







Arnold Achmüller

# DIE *Alpen-* APOTHEKE

Hausmittel zum Selbermachen

KNAUR   
MENSSANA



Die Angaben zu den Kräutern in diesem Buch wurden sorgfältig geprüft. Autor und Verlag lehnen jedoch jegliche Haftung für allfällige Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der hier vorgestellten Informationen ergeben, ab. Die in diesem Buch enthaltenen Ratschläge ersetzen nicht eine ärztliche Therapie.

Besuchen Sie uns im Internet:

[www.mens-sana.de](http://www.mens-sana.de)



Gekürzte Ausgabe 2017 des Titels: *Wickel, Salben und Tinkturen. Das Kräuterwissen der Bauerndoktoren in den Alpen*. Edition Raetia, Bozen 2015

© 2017 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: © atelier-sanna.com, München

Coverabbildung: shutterstock.com: Sundra (Blumen), Fukuron (Alpen)

Satz: atelier-sanna.com, München

Druck und Bindung: APPL, apprinta druck, Wemding

Bildnachweis: Innenteilabbildungen: Alle Heilpflanzen, ganzseitig, sind  
gemeinfrei / rechtefrei, imago/imagebroker: S. 114, Claudia Sanna: S. 12, 28,  
107, 183, 187, Shutterstock.com: alle übrigen

ISBN 978-3-426-65818-5

5 4 3 2 1



# INHALT



## I. VOLKSMEDIZIN – DIE MEDIZIN DES VOLKES 9

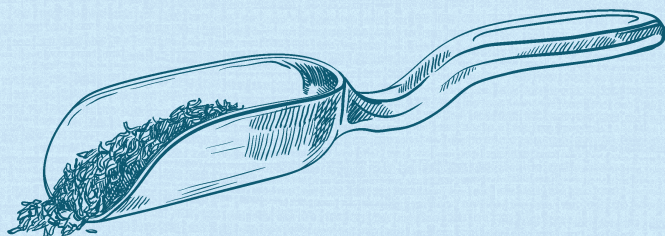
## II. BÄUERLICHE HEILTRADITION 17

- Die Kunst der Diagnostik 21
- Der Einfluss des Kosmos 24
- Diät und Prävention 26
- Heilendes Wasser 27
- Hexen, Kurfuscher und Betrüger 29



## III. DIE VOLKSHEILER 33

- Berühmte Heiler aus den Alpen 38
- SÜDTIROL \* Die Ragginer 38
- NORDTIROL \* Alois Neuner (der Kiendler) 40
- STEIERMARK \* Johann Reinbacher (der Höllerhansl) 43
- SCHWEIZ \* Johann Künzle 45
- BAYERN \* Amalia Hohenester 46



## **IV. KRÄUTERKUNDE IN DEN ALPENLÄNDERN 49**

### **ATEMWEGSERKRANKUNGEN 54**

Eibisch 55, Holunder 59, Malve 65, Meerrettich 69,  
Quendel 73, Schlüsselblume 77, Spitzwegerich 81

### **MUSKEL- UND GELENKBESCHWERDEN 84**

Arnika 85, Beinwell 91, Wacholder 95, Wurmfarne 101

### **WUNDEN UND HAUTERKRANKUNGEN 105**

Klette 106, Ringelblume 109, Sanikel 115

### **ERKRANKUNGEN DER VERDAUUNGSORGANE 118**

Blutwurz 119, Edelweiß 122, Enzian 124,  
Heidelbeere 128, Meisterwurz 131, Minze 135



### **ERKRANKUNGEN VON LEBER UND GALLE 139**

Löwenzahn 141, Odermennig 145, Rettich 149

### **BERUHIGUNG UND NERVENERKRANKUNGEN 152**

Baldrian 153, Johanniskraut 157

### **AUGEN- UND OHRENERKRANKUNGEN 162**

Augentrost 163, Hauswurz 165

### **ERKRANKUNGEN VON MUND- UND RACHENRAUM 168**

Bibernelle 169, Brombeere 173, Salbei 177



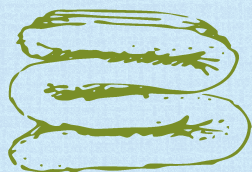


## **HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN 180**

Bärlauch 181, Weißdorn 185

## **BLASEN-, NIEREN- UND PROSTATAERKRANKUNGEN 188**

Ackerschachtelhalm 189, Brennnessel 195,  
Preiselbeere 199



## **FRAUENHEILKUNDE 202**

Frauenmantel 203, Gänsefingerkraut 207,  
Himbeere 210, Schafgarbe 213

## **KINDERHEILKUNDE 218**

Kamille 219

## **KINDERWUNSCH 224**

Storachschnabel 225



## **V. TIPPS FÜR DIE PRAXIS 229**

## **KONSERVIERUNG DER HEILKRÄUTER 230 GRUNDREZEPTE MIT HEILPFLANZEN 231**

## **ÜBER DEN AUTOR 238**

## **BÜCHER DES AUTORS 239**











I.

*Volksmedizin -*  
**DIE MEDIZIN DES  
VOLKES**

Lass es dich nicht gereuen,  
auch beim gemeinen Manne nachzufragen,  
ob ein Ding zum Heilmittel geeignet sei.

*Hippokrates, 4. Jahrhundert v. Chr.*

Die Bewohner des Alpenraumes haben trotz unterschiedlicher Sprachen und häufig wechselnder Landschaften hinsichtlich ihrer Lebensumstände sehr viele Gemeinsamkeiten. In diesem wenig städtisch geprägten Raum sind die Wege oft lang und beschwerlich. Anders als in flachen Gebieten war man in früheren Zeiten notgedrungen auf sich selbst angewiesen und dadurch eigenständiger.

Diese mitunter sehr beschwerlichen Lebensumstände sind für die Erforschung alter Weisheiten heutzutage ein Segen. Denn vieles wurde in Ermangelung an Alternativen bewahrt, was anderorts bereits viel früher aufgegeben wurde. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass es vor allem entlegene Täler sind, in denen das Kräutertwissen bis ins 20. Jahrhundert bewahrt wurde.

Die Kräuterkunde ist dabei nur Teil eines ganzen medizinischen Heilverständnisses, das im Groben im gesamten Alpenraum auf denselben Grundvorstellungen beruhte und im Kern bereits seit der Antike existierte. Grundlage für die Behandlung war die Säftelehre. Hier wurde ein Gleichgewicht der vier menschlichen Säfte Blut, gelbe Galle, schwarze Galle und Schleim als Grundvoraussetzung eines gesunden Lebens gesehen. 2000 Jahre lang war die Säftelehre die zentrale Vorstellung in der Heilkunde Europas. Die Volksheilkunde des Alpenraumes war somit Teil einer traditionell europäischen Medizin. Man nennt diese Laienheilkunde heute Volksmedizin, Traditionelle Heilkunde oder Volksheilkunde und grenzt sie somit von der etablierten wissenschaftlichen Medizin, der sogenannten Schulmedizin oder auch Allopathie, ab.

In der Antike gab es noch keine Trennung zwischen Schulmedizin und Volksmedizin. Ärzte sammelten Erprobtes und Bewährtes



in ihren Schriften und schafften es so, dieses Wissen zu bewahren. Im Mittelalter kam es dann zum Bruch zwischen gelehrtem und populärem Heilwissen. Das hat auch mit der christlichen Erklärung von Krankheit und Leid zu tun. Im Mittelalter herrschte nämlich die Sichtweise vor, dass Kranke durch Buße Gesundheit erlangen und Krankheit im Allgemeinen eine Strafe Gottes sei. Zusätzlich beriefen sich die Ärzte in Mitteleuropa auf Werke der berühmten antiken Gelehrten, die fast alle aus dem Mittelmeerraum stammten und dementsprechend vorwiegend mediterrane Pflanzen in ihren Werken als Heilmittel beschrieben hatten. Die einfache Bevölkerung in den Alpen und nördlich davon benutzte aber heimische Heilpflanzen, die diesen Werken oft unbekannt waren. Dieser scheinbar unbedeutende Sachverhalt scheint bis heute nicht vollständig beseitigt, werden doch auch heute heimische alpine Heilpflanzen, wie beispielsweise der Wurmfarne, mit jahrhundertelanger volksmedizinischer Tradition nicht oder nur spärlich erforscht.

