen zur Folge.

Die grüne Pflanze ist eine Art natürliche Produktionsstätte umfangreich und zusammenhängend wirkender Einzelwirkstoffe, die auf künstlichem Wege in dieser Kombination nicht hergestellt werden können. Erst das Zusammenspiel aller in den Pflanzen enthaltenen Substanzen, und sind deren Anteile noch so klein, macht die wohltuende und verträgliche Wirkung auf den Organismus aus. Heute ist bereits jeder zweite Bundesbürger von der heilenden Wirkung pflanzlicher Inhaltsstoffe überzeugt. Insgesamt gesehen erfreuen sich die Heil- und Gewürzkräuter wegen ihrer schmackhaften und wohltuenden Eigenschaften immer größerer Beliebtheit.

### Wissenswertes über Kräuter

Die Untersuchung von etwa 500 Arten der Pflanzenwelt hat in den letzten Jahrzehnten ergeben, dass sie alle Heil- und Würzkräfte besitzen. Sie sind fast ausschließlich 20 Pflanzenfamilien zuzuordnen und ihnen werden, um sie eindeutig wissenschaftlich definieren zu können, lateinische Doppelnamen gegeben. Der erste steht für die Gattung, der zweite bezeichnet die Art. Dieser lateinische Name wird für jede Pflanze nur einmal vergeben, so sind sie international einheitlich und können nicht, wie das bei den deutschen Namen häufig geschieht, verwechselt werden. Charakteristische Merkmale wie der Blütenbau, die Blattform, die Fruchtbildung oder der

Standort geben Auskunft über die entsprechende Familienzugehörigkeit.

Kräuter können ein-, zwei- oder auch mehrjährig sein. Das sollte man beim An-



Ringelblume

bau im eigenen Garten oder auf dem Balkon beachten.

Durch das ausgewogene Zusammenspiel mehrerer Inhaltsstoffe einer Heilpflanze wird die für den Organismus wohltuende Wirkung erzielt. Bei den Würzpflanzen entscheidet der scharfe, milde oder fade Geschmack und Geruch über den Einsatz in der Küche.

Die wichtigsten Wirkstoffe der Heil- und Gewürzpflanzen sind zum einen die leicht flüchtigen, stark riechenden oder scharf schmeckenden ätherischen Öle. Als Ausgangsstoff für viele Medikamente dienen die in den Pflanzen oftmals enthaltenen Alkaloide. Andererseits enthalten Kräuter auch Harze, Bitter-, Gerb- und Schleimstoffe, organische Säuren,

Mineralstoffe, wertvolle Vitamine und andere Vitalstoffe.

Die Inhaltsstoffe sind in den unterschiedlichen Pflanzenteilen zu finden: in den Blättern (Minze, Basilikum), in den Blüten (Johanniskraut, Ringelblume), in den Wurzeln (Basilikum, Pastinak) und den Zwiebeln (Knoblauch, Zwiebel), in den Früchten (Johannisbeere, Erdbeere), in den Samen (Fenchel, Kümmel) oder in der Rinde (Weide, Eiche).

### Wirkung der Heil- und Gewürzkräuter

Arznei- und Gewürzpflanzen sollen in erster Linie das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit des Organismus fördern. Durch ihre regelmäßige, maßvolle Anwendung können Krankheiten vorgebeugt, Leiden gemildert und Genesungsvorgänge unterstützt werden. Voraussetzung dafür ist aber die genaue Kenntnis der einzelnen Pflanzenarten. Werden sie richtig angewendet, sind kaum bedenkliche Nebenwirkungen zu verzeichnen.

Tees, die zu Heilzwecken eingenommen werden, sollten nicht länger als nötig zur Anwendung kommen. Anders dagegen können Hausteemischungen für den täglichen Gebrauch längere Zeit verwendet, aber auch von Zeit zu Zeit gewechselt werden.

### Ernte, Trocknung und Aufbewahrung von Kräutern

Blätter und Blüten erntet man am besten zur späten Vormittagsstunde, wenn der Tau auf den Pflanzen abgetrocknet ist. Es werden nur die jungen, zarten Triebe geschnitten. Das Pflanzenherz muss in jedem Fall geschont werden, damit ein neuer Austrieb möglich ist.

Samen werden an trockenen Tagen vorsichtig zur Mittagszeit abgenommen, dann sind sie schon vorgetrocknet. Allerdings muss die Ernte dann sehr vor-



Bergminze

sichtig passieren, da sonst Erntegut verloren geht.

Wurzeln gräbt man im zeitigen Frühjahr oder im späten Herbst aus, wäscht sie gut ab und schneidet sie in circa drei Zentimeter lange Streifen zum Trocknen. Allerdings müssen Wurzeln in freier Natur zum Schutz der heimischen Flora verschont werden.

Das Trocknen von Kräutern darf nicht in der Sonne geschehen. Wertvolle Inhaltsstoffe würden dabei verloren gehen. Die Kräuter werden in kleinen Bündeln an einen luftigen, trocknen Ort aufgehängt. Es ist auch möglich, Trockensiebe oder Dörrgeräte auf niedrigster Stufe zu verwenden. Bei feuchten Witterungsverhältnissen muss an der Luft getrock-

netes Schnittgut unbedingt in der Backröhre oder in Trocknungsgeräten nachgetrocknet werden. Pflanzenteile, die ätherische Öle enthalten, dürfen nicht über 35 °C getrocknet werden, um Verflüchtigungen zu vermeiden.

