

Michaela Thöni-Kohler

# HEILKRÄUTER AUS DEN ALPEN

DIE NATURAPOTHEKE  
FÜR WOHLBEFINDEN UND GENUSS



Michaela Thöni-Kohler

# HEILKRÄUTER AUS DEN ALPEN

DIE NATURAPOTHEKE  
FÜR WOHLBEFINDEN UND GENUSS



Tyrolia-Verlag · Innsbruck-Wien

# Inhalt

## 1. Die Volksheilkunde in den Alpen 6

## 2. Starke Wurzeln 12

Alant .....	14
Beinwell .....	17
Blutwurz .....	20
Engelwurz .....	22
Enzian .....	25
Meisterwurz .....	28
Mutterwurz .....	31
Silberdistel .....	33
Salomonssiegel .....	36
Wilde Karde .....	38
Zwiebel .....	41

## 3. Kraftvolle Stauden & Bäume 44

Birke .....	46
Fichte .....	49
Föhre .....	52
Holunder .....	55
Hundsrose .....	58
Lärche .....	62
Latsche .....	65
Linde .....	68
Nussbaum .....	71

Roskastanie .....	74
Vogelbeere .....	77
Wacholder .....	80
Weide .....	83
Weißdorn .....	86
Zirbe .....	88

## 4. Heilkräftige Pflanzen 92

Ackerschachtelhalm .....	94
Alpenrose .....	97
Arnika .....	99
Augentrost .....	102
Baldrian .....	104
Beifuß .....	106
Blaubeere .....	109
Brennnessel .....	112
Edelweiß .....	115
Ehrenpreis .....	118
Frauenmantel .....	120
Gänseblümchen .....	122
Gänsefingerkraut .....	125
Goldrute (Echte) .....	127
Gundelrebe .....	129
Hauswurz .....	132
Heublumen .....	135
Himmelschlüssel .....	138
Hirtentäschel .....	141
Honigklee .....	143
Hopfen .....	145

Huflattich .....	147
Isländisches Moos .....	150
Johanniskraut .....	152
Kapuzinerkresse .....	155
Knabenkraut .....	158
Königskerze .....	160
Labkraut (Echtes) .....	163
Lavendel .....	165
Löwenzahn .....	168
Mädesüß .....	171
Malve (Wilde) .....	174
Melisse .....	177
Mistel .....	180
Pestwurz .....	183
Pfefferminze .....	185
Preiselbeere .....	188
Ringelblume .....	191
Rosmarin .....	194
Rotklee .....	197
Salbei .....	200
Sanikel .....	203
Schafgarbe .....	206
Sonnenhut .....	210
Spitzwegerich .....	213
Stiefmütterchen (Wildes) ...	216
Stinkender .....	
Storchenschnabel .....	218
Taubnessel .....	221
Thymian .....	223
Veilchen (Duftendes) .....	226
Walderdbeere .....	229
Wermut .....	231

Wundklee .....	234
Wurmfarn .....	237

## 5. Sammeln/Ernten & Verarbeitung 240

Ernten und Wurzeln graben .	243
Trocknen .....	244
Tee .....	245
Tinktur .....	247
Likör .....	248
Ölauszug .....	249
Salbe .....	250
Sirup zum Verdünnen .....	251
Sirup zum Einnehmen .....	253
Kräutersalz .....	254
Kräuterpulver .....	255
Kräuteressig .....	257
Oxymel .....	258
Wein .....	260
Räuchern .....	261

LITERATURVERZEICHNIS .....	264
FOTOS .....	265
BEZUGSQUELLEN .....	265
VERZEICHNIS DER ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN ..	266
DIE AUTORIN .....	271



ntq sompnus et vix  
i tepatq fgg calor supflum et pla  
ma cauleb sal lac caseus aceti  
neri cape octob roma re defige clara  
e domne pg abu stilia vide qd  
li dilato flebo her auxib qd  
predm earz purgato tptaz vitae.  
caue et idigstia legumina vctosa  
e q fcaid gssu gnan aq feigida et  
da mo tponc et tposita ex tge  
balneoz supflus aq her nocet auxib  
plumie aucte acx tti qd qd somi  
tpta xplecto sompnus post tptas capit  
o be horreas fgg qd qd denab  
ne cu sal sale ut sal gema coct adcube  
et tciat addico abue et post tpano  
folia murece fig et oliv panis acusa  
e plen qd libz duna q mastice cu dig  
som txxm puluizant fcaid addita pito  
pg abu cu vino ut aq her nocet denab  
g potz coeupta t tpta pcpue noctu  
lac pistet salz vomitq fgg lac co agt  
neri txxm argentu vinu calida ut  
neri txxm vauis moll tbbz

# Die Volksheilkunde in den Alpen

Die besondere geografische Situation der Alpen hat dazu geführt, dass sich in den verschiedenen Tälern, bedingt durch ihre Abgeschiedenheit, die Volksheilkunde durchaus individuell entwickelt hat.

Bis ins letzte Jahrhundert waren Ärzte, Apotheken oder Hospitäler nicht überall verfügbar und oft nur sehr schwer zu erreichen. Außerdem konnten sich die Bauern aus den Tälern eine medizinische Versorgung beim Arzt oder im Krankenhaus meist gar nicht leisten.

Deshalb war es wichtig, sich selbst helfen zu können. Dies geschah meist durch die Nutzung von heimischen Pflanzen – welche auch immer zur Verfügung standen. Teil der Heilkunde waren oft auch tierische Mittel, die sogenannte „Drecksapotheke“, und magische Rituale (Aberglaube), welche zur Heilung oder zum Schutz dienten. Manches ist aus dieser Zeit noch erhalten geblieben. So zum Beispiel die Verwendung des Murmeltierfettes bei Entzündungen oder das Anbringen von Schutzpflanzen an der Stalltür.

Außerdem wurden auch die sogenannten Bauerndoktoren aufgesucht, um sich Hilfe zu holen. Diese waren keine studierten Mediziner, sondern meist Laien, die sich das Wissen bei anderen Bauerndoktoren oder durch Erfahrung angeeignet hatten. Oft waren diese auch als Hebammen oder Viehdoktoren tätig.

Klöster spielten im Mittelalter eine wichtige Rolle als Orte der Wissensbewahrung und Anwendung der Heilkunde. Es gab in den Klöstern, in den sogenannten Infirmarien, medizinische Versorgung für die arme bäuerliche Bevölkerung. Die Arzneien dafür wurden in den Klöstern meist selbst hergestellt, die Pflanzen dafür im dazugehörigen Klostergarten angepflanzt.

Die Benediktinermönche brachten auch verschiedene Pflanzen aus dem Mittelmeerraum in un-

sere Region und bauten diese in den Klostergärten an. Klöster bewahrten als kulturelle Zentren heilkundliches Wissen, da sie viele Bücher, darunter auch welche über Heil- und Kräuterkunde, vervielfältigten und in ihren Bibliotheken über Jahrhunderte sorgsam hüteten.