Die europäische Medizin war bis ins späte Mittelalter sehr dezentral. Außer der christlichen Kirche gab es keine überregionale Kraft, die Regeln und Gebote in Bezug auf Heilung aussprechen konnte. Das änderte sich ab dem 16. Jahrhundert maßgeblich. Universitäten lenkten nun immer zentraler das Wissen um die Heilkunde, und die weltliche Autorität versuchte zunehmend – auch durch Scharlatane und Betrüger dazu veranlasst – die Heilkunst zu regulieren und nur staatlich geprüften Personen zu erlauben. Durch eine in zunehmendem Maß verbesserte medizinische Versorgung und neu entdeckte Heilmittel wurden bis dahin gebräuchliche Heilmittel aus der Schulmedizin verdrängt und nur noch in der Volksheilkunde verwendet. Des Weiteren entfernte sich die gelehrte Medizin zunehmend von der Säftelehre und konzentrierte sich stattdessen immer mehr auf die Behandlung einzelner kranker oder schmerzender Organe und Körperteile. Die Krankheit an sich wurde auf einen bestimmten Körperbereich eingegrenzt und auf anatomische Veränderungen reduziert. Die Schulmedizin verabschiedete sich so von einer ganzheitlichen Behandlung, in welcher der harmonische Zu-

stand der vier vermeintlichen Körpersäfte des Menschen angestrebt wurde. Somit setzte sich in der Medizin zunehmend ein sogenanntes mechanistisches Weltbild durch. In diesem aufkommenden Maschinenzeitalter sah man auch den menschlichen Körper zunehmend als eine Ansammlung von maschinellen Funktionen und Bauteilen, in der der kranke Teil einfach kuriert werden muss, damit sich der Mensch wieder gesund fühlt. Diese Vorstellung wurde im Laufe des 20. Jahrhunderts durch verbesserte chirurgische Techniken und den Siegeszug der Antibiotika sogar noch verstärkt. Die Volksmedizin war aber sogar noch in dieser Zeit in der Säftelehre fest verankert – so musste es zu einer Trennung zwischen Volks- und Schulmedizin kommen.

Die Volksmedizin bekam eine stark untergeordnete Rolle, die mal belächelt, mal als zu gefährlich, jedenfalls als vernachlässigbare Anhäufung von Aberglauben und bestenfalls unwirksamen Heilmitteln abgetan wurde. Aus diesem Grund befasste sich die moderne Schulmedizin im Allgemeinen kaum mit dem medizinischen Wissen des Volkes. Dennoch gab es immer wieder Fürsprecher der Volksmedizin wie Ärzte, die erkannten, dass das volksmedizinische Wissen zunehmend verschwindet und in dieser Tradition mehr als unnütze Ratschläge stecken.





Einer der Ersten war der Rostocker Arzt Georg Friedrich Most, der 1843 die »Encyklopädie der gesamten Volksmedizin« verfasste. Auch der Botaniker Heinrich Marzell forderte bereits 1925, dass man Volksmedizin ernst nehmen und nicht pauschal für unglaublich halten solle. Dies unterstrich auch der in Graz tätige Hygieniker Josef Richard Möse, der 1958 auf die Bedeutung der Volksmedizin in der Antibiotikaforschung hinwies.

Besonderes Unverständnis bereitet bis heute vielen, dass sich die Volksmedizin neben pflanzlicher, tierischer und mineralischer Produkte auch zahlreicher »magischer« Mittel, sogenannter Heilmittel aus der Volksmagie bedient. So unterteilte bereits der Medizinhistoriker Robert Jütte die Volksheilkunde in eine biologische, eine religiöse und eine magische Heilkunde.

Dass sich magische und religiöse Handlungen und Rituale in der Volksmedizin wiederfinden, hat gleich mehrere Gründe. So gehen viele dieser heutzutage als Aberglauben belächelten Anwendungen auf den Versuch zurück, Krankheit und Gesundheit zu erklären. Nennen wir beispielsweise Bakterien und Viren, die Auslöser diverser Infektionskrankheiten: Vor 200 Jahren noch waren dies Dämonen, die von einem Infizierten zum nächsten übersprangen. Diese Dämonen, die auch für andere Krankheiten und vor allem Schmerzen verantwortlich gemacht wurden, galt es zu bändigen und zu verjagen. Man personifizierte sozusagen die Krankheit. Nach dieser Vorstellung ist es nur mehr als verständlich, dass man die Krankheit beispielsweise durch Sprüche vertreiben wollte.

Zum anderen galt Heilung stets als etwas Geheimnisvolles, nicht Verständliches. Rituale scheinen diesem unverständlichen Vorgang gerechter zu werden als eine einfache Verabreichung eines Heilmittels. Auch heute besteht vielfach die Erwartungshaltung, etwas Fremdes, Exotisches müsse stärker wirksam sein als etwas Bekanntes. Während etwa die Traditionelle Chinesische Medizin in ihrem Ursprungsland eher von der ärmeren Bevölkerungsschicht angewandt wird, ist es in Europa genau umgekehrt – das Einfache, Naheliegende überzeugt einfach nicht. In dem aus dem 11. Jahrhun-

dert stammenden Lehrgedicht aus Salerno heißt es gleichsam: »Heilmittel, die man teuer kauft, die nützen, kriegt man sie gratis, bleibt die Krankheit sitzen.«

In den Ergebnissen der noch in den Kinderschuhen steckenden Placeboforschung könnte die Lösung dieses jahrtausendealten Glaubens stecken. Placebos nennen wir heute Scheinmedikamente oder auch Handlungsweisen, die aus der Erwartungshaltung des Patienten bereits zu einem positiven Effekt führen. Es gibt auch Nocebos, bei denen eine negative Erwartungshaltung zu einer negativen Auswirkung führt. Placebo- beziehungsweise Nocebowirkungen können Scheinmedikamente, aber auch Gespräche, Rituale oder einfach nur die Farbe des verabreichten Heilmittels auslösen.

So zeigt sich heute eindeutig, dass rituelle Gesten für sich allein bereits Heilungserfolge hervorrufen können. Schmerzen können gelindert, Schwindelattacken eingedämmt und Infektionen schneller überwunden werden. Natürlich sind erfolgreiche Heilmethoden im Volk weitertradiert, verändert und auch auf andere Beschwerden übertragen worden. So ist es zu dieser Fülle an Ratschlägen aus der magischen Heilkunde gekommen, die in der heutigen aufgeklärten Welt häufig belächelt werden.

Heute verkennen wir dagegen vielfach die Tatsache, dass es sowohl Placebo- als auch Nocebowirkungen gibt, und behandeln unseren Körper, als sei er eine Maschine, der man nur ein passendes Arzneimittel einflößen muss, um die Funktionen wiederherzustellen. Dass bereits im Gespräch und in der Aufmerksamkeit, die man dem Patienten zukommen lässt, vielfach ein Teil der Heilung steckt, kommt in der durch Zeitdruck geprägten westlichen Schulmedizin oft zu kurz. Die wenigsten Therapien werden auch hinsichtlich einer psychologischen beziehungsweise ganzheitlichen Komponente durchgeführt und der menschliche Körper wird fast nur in alternativen Heilrichtungen als Ganzes betrachtet. Bei Erkrankungen, wie stressbedingtem Burnout oder Allergien, die vielfach systemischen Ursprungs sind und sich also nicht wirklich räumlich begrenzen lassen, stoßen wir mit einer rein mechanistischen Betrachtung des



menschlichen Körpers an Grenzen. Neu entstehende Disziplinen wie die Psychoneuroimmunologie, in der das Zusammenspiel von Psyche und Immunsystem im Zentrum steht, sind zwar vielversprechend, stecken jedoch noch in den Kinderschuhen.

Der medizinische Fortschritt wird somit nicht vollends ausgenutzt und rein auf seine »technische« Komponente reduziert. Verbunden mit einem schlechten Lebensstil, mit falscher Ernährung und wenig Bewegung kommt es dadurch trotz gesteigerter Lebenserwartung im Durchschnitt nur zu einer geringen Zunahme von Jahren, in denen Menschen gesund und vital sind.

Was im Hinblick auf Gesundheit nicht außer Acht gelassen werden sollte, ist die Abhängigkeit, die man schafft, wenn man fundamentalste Kenntnisse über einfach verfügbare Hausmittel verliert. Man gibt einen wesentlichen Teil seiner Selbstständigkeit auf. Wenn man nicht weiß, wie man sich bei kleineren gesundheitlichen Problemen, die jeden Menschen von Zeit zu Zeit erfassen, verhalten und darauf reagieren sollte, wird man, beeinflusst von Werbemaßnahmen, zum Konsumenten von Lehrmeinungen und Produkten degradiert. Ein Sprichwort im 19. Jahrhundert lautete demgemäß: »Der ist wohl am besten dran, der sich selber helfen kann.«









II.

