

## Pflanze des Monats Oktober

Besenheide/*Calluna vulgaris*

Schneeheide/*Erica carnea*

*Heidekrautgewächse – Ericaceae*



Heidelandschaft, Foto: Michael Mueller410 Pixelio.de

Im Spätsommer leuchtet es an manchen Stellen im Pfälzerwald in einem sanften rosa, es ist die Zeit der Besenheide-Blüte. Traditionell wird sie an Maria Himmelfahrt in den „Würzwich“, so wird der Kräuterstrauß hier in der Region genannt, eingebunden. Der saure, nährstoffarme Boden bietet ideale Bedingungen für diese Pflanze. Die Schneeheide bevorzugt ganz andere Bedingungen, sie liebt kalkhaltigen Boden und gedeiht im Gebirge.

## Botanik

Die Familie der Heidekrautgewächse ist mit ca. 126 Gattungen und ca. 4000 Arten sehr umfangreich und besitzt eine weltweite Verbreitung.



Blühende Besenheide; Foto: Privat

Die **Besenheide** (*Calluna vulgaris*) gedeiht bevorzugt auf **kalkarmen** Böden. Lichte Wälder, Heiden, Sanddünen und Hochmoore sind ihr Standort. Ihr Verbreitungsgebiet erstreckt sich von Europa und Kleinasien, in Nordamerika ist sie eingebürgert. Besenheide ist ein bis zu ein Meter hoher, aufrechter Zwergstrauch. Die graubraunen Stängel sind reich verästelt. An den Ästchen sitzen 4 Reihen lineal-lanzettliche, dachartig, deckende Blätter, welche nach oben eingerollt sind. Die kurz gestielten, hell-rosa bis kräftig-rosa, selten weißen Blüten, sind in traubigen Blütenständen angeordnet. Die Blütezeit ist von August bis Oktober.





Blühende Schneeheide; Foto: Gänseblümchen/Pixelio

Die **Schneeheide (*Erica carnea*)** ist auf flachgründigen **kalkigen** Böden zu finden. Lockere Kiefern- und Lärchenwälder, sowie Latschen sind der bevorzugte Standort. Wir finden die Schneeheide in den Gebirgen von Mittel- und Südeuropa, ihre nördliche Verbreitung reicht bis zum Fichtelgebirge. Die Schneeheide ist ein ausdauernder Zwergstrauch und erreicht eine Wuchshöhe von 25 bis 30 cm Höhe. Immer vier nadelförmige, immergrüne Blätter bilden am Stängel einen Quirl. Ihr traubiger Blütenstand am Ende des Stängels, ist auf eine Seite ausgerichtet. Ihre Blütenglocken sind meist rosa, selten weiß. Aus den Glocken ragen braun-rote bis karmin-rote Staubbeutel heraus, die an den Klöppel einer Glocke erinnern. Die Blütezeit ist von März bis Juni.

### **Name**

Besenheide:

Der Gattungsname „Calluna“ kommt vermutlich vom griechischen Wort „kallynein“ welches mit „fegen, reinigen“ übersetzt wird. Der lateinische Artnamen „vulgaris“ meint „allgemein, gewöhnlich“. Die deutsche Bezeichnung „Besenheide“ verweist darauf, dass die Pflanze früher als „Besen“ verwendet wurde.

Weitere Namen sind: Besenkraut, Brandheide, Erika, Heidekraut, Heidegras, Hoaden, Immerschön, Kuhheide, Stahlgras

Schneeheide:

Der Gattungsname „Erica“ bezieht sich auf das lateinische „erice“ welches mit "Heide", "Glockenheide“ übersetzt wird, lateinisch „Carneus“ entstammt ebenfalls der lateinischen

Sprache und bezieht sich auf die Blütenfarbe der Schneeheide, es wird mit „fleischfarbig“ übersetzt.

Weitere Namen sind: Alpenheiderich, Brüsch, Frühlingsheidekraut, Riblehard, rote Grampen, Senfdach, Winterheide.

## **Geschichte**

Eine wesentliche Rolle in der Mythologie des Heidekrauts spielte die Farbe, in welcher sie erblühte. So verband man die rote Farbe meist mit Verhexung, Gewalt, Leid, Krieg und Tod, während die weiße Farbe, die viel seltener in der Natur zu finden ist, für Schutz vor Unheil und Glück stand.

