

## Rasen harken

Den Rasen nach dem Mähen abzuharken, galt lange Zeit als lästig. Den Rasenschnitt fing ein Korb auf. Warum erlebt das Harken des Rasens eine Renaissance?



Symmetrisch ausgerichtete Stahlfinger in höherer Zahl ziehen durch die Halme, knicken sie leicht und lassen den typischen Geruch verströmen.

Flüchtige Aromaten steigen von frisch geschnittenen oder verletzten Gräsern auf. Jene Stoffe, die uns die Waldmeisterbowle würzen: Cumarine. Verwandte von ihnen stecken auch im Zimt und wie nun bekannt ist, sondern viele Pflanzen sie aus ihren Wurzeln aus, um Eisen aufnehmen zu können. Forscher sagen, es entspannt, Cumarine und andere flüchtige Stoffe einzusatmen. Es schützt sogar die Nervenzellen vor Schäden bei weiterem Stress. Die Gehirnregionen für Emotion und Gedächtnis, also Amygdala und Hippocampus, werden besonders beeinflusst. Sie sind Teil des limbischen Systems und daran beteiligt, Hormone auszuschütten. Diese sind nichts anderes als Botenstoffe zum Beispiel für Stress.

Als Grund für das Harken des Rasens wird das Moos angeführt. Tatsächlich entwollt der Harkende kräftig das Geflecht von Halmen und Moospflanzen und legt haufenweise Moos auf den Kompost. Zieht ihn in Wirklichkeit das Cumarin an?

Bekannt sind Cumarine auch als Geschmacksstoffe des Waldmeisters. Sie tendieren geschmacklich in Richtung Vanille. Gleichwohl ist beim Waldmeister darauf zu achten, nur welkendes Grün zu extrahieren und die offenen Blattstiele sorgfältig aus dem Ansatz der Bowle fern zu halten. Hohe Konzentrationen führen zu Kopfschmerzen, Erbrechen, Schwindel, im schlimmsten Fall auch zu Lähmungen oder Atemstillstand.

Nach einem Tag zwischen Besprechungen, Laptop und Handy hat das Harken des Rasens also etwas zutiefst Stress lösendes. (sfi)