Auch bei den Burgen gab es meist einen Kräutergarten und in manchen Burgbibliotheken fanden sich medizinische Bücher. Die Herrscher bezogen Arzneien, wie zum Beispiel Weihrauch, Ingwer oder Pfeffer, von fahrenden Kaufleuten und Apotheken. Auf diese Weise wurden sowohl die Familie des Burgherrn als auch die Burgbewohner medizinisch versorgt.

Das volksheilkundliche Wissen fußte in erster Linie auf Erfahrung. Die Zusammenhänge in Bezug auf Pflanzenstoffe und deren Wirkungen auf den menschlichen Körper waren nicht bekannt. Die Krankheit wurde oft als Dämon oder Fluch angesehen. Das volksheilkundliche Wissen wurde meist mündlich weitergegeben und nur selten niedergeschrieben.

Bis ins 19. Jahrhundert hinein war die Krankheitslehre von der antiken Humoralpathologie (Vier-Säfte-Lehre) geprägt. Diese geht davon aus, dass die richtige Mischung bzw. Zusammensetzung der Körpersäfte die Voraussetzung für Gesundheit ist. Die vier Säfte Gelbe Galle (cholera, colera), Schwarze Galle (melancholia, melancolia), Blut (sanguis) und Schleim (phlegma, flegma) mussten zur Heilung wieder in Einklang gebracht werden.

Danach setzte sich ein mechanistisches Weltbild durch, in welchem man den Körper nicht mehr ganzheitlich betrachtete, sondern als Ansammlung von Einzelteilen, welche auch als solche behandelt wurden. Das volksheilkundliche Wissen rückte in den Hintergrund und wurde oft von den Medizineren sogar belächelt.



## FÜR DIE ALPINE VOLKSHEILKUNDE WICHTIGE ÄRZTE UND GELEHRTE

Einige wichtige Ärzte und Gelehrte, welche auch die alpine Volksheilkunde beeinflussten, möchte ich hier kurz vorstellen, da sie in diesem Buch öfter Erwähnung finden.

Pedanos Dioskurides war ein griechischer Arzt, der im 1. Jahrhundert zu Zeiten des Kaisers Nero in der römischen Provinz Kilikien lebte. Dioskurides gilt als Pionier der Pharmakologie. In seinem berühmtesten Werk „Materia medica“ („Über Arzneistoffe“) beschreibt er ca. 1000 Arzneimittel pflanzlichen, tierischen und mineralischen Ursprungs und 4740 medizinische Anwendungen.

Die Deutsche Hildegard von Bingen (11./12. Jh.) war Benediktinerin, Äbtissin, Dichterin, Komponistin und Universalgelehrte. Sie beschrieb in ihren Werken Krankheiten und pflanzliche Heilmittel.

Hieronymus Bock (15./16. Jh.) war ein deutscher Botaniker, Arzt und lutherischer Prediger. Er zählt zu den „Vätern der Botanik“. Sein Buch „*New Kreütter Büch von underscheydt, würckung und namen der kreütter so in Teütschen landen wachsen. Auch der selbigen eygentlichem und wolgegründetem gebrauch in der Artzney, zů behalten und zů fürdern leibs gesuntheit fast nutz und tröstlichen, vorab gemeynem verstand*“ erschien in erster, nicht illustrierter Auflage in Straßburg im Jahr 1539.

Pietro Andrea Gregorio Mattioli (16. Jh.) war ein italienischer Arzt und Botaniker sowie Leibarzt von Erzherzog Ferdinand II. und von Kaiser Maximilian II. Der Humanist und Arzt Georg Handsch (16. Jh.) arbeitete gemeinsam mit Mattioli an verschiedenen Büchern wie dem „New Kreüterbuch“ von 1563.

Diese beiden Ärzte waren auch im Umfeld der Philippine und Anna Welser zu finden. Philippine Welser (16. Jh.), eine Augsburger Patriziertochter und die erste Ehefrau von Erzherzog Ferdinand II., lebte und starb auf Schloss Ambras in Tirol. Berühmt ist ihr Kochbuch und das Arzneimittelbuch (Handschrift ca. 1560–1570), welches aber eigentlich ihre Mutter Anna Welser verfasste.

Theophrastus Bombast von Hohenheim, genannt „Paracelsus“ (15./16. Jh.), war ein Schweizer Arzt, Naturphilosoph, Alchemist, Laientheologe und Sozialethiker. Er war zu seiner Zeit einer der berühmtesten europäischen Ärzte. Er stellte die Humoral-



pathologie (Vier-Säfte-Lehre) in Frage. Für ihn war die Betrachtung der Zusammenhänge wichtig. Eine Krankheit führt er auf fünf Ursachen – auch *entia* genannt – zurück. Sobald diese gefunden waren, konnten sie durch die Wiederherstellung des Gleichgewichts im Körper mit Hilfe wirksamer Arzneimittel beseitigt werden. Er hinterließ uns zahlreiche Schriften.

*„All Ding' sind Gift und nichts  
ohn' Gift; allein die Dosis macht,  
dass ein Ding kein Gift ist.“*

Paracelsus



Der bayerische römisch-katholische Priester Sebastian Anton Kneipp (19. Jh.) war Naturheilkundler. Er machte die Wasserkuren und das Wassertreten bekannt und beschäftigte sich auch mit der Pflanzenheilkunde.

Kräuterpfarrer Johann Künzle (1857–1945) war ein katholischer Schweizer Pfarrer und Publizist. Er ist einer der bekanntesten Kräuterpfarrer und beschäftigte sich mit Alternativmedizin und der Pflanzenheilkunde. Seine wichtigsten Werke sind das „Grosse Kräuterheilbuch“ (1944) und das Buch „Chrut und Uchrut“.

## ERHALTENE ARZNEIBÜCHER AUS DEN ALPEN

„Innsbrucker Kräuterbuch“ oder „Prüller Kräuterbuch“ heißt das erste Buch über Heilkräuter in deutscher Sprache und wurde im 12. Jh. geschrieben. Leider ist es nicht mehr vollständig vorhanden.

Das Stamser Arzneibuch (12. Jh., Stams) ist ein schulmedizinisches Buch und beschreibt die Behandlung von Krankheiten von „Kopf bis Fuß“ und die Wirkung von 19 Heilpflanzen.