*Bäuerliche*  
**HEILTRADITION**

**B**is ins 19. Jahrhundert fanden die Geburt, die Behandlung der Kranken sowie die Altersversorgung und das Sterben im eigenen Haus statt. Die Behandlung und Pflege im Krankenhaus etablierten sich erst im letzten Jahrhundert. Da es im Alpenraum lange an universitär gelehrten Ärzten, Wundärzten und Hebammen sowie an handwerklich ausgebildeten Badern fehlte, gab es hier einen starken Sektor an Laienmediziniern. Dies waren neben der eigenen Familie in erster Linie sogenannte Bauerndoktoren, aber auch Viehdoktoren, Zahnreißer, Wanderheiler und Geistliche, die die Leidenden bzw. Kranken pflegten und behandelten.

Grundlage für ihre Tätigkeit war von der Antike bis ins vorige Jahrhundert die Humoralpathologie, die sogenannte Säftelehre. Die im antiken Griechenland entstandene und durch den römischen Arzt Galen im 2. Jahrhundert n. Chr. systematisch geordnete Säftelehre wurde bis ins späte Mittelalter als gängige Gesundheitslehre propagiert. Sie besagt, dass der Körper nur dann im Einklang – gesund – sei, wenn die vier menschlichen Säfte Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle im Gleichgewicht (Eukrasie) zueinander stehen. Ungleichheit (Dyskrasie), d. h. ein Überhang von einem oder mehreren dieser Säfte, ist demnach der Ausgangspunkt für Krankheit. Den vier Säften wurden auch die vier Eigenschaften warm, trocken, feucht und kalt zugeordnet. Menschen hatten je nach Charaktereigenschaft von Geburt an einen Hang zu einem bestimmten Ungleichgewicht. Ein bestehendes Ungleichgewicht wurde mit Heilmitteln, Diät oder diversen Ausleitungsverfahren wie Schwitzkuren, Aderlass, Schröpfen, Brechmitteln oder Einläufen behandelt. Dabei musste die gewählte Therapie dem jeweiligen Ungleichgewicht entgegenstehen. So musste beispielsweise zu viel Kälte mit Wärme behandelt werden, zu viel Feuchtigkeit musste getrocknet werden. Die Säftelehre war eine Medizinlehre, in der der Mensch ganzheitlich gesehen wurde, in der also nicht nur Symptome behandelt wurden.

In der Volksheilkunde hielt sich die Säftelehre teils bis ins 20. Jahrhundert. Die Ragginer, eine Familie von Bauernärzten aus



Lüsen bei Brixen in Südtirol, wandten bis 1890 die Säftelehre sowohl zur Diagnosefindung als auch zur Therapie an. Auch sie versuchten meist durch Ausleitungsverfahren wie Aderlass, Abführmittel und Brechmittel eine Verbesserung des Verhältnisses der Körpersäfte zu erreichen. Man findet bis heute zahlreiche Reste der Säftelehre in der Volksheilkunde wieder. Ohrenringe gelten noch immer als Heilmittel gegen rheumatische Erkrankungen sowie Augen- und Ohrenerkrankungen. Durch die künstliche Öffnung des Ohrringes sollten schlechte Säfte abfließen können – eine These, die bereits im alten Ägypten nachweisbar ist. Auch in der Basentherapie und in der Behauptung, Leber und Darm gehören »entgiftet« und der Körper »entschlackt«, stecken bis heute Reste der Säftelehre.

In vielen Bauernstuben sind auch heutzutage noch zahlreiche alte medizinische Bücher und Rezeptsammlungen erhalten, die den Menschen bei Krankheiten eine Hilfestellung boten. Meist wurden diese Bücher allerdings nicht von den Bauern selbst verfasst, sondern waren gekauft und von einer Generation zur nächsten weitergegeben worden. Teilweise wurden sie durch eigene Kenntnisse ergänzt. Die ursprüngliche Herkunft dieser Bücher ist heute jedenfalls meist sehr schwer festzustellen. Meist dürften diese aber aus dem 18./19. Jahrhundert stammen. Auch Nachdrucke berühmter Kräuterbücher, die es im Laufe der Zeit aus den Klosterbibliotheken in die Bauernstuben schafften, ergänzten das Kräuterwissen vieler Heilkundiger. So wurde im Jahr 1595 Christoph Gostner aus Sexten wegen Kurfuscherei angeklagt und gab an, neben dem »Albertus Magnus Kräuterbuch« auch »Der Frauen Rosengarten« und das medizinische Nachschlagewerk »Theophrastus Paracelsus – Wund- und Arzneibuch« zu besitzen.

Eine Besonderheit in vielen dieser Bücher ist das große Feld an magischen Ratschlägen. Die enthaltenen magischen Regeln, die an genau festgeschriebenen Tagen diverse Tätigkeiten empfahlen und absonderlichste Rituale beschreiben, verweisen auf eine Zeit, in der die Aufklärung noch in den Kinderschuhen steckte. Wichtig ist in diesem Zusammenhang das 1849 verfasste Rezeptbüchlein »Das

sechste und siebente Buch Mosis«, aber auch das häufig fälschlicherweise Albertus Magnus zugeschriebene Werk »Bewährte und approbierte sympathetische und natürliche ägyptische Geheimnisse für Menschen und Vieh«. Dass es sich hier nicht um heimische Volksheilkunde, sondern um das Resultat eines neuzeitlichen Aberglaubens handelt, liegt auf der Hand. Scheinen doch viele der Anwendungen nicht antiken Vorstellungen geschuldet, sondern wild zusammengewürfelt, frei nach dem Ansatz »je ausgefallener und exotischer, desto stärker wirksam«. Es war allgemeiner Volksglauben, dass diese Rezeptbücher magische Handlungen und Zauberei ermöglichten. Da bis ins späte 19. Jahrhundert nur ein Bruchteil der Bevölkerung schreiben und lesen konnte, kam es zu zahlreichen Legenden und Sagen. Dies steigerte natürlich die Ehrfurcht vor diesen Büchern und führte zu einem verstärkten Aberglauben.

Derartige Bücher schaffen es heutzutage immer wieder in die Medien, wobei oftmals vollkommen aus dem Kontext gerissen nur ein Bruchteil dessen vermittelt wird, wofür sie ursprünglich geschrieben wurden. Das Obermoar Rezeptbuch aus St. Jakob im Ahrntal in Südtirol ist ein derartiges Beispiel. Um gestohlene Wertsachen wiederzufinden, sollte man zum Beispiel ein Totenkreuz vom Grab eines jung Verstorbenen an den Ort des Diebstahls bringen und die Sachen würden wieder auftauchen.

Man darf Volksmedizin aber nicht nur auf die Anwendung von Magie reduzieren. Natürlich erregten magische Rezepte seit jeher eine größere Aufmerksamkeit und fanden infolgedessen Verbreitung. Tatsächlich waren die Mehrzahl der Behandlungen aber rationale Mittel aus der Kräuterkunde – selbst im sehr abergläubischen 17. Jahrhundert. So ist aus den Prozessakten des 1610 wegen Kurfuscherei angeklagten Südtiroler Bauern doktors Wolfgang Mitterhofer ersichtlich, dass bei 13 von ihm getätigten Behandlungen nur in fünf Fällen magische Amulette zum Einsatz kamen. In den anderen acht Fällen waren Ratschläge aus der Kräuterkunde Grundlage der Therapien.



## DIE KUNST DER DIAGNOSTIK

Generell war die Diagnostik in der Volksheilkunde bis ins 20. Jahrhundert eher einfach gehalten. Man kannte schlichtweg nicht sehr viele unterschiedliche Beschwerden. Auch die Hingabe, mit der man sich der Therapie der verschiedenen Krankheiten widmete, war sehr unterschiedlich. So wurden vor allem Krankheiten, die die Arbeitskraft der Menschen minderten, von den Volksheilern behandelt. Denn in einer vorindustriellen Zeit war eine ausfallende Arbeitskraft mitunter existenzbedrohend für die gesamte Familie. Wunden, Gelenkserkrankungen, Fieber, ansteckende Krankheiten, Magen- und Hautprobleme galten als die problematischsten Erkrankungen. Dagegen wurden Nervenerkrankungen kaum beachtet und wohl oft auch nicht als behandelbare Krankheit angesehen.

Natürlich war die Diagnosefindung aufgrund fehlender Nachweismethoden auch vom Aberglauben vergangener Jahrhunderte geprägt. Oft galt es nur abzuklären, ob es sich um eine Strafe Gottes handelte oder ob die Krankheit von Dämonen ausgelöst wurde.



