

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 96 (2018)
Heft: 7-8

Artikel: Garten : Johannes und die Glühwürmchen
Autor: Kunovits, Christine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1087743>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Johannes und die Glühwürmchen

Ende Juni, wenn die Sonne am höchsten steht, hat die Ernte von Heilkräutern Hochsaison. Ausserdem fliegen Glühwürmchen – sofern es genügend dunkel ist.



Mit dem höchsten Stand der Sonne und der kürzesten Nacht beginnt für die Erde wieder ein neuer Jahresabschnitt. Diesen Zeitpunkt um den 24. Juni zelebrierten unsere heidnischen Vorfahren mit rauschenden Festen. Sie zündeten grosse Feuer an, deren Kraft die abnehmende Sonne für die kommenden Wintermonate stärken sollte. Da sich das Fest auch nach der Christianisierung Europas hielt, wurde der klerikalen Ordnung halber der 24. Juni, der Geburtstag Johannes des Täufers, zum Festtag erklärt: Fortan sprach man von Johanni statt Sonnenwende, und die Sonnenwendfeuer wurden in Johannifeuer umbenannt.

Kräuterwissen

Traditionell galt es am Johannistag, Heilkräuter für die Hausapotheke zu sammeln. Johannisweiblein, wie die Kräuterfrauen hiessen, brachen auf, um nach Pflanzen zu suchen, auf deren Kraft man auch heute noch vertraut und die sich sowohl im Garten wie Topf ziehen lassen: Beifuss, der Bauchweh und Unterleibsbeschwerden lindert; Thymian, der das Immunsystem stärkt; Arnika, die entzündungshemmend und schmerzlindernd wirkt; Eisenkraut, das bei Zahnfleisch- und Halsentzündungen eingesetzt wird; beruhigende Kamille, wundheilende Ringelblume sowie das stimmungsaufhellende und schlaffördernde Johanniskraut.*

Blütenschnitt

Um Johanni herum gilt es, Rittersporn, Karthäusernelke, Feinstrahl, Lupine und Katzenminze nach ihrer Blüte auf rund 10 cm zurückzuschneiden. So bekommen die Pflanzen nochmals Kraft und blühen im Spätsommer ein zweites Mal. Bei einjährigen Sommerblumen werden die verwelkten Blüten entfernt. So bilden die Pflanzen keine Samen und treiben stattdessen neue Blüten.

Saisonende

Im Gemüsegarten indes ist am 24. Juni die Erntezeit von Rhabarber und Spargel offiziell vorbei. Johanni wird darum auch «Spargelsilvester» genannt. Ab diesem Tag treiben die Spargelsprossen wieder aus und lagern Reservestoffe für die nächste Saison in den Wurzeln ein. Rhabarber darf sich ebenfalls erholen und wird nicht länger beerntet.

Johanninüsse

Eine Spezialität dieser Saison sind die noch grün geernteten, unreifen Johanni-Walnüsse, die wie folgt zubereitet werden: Nüsse mehrmals mit einer Nadel einstechen und zum Entbittern über 2 bis 3 Wochen wässern. Wasser wiederholt wechseln. Danach Nüsse einige Male in Salzwasser kochen, bis sie sich schwarz färben. Nun 1 kg Nüsse mit 4 dl Obstessig, 1,5 dl Wasser, 1 kg Zucker, 1 Zimtstange, 1 Vanillestängel, der Schale 1 unbehandelten Zitrone und 2 Nelken 10 Minuten aufkochen und in Gläser heiss einfüllen. 4 Monate an einem dunklen, kühlen Ort ziehen lassen, ab und zu schütteln. Zu Wild, Käse oder Glace servieren.

Nachtauftritt

In den Wochen um Johanni haben Glühwürmchen ihren leuchtenden Auftritt. Sie paaren sich nun und strahlen während dieser Tage am intensivsten. Darum heissen die Insekten auch Johanniskäfer. *

* Weitere Informationen zu Heilkräutern und deren Eigenschaften auf www.heilkraeuter.de



● Christine Kunovits

ist Leiterin Redaktion und Verlag von «Bioterra». Vermutlich auch, weil selbst gezogene Cherrytomaten vor bald 30 Jahren ihre Liebe zum Gärtnern erweckt haben.