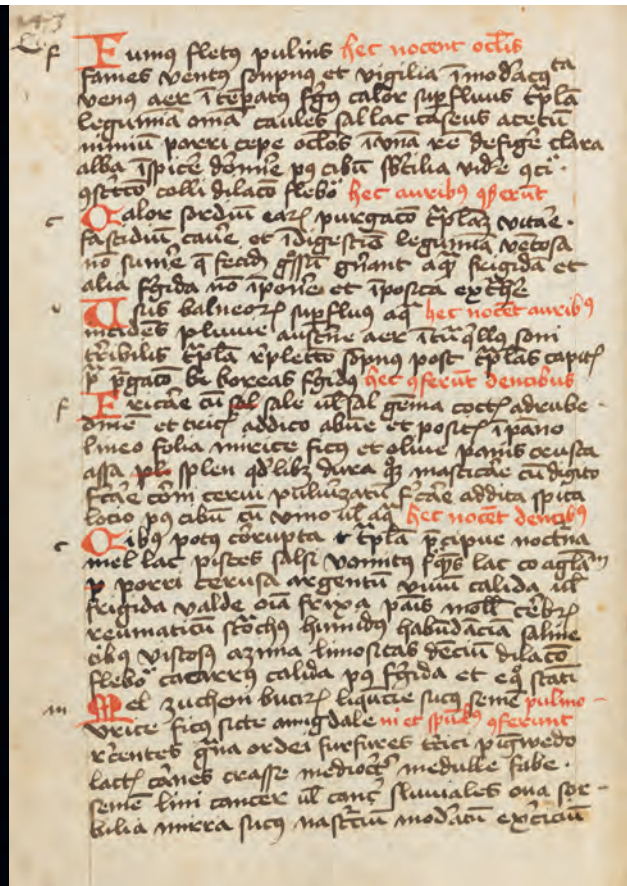
Das Arzneibuch der Alt-Taentzlin (vor 1550, Schwaz) ist eine Rezeptsammlung, in welcher man auch Tipps zur Schönheitspflege findet.

Das Arzneibuch der Philippine Welser (1560–1580) wurde eigentlich von Philippines Mutter Anna Welser geschrieben und enthält viele Rezepte.

Von Susanna von Tobar stammt ein 1565 verfasstes Hausarzneibuch. Das Buch ist eine Sammlung von Rezepten, deren Herkunft nur teilweise bekannt ist. Von Tobar war von 1560 bis 1566 Hofmeisterin am Innsbrucker Hof.

1563 erschien das „New Kreüterbuch“ von Pietro Andrea Gregorio Mattioli (1501–1578). Er war italienischer Arzt und Botaniker sowie Leibarzt des Erzherzogs Ferdinand II. und des Kaisers Maximilian II.

Das „Ertzney-Buech“ von Melchior Miersperger (1607, Kitzbühel) ist ein buntes Sammelsurium an Rezepten und Heilmitteln für verschiedenste Krankheiten und Verletzungen. Miersperger war Wundarzt in Kitzbühel und versorgte dort die durch den Bergbau relativ wohlhabende Bevölkerung.



Die „Heylsame Hauß-Apotecken“ (1714, Innsbruck) hat ein anonym Autor verfasst, welcher ein medizinischer Laie war, sich aber ein gewisses Fachwissen angeeignet hatte. In den Rezepten und Anwendungen wird eine Vielzahl an Heilpflanzen, darunter auch tierische Stoffe, benutzt.

Man findet in diesen Büchern viele Rezepte, die in der heutigen Zeit nur schwer nachzuvollziehen sind oder welche sich – auf Grund der teilweise giftigen Ingredienzien – nicht zur Nachahmung empfehlen.

Allerdings habe ich auch einige der in diesen alten Büchern zu findenden Rezepte, die mir aus heutiger Sicht sinnvoll erscheinen, wie zum Beispiel das „Grüne Wundsälblein“, in die Neuzeit transferiert und bei den jeweiligen Pflanzen angeführt.

### BAUERNDOKTOREN UND HEILER IN DEN ALPEN

Da es bis ins 20. Jahrhundert hinein in den Alpen an ausgebildeten Medizinern fehlte, gab es viele Laienmediziner, Heiler oder auch Bauerndoktoren. Ich möchte hier nur einige erwähnen, welche sich besonders hervortaten. Ihre Methoden waren teilweise sehr rau und brutal. Es kamen auch die „Drecksmedizin“ und die Magie zum Einsatz. Meist verwendeten sie jedoch heimische Pflanzen, um zu heilen.

Diese Bauerndoktoren behandelten bis ins 20. Jahrhundert nach den Prinzipien der Vier-Säfte-Lehre. Zur Diagnose verwendeten sie oft die Harnschau, die Körpervermessung oder die Pulsdiagnostik.

Leider sind nur wenige Rezepte schriftlich überliefert worden. Einige von denen, welche sich in die heutige Zeit transferieren ließen, sind in diesem Buch zu finden.

Anton Auer (1840–1881) aus Wildermieming wurde auch der „Gerharter“ oder „Gerhartler“ genannt. Von ihm gibt es eine handschriftlich überlieferte, leider nicht vollständige Rezeptsammlung.

Josef Abenthung (1802/1803–1877) wurde auch der „Marxer aus Götzens“ genannt. Sein Spezialgebiet war die Behandlung von Beinbrüchen. Von ihm stammt das Rezept für das Dörripflaster (siehe Fichte, Seite 51).

Amalia Hohenester aus Bayern (1827–1878) war als Wunderheilerin und so genannte „Doktor-



bäuerin“ bekannt. Sie war eine Kräuterkundige und wurde auch wegen Kurpfuscherei angeklagt.

Der Bauern doktor Alois Neuner (19./20. Jh.) aus dem Zillertal, auch „Kiendler“ genannt, war berühmt und berüchtigt für seine Heilmethoden. Sein Diagnoseverfahren war die Urinschau. Viele Kranke kamen ins Tiroler Zillertal, um sich beim Kiendler Hilfe zu holen. Seine Nachfahren tragen sein Erbe mit der Firma „Neuner’s“ weiter.

Johann Abenthung, „Natterer Doktor“ (1914–1986) aus eben diesem Dorf, war Naturheilkundler und behandelte seine Patienten mit selbst gemischten Tees, Einreibungen oder Salben. Er war umstritten und wurde sogar einmal verurteilt. Er begann als Viehdoktor und ging dann in die „Lehre“ beim Zillertaler Kiendler.





# Starke Wurzeln



Der Alant ist eine bis zu 2 m hohe, mehrjährige, krautige Pflanze mit auffälligen gelben Blütenköpfen, welche erst ab dem zweiten Jahr erscheinen. Der winterharte Korbblütler blüht von Juli bis September in kräftigem Gelb. Die bis zu 50 cm langen, lanzettenförmigen Blätter haben auf der Unterseite Filzhaare. Der starke Wurzelstock verströmt einen intensiven, aromatischen Geruch.



# Alant



Lateinischer Name:	<i>Inula helenium</i>
Andere Namen:	Altwurz, Edelwurz, Heilwurz, Brustalant
Pflanzenfamilie:	Korbblütler (Asteraceae)
Verwendete Teile:	Wurzel, Blätter
Zubereitungsarten:	Tinktur, Tee, Wein, Räuchern, Honig, Sirup
Verwendung:	Hustenmittel, Atemwege, Lungenleiden, Magen, Verdauung, Sodbrennen, Menstruationsbeschwerden, Allheilmittel, Stärkungsmittel



Man sollte bei der Dosierung des Alants darauf achten, nicht zu viel zu verwenden. Außerdem kann er als Korbblütler bei Allergikern Reaktionen hervorrufen.