In der griechischen Mythologie ist das Wesen des Erechtheus zu finden. Es besaß den Körper einer Schlange und ein menschliches Haupt. Die Mythe seiner Entstehung erzählt, dass die jungfräuliche Göttin Athene, von Hephaistos, (sein Name bedeutet, „aus dem Land des Heidekrauts“), vergewaltigt wurde. Hephaistos galt als der befruchtende Wind von den heidekrautbedeckten Bergen.

Dem rotblühenden Heidekraut sagte man nach, dass es auf den Schlachtfeldern früherer Kriege gedeiht und seine rote Farbe vom Blut der gefallenen Kämpfer hat.

Wie viele andere Pflanzen, so verwendete man auch das Heidekraut um Unheil, das durch Hexerei hervorgerufen wurde, abzuwenden bzw. zu verhindern. Aus Süddeutschland ist der Brauch überliefert, Kränze aus Heidekraut von der Decke zu hängen, um Hexen abzuwehren.

Heidekraut galt nicht nur als magische Schutzpflanze, es war auch ein Glücksbringer. Besonders das seltene weißblühende Heidekraut galt als begehrtes Glückskraut. Zweige davon unter das Kopfkissen gelegt, sollten Wünsche und Träume wahr werden lassen. Bleibt noch die Bezeichnung „Heide“. Mit diesem Begriff wurden alle die Menschen bezeichnet, die nicht dem christlichen Glauben angehörten. Oft waren dies Menschen, die fern der großen Siedlungen lebten und darum nicht mit dem Christentum in Kontakt kamen.

## **Verwechslung**

Mit anderen Heidearten

## **Inhaltsstoffe**

Besenheide:

Gerbstoffe, ätherisches Öl, Schleimstoffe, Kieselsäure, Arbutin, Hydrochinon, Enzyme, Saponine, Flavonglykoside, Quercetin.

Schneeheide:

Urolsäure, Gerbstoffe, Enzyme, Flavonoide, Saponine, Mineralstoffe, Arbutin

## **Heilwirkung**

Harntreibend, schweißtreibend, adstringierend, blutreinigend, gallentreibend, antimikrobiell, wundheilungsfördernd

## **Nebenwirkungen/Gegenanzeigen**

Heidekraut kann in großen Mengen genossen Magenbeschwerden verursachen, deshalb die Pflanze maßvoll und zeitlich begrenzt (ca. 4 Wochen) verwenden. Kontraindikationen sind nicht bekannt.

## **Anwendung**

### Innerlich

Erkrankungen der ableitenden Harnwege, Durchfälle, Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Nervenschwäche, Milzleiden, Probleme mit Nieren-, Gallen- und Blasensteinen

### Äußerlich

Flechten, Ausschläge (Ölauszug), Schleimhautentzündungen, gerötete Haut, Furunkel (Auflagen mit Teekompressen)

## **Tagesdosis**

Mazerat: 3 TI Droge mit 2 Glas Wasser kalt ansetzen und 2-3 Stunden bedeckt (Verkeimung!) ziehen lassen, ab und zu umrühren, filtern und über den Tag verteilt trinken.

Aufguss: 1-2 TI Droge mit 250 ml heißem Wasser überbrühen 10-12 Minuten ziehen lassen, abfiltern und 2-3 Tassen, frisch zubereitet über den Tag verteilt trinken.

Abkochung: 1,5g Droge auf 250 ml Wasser geben, zum Kochen bringen und 5 Minuten köcheln, absieben, 3 Tassen über den Tag verteilt trinken.

## **Verwendung**

frische oder getrocknete, blühende Triebspitzen für Tee (Aufguß, Abkochung oder Kaltauszug), Tinktur, Ölauszug, Extrakt, Sirup, homöopathische Urtinktur/Globuli, Bachblüte Heather, getrocknete Blütentriebe als Räucherwerk.



Blühende Besenheide, Foto: Privat

## **Bachblüte**

Nummer 14 – Heather

Die Bachblüte Heather wird gerne bei Kindern angewendet, die Bettnässen und ständig die Aufmerksamkeit ihrer Eltern benötigen, keine Minute allein sein können. Auch für Menschen, die ständig im Mittelpunkt stehen möchten und ständig nur von sich reden ist diese Bachblüte angebracht. Durch Heather entwickeln sie mehr Einfühlungsvermögen.

