

Inhalt

Heinrich Abraham: Vorwort	11
Zita Marsoner Staffler: Einleitung	12
Europäisches Kräuterwissen von der Jungsteinzeit bis zur Neuzeit	14
Die Heilkunde unserer vorchristlichen Vorfahren	18
Die Heilkunde der Kelten	18
Der richtige Zeitpunkt	20
Die Opfergabe	21
Magische Handlungen	21
Das Vermeiden von Eisen	22
Die Heilkunde der Germanen	24
Die weise Frau – die „Hagazusse“	25
Zweigsegen und die „neunerlei Hölzer“	26
Die „Dreißigenkräuter“	28
Beschwörungsformeln und Heilsprüche	30
Räucherrituale	32
Milch als Heilmittel	33
Heil- und Hexensalben	34
Das Heilwesen Südtirols im Mittelalter und in der Neuzeit	36
Die medizinische Versorgung im Mittelalter	36
Die „Drecksapotheke“	39
Die „Schwendtage“	40
Die Bauerndoktoren	41
Die „Paßler Ursche“ aus dem Antholzertal	42
Thoman Johann aus Schleis im Vinschgau	42
Wolfgang Mitterhofer aus Aufhofen bei Bruneck	43
Die Ragginer aus Lüsen	43
Alois Mantinger aus Villnöß	44
Johann Unterpertinger aus Terenten	44
Franz Karl Lutz aus St. Valentin auf der Haide	45
Die Kräuterkunde im Blickfeld der christlichen Lehre	46
Die Kräuter der Gottesmutter Maria	46
Verteu felung des Kräuterwissens	49

Frauenkräuter Südtirols	50
Verhütung & Fruchtbarkeit	52
Schwangerschaft	53
Die Geburt	54
Die Stillzeit	55
Die Heilpflanzen Südtirols	56
Wildkräuter	56
Arnika – „Die Kraftwurz“ <i>Arnica montana</i>	57
Artemisia – Die Pflanzen der Artemis	61
Beifuß – „Das Kraut der Sommersonnenwende“ <i>Artemisia vulgaris</i>	61
Edelraute.– „Die goldene Raute“ <i>Artemisia mutellina</i> & <i>Artemisia spicata</i>	64
Wermut – „Der Wurmtod“ <i>Artemisia absinthium</i>	65
Augentrost – „Der Milchdieb“ <i>Euphrasia officinalis</i>	68
Baldrian – „Das Hexenkraut“ <i>Valeriana officinalis</i>	70
Beinwell – „Und der Knochen wächst zusammen“ <i>Sympyrum officinalis</i>	72
Bibernelle – „Das Halswehkraut“ <i>Pimpinella saxifraga</i>	74
Brennnessel – „Balsam für die Haare“ <i>Urtica dioica</i>	77
Brunnenkresse – „Das Entgiftungskraut“ <i>Nasturtium officinale</i>	81
Eberwurz – „Das Wetterorakel“ <i>Carlina acaulis</i>	84
Edelweiß – „Das Bauchwehblüml“ <i>Leontopodium alpinum</i>	86
Ehrenpreis – „Das Wundkraut“ <i>Veronica officinalis</i> & <i>Veronica chamaedrys</i>	88
Eisenkraut – „Die Springwurz“ <i>Verbena officinalis</i>	91
Engelwurz – „Die Brustwurz“ <i>Angelica archangelica</i>	95
Enzian – „Die Königswurz“ <i>Gentiana lutea</i>	97
Erdrrouch – „Macht unsichtbar“ <i>Fumaria officinalis</i>	100
Farne <i>Pteridophyta</i>	102
Frauenhaarfarn – „Wider der Tat“ <i>Adiantum capillus-veneris</i>	102
Mondraute – „Das Hurenkraut“ <i>Botrychium lunaria</i>	105
Tüpfelfarn – „Die Engelsüße“ <i>Polypodium vulgare</i>	106
Wurmfarn – „Die Wanzenwurz“ <i>Dryopteris filix-mas</i>	108
Frauenmantel – „Frauenhilf“ <i>Alchemilla alpina</i> & <i>Alchemilla vulgaris</i>	112
Germer – „Die Lauswurz“ <i>Veratrum album</i>	115
Gundermann – „Die Wundrebe“ <i>Glechoma hederacea</i>	117