## HARNSCHAU

Die Harnschau (Uroskopie) war eine von der Säftelehre abgeleitete Denkschule. Von der Antike bis weit in die Neuzeit galt die Harnschau neben der Pulsdiagnostik und allgemeiner Befindlichkeit als wichtigste Diagnosemöglichkeit. Vor allem im Mittelalter galt sie als das wichtigste diagnostische Hilfsmittel. Man vermutete, dass das durch die Säftelehre propagierte Ungleichgewicht, das letztlich zur Krankheit führt, im Harn ersichtlich wird. Der Patient musste zu diesem Zweck den Morgenurin in einem runden, durchsichtigen Harnglas sammeln und dem Heiler bringen. Dieser stellte aufgrund der Farbe, Konsistenz und möglicher Niederschläge die Diagnose.

Die oberste Schicht entsprach dem Kopfbereich, die zweite dem Brustbereich, die nächste der Bauchgegend und die unterste Schicht dem Unterleibs- und Geschlechtsbereich. Dabei galt es 20 verschiedene Farbtöne und fünf verschiedene Konzentrationsgrade zu unterscheiden. Hilfestellungen boten sogenannte Urinspiegel, mit deren Hilfe man auch festzustellen versuchte, wo im Körper das Ungleichgewicht war. Manchen »Beschauern« sagte man sogar nach, dass sie aus dem Urin Alter und Geschlecht des Patienten ablesen konnten. So existieren gleich mehrere Legenden, in denen der Arzt bzw. Volksheiler den Urin eines vermeintlich älteren Patienten als den Urin einer schwangeren jungen Frau enttarnte. Denn durch den untergejubelten Urin eines falschen Patienten sollte das Können des Heilers widerlegt und dieser bloßgestellt werden.

Als im 18. Jahrhundert zunehmend chemische Verfahren in der medizinischen Diagnostik entwickelt wurden, war dies in der Schulmedizin das Ende der Harnschau. In der Volksmedizin traf man die Harnschau aber bis ins 20. Jahrhundert an. Die Ragginer wandten im 19. Jahrhundert neben der klassischen Harnschau auch bereits einfache chemische Verfahren an. So beschreiben Asche/Schulze in ihrem Buch »Die Ragginer. 200 Jahre Volksmedizin in Südtirol« die folgende Aufzeichnung durch Sebastian Ragginer: »Wie man ein



Nierenleiden erkennt. Man nimmt ein wenig Urin in ein enges Fläschchen, hält es über eine Flamme, bis der Urin kocht, gibt dann etliche Tropfen Essigsäure dran, bildet sich dann eine weiße Wolke, so ist Eiweiß drin, also Nierenleiden.«

## KÖRPERVERMESSUNG

Ein zusätzliches diagnostisches Verfahren war lange Zeit das Messen des Verhältnisses von Körpergröße zu Körperbreite. Dabei stellt man sich vor, dass ein Mensch, der krank ist, auch äußerlich das »rechte Maß« verloren hat. Nach Plinius dem Älteren (23–79 n. Chr.) sei dies für einen gesunden Menschen »die Länge des Menschen vom Scheitel bis zum Fuß gleich der Breite, gemessen mit ausgebreiteten Armen über der Brust von Hand zu Hand«. Auch das Bild des sogenannten vitruvianischen Menschen von Leonardo da Vinci, das um 1490 entstand, beschreibt im Grunde dieses bereits in der Antike vorherrschende Bild der idealen Verhältnisse. Je größer der Unterschied zwischen den beiden Maßen, desto kränker der Patient bzw. desto weiter fortgeschritten war die Krankheit. Auch Hildegard von Bingen (1098–1179) beschrieb im 12. Jahrhundert diese Art der Diagnostik. Beispielsweise untersuchte man hiermit bei Patienten mit Tuberkulose (Schwindsucht), die durch starke Abmagerung und Verfall gekennzeichnet waren, wie weit die Krankheit bereits fortgeschritten war.

Diese Sichtweise war noch lange im gesamten Alpenraum bei Bauernärzten anzutreffen. Der Spanner Peter aus Haslach im Mühlviertel in Oberösterreich soll noch im 20. Jahrhundert Krankheiten diagnostiziert haben, indem er mit seinen Fingern den Körper ausmaß. Und in Redewendungen, wie »das rechte Maß«, »maßlos sein« und »Maß und Ziel verloren«, findet man Reste dieser Praxis bis heute.

## PULSDIAGNOSTIK

Eine weitere bereits in der Antike bekannte Methode war die Pulsdiagnostik. Hier versuchte man aufgrund der Art des Pulses auf ein eventuelles Ungleichgewicht bzw. eine Erkrankung im Körper zu schließen. Anders als bei der Harnschau, bei welcher der Zustand der Körpersäfte untersucht wurde, galt es, mittels der Pulsdiagnostik ein mögliches Ungleichgewicht des Energieflusses zu entdecken.

Beginnend mit der Beschreibung des Blutkreislaufs durch William Harvey 1628, verabschiedete sich die Schulmedizin in den darauffolgenden Jahrhunderten nicht nur von der Säftelehre, sondern zunehmend auch von der Pulsdiagnostik. Doch in der Volksheilkunde überlebte auch diese Art der Diagnostik einige Jahrhunderte länger. So bediente sich laut Bernd Mader der in Kleinpreding in der Steiermark tätige Bauernarzt Müllerhansl noch im 18. Jahrhundert neben der Harnschau der Pulsdiagnostik.

## DER EINFLUSS DES KOSMOS

Die Zeit spielt in der Volksheilkunde und im Speziellen in der Kräuterheilkunde eine überaus wichtige Rolle. Das beginnt bereits beim Sammeln der Heilpflanzen. Hier wird traditionellerweise auf die Tageszeit und auf den richtigen Jahreszeitpunkt geachtet. Heilpflanzen werden eher am Morgen oder vormittags bis zur Mittagszeit gesammelt. Giftpflanzen und Pflanzen, denen man magische Wirkungen zuschreibt, wie beispielsweise dem Farnsamen, werden dagegen eher nachts gesammelt.

Zahlreiche Untersuchungen bestätigen, dass der Zeitpunkt die Qualität der gesammelten Heilpflanzen maßgeblich beeinflusst. Pflanzen enthalten natürlich je nach Jahreszeit und Ort unterschiedliche Wirkstoffkonzentrationen. Beispielsweise konnte in einer Arbeit von Josef Richard Möse bei Spitzwegerich eine höhere Wirkstoffkonzentration für den Frühsommer nachgewiesen werden.

In den restlichen Monaten und vor allem im Herbst war diese schwächer ausgeprägt.

Während die Sonne eher beim Sammeln der Heilkräuter eine Rolle spielte, war der Mond in der Therapie der Krankheiten sehr bedeutsam. Manche Krankheiten, besonders jene, bei denen man etwas verringern bzw. zum Verschwinden bringen wollte, mussten bei abnehmendem Mond behandelt werden. Zu diesen typischen Leiden zählen beispielsweise Warzen, Kropf, Nierensteine und Geschwülste.

Ein Rezept des Zillertaler Bauerndoktors Kiendler gegen Nierensteine lautete dementsprechend: »Einen guten Brandwein, darin 4 bis 5 Knoblauchzehen einen Tag und eine Nacht, ehe der Mond neu wird, gut verschlossen. 1 Stunde bis 1,5 Stunden vor Neumond iss den Knoblauch und trink den Brandwein, iss darauf 10 oder 12 Wacholderbeeren, das mache alle Neumonde, faste darauf 4 Stunden.« Die Behandlung von Krankheiten, die wie Tuberkulose (Schwindsucht) zu Abmagerung und Auszehrung führen, sollte dagegen nur bei zunehmendem Mond den gewünschten Erfolg bringen. Auch Entbindungen sollen bei zunehmendem Mond unproblematischer verlaufen. Dabei weiß man, dass bereits in der Antike Mond und Sternbilder maßgeblich für weltliche Begebenheiten verantwortlich gemacht worden waren. Auch der berühmte Arzt Paracelsus (1493–1541) schenkte dem Mond große Beachtung. Er nannte die Anziehungskraft des Mondes sogar als eine Grundlage für Krankheiten. Nach Paracelsus gibt es sogenannte *lunatici*. Das sind Menschen, die äußerst stark vom Mond beeinflusst werden und all ihre Krankheiten im Grunde durch den Einfluss des Mondes bekommen.









III.