Der Echte Alant stammt ursprünglich aus Klein- und Zentralasien. Bei uns ist er fast ausschließlich in Gärten zu finden. Der Alant ist eine beliebte Bauerngartenpflanze und bevorzugt leicht feuchte, halbschattige bis sonnige Standorte.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe des Alants sind Inulin (ein dem Fruchtzucker ähnliches Kohlenhydrat), ätherische Öle, Helenin, Azulen und Bitterstoffe. Das enthaltene Inulin bewirkt auch den süßen Geschmack der Alantwurzel. Inulin wird auch als Süßungsmittel verwendet.

### ZUR GESCHICHTE

Der griechische Name des Alant *helenium* ist vermutlich von der griechischen Mythologie inspiriert. Zum einen sagt man, dass der Alant aus den Tränen der schönen Helena geboren wurde. Zum anderen soll Helena, bevor sie von Paris von Griechenland nach Troja entführt wurde, ihre Hände mit den Blüten des Alants gefüllt haben.

Der Echte Alant wird seit der Antike als Heil- und Gewürzpflanze verwendet. Die Wurzel des Alants fand bereits damals wegen ihres bitteren, harzigen Geschmacks Verwendung als Gewürz für Süßspeisen und Magenbitter. Der griechische Arzt Hippokrates (400/300 v. Chr.) soll die Wurzel als Frauenheilmittel gerühmt haben. Plinius der Ältere (1. Jh.), ein römischer Gelehrter, empfahl, Alantwurzeln zu kauen, um den Geschmackssinn zu verbessern, die Verdauung in Schwung zu bringen und die Stimmung zu heben. Plinius berichtete auch, dass Livia, die Gattin des Augustus, ihn täglich aß und wahrscheinlich deshalb sehr alt wurde. Plinius und der griechische Arzt Dioskurides (1. Jh.) beschrieben ihn als Mittel gegen Husten, Krämpfe und Magenschwäche und empfahlen, ihn in Form von Alantwein zu sich zu nehmen.

Auch für Hildegard von Bingen war der Alant eine wichtige Heilpflanze. Ein Sud aus Alantwurzeln wurde als Heilmittel bei Menstruationsbeschwerden eingenommen. Pulverisierte Alantwurzeln, mit Honig oder Zucker vermischt, wurden bei Atembeschwerden, Atemkrämpfen oder sogar bei Schlangenbissen verwendet. Der Alantwein galt als universelles Heil- und Stärkungsmittel, von dem man nach Hildegard in der Früh und am Abend ein Stämperl trinken sollte.

Paracelsus hat die Wurzel bei Husten und Lungenleiden eingesetzt.

Auch eine Salbe aus Alantwurzel und Schweine-schmalz wurde äußerlich gegen Krätze, Geschwüre und Ekzeme angewandt. Kandierter Alant galt lange Zeit als Delikatesse. Man sollte jedoch nicht zu viel davon essen, da zu große Mengen zu Übelkeit und Erbrechen führen können.

### IN DER ALPINEN VOLKSMEDIZIN

Hier wird hauptsächlich die Alantwurzel verwendet, welche man im Herbst gräbt, reinigt und im Schatten trocknet. Sie erweist sich besonders bei Husten als hilfreich. Diese Wirkung ist wahrscheinlich auf die enthaltenen ätherischen Öle, die einen schleim- und leicht krampflösenden Effekt haben, zurückzuführen. Ein Tee aus der Wurzel kann hier bei Bronchialbeschwerden, chronischem Husten und Reizhusten lindernd wirken. Dieser wird in der Volksheilkunde auch bei Magenbeschwerden, Sodbrennen und zur Regulierung der Menstruation eingesetzt. Empfohlen wird die Alantwurzel auch bei der klassischen Raucher-Krankheit COPD.

Durch seine schleimlösende Wirkung ist die Alantwurzel oft Bestandteil von Hustensäften. Alantwein kann auch bei Magen-Darm-Beschwerden und bei Verschleimung der Lunge angewandt werden.



Die Wurzel des Echten Alants ist ein wunderbares Räucherwerk, welches bei Winterdepressionen hilft, die Seele erhellte und für gute Laune sorgt. Eine Alantwurzel-Räucherung kann blockierte Energien wieder in Fluss bringen, Ängste lösen und hat eine keimtötende Wirkung. Sie verströmt einen wunderbaren süßlichen, vanilleartigen, veilchenähnlichen Duft. In manchen Regi-

onen der Alpen wurden zum Schutz auch der Stall und die Stube am Christtag mit Alantwurzel ausgeräuchert. Unbedingt getrocknete Wurzeln verwenden. Am schönsten duftet er, wenn man ihn auf einem Stövchen verräuchert.

Der Alant ist in vielen Regionen der Alpen auch Bestandteil der Kräuterbuschen, die an Mariä Himmelfahrt, dem 15. August, gebunden werden.

## ANWENDUNGEN

### Alanttinktur

Die sauberen, klein geschnittenen Alantwurzeln in 38%igem Alkohol ansetzen, 4 bis 8 Wochen an einem schattigen Ort ziehen lassen. Abfiltern und in einer dunklen Flasche verwahren. Bei Bedarf dreimal täglich 10 Tropfen pur oder in einem Glas Wasser verdünnt einnehmen.

### Alanttee

1 bis 2 Teelöffel getrocknete Alantwurzeln in einer Tasse mit kochendem Wasser übergießen und dann 10 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen und bei Husten, Magen-Darm-Beschwerden oder zur allgemeinen Stärkung täglich 3 bis 4 Tassen davon trinken.

### Hustentee

Je 1 Teil getrocknete Alantwurzeln, Spitzwegerkraut, Thymian und Schlüsselblume vermengen. Einen Teelöffel davon pro Tasse mit heißem Wasser übergießen und mindestens 7 Minuten ziehen lassen. Bei Husten täglich drei Tassen trinken. Nicht länger als drei Wochen anwenden.

### Alant-Lungenwein (nach Hildegard von Bingen)

Zu gleichen Teilen klein geschnittene Alantwurzeln, Königskerzenblüten, Schafgarbe und ein paar Wacholderbeeren mischen. Eine Handvoll von der Mischung in 0,7 l gutem Rotwein ca. 15 Minuten auskochen. Abkühlen lassen und mit Honig nach Geschmack süßen. Morgens und abends ein Stämperl trinken, bis die Lungenbeschwerden abklingen.

Alternative: Eine Handvoll frische Alantwurzeln klein schneiden, mit einer Flasche Weißwein übergießen, bei Zimmertemperatur zwei Tage ausziehen und dann abseihen.

### Räuchermischung

#### Gute Laune

Je einen Teil getrocknete Alantwurzeln, getrocknetes Johanniskraut, Zitronenmelissenkraut und Rosenblätter vermengen. Räuchermischung auf dem Stövchen oder der Räucherkohle verräuchern. Nie unbeaufsichtigt lassen.