## **Kulinarisches**

### Heide-Sirup

250 g Heideblüten in eine Porzellanschüssel geben und mit einem Liter kochendem Wasser übergießen. Die Schüssel mit einem Tuch abdecken. Nach einem halben Tag die Blüten abfiltrieren, gut auspressen. Die Blüten wieder in die Schüssel zurückgeben und mindestens 2 handvoll frische Blüten dazu geben. Den bereits gewonnenen Tee mit 500 g Zucker erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und wiederum über die Blüten gießen. 2 Zitronen in Scheiben schneiden und hinzufügen, gut umrühren. Mit dem Tuch abdecken und so 24 Stunden stehen lassen. Das Sirup abfiltrieren und in dunkle Flaschen abfüllen.





Räuchermischung „Schwelle“, Foto: Privat

## **Räucherwerk**

### Besenheide/Schneeheide

hilft beim Loslassen, unterstützt Übergangszeiten aller Art und den Neubeginn, setzt Heilimpulse.

In der Literatur finden sich folgende Anwendungsmöglichkeiten für Heidekraut-Räucherungen:

Die Ausräucherung von Ställen wirkt beruhigend auf das Vieh, die Kühe geben gute Milch. Lebensmittel bleiben frisch, wenn der Vorratskeller mit Heidekraut ausgeräuchert wird.

### Räuchermischung „Schwelle“

- 1 Teil Heidekraut
- 1 Teil Beifußkraut
- 1 Teil Mariengras
- 1 Teil Rosmarin
- 1 Teil Rosenblüten
- ½ Teil Alantwurzel
- 1 Teil Kiefernharz

Diese Räuchermischung unterstützt uns, wenn Entscheidungen / „Schwellen“ anstehen und und fördert einen achtsamen und liebevollen Neubeginn.

## Poetisches

Ein leises Lied, ein stilles Lied

Alle Birken grünen in Moor und Heid,  
jeder Brambusch leuchtet wie Gold,  
Alle Heidlerchen dudeln vor Fröhlichkeit,  
jeder Birkhahn kullert und tollt.

Meine Augen, die gehen wohl hin und her  
auf dem schwarzen, weißflockigen Moor,  
auf dem braunen, grünschäumenden Heidemeer  
und schweben zum Himmel empor.

Zum Blauhimmel hin, wo ein Wölkchen zieht  
wie ein Wollgrasflöckchen so leicht,  
und mein Herz, es singt sein leises Lied,  
das auf zum Himmel steigt.

Ein leises Lied, ein stilles Lied,  
ein Lied so fein und lind  
wie ein Wölkchen, das über die Bläue zieht,  
wie ein Wollgraswölkchen im Wind.

Hermann Löns (1866 - 1914), deutscher Naturforscher, Tierschilderer, Heide- und Liederdichter

## Quellen

- Bäumler, Siegfried; „Heilpflanzen Praxis Heute“ Porträts, Rezepturen, Anwendungen; Urban & Fischer Sonderausgabe 1. Auflage 2007 ISBN: 978-3-437-57271-5
- Künzle, Johann, Pfarrer.; „Das große Kräuterheilmittelbuch, Ratgeber für gesunde und kranke Tage“; 1945 Verlag Otto Walter AG Olten
- Hirsch, Siegrid; Grünberger, Felix; „Die Kräuter in meinem Garten“; Freya-Verlag 2012 (Neuüberarbeitung) ISBN: 978-3-902134-79-0
- Nitschke, Adolfine; „Heilsames Räuchern mit Wildpflanzen“; Gräfe und Unzer Verlags GmbH, München 2018; 1. Auflage 2018; ISBN 978-8338-6242-7
- Scheffer, Mechthild; „Die original Bach-Blüten-Therapie für Einsteiger, Die Blüten, Die Anwendung, Die Wirkung“; Irisiana Verlag ISBN978-3-7205-2330-1
- <https://www.raeucherwerk-ratgeber.com/raeucherwerk-a-z/raeucherkraeuter-raeucherwerk/heidekraut-raeucherwerk.php>
- <http://www.natur-raeucherwerk.de/terra/index.html>
- <https://www.aphorismen.de>