DIE  
*Volks*HEILER



Da die medizinische Versorgung abseits der großen Städte sehr lange unzureichend war, waren die Bewohner der Alpentäler auf sogenannte Laienmediziner angewiesen. Diese waren Personen aus der näheren Umgebung, die zwar meist keine offizielle medizinische Ausbildung genossen hatten, sich aber trotzdem mit den Jahren medizinische Kenntnisse aneigneten, die denen ihrer Mitbürger überlegen waren. Diese Volksheiler waren meist Bauern, Hebammen oder Geistliche, weniger häufig übten sie Handwerksberufe wie Müller oder Schmied aus.

Diese Laienmediziner hatten keine universitäre Ausbildung, sondern erwarben ihre Kenntnisse meist im familiären Bereich von Vater, Mutter oder von den Großeltern, manche lernten auch bei einem älteren Bauernarzt oder als Wundarzt beim Militär. Einige wenige eigneten sich ihr Wissen über Bücher an. Andere, wie der Kiendler, waren ursprünglich Viehdoktoren, wurden aber mit den Jahren immer öfter bei menschlichen Beschwerden aufgesucht. Nach außen wurde das Heilwissen jedenfalls meist streng geheim gehalten.

Das Einzugsgebiet der Patienten beschränkte sich meist auf jene Dörfer, die zu Fuß erreichbar waren, wobei sich dies mit zunehmender Mobilität ab der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts stark änderte. Die Patienten kamen in den überwiegenden Fällen zum Heiler nach Hause. Im 19. Jahrhundert waren dies etwa 20 Kilometer Wegstrecke, welche die Mehrheit der Bevölkerung an einem Tag hin und zurück schaffen musste. Aus dieser Zeit gibt es auch Zahlen zu den tätigen Bauernärzten, die verdeutlichen, dass wohl der Großteil der Alpenbewohner zumindest theoretisch Zugang zu einem dieser Heiler hatte. Laut der »Medizinisch-statistischen Topographie des Herzogtums Steiermark«, verfasst von Matthias Macher, gab es 1860 in der Steiermark 56 Männer und 21 Frauen, die sich als Bauernärzte betätigten; so käme ein Bauerndoktor auf 10 000 Einwohner. Laut Johann Jakob Staffler (1783–1868) kam in Tirol 1839 ein Bauernarzt auf 22 000 Einwohner, wobei hier nur jene gezählt wurden, die diese Tätigkeit als Haupteinnahmequelle ausübten.



Ein Besuch bei einem Bauernarzt war im 19. Jahrhundert im Vergleich zu einer Behandlung bei einem promovierten Arzt deutlich billiger. Ein Arztbesuch kostete beispielsweise 1820 in Brixen 2,2 Gulden. Für einen Knecht war dies ein Vielfaches seines Tageslohnes (etwa zwölf Kreuzer). Ein Kilogramm Weizen kostete im Vergleichszeitraum etwa zwei Kreuzer, also ein Hundertstel einer ärztlichen Behandlung. Viele Bauernärzte wurden sogar meist nur mit Naturalien bezahlt. So bezeugen beispielsweise die Aufzeichnungen vom Südtiroler Bauerndoktor Johann Ragginer aus dem 19. Jahrhundert, dass er häufig mit Mais, Tabak, Buchweizen und Hafer bezahlt wurde. Vielfach, so besagt der Volksglauben bis heute, macht Geld eine Behandlung sogar unwirksam. Viele nahmen nur eine Spende, andere wenige waren auf die Einnahmen angewiesen, um ihre eigene Familie zu versorgen. Einzelne wie Amalia Hohenester in Mariabrunn bei Dachau kamen durch ihre Tätigkeit auch zu einem ansehnlichen Besitz.

So unterschiedlich die Charaktere der Bauernärzte in den verschiedenen Gegenden des Alpenraumes auch waren, können doch gleich mehrere Eigenschaften festgestellt werden, die vielen dieser Heiler zu eigen waren:

**Ein grosser Wissensdurst:** Viele berühmte Bauerndoktoren waren sehr gebildet, bereits in der Schulzeit Musterschüler, schrieben selbst Rezepte auf und sammelten medizinische Bücher.

**Nächstenliebe:** Bauernärzte halfen ihren Mitbürgern in Not-situationen und taten dies oft sogar unentgeltlich. Es bestand das Gebot, keinen Hilfesuchenden abzuweisen. Dazu gehörte natürlich eine große Menschenliebe. Die wenigsten heilten aus wirtschaftlichen Gründen, etwa um ihre Familien zu versorgen, sondern taten dies neben ihrer regulären Arbeit als Bauer, Müller oder Schmied. Einige verlangten oft sogar nur ein Gebet für ihre Familie. Der Kiendler soll bedürftige Patienten darüber hinaus sogar kostenlos verköstigt haben. Das Gebot der Nächstenliebe war sicher auch ein Grund, weshalb sich viele Geistliche der Heilkunde widmeten.

**EINFACH VERFÜGBARE HEILMITTEL UND LEICHT VERSTÄNDLICHE RATSCHLÄGE:** Die Volksheiler kamen aus dem gleichen gesellschaftlichen Milieu wie der Großteil ihrer Patienten. Dies machte insofern einen großen Unterschied zur etablierten Medizin, als dass die Diagnosen und die auferlegten Ratschläge in einer leicht verständlichen Sprache mitgeteilt wurden. Die Patienten konnten sich, auch weil Krankheiten oft sehr oberflächlich zu großen Krankheitsbildern zusammengefasst worden waren, leicht etwas darunter vorstellen. Zusätzlich waren die verordneten Heilmittel meist bekannte Pflanzen, wodurch insgesamt die Einhaltung von Empfehlungen beim Patienten, die sogenannte Compliance, maßgeblich gefördert wurde.

**GEHEIMHALTUNG:** Die meisten Bauerndoktoren gaben ihre Rezepte nicht preis. Heute sind es meist von Nachfahren gefundene und veröffentlichte Rezeptbüchlein oder Gerichtsakten, in denen Zeugen detailliert ihre Behandlungen zu Protokoll gaben, die uns einen Einblick in das Wissen dieser Menschen geben. Manche Bauerndoktoren hielten ihr Wissen sogar in einer Geheimschrift fest. Für die Geheimhaltung gibt es mehrere Gründe. Zum einen wollte man das eigene Wissen natürlich schützen, hatte man es sich doch meist über Jahre angeeignet. Zum anderen besteht sogar teilweise bis heute der Glaube, dass der Heiler die Fähigkeit, andere zu heilen, verliert, wenn er sein Wissen weitergibt.

**STARKE FRÖMMIGKEIT:** Viele Bauernärzte waren im Vergleich zu ihren Mitbürgern außergewöhnlich gläubig. Der Höllerhansl aus der Steiermark errichtete auf seinem Anwesen sogar einen Nachbau von Lourdes und vom Ölberg. Dementsprechend galt bei vielen das Gebet als wichtiger Bestandteil der Heilung. Aber auch von den Patienten wurden ein fester Glaube und Vertrauen in Gott und in die eigenen Fähigkeiten erwartet.

**AUSSTRAHLUNG:** Berühmten Heilern sagt man sehr oft eine besondere Ausstrahlung nach. Dass dies bei einer Behandlung von Vorteil ist, steht außer Frage, denn je größer der Einfluss auf die Erwartungshaltung ist, desto höher ist auch die Wahrscheinlichkeit

einer erfolgreichen Therapie. Manche Bauernärzte wirkten bereits durch ihr Äußeres sehr eindrucksvoll. Der Kiendler trug beispielsweise immer eine Tiroler Tracht, hatte einen langen Bart und eine stolze, furchteinflößende Statur.

Das Tätigkeitsfeld der Bauernärzte war sehr unterschiedlich. Einige – so wie die Ragginer – boten neben dem Ziehen von Zähnen, kleineren Eingriffen, der Versorgung von Wunden und Brüchen auch die Diagnose innerer Krankheiten an. Andere dagegen waren sehr spezialisiert. So gab es Bauernärzte, die nur äußere Leiden wie Wunden und Brüche behandelten. Diese nannte man *Beinbruchheiler*, im Salzburger Flachgau auch »Boandlrichter« und in der Steiermark auch einfach nur »Beinarzt«. Oft hatten sie ihre Kenntnisse beim Militär erlernt. Manche Sage berichtet davon, wie Beinbruchheiler Brüche heilten, ohne sie auch nur anzufassen.