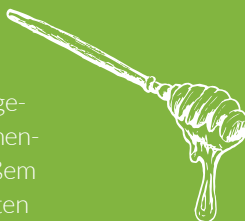
### Alanthonig

#### (nach Hildegard von Bingen)

Getrocknete Alantwurzeln zu einem feinen Pulver verreiben. Das Pulver mit Honig vermengen und bei Atembeschwerden einnehmen.

### Hustensirup

Zu gleichen Teilen Alantwurzeln, Isländisches Moos, Thymian, Salbei, Huflattichblüten, Spitzwegerkraut und Fichtenwipfel in einen Kochtopf geben und mit Wasser gut bedecken. Einige Zitronenscheiben dazugeben. Das Ganze aufkochen und ca. 10 Minuten kochen lassen. Dann vom Herd nehmen und zugedeckt über Nacht stehen lassen. Das Wasser sollte sich nun weiß gefärbt haben. Alles abseihen und die Flüssigkeitsmenge abmessen. Die gleiche Menge Zucker hinzufügen und auf niedriger Stufe 3 bis 4 Stunden leicht köcheln lassen, bis die Masse eingedickt ist. Heiß in saubere Gläser abfüllen und gleich verschließen.



Der Beinwell ist eine ausdauernde Pflanze, die bis zu einem Meter hoch werden kann. Die Blüten des Raublattgewächses sind meist dunkelrosa bis violett und erblühen von Mai bis September, je nach Standort. Der starke Wurzelstock ist von außen schwarz, innen ist er weißlich. Als Standort bevorzugt er sonnige bis halbschattige, feuchte, nährstoffreiche Böden und feuchte Wiesen.



# Beinwell



Lateinischer Name:	Symphytum officinale
Andere Namen:	Arznei-Beinwell, Beinwurz, Bienenkraut, Schmalwurz, Schwarzwurz, Wallwurz
Pflanzenfamilie:	Raublattgewächse (Boraginaceae)
Verwendete Teile:	Wurzel, Blätter
Zubereitungsarten:	Tinktur, Umschlag, Salbe, Küche, Garten
Verwendung:	Wundheilung, Zellerneuerung, Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen, Muskel- und Knochenverletzungen, Venen, Blutergüsse, Rheumaschmerzen



Nur äußerlich anwenden! Enthält Pyrrolizidinalkaloide, daher ist er für Schwangere, Kinder und bei offenen Wunden nicht geeignet.



Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen gehören Allantoin, Schleim- und Gerbstoffe, Asparagin, Alkaloide, ätherisches Öl, Flavonoide, Harz, Kieselsäure und Pyrrolizidinalkaloide. Von Jänner bis März bildet der Beinwell am meisten Allantoin in der Wurzel. Das ist der Stoff, der die Wundheilung und Zellerneuerung fördert. Im Sommer ist das Allantoin vermehrt in den Blättern und in den Blüten zu finden und in den Wurzeln kaum noch nachweisbar. Beinwell enthält auch Pyrrolizidinalkaloide; diese wirken lebertoxisch – also am besten äußerlich auf gesunder Haut anwenden, denn dann wird dieser Stoff kaum aufgenommen.

### ZUR GESCHICHTE

Der lateinische Name *symphytum* kommt vom griechischen Wort *symphein*, bedeutet „zusammenwachsen“ und bezieht sich auf die Heilwirkung der Pflanze bei Knochenbrüchen. Der deutsche Arzt Leonhart Fuchs (16. Jh.) schreibt in seinem Kräuterbuch, dass man ein Pflaster aus den Blättern machen und dieses auf die Wunden legen soll. Es wird heute wegen der enthaltenen Pyrrolizidinalkaloide davon abgeraten, den Beinwell auf offenen Wunden anzuwenden. Fuchs empfiehlt, aus der Wurzel einen Brei herzustellen, welcher bei Knochenbrü-

chen hilft. Auch die Universalgelehrten Hildegard von Bingen und Paracelsus waren überzeugt von der starken Heilkraft der Wallwurz.

### IN DER ALPINEN VOLKSHEILKUNDE

Früher wurde der Beinwell innerlich gegen Husten, Verdauungsbeschwerden und Nierenschwäche als Tee oder Tinktur eingenommen. Davon wird heutzutage wegen der enthaltenen Pyrrolizidinalkaloide abgeraten.

Mit der schwarzen, schleimigen Tinktur kann man Einreibungen und Umschläge machen, welche gegen Gicht und Rheumaschmerzen helfen. Das kann auch nützlich sein, wenn man mit den Venen Probleme hat. Ein Brei aus frischen Beinwellwurzeln oder im Sommer aus den Blättern ist bei Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen, Muskel- und Knochenverletzungen sehr wohltuend. Das enthaltene Allantoin fördert die Zellneubildung, beschleunigt das Zusammenwachsen gebrochener Knochen und lässt Blutergüsse schneller heilen. Man kann natürlich auch eine Salbe herstellen und auf die betroffenen Stellen auftragen.

Trotz seines Gehaltes an Pyrrolizidinalkaloiden wird der Beinwell in der Wildkräuterküche verwen-



det. Man sollte jedoch darauf achten, ihn nur in Maßen zu sich zu nehmen, um die Leber nicht zu schädigen. Er hat einen leicht an Gurke erinnernden Geschmack. Zum Beispiel werden die Blätter gerne in Bierteig getaucht und gebacken. Auch im Kräutersalz oder im Wildkrautsalat finden diese Verwendung.

Die Blätter können auch wie Spinat verarbeitet werden. Da diese rau und klebrig sind, eignen sie sich auch gut, um damit pikante Rouladen, gefüllt mit Reis und Käse, herzustellen. Mit den hübschen Blüten können Speisen auch schön verziert werden.

Eine Jauche vom Beinwell ist ein gutes Mittel, um im Garten das Pflanzenwachstum anzuregen.



## ANWENDUNGEN



### Beinwelltinktur

Gewaschene und klein geschnittene Beinwellwurzeln in ein Glas geben und mit 38%igem Korn bedecken. Glas verschließen und mindestens vier Wochen darin ausziehen lassen. Abseihen und in saubere, dunkle Fläschchen abfüllen. Damit einreiben oder in einer Salbe verarbeiten.

### Beinwellumschlag

Frische Wurzeln (im Frühling und Herbst) oder Blätter (im Sommer) zerkleinern, bis ein Brei entsteht. Diesen Brei trägt man auf die betroffene Körperstelle auf und bedeckt sie mit einem Tuch. Diesen Umschlag kann man eine bis mehrere Stunden einwirken lassen. Nicht länger als drei Wochen anwenden.

### Beinwellsalbe

- ✦ 100 g Olivenöl
- ✦ getrocknete oder besser frische Beinwellwurzeln
- ✦ 10 g Bienenwachs

Die klein geschnittenen Beinwellwurzeln in Olivenöl leicht erwärmen und ca. eine Stunde ausziehen lassen. Dann abseihen, das Bienenwachs zum Olivenöl geben und schmelzen lassen. Nicht über 70 °C erhitzen! Abfüllen, abkühlen lassen und erst dann das Glas zuschrauben.