Hauswurz – „Die Feuerwurz“ <i>Sempervivum tectorum</i>	119
Hirtentäschel – „Der Blutstiller“ <i>Capsella bursa-pastoris</i>	121
Isländisch Moos – „Das Lungenkraut“ <i>Lichen islandicus</i>	123
Johanniskraut – „Das Liebeskraut“ <i>Hypericum perforatum</i>	126
Kamille – „Das Allheilmittel“ <i>Matricaria chamomilla</i>	130
Keltischer Baldrian & Klebrige Schlüsselblume – „Der Gelbe und der Blaue Speik“ <i>Valeriana celtica</i> & <i>Primula glutinosa</i>	133
Königsckerze – „Die Marienckerze“ <i>Verbascum densiflorum</i> & <i>Verbascum phlomoides</i>	136
Margerite – „Die Orakelblume“ <i>Leucanthemum vulgare</i>	139
Meisterwurz – „Die Thomas Wurzn“ <i>Peucedanum ostruthium</i>	141
Mistel – „Das Wintergrün“ <i>Viscum album</i>	144
Nachtschattengewächse <i>Solanaceen</i>	148
Alraune – „Die Zauberwurzel“ <i>Mandragora officinarum</i>	148
Bilsenkraut – „Das Zahnkraut“ <i>Hyoscyamus niger</i>	151
Quendel – „Das Kuttelkraut“ <i>Thymus pulegioides</i>	154
Rosenwurz – „Die Frauenwurz“ <i>Rhodiola rosae</i>	157
Schafgarbe – „Das Frauenkraut“ <i>Achillea</i> sp.....	159
Schöllkraut – „Das Warzenkraut“ <i>Chelidonium majus</i>	163
Storhschnabel – „Der Kinderbringer“ <i>Geranium robertianum</i>	165
Tausendgüldenkraut – „Das Fieberkraut“ <i>Centaurium erythraea</i>	167
Wegerich – „Das Lügenblatt“ <i>Plantago major</i> , <i>Plantago lanceolata</i>	170
Wegwarte – „Der Kaffeeersatz“ <i>Cichorium intybus</i>	174
Weinraute – „Die Raute“ <i>Ruta graveolens</i>	176
 Kulturpflanzen	178
Getreideanbau in Südtirol.....	179
Hafer – „Das Pferdefutter“ <i>Avena sativa</i>	179
Roggen – „Das Korn des hl. Kassian“ <i>Secale cereale</i>	181
Kartoffel – „Von der Wasserrübe zum Erdapfel“ <i>Solanum tuberosum</i>	183
Kohl & Kraut – „Hilft gegen 99 Übel“ <i>Brassica oleraceae</i>	185
Lauchgewächse <i>Allium</i>	189
Knoblauch – „Natürliches Wurzmittel“ <i>Allium sativum</i>	190
Schnittlauch – „Gestohlen noch wertvoller“ <i>Allium schoenoprasum</i>	192
Zwiebel – „Hustenmittel mit Geschichte“ <i>Allium cepa</i>	193
Lavendel – „Der Spikat“ <i>Lavandula angustifolia</i>	195
Lein – „Haar lang! Haar lang!“ <i>Linum usitatissimum</i>	197

Liebstöckel – „Das Maggikraut“ <i>Levisticum officinale</i>	200
Majoran – „Das Wurstkraut“ <i>Origanum majorana</i>	202
Meerrettich – „Schützt vor Schlangenbissen“ <i>Armoracia rusticana</i>	204
Melisse – „Das Bienenkraut“ <i>Melissa officinalis</i>	206
Mohn – „Gefährliches Schlafmittel“ <i>Papaver somniferum</i> & <i>Papaver rhoes</i>	208
Petersilie – „Hilft dem Mann aufs Pferd“ <i>Petroselinum crispum</i>	211
Ringelblume – „Die Totenblume“ <i>Calendula officinalis</i>	214
Rosmarin – „Das Hoazatplimpl“ <i>Rosmarinus officinalis</i>	217
Rübe – „Und der Doktor muss hinaus“ <i>Brassica rapa</i>	219
Salbei – „Die Taiflszunge“ <i>Salvia officinalis</i>	221
Weinrebe – „Genuss- und Heilmittel in einem“ <i>Vitis vinifera</i>	223
 Bäume & Sträucher	226
Apfel – „St. Ingenuin sei Dank“ <i>Malus domestica</i>	227
Attich – „Die Orakelpflanze fürs Vieh“ <i>Sambucus ebulus</i>	229
Berberitz – „Hilft bei Fieberblasen“ <i>Berberis vulgaris</i>	231
Birke – „Die Lichtbringerin“ <i>Betula</i> sp.	233
Eberesche – „Gegen die Nachwehen“ <i>Sorbus aucuparia</i>	237
Eiche – „Der Kraftbaum“ <i>Quercus</i> sp.	240
Esche – „Das Schwindholz“ <i>Fraxinus excelsior</i>	244
Fichte – „Hustensirup hausgemacht“ <i>Picea abies</i>	247
Haselnuss – „Wehrt Schlangen ab“ <i>Corylus avellana</i>	249
Holunder – „Hausapotheke der einfachen Leute“ <i>Sambucus nigra</i>	252
Lärche – „Der rätische Wundbalsam“ <i>Larix europaea</i>	257
Linde – „Das heimische Grippemittel“ <i>Tilia cordata</i> & <i>Tilia platyphyllos</i>	260
Sadebaum – „Das Teufelskraut“ <i>Juniperus sabina</i>	263
Tanne – „Rastplatz für den hl. Jakob“ <i>Abies alba</i>	265
Wacholder – „Das Desinfektionsmittel unserer Vorfahren“ <i>Juniperus communis</i>	267
Walnuss – „Nussenjahr, Bubenjahr“ <i>Juglans regia</i>	271
Weide – „Fieberfrei durchs Jahr“ <i>Salix</i> sp.	274
Zirbe – „2000 Jahre altes Hustenmittel“ <i>Pinus cembra</i>	276

Pilze	278
Holunderschwamm – „Das Judasohr“ <i>Auricularia auricula-judae</i>	281
Birkenporling – „Ötzis Reiseapotheke“ <i>Piptoporus betulinus</i>	282
Rezeptverzeichnis	284
Verzeichnis der deutschen Pflanzennamen	286
Verzeichnis der lateinischen Pflanzennamen.....	289
Begriffsglossar und volkstümliche Ausdrücke	292
Weiterführende Literatur	297