Eine weitere Gruppe an Heilern, die sich in ihrer Tätigkeit spezialisiert hatten, waren die *Blutstiller*. Diese sind im gesamten Alpenraum bis heute anzutreffen. Besonders häufig werden diese in der Steiermark, in Tirol, Oberösterreich und Vorarlberg erwähnt. Die Blutstillen arbeiten vor allem mit Besprechungen, wobei man sich erzählt, dass ein Blutstill nicht einmal in der Nähe der blutenden Wunde zu sein braucht. Wird er um Heilung gebeten, versiegt der Blutfluss, obwohl er weit entfernt ist.

Eine spezielle Art von Bauerndoktor waren auch die sogenannten *Anheber*, auch Anbraucher und Wender genannt. Sie gebrauchten nicht unbedingt Heilmittel, sondern heilten mit Besprechungen, Kreuzzeichen, Gebeten und Berührungen. Sie behandelten meist Hautkrankheiten, Fieber und Schmerzen. Anschließend gab es nicht selten den Ratschlag zum Umhängen eines Amulettes.







Three blue flowers with dark centers are positioned on the right side of the page. The top flower is in full bloom, the middle one is partially open, and the bottom one is a bud. They are set against a blue background with a white mountain range silhouette at the top.

# IV.

## *Kräuterkunde* IN DEN ALPEN- LÄNDERN

Alle Wiesen und Matten,  
alle Berge und Hügel sind Apotheken.

*Paracelsus, 16. Jahrhundert*

Die Heilpflanzen sind die wichtigsten Heilmittel der traditionellen europäischen Heilkunde. Und gerade im Alpenraum wird die Kräuterkunde bis heute stark gepflegt. Noch immer werden hier nachweislich mehr als 400 verschiedene Heilpflanzenarten verwendet. Darunter gibt es Pflanzen wie Johanniskraut, Wacholder oder Spitzwegerich, die von der Schweiz bis ins Mariazeller Land eine wichtige Rolle in der Kräuterkunde spielen. Aber es gibt auch Pflanzen, die, wie etwa der Echte Speik in Kärnten, eine sehr regionale Bedeutung haben, oder Heilpflanzen, wie die Klebrige Schlüsselblume (Blauer Speik), die sogar nur in einigen wenigen Tälern des Alpenhauptkammes verwendet werden.

Eingesetzt werden jedenfalls hauptsächlich einheimische Arten, deren Einsatz von einer Generation auf die nächste weitergegeben wurde und oft tausendfach erprobt worden war. Daneben werden wichtige Heilpflanzen wie Ringelblume, Liebstöckel oder auch Kamille heute wie zu Großmutterns Zeiten in vielen Gärten angebaut. In Salzburg wurde die nicht winterharte Meerzwiebel, die gerne zur Wundsalbe verarbeitet wurde, im 20. Jahrhundert von Bauern sogar in Töpfen gezogen. Exotische, kälteempfindliche Arten wie Ingwer und Kalmus konnten bereits vor Jahrhunderten über Wanderhändler oder in Apotheken zugekauft werden.

Die Volksheilkunde kennt verschiedene Zubereitungsformen und Möglichkeiten der Applikation von Heilpflanzen, die sich von jenen in der Schulmedizin etwas unterscheiden. Dabei handelt es sich um Zubereitungen mit langer Tradition, die sich teilweise seit Jahrhunderten nicht maßgeblich verändert haben. Mit einfachen, schnell verfügbaren und vor allem in den meisten Haushalten vorrätigen Zutaten wurden Heilpflanzen auf diese Weise verarbeitet und haltbar gemacht.

Die wichtigste und häufigste Art der Anwendung ist sicherlich der Tee. Handelt es sich beim Ausgangsmaterial um Blüten, Blätter oder Kraut, so lässt man den Tee 5 Minuten in aufgekochtem Wasser ziehen. Verwendet man Wurzel, Rinde oder auch Früchte, so wird der Tee am besten kurz aufgekocht oder circa 10 bis 15 Minu-



ten in aufgekochtem Wasser ziehen gelassen. Daneben gibt es noch die Möglichkeit zur Herstellung eines Kaltwasserauszuges, eines sogenannten Mazerates. Hierbei wird das Ausgangsmaterial einige Stunden in kaltem Wasser angesetzt und vor dem Trinken etwas erwärmt. Der Kaltwasserauszug wird vor allem bei Pflanzen wie Malve und Eibisch, die einen hohen Schleimstoffgehalt aufweisen, empfohlen.

Der Tee, das Mazerat oder der alkoholische Auszug kann auch äußerlich als Umschlag, Badezusatz oder Wickel verwendet werden. Diese kommen vor allem bei Hauterkrankungen sowie bei Muskel- und Gelenkschmerzen zum Einsatz.

Aus den getrockneten Pflanzen werden auch Kräuterkissen hergestellt. Hierzu werden traditionellerweise Lavendel, Heublumen, Melisse und Kirschkerne verwendet.

In der Volksheilkunde wird bei einigen Pflanzen, wie Isländisch Moss oder Gänsefingerkraut, ausdrücklich die Abkochung in Milch empfohlen. Dabei ist anzunehmen, dass sich in der Milch auch fettlösliche Inhaltsstoffe besser lösen. Dies kann bei manchen Heilpflanzen durchaus sinnvoll sein und die Wirkung verstärken.

Der alkoholische Auszug, der Kräuterschnaps, der Likör oder auch die Tinktur werden vor allem bei Problemen im Magen-Darm-Trakt, bei fiebrigen Erkrankungen und Schmerzen angeraten. Besonders Enzian-, Arnika- oder Kampferschnaps gehören bis heute zum Inventar vieler alpenländischer Hausapotheken.

Der Weinauszug ist ein Relikt aus früheren Zeiten. Vor allem im Mittelalter waren Kräuterweine als Allheilmittel und zur Prophylaxe äußerst populär. Das hatte auch damit zu tun, dass der Wein, der mit Wasser verdünnt wurde, als sicherer Durstlöscher und nicht nur als Genussmittel galt. Trinkwasser war nämlich vor allem in den flacheren Gebieten häufig verunreinigt und Auslöser von Seuchen. Derselbe Grund liegt im Bierauszug, bei dem man Heilpflanzen in Bier einlegte und auf diese Weise eine Heilwirkung erwartete.

Die selbst hergestellte Salbe ist in vielen Haushalten bis heute ein hochgeschätztes Heilmittel mit meist langer Tradition. Früher wur-

den Salben mit tierischen Fetten, meist Schweine-, Gänse- oder auch Murmeltierfett hergestellt. Im 20. Jahrhundert wurden diese dann, wegen der verbesserten Haltbarkeit und leichten Verarbeitung, von Vaseline (Melkfett) verdrängt. Da es sich hierbei aber um ein Erdölprodukt handelt, wird Vaseline seit den 90er Jahren immer kritischer gesehen und deshalb scheinen heute Salben aus pflanzlichen Ölen (wie z. B. Oliven-, Jojoba- oder Mandelöl) in der Kombination mit Bienenwachs ökologischer.

Eine Applikationsart, die früher eine hohe Bedeutung hatte, in den letzten Jahrzehnten aber zunehmend verschwand, ist das »Pflaster«. Dabei handelt es sich nicht um ein Heftpflaster modernen Verständnisses, sondern um einen Teig aus Baumharz (meist Lärchenharz), Heilkräutern und etwas Mehl, der auf die schmerzenden Stellen oder auch auf Entzündungen gelegt wurde. Man beließ ihn so lange auf der erkrankten Stelle, bis er sich allein wieder ablöste.

Säfte und Sirupe werden vor allem bei Atemwegserkrankungen oder einfach nur als Genussmittel verwendet. Säfte werden etwa aus Frischpflanzen in Form von Presssäften zubereitet. Diese sind aber nicht lang haltbar. Sirupe werden aus Früchten oder Blüten unter Zugabe von Zucker hergestellt. Meist dienen sie zur Fiebersenkung (Preiselbeersaft) oder einfach nur zur Durstlöschung.

Schichtsirupe sind vorwiegend Heilmittel gegen Husten und Halsschmerzen. Man schichtet hier das Pflanzenmaterial abwechselnd mit Zucker in ein Marmeladeglas und gibt es je nach Ausgangsmaterial einen Tag (Meerrettichwurzel, Zwiebel) oder bis zu mehrere Wochen (Spitzwegerich, Fichtenwipfel) in den Kühlschrank. Aufgrund der osmotischen Kräfte entzieht der Zucker dem Pflanzenmaterial Wasser und vor allem wasserlösliche Inhaltstoffe, wodurch ein mit pflanzlichen Wirkstoffen angereicherter Sirup entsteht. Als es noch keinen Kühlschrank gab, wurden diese Gläser etwa 20 cm tief in der Erde vergraben.