Rascheln und brechen die getrockneten Pflanzenteile, dann ist der Trocknungsprozess abgeschlossen. Sie werden zerkleinert und in Dosen oder Schraubgläsern verpackt. Es empfiehlt sich, die Gefäße zu etikettieren und mit Angaben zu Inhalt und Erntejahr zu versehen.

Mit der Zeit vermindert sich die Wirksamkeit der getrockneten Heil- und Gewürzkräuter durch Verflüchtigung der Inhaltsstoffe. Deshalb ist es ratsam, jährlich neue Kräuter zu trocknen.

### Verwendung von Kräutern

Die Verwendung von Kräutern ist so vielseitig wie die Kräuter selbst. Als konservierte, eingefrorene Würzmischung für den Braten oder die Suppe, getrocknet für den Tee oder als Gewürz, als Kräuteressig, als hausgemachter Kräuterwein, als Kräuteröl für den winterlichen Salat, als Kräutergelee oder Kräuter-



Rosmarin



Wermut (vorn) und Eberraute (hinten)

würzpastete, als dekorativer Strauss oder als Kräutergeist bei Magenverstimmung.

#### Rezept für einen Spreewälder Kräutergeist

Zitronenmelisse, Rosmarin, Minze, Johanniskraut, Liebstöckel, Wermut, Eberraute, Bäurwurz, Enzianwurzel, Kümmel

Auf einen Liter Branntwein wird eine große Handvoll des frischen Kräutergemisches gegeben. Für Liköre wird konzentriertes Zuckerwasser beigefügt. Drei bis vier Wochen durchziehen lassen, umschütteln und in eine gut verschließbare Flasche absieben. Fertig ist der selbstgemachte Kräutergeist.

Wohl bekomms !

Fotos:  
Arznei- und Gewürzpflanzengarten Burg  
ederora-historica 2004

## Honigsemmeln gegen Flöhe und Eier auf dem Feld

Verhaltensregeln in der Osterzeit

BABETTE ZENKER

Die Passions- und Osterzeit war für die sorbisch/wendischen Bauern eine Zeit von großer Bedeutung. Sie vereinigte die verschiedenen Anlässe in sich: die Vorbereitung auf Ostern, das größte kirchliche Fest der Christenheit, den Beginn des bäuerlichen Arbeitsjahres und das Erwachen der Natur, das Ende des Winters mit all seinen Widrigkeiten. Um auf alle Ereignisse vorbereitet zu sein und für ein gutes Jahr mit reicher Ernte und Wohlstand zu sorgen, gab es vielerlei Vorschriften und Verhaltensregeln, die man in dieser Zeit einzuhalten hatte.

In der Passions- und Vorosterzeit, einer Fasten- und Trauerzeit, fand in unseren Dörfern kein Tanzvergnügen statt. Alle Fastnachtsfeiern waren vor der Passionszeit beendet worden und die wendischen Frauen gingen in der Halbtrauertracht, die für die Passionszeit vorgeschrieben war. Tauffeierlichkeiten und Hochzeiten wurden auf die Zeit nach Ostern verschoben und das Fasten mehr oder weniger streng auch in den evangelischen Dörfern beachtet.

An den Passionssonntagen trafen sich die Mädchen, um Choräle und Trauerlieder zu singen.

In dieser Zeit begann für die Bauern in den wendischen Dörfern das Arbeitsjahr. Um eine gute Ernte zu erzielen, waren schon in der Vorbereitung viele Verhaltensregeln notwendig, um die Frucht-

barkeit und das Gedeihen von Vieh und Pflanzen günstig zu beeinflussen. Meist begann man in der Karwoche mit dem Pflügen, das Düngen der Felder war abgeschlossen und durfte auf keinen Fall mehr in der Karwoche erfolgen. Ebenso sollte kein Knoblauch gepflanzt werden, und das Kastrieren von Tieren sollte unterlassen werden. Am Gründonnerstag wurde der Leinen ausgesät. „Was man am Gründonnerstag sät, erfriert nicht“, sagte man früher. Um das Wachstum und das Gedeihen der Saat zu befördern, kullerte man Eier übers Feld, grub an jeder Ecke des Ackers ein Ei ein oder gab dem Sämann heimlich Eier in der Jackentasche mit, die auf dem Feld gegessen werden mussten. Oftmals waren diese vorher vom Pfarrer gesegnet worden. So sollte die Fruchtbarkeit des Eis auf das Feld übertragen werden. Ein besonders gutes Mittel, die Saat vor Spatzen zu schützen, war Sand, der unter einem Fliederbaum entnommen und unter die Saat gemischt wurde. Am Gründonnerstag wurde nicht geschlachtet oder gebacken, sonst regnete es ein ganzes Jahr nicht und die Ernte fiel schlecht aus.

Alle Kräuter, die man am Gründonnerstag sammelte, waren besonders heilkräftig und magisch. An diesem Tag sollte man besonders viele Kräuter oder Gerichte essen, die aus Kräutern zubereitet waren, damit man selbst gesund blieb.