### Narbensalbe

(nach der Alt-Tiroler Naturapotheke)

siehe Zwiebel



### Beinwelljauche

Für die Beinwelljauche werden circa 1 kg Beinwellblätter benötigt. Diese Blätter anschließend grob zerkleinern, in einen Kübel geben, mit 10 Liter Regenwasser aufgießen. Den Kübel mit einem luftdurchlässigen Baumwolltuch abdecken. Die Beinwelljauche einmal täglich umrühren, bis diese gegoren ist. Das erkennt man am Geruch oder auch daran, dass die Jauche nicht mehr schäumt. Immer nur im mit Wasser verdünnten Zustand (1:10) einsetzen und nur den Pflanzenboden, niemals die Pflanze selbst von oben begießen, da die scharfe Jauche die Pflanze sonst schädigen könnte.

Die Blutwurz gehört zu den Rosengewächsen und wächst gerne auf sonnigen Standorten mit durchlässigem Boden. Ihr besonderes Kennzeichen ist, dass sie vier gelbe Blütenblätter hat und sich die Wurzel bei Kontakt mit der Luft rot färbt. In ihrem lateinischen Namen *potentilla* steckt der Begriff Potenz, was so viel wie Kraft bedeutet und ihre Bedeutsamkeit in der Heilkunde betont.



# Blutwurz



Lateinischer Name:	Potentilla erecta
Andere Namen:	Tormentill, Bauchwehwurzel, Ruhrwurz, Birkwurz, Feigwurz
Pflanzenfamilie:	Rosengewächse (Rosaceae)
Verwendete Teile:	Wurzel, Blätter
Zubereitungsarten:	Tinktur, Tee, Likör, Pulver, Wein
Verwendung:	Schutzpflanze, Verdauung, Durchfall, Magen, Blähungen, innere Blutungen, Hauterkrankungen, Zahnfleischentzündungen, entzündungshemmend

## ZUR GESCHICHTE

Bereits Paracelsus sah die hauptsächliche Verwendung, wie in der Volksheilkunde, im Stillen von Blutungen. Hildegard von Bingen nannte die Blutwurz „Birkwurz“ und empfahl sie bei Fieber, wobei Fieber hier mit Unwohlsein gleichgesetzt werden kann.

## IN DER ALPINEN VOLKSHEILKUNDE

Die Blutwurz Wurzel wird vor allem bei Problemen mit der Verdauung, wie zum Beispiel Durchfall, bei inneren Blutungen, Magenschmerzen und Blähungen verwendet. In Schnaps angesetzt, färbt sie diesen rot. Auch bei Hauterkrankungen und Zahnfleischentzündungen kommt sie oft zur Anwendung. Hier kann die Wirksamkeit auf die ent-

haltenen Gerbstoffe (bis zu 20 %) und Triterpene zurückgeführt werden. Gerbstoffe wirken zusammenziehend und desinfizierend, Triterpene wirken entzündungshemmend.

Auch das oberirdische Kraut kann man trocknen und einer Magenteemischung begeben. Dieses wirkt allerdings weniger stark als die Wurzel.

Die Wurzel wurde auch zum Schutz als Amulett getragen, um schlechte Dinge fernzuhalten. Männern soll die Blutwurz, als Blutwurzwein eingenommen, bei vorzeitigem Samenerguss helfen.

„Esst Kranawitt und Tormentill, dann sterbt ihr nit so viel!“, ist ein bekannter Spruch aus den Alpen. Mit Kranawitt ist der Wacholder gemeint.

## ANWENDUNGEN

### Blutwurz-tinktur

Die sauberen, klein geschnittenen Blutwurz Wurzeln in 38%igem Alkohol ansetzen und 4 bis 8 Wochen an einem schattigen Ort ziehen lassen. Abfiltrieren und in einer dunklen Flasche verwahren. Bei Bedarf dreimal täglich 10 Tropfen einnehmen oder bei Zahnfleischproblemen den Mund mit der in Wasser verdünnten Tinktur spülen.

### Magentee

1 Teil getrocknetes Blutwurz-kraut, 1 Teil getrocknete Pfefferminze und ein paar Kümmel- und Fenchelsamen vermengen. 1 Teelöffel von der Mischung mit heißem Wasser übergießen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Abseihen und bei Bedarf bis zu 3 Tassen täglich trinken.

### Blutwurzlikör

Um einen Likör herzustellen, verdünnen Sie die Blutwurz-tinktur nach Geschmack mit Wasser und süßen mit Zucker. Bei Bedarf ein Stamperl genießen.

### Blutwurz-pulver

Die Wurzel sauber waschen und fein schneiden. Zum Trocknen im Schatten auflegen und ab und zu wenden. Wenn die Wurzel trocken ist, mit einer kleinen Kaffeemühle pulverisieren. Gut verschlossen verwahren. Das Pulver kann bei offenen Wunden helfen, diese rascher zu verschließen.

### Blutwurzwein

(nach Hildegard von Bingen)

1 Handvoll gereinigte, klein geschnittene Blutwurz Wurzeln in 0,7 l gutem Rotwein ca. 15 Minuten auskochen. Abkühlen lassen und mit Honig nach Geschmack süßen. Morgens und abends ein Stamperl trinken, bis das Unwohlsein wieder besser ist.





Ein echter Riese kann die Angelika mit einer Höhe von bis zu 3 m werden. Die zwei- bis vierjährige Pflanze blüht nur einmal, danach stirbt sie ab. Die doppeldoldigen Blütenstände sind fast kugelrund angeordnet, was auch ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal zu anderen Doldenblütlern ist. Der Stängel ist rötlich und hohl. Wild findet man in den Alpen die Wald-Engelwurz, welche ebenso in der Volksheilkunde verwendet wird.



# Engelwurz



Lateinischer Name:	Angelica archangelica
Andere Namen:	Brustwurz, Dreieinigkeitswurz, Edle Angelika, Angelika
Pflanzenfamilie:	Doldenblütler (Apiaceae)
Verwendete Teile:	Wurzel, Blätter, Samen
Zubereitungsarten:	Tinktur, Tee, Likör, Öl, Wein, Essig, Bad, Küche
Verwendung:	Schutzpflanze, Allheilmittel, Husten, Lungenleiden, Magen-Darm-Beschwerden, Abwehrkräfte, Vorbeugung von Erkältungskrankheiten, Rheuma, Nervenschmerzen, Gicht



**Macht lichtempfindlich! Vorsicht mit der Sonne bei der Anwendung von Engelwurz!**

Die Angelika enthält unter anderem ätherische Öle, Angelicin, Bergapten, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Furanocumarine, Imperatorin, Pentadecanolid, Umbelliferon und Xanthotoxin. Die enthaltenen Furanocumarine können die Haut lichtempfindlicher machen und zu einer Dermatitis führen. Also Vorsicht mit der Sonne bei der Anwendung von Engelwurz.

### ZUR GESCHICHTE

Die Kräuterbücher des 16. Jahrhunderts berichten vom Einsatz gegen die Pest, indem das Riechen an einer mit Essig getränkten Engelwurz Wurzel vor der Seuche schützen sollte. Auch Paracelsus lobte die Engelwurz in Pestzeiten, ihren Saft verwendete er gegen Infektionen. Der Schweizer Kräuterpfarer Künzle (19./20. Jh.) pries sie als kraftvolle Pflanze des Herzens und der Lebensfreude an.

### IN DER ALPINEN VOLKSMEDIZIN

Die Angelika gilt als Allheilmittel und wurde auch in den Klostergärten angebaut. Ebenso stellte man aus ihr Liköre und Elixiere her. Zum Beispiel ist sie Bestandteil des bekannten Schwedenbitters, findet sich aber auch im Melissengeist der Karmeliterinnen, im Vierräuberessig (einem alten Rezept aus der Zeit der Pestepidemie in Frankreich) und im geheimen Rezept des Chartreuse-Likörs der französischen Kartäusermönche.

Ein Stück Wurzel zu kauen kann einen davor bewahren, sich mit Grippeviren anzustecken. Tee oder Auszug von der Engelwurz helfen auch bei Husten und Lungenleiden.

Da sie Bitterstoffe und ätherische Öle enthält, gehört sie zu den Amara-Drogen. Alkoholische Auszüge oder Tees werden gegen Appetitlosigkeit, leichte Magen- und Darmkrämpfe, Völlegefühl und Blähungen eingesetzt. Engelwurz wirkt karminativ, antimikrobiell bzw. antibiotisch und regt die Verdauung und die Bauchspeicheldrüse an. Die enthaltenen Bitterstoffe helfen auch bei der Verdauung von fetten Speisen. Dafür können auch einfach ein Paar Samen oder ein Wurzelstück gekaut werden.

Sich ein Amulett aus der Wurzel oder ein Sträußchen der Samen umzuhängen, soll bei Lampenfieber oder Prüfungsangst helfen. Das ätherische Angelikawurzelöl wird als Schutzöl gegen negative Einflüsse und Energien verwendet. Das Angelikawurzelöl gibt uns Mut, Zuversicht, Vertrauen und vermittelt Geborgenheit und Schutz. Außer-

dem stärkt es unsere Abwehrkräfte und hilft als Vorbeugung vor Erkältungskrankheiten. Ätherisches Angelikawurzelöl wirkt darüber hinaus entzündungshemmend und reguliert die Schleimproduktion.

Bei Rheuma, Nervenschmerzen oder Gicht verschafft auch ein Bad mit Engelwurz Linderung. Dazu einen Liter starken Tee kochen und zum Bad geben.

Zur Verwendung in der Volksheilkunde gräbt man die Wurzel im Herbst ihres ersten Jahres oder im Frühling des zweiten Jahres aus. Dann gut waschen und zum Trocknen klein schneiden. Die jungen Blätter werden im Frühling gesammelt und die Samen, wenn sie reif sind, im Herbst.

In den nordischen Ländern wird die Engelwurz schon lange in der Küche verwendet. Die Angelika schmeckt sehr aromatisch, angenehm und leicht süßlich. Man findet die Stängel kandiert, als Gelee oder mit Früchten zu Marmelade eingekocht. Stängel, Blätter, Wurzeln und Samen können als Gewürz oder Salat verwendet werden.





## ANWENDUNGEN



### Angelikatinktur

Die sauberen, klein geschnittenen Engelwurzurzeln, -samen und -blätter in 50%igem Alkohol ansetzen, 4 bis 8 Wochen an einem schattigen Ort ziehen lassen. Abfiltrieren und in einer dunklen Flasche verwahren. Bei Bedarf dreimal täglich 10 Tropfen einnehmen.

### Angelikatee

2 Teelöffel Engelwurzurzeln mit 1/4 l Wasser bis zum Sieden erhitzen und 15 Minuten ausziehen lassen. Bei Bedarf bis zu drei Tassen täglich trinken.

### Angelikalikör

- + 60 g Angelikasamen
- + je 10 g Fenchelsamen, Anissamen & Koriandersamen
- + 1 l Korn

Alles mit dem Korn in ein Glas geben und gut verschließen, mindestens eine Woche stehen lassen, dann Zucker und Wasser nach Geschmack dazugeben. Dieser Likör hilft bei Blähungen und regt die Verdauung an.

### Engelwurzbrustöl

Zu gleichen Teilen den klein geschnittenen Löwenzahn (das ganze Kraut), Engelwurzurzeln und Frauenmantelkraut in ein Glas geben und mit gutem Olivenöl übergießen, bis die Pflanzen bedeckt sind. 2 bis 4 Wochen im Schatten ziehen lassen. Gefäß die ersten vier Tage nur mit einem Baumwolltuch abdecken und erst dann verschließen. Abseihen und in kleine, dunkle Flaschen füllen. Am besten kühl und dunkel lagern.

### Engelwurzwein

- + 60 g fein geschnittene Engelwurzurzeln
  - + 2 g Anissamen
  - + 1 l trockener Weißwein
- Die Wurzeln waschen, klein schneiden und mit dem Wein ansetzen. Nach zwei Tagen die Anissamen hinzufügen und wieder zwei Tage stehen lassen. Dann abseihen. Jeden zweiten Tag ein Esslöffel hilft gut gegen Verdauungsbeschwerden.

### Melissengeist

siehe Melisse

### Vierräuberessig

Je eine halbe Handvoll klein geschnittene Lavendelblüten, Salbei, Rosmarin, Thymian, Pfefferminze, Engelwurzurzeln, je 10 Stück Wacholderbeeren und Gewürznelken, etwas Zimtrinde und 2 frisch gehackte Knoblauchzehen in 1 Liter guten Apfelessig geben.

2 bis 4 Wochen an einem warmen Ort stehen lassen, täglich schütteln. Abseihen und täglich einen Teelöffel einnehmen.

### Schwedenbitter (nach Maria Treben)

Wermutkraut, Angelikawurzel, Manna, Rhabarberwurzel, Myrrhe, Zitwerwurzel, Eberwurzel, Kampfer und Sennesblätter zu gleichen Teilen mit etwas Safran vermengen und in 38%igem Alkohol ansetzen, 4 bis 8 Wochen an einem schattigen Ort ziehen lassen. Abfiltrieren und in einer dunklen Flasche verwahren. Bei Bedarf ein Stempel trinken oder damit einreiben.



Die mehrjährige, ausdauernde, gelb blühende, bis zu 1,5 m hohe Pflanze ist streng geschützt. Der

Enzian bildet eine starke, sehr dicke Wurzel, welche bis zu 1 m lang werden kann. Er blüht erst nach 5 bis 10 Jahren von Juli bis August. Der Enzian wächst auf kalkreichen, humusreichen und tiefgründigen Böden in vollsonniger Lage zwischen 500 und 2.500 m Seehöhe.