Aus einer Zeit, in der es noch keine Tabletten gab, stammt der Gebrauch von Küchlein und von Pillen. Küchlein hatte bereits Hildegard von Bingen in ihren Rezepturen gleich mehrfach erwähnt.

Dabei wurden Heilpflanzen in Backwaren eingebacken und gegessen. Pillen wurden mit Zucker und Mehnteig geformt.

Auch Öl- und Essigauszüge spielen in der Volksheilkunde eine Rolle. Einen besonderen Stellenwert besitzt dabei das Johanniskrautöl, das seit Jahrhunderten fester Bestandteil mitteleuropäischer Heiltraditionen ist.

Meist wegen ihres aromatischen Geruches werden Pflanzen wie Wacholder, Meisterwurz oder auch Baldrian geräuchert. Früher sagte man diesem Rauch eine krankheits- und dämonenabwehrende Wirkung nach. Inwieweit tatsächlich Krankheitserreger damit reduziert werden können, kann wegen unzureichender Untersuchungen nicht kommentiert werden. Einer mit ätherischen Ölen angereicherten Luft konnte ein keimhemmender Effekt aber unter Laborbedingungen nachgewiesen werden. Eine andere oft geräucherte Pflanze ist der Huflattich. Seine Blätter werden bereits in der Antike als schleimlösend beschrieben und bis heute im Alpenraum bei Husten geräuchert. Mit Räucherungen kann auch die Dosierung ansonsten stark giftiger Pflanzen, beispielsweise des Bilsenkrautes, besser kontrolliert werden. Man fächerte hierzu bei Zahnschmerzen – wie bereits im alten Babylon beschrieben – den Rauch an die betroffene Stelle und erwartete sich dadurch eine Schmerzlinderung.

Aus heutiger Sicht nicht mehr nachvollziehbar und wohl eher dem alchemistischen Gedankengut früherer Jahrhunderte geschuldet ist die Anwendung von Asche aus diversen Heilpflanzen. Bereits bei Hildegard von Bingen kann man diese Art der Verarbeitung lesen. Auch bei vielen Bauernärzten, wie etwa beim Kiendler aus dem Zillertal oder bei den Ragginern aus Lüssen in Südtirol, erfährt man von der Heilwirkung der Asche aus Schlehdorn und Wermut.

Die Heilpflanzen werden im Folgenden kategorisiert. Die Reihung der Anwendungsbereiche innerhalb der Pflanzenporträts entspricht der Priorität des therapeutischen Gebrauchs in der alpinen Kräuterkunde. Die empfohlenen Tagesdosierungen beziehen sich auf Erwachsene.



## ATEMWEGSEKRANKUNGEN

Husten, Schnupfen und Halsschmerzen gehören besonders in den kalten Monaten zu den typischen Alltagsbeschwerden vieler Menschen. Und gerade in diesem Anwendungsgebiet bietet die heimische Kräuterkunde zahlreiche therapeutische Möglichkeiten. Fast scheint es, als seien in der rauen Umgebung der Alpen besonders viele Heilmittel auf natürliche Weise vorhanden. Spitzwegerich, Holunder, Quendel, Königskerze, Isländisch Moos oder Brunnenkresse sind nur einige wenige von etwa zweihundert Heilpflanzen, die im Alpenraum für Krankheiten der Atemwege verwendet werden.

Im Bereich der Volksmagie gehörte es bis ins 20. Jahrhundert in weiten Gebieten zum festen Ritual, am Palmsonntag drei Palmkätzchen der Salweide zu schlucken, um das ganze Jahr vor Fieber geschützt zu sein. Die Weide, im Speziellen die Weidenrinde, wirkt nämlich fiebersenkend und schmerzstillend. Durch dieses Ritual versuchte man sich prophylaktisch diese heilenden Eigenschaften zunutze zu machen.



# Eibisch

## HILFT BEI HUSTENREIZ

---

### ALTHAEA OFFICINALIS

Auch bekannt unter: Samtpappel

---

Im antiken Griechenland war Eibisch unter dem Namen *polyalthes* bekannt, was so viel wie »vielheilend« bedeutet. Er ist dementsprechend eine sehr alte Heilpflanze und wurde bereits vor etwa 2300 Jahren durch Theophrastos von Eresos als Hustenmittel beschrieben, wobei dies bis heute das zentrale Einsatzgebiet der Pflanze geblieben ist. Wegen seiner großen Blüten gehört Eibisch zum festen Bestandteil vieler Bauerngärten.

### ALPINE VOLKSMEDIZIN

In der Volksheilkunde wird der Tee aus den oberirdischen Teilen der Pflanze und der Wurzel in ähnlicher Weise verwendet.

Husten, Bronchitis, Asthma, Halsschmerzen, Heiserkeit sowie Kehlkopfentzündung werden häufig mit Eibisch behandelt. Der Südtiroler Bauernarzt Johann Ragginer verabreichte ihn besonders bei fiebrigen Erkrankungen mit Husten, so wie dies bereits 600 Jahre früher von Hildegard von Bingen empfohlen worden war. Eibisch wird daneben auch besonders gerne bei Sodbrennen, Magengeschwüren, Durchfall und Dickdarmentzündung verwendet. Der Tee der Wurzel wird darüber hinaus auch bei Zahnfleischentzündungen sowie als Mund- und Gurgellösung bei Beschwerden im Mundraum als sinnvoll beschrieben.

Ähnlich der Malve wird Eibisch aber auch sehr stark bei Hauterkrankungen empfohlen. Ausschläge, schlecht heilende Wunden, Geschwüre, Furunkel, Abszesse, Ekzeme und Neurodermitis werden besonders oft erwähnt. Bereits Paracelsus hatte





Eibisch als Heilmittel bei Abszessen beschrieben und der Kiendler empfahl in einer Rezeptur Eibischwurzel, unter anderem mit Kümmel und Mastix, für langes Haar.

Ein Schnapsansatz beziehungsweise eine Salbe wird in verschiedenen Gegenden des Alpenraumes bei Gelenkschwellungen und Knochenbrüchen angeraten.

## AUS DER FORSCHUNG

Hauptverantwortlich für die Wirkung sind die Schleimstoffe. Diese sind in der Wurzel bis zu 35 %, in den Blättern bis zu 10 % enthalten. Dementsprechend wirken Zubereitungen aus der Wurzel sehr viel stärker reizlindernd auf irritierte Schleimhäute als jene aus den Blättern. Für die Schleimstoffe konnte daneben auch ein entzündungshemmender Effekt nachgewiesen werden. Bei Entzündungen im Mundraum wirken Eibischzubereitungen ebenfalls stark reizmildernd. Sinnvoll ist auch ein warmer Umschlag aus Eibischtee bei Furunkeln, denn er bringt diese leichter zur Reife.

**TAGESDOSIERUNG:** 3-mal täglich 2 Teelöffel (2 g) der Wurzel beziehungsweise 2 Teelöffel (1,5 g) der getrockneten Blätter. Aus den Blättern sollte am besten ein Heißwasserauszug hergestellt werden. Die Wurzeln sollten einige Stunden in kaltem Wasser angesetzt und vor dem Trinken leicht erwärmt werden. Um hier eine bakterielle Kontamination zu vermeiden, muss der Kaltwasserauszug allerdings innerhalb weniger Stunden aufgebraucht werden.

**VORSICHT:** Keine Einschränkungen bekannt.

**SAMMELZEITPUNKT:** Die Blätter werden im Juni, die Wurzeln dagegen erst im Oktober gesammelt.

Eibischwurzeln und -blätter sind auch über Apotheken erhältlich.

*Abb.: Die in der Eibischpflanze enthaltenen Schleimstoffe hüllen gereizte Schleimhäute ein und lindern somit Hustenreiz und Irritationen des Mund- und Rachenraums.*



**ZUM SELBERMACHEN:**

## **TEEMISCHUNG BEI NEURODERMITIS**

.....  
**ZUTATEN:** 40 g Eibischwurzel; 30 g Zinnkraut;  
30 g Storachschnabel.  
.....

**ZUBEREITUNG:** 2 Esslöffel der Teemischung 15 Minuten in 200 ml kochendem Wasser ziehen lassen und anschließend mehrmals täglich warm auf die zu behandelnde Stelle auflegen.



**ZUM SELBERMACHEN:**

## **EIBISCHSIRUP GEGEN REIZHUSTEN**

.....  
**ZUTATEN:** 20 g Eibischwurzel; 20 ml 96%iger Alkohol;  
250 ml Wasser; 250 g Zucker.  
.....

**ZUBEREITUNG:** Die Eibischwurzeln mit dem Alkohol und dem Wasser unter mehrmaligem Umrühren einige Stunden ziehen lassen. Dann abfiltrieren und die gewonnene Lösung mit dem Zucker einkochen.

Im Kühlschrank gelagert, ist der Sirup etwa 6 Monate lang haltbar. Eibischsirup eignet sich mehrmals täglich teelöffelweise bei trockenem Reizhusten.



# Holunder

## DAS FIEBERMITTEL

### SAMBUCUS NIGRA

Auch bekannt unter: Holler, Schwarzholder

Holunder wird bis heute kultisch verehrt und medizinisch hochgeschätzt. Dies hat eine lange Tradition. Bereits in der germanischen Mythologie wurde Holunder der Erdgöttin Hel (Holle) zugeordnet. Hel, die in Zusammenhang steht mit der durch das Märchen bekannteren Frau Holle – in Teilen des Alpenraumes hieß Hel auch Perchta –, war die Göttin des Todes, der Wiedergeburt, der Fruchtbarkeit und der Ehe. Der Holunder galt als möglicher Übergang ins »Hollenreich« (Unterwelt), das im Christentum zur Hölle umgedeutet wurde. Der Glauben an Frau Holle ist verschwunden, aber bis ins 20. Jahrhundert zog man aus Ehrfurcht und Wertschätzung vor diesem Strauch den Hut.

Als vermeintlicher Übergang zur Unterwelt war Holunder natürlich für sogenannte Verpfropfungsrituale der Volksmagie, bei welchen eine Krankheit abgegeben bzw. abgestreift werden sollte, prädestiniert. Bereits in der Antike war dies offenbar der Fall, beschreibt doch Plinius, dass man Masern vertreiben kann, indem man mit einem Holunderzweig auf die betroffenen Stellen schlägt. So ist es nachvollziehbar, dass es auch im Alpenraum derart viele Verpfropfungsrituale mit Holunder gibt.

Als Amulett wurden im oberösterreichischen Alpenvorland Holunderzweige abwechselnd mit Meerrettichscheiben den Kindern als Schutz gegen Fraisen (kindliche Krampfanfälle) um den Hals gebunden.

Aber nicht nur in der Volksmagie steht Holunder im Zentrum vieler Heilversuche. Bereits im 4. Jahrhundert vor Christus hatte Hippokrates Holunder als Heilmittel beschrieben und auch bei den Kräuterkundigen des Mittelalters war dieser beliebt. Hildegard von





Bingen erwähnte beispielsweise die Blätter bei Gelbsucht und die Früchte in Wein als erwärmendes Getränk.

Besonders die abführend wirkende Holunderrinde und die Wurzel waren beliebte Heilmittel der Säftelehre und dementsprechend häufig verwendete Arzneimitteln der alpinen Bauernärzten. Frische Blätter gelten als Insektenvertreibungsmittel, weshalb die Tiere mit den Blättern eingerieben werden, damit diese vor Bremsen sicher sind. Im Kärntner Nockgebiet steckte man sich Holunderblüten an den Hut, um Fliegen zu vertreiben. Und als Abkochung helfen diese auch als Insektenschutzmittel im Garten.

## ALPINE VOLKSMEDIZIN

Holunder ist bis heute eines der wichtigsten Heilmittel der alpinen Volksmedizin, wobei von den Wurzeln bis zur Blüte alles verwendet wird. Schon der bayrische Volkskundler Max Höfler beschrieb Holunder als »die lebendige Hausapotheke des deutschen Einödbauern«.

Das Hauptanwendungsgebiet des Holunders liegt im Bereich der Atemwege und der Fiebersenkung. Ein Tee aus den Blüten oder der Saft aus den Früchten wird bei Fieber, Husten, Keuchhusten, Bronchitis, Heiserkeit, Halsschmerzen, Angina, Schnupfen, Erkältung und Grippe empfohlen. Besonders der Holunderblütentee gilt als schweißtreibend. Äußerlich werden vor allem die Blätter als Umschlag oder als Salbe bei Verbrennungen, Wunden, Hautausschlag, Geschwüren, Sonnenbrand, Venenentzündung, Abszessen und bei Ekzemen aufgetragen. Im Salzburger Flachgau wird auch die Abkochung der Rinde als Sitzbad bei Hämorrhoiden angeraten.

*Abb.: Die Volksheilkunde verwendet jeden Pflanzenteil des Holunders zu Heilzwecken. Besonders geschätzt werden die Blüten wegen ihrer schweißtreibenden und fiebersenkenden Wirkung.*

Die Blätter werden in der Volksheilkunde, wie bereits bei Dioskurides beschrieben, bei Rheuma, Prellungen, Verstauchungen und vor allem bei Kopfschmerzen aufgelegt. Bei Bandscheibenleiden werden diese in Südtirol als warmer Umschlag empfohlen.

Die Früchte und das daraus mit Zucker hergestellte Gelee gelten innerlich genossen als nützlich bei Gelbsucht, Verstopfung und – wie auch bei den Ragginern beschrieben – bei Würmern. Die getrockneten Früchte werden bei Durchfall empfohlen. Die Rinde gilt bis heute als Abführmittel und wird bei Verstopfung gekaut. Auch der Wurzel wird eine abführende Wirkung nachgesagt.

## AUS DER FORSCHUNG

In der Pflanzenheilkunde werden vor allem die Blüten bei fieberhaften Erkrankungen und zur Schweißtreibung verwendet. Holunderblüten enthalten als relevante Inhaltsstoffe Flavonoide, Hydroxyzimtsäurederivate, Schleimstoffe, ätherisches Öl und Gerbstoffe. Vor allem die Flavonoide und die Hydroxyzimtsäurederivate dürfen für die seit Jahrtausenden beschriebene Anwendung bei Erkältungen verantwortlich sein. Man geht davon aus, dass durch Holunderblüten die Erregbarkeit der Schweißdrüsen erhöht wird und dies bei gleichzeitiger Bettruhe zur Senkung des Fiebers beiträgt. Holunderblüten wirken zudem schleimlösend, weshalb deren Verwendung bei Husten nützlich sein kann. Es gibt auch Hinweise, dass die Blüten abwehrkräftestigernd wirken. Somit scheinen die in der Volksheilkunde genannten Anwendungen bei Atemwegserkrankungen als durchaus sinnvoll. Wegen der sehr guten Verträglichkeit eignet sich der Holunderblütentee auch bei Erkältungskrankheiten bei Kindern.

Die Holunderbeeren enthalten Flavonoidglykoside, Anthocyane und Vitamine (z. B. Vitamin C). Die für die rote Färbung verantwortlichen Anthocyane wirken antioxidativ, entfalten also zellschützende Effekte, indem Radikale abgefangen werden.



In der Holunderrinde und in der Wurzel sind es die Glykoside, die abführend wirken. Aufgrund besser verträglicher Alternativen gilt die Anwendung der Rinde und der Wurzel bei Verstopfung heutzutage jedoch als nicht mehr empfehlenswert. Bisher fehlen Untersuchungen, inwieweit Holunderblätter – wie bereits seit mehr als 2.000 Jahren beschrieben – äußerlich schmerzstillend wirken.

**TAGESDOSIERUNG:** 4- bis 6-mal täglich 2 Teelöffel (2 g) der getrockneten Blüten oder 1 Teelöffel (1,5 g) der getrockneten Früchte pro Tasse als Tee.

**VORSICHT:** Frische Früchte können Übelkeit, Erbrechen und Durchfall verursachen.

**SAMMELZEITPUNKT:** Die Blütenstände werden von Mai bis Juli gesammelt. Die vollreifen Früchte werden von August bis September gesammelt.

Holunderblüten und -früchte sind auch über Apotheken erhältlich.





## ZUM SELBERMACHEN: FIEBERSENKENDER TEE

.....  
ZUTATEN: 40 g Holunderblüten; 40 g Lindenblüten;  
20 g Mädesüßblüten.  
.....

ZUBEREITUNG: 3- bis 4-mal täglich eine Tasse Tee trinken. Pro Tasse 1 Esslöffel der Teemischung verwenden. Hilft bei fieberhaften Erkältungskrankheiten.



## ZUM SELBERMACHEN: HOLUNDERBEERSIRUP BEI ERKÄLTUNG

.....  
ZUTATEN: 2 kg frische Holunderbeeren; 1 l Wasser; 1,5 kg Zucker;  
1 Vanilleschote.  
.....

ZUBEREITUNG: Die Früchte von