# Enzian

(Gelber Enzian)



Lateinischer Name:	Gentiana lutea
Andere Namen:	Bitterwurz, Ritterwurz, Darmwurz, Fieberwurz, Königswurz, Hochwurz, Zinnzallwurz
Pflanzenfamilie:	Enziangewächse (Gentianaceae)
Verwendete Teile:	Wurzel
Zubereitungsarten:	Tinktur, Tee, Likör, Pulver, Pflaster
Verwendung:	Schutzpflanze, Magen-Darm-Beschwerden, Potenz, Durchblutung, allgemeine Stärkung, Wunden, Geschwüre, Muskelschmerzen, Rheuma, Verstauchungen, Gelenkschmerzen



Man sollte den Enzian bei Magengeschwüren und Sodbrennen nicht verwenden!



Der im Gelben Enzian enthaltene Bitterstoff Amargentin ist der bitterste bekannte Naturstoff.

### ZUR GESCHICHTE

Vom illyrischen König Gentius (2. Jh. v. Chr.) hat der Enzian angeblich seinen Namen. Dieser soll den Enzian entdeckt und ihn gegen die Pest empfohlen haben. Seine Wirkung bei Magen-Darm-Beschwerden wurde schon von Dioskurides geschätzt, der ihn in Form von Enziansirup einsetzte. Für Hildegard von Bingen und Hieronymus Bock war die Enzianwurzel ein wirksames Mittel, um die Potenz zu fördern. Hildegard empfahl sie außerdem bei Schmerzen am Herzen: So sollte man Enzianpulver in Suppe oder Wein zu sich nehmen, um die Herztätigkeit anzuregen und die Durchblutung zu fördern.



*Wia die Enzianwurzel  
is koani so stark.*

### IN DER ALPINEN VOLKSHEILKUNDE

In Tirol kann zum Beispiel eine Grabgenehmigung von der zuständigen Behörde ausgestellt werden. In Galtür werden jedes Jahr 13 Grabrechte verlost. Dort gibt es auch bereits ein erfolgreich angepflanztes Enzianfeld. In der alpinen Volksheilkunde wird vor allem die Wurzel des Gelben Enzians, aber auch die des punktierten Enzians verwendet. Diese kann bis zu 1 m lang werden und wird im Herbst gegraben, wenn die Kraft der Pflanze vom oberirdischen Kraut wieder zurück in die Wurzel geht. Diese Wurzeln werden dann gewaschen, klein geschnitten, meist mit Obst eingemaischt und zu Enzianschnaps destilliert. Der so gewonnene Enzianschnaps ist sehr teuer und ein beliebtes Mittel bei Magen-Darm-Beschwerden. Diese Wirkung ist auf seinen sehr hohen Gehalt an Bitterstoffen zurückzuführen. Der Enzian gilt als bitterste Pflanze der Alpen. Diese Bitterstoffe regen die Verdauung an, steigern den Appetit, helfen bei Völlegefühl und Blähungen. Soll er die Verdauung anregen, ist es ratsam, ihn ca. 30 Minuten vor dem Essen einzunehmen, sonst könnte er das Gegenteil bewirken.

Der Enzian wird in der alpinen Volksheilkunde zur allgemeinen Stärkung verwendet und ist in vielen stärkenden Mitteln und Liebestränken enthalten. So kann er auch bei Fieber wieder zu Kraft verhelfen. Außerdem verbessert er, ganz nach dem Motto „bitter macht lustig“, die Laune und sorgt für mehr Lebensfreude. Die Königswurzel wird auch äußerlich bei schlecht heilenden Wunden und Geschwüren angewandt. Der Kiendler (Tiroler Bauernarzt aus dem Zillertal) machte zum Beispiel eine Wundauflage aus Enzianwurzelpulver und Olivenöl. Außerdem soll eine Einreibung bei Muskelschmerzen, Rheuma, Verstauchungen und Gelenkschmerzen gut helfen. Hier kann man einen Sud aus den Wurzeln oder die Tinktur verwenden.

Die Wurzel wurde oft als schützendes Amulett getragen, um Flüche und Verhexungen abzuwehren.

## Enziantinktur

Die sauberen, klein geschnittenen Enzianwurzeln in 38%igem Alkohol ansetzen, 4 bis 8 Wochen an einem schattigen Ort ziehen lassen. Abfiltern und in einer dunklen Flasche verwahren. Bei Bedarf dreimal täglich 10 Tropfen einnehmen.

## Enzianlikör

Um einen Likör herzustellen, verdünnen Sie die Enziantinktur nach Geschmack mit Wasser und süßen Sie mit Zucker. Bei Bedarf ein Stamperl genießen.

## Enzian-Verdauungstee

Je 1 Teelöffel getrocknete Enzianwurzeln und Löwenzahnkraut mit heißem Wasser übergießen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Abseihen und bei Bedarf bis zu 3 Tassen täglich trinken.

## Magentee (aus dem Zillertal)

Enzian, Meisterwurz, Wermut, Fenchel, Minze, Kümmel, Anis, Johanniskraut, Arnika, Schafgarbe, Wacholder zu gleichen Teilen mischen und mit heißem Wasser aufgießen. 10 Minuten ziehen lassen. Je länger der Tee zieht, desto herber wird er, da sich mehr Gerbstoffe auslösen. Bei Bedarf 2 bis 3 Tassen pro Tag trinken.



## Enzianpulver

Die Wurzel sauber waschen und fein schneiden. Zum Trocknen im Schatten auflegen und ab und zu wenden. Wenn die Wurzel gut trocken ist, mit einer kleinen Kaffeemühle pulverisieren. Gut verschlossen verwahren. Das Pulver mit Olivenöl vermischen und auf die schmerzende Stelle auftragen.

## Enzianpflaster

### (nach dem Zillertaler Kiendler)

Enzianpulver in angewärmtes Olivenöl einrühren, auf gequetschte Körperstelle auflegen und mit einem Tuch fixieren.





Entdecken Sie mit Kräuterhex Michaela Thöni-Kohler die magische Welt der alpinen Heilkräuter! Schon als junges Mädchen lernte Michaela von ihrem Großvater die beeindruckenden Kräfte der Pflanzen aus den Wiesen und Wäldern der Alpen kennen. In diesem Buch teilt sie ihre jahrzehntelange Erfahrung, erklärt die Eigenschaften von über 80 Heilpflanzen und verrät, wann und wo sie am besten gesammelt werden.

Zahlreiche konkrete Anleitungen helfen dabei, Kräuter für Speisen, Tees, Salben und Einreibungen optimal zu verarbeiten und aufzubewahren – ganz einfach selbst gemacht! Dabei bleibt stets der Fokus auf nachhaltiger Gesundheit durch natürliche Heilmittel. Perfekt für Einsteiger und Experten, die die Geheimnisse alpiner Kräuter für Gesundheit und Wohlbefinden entdecken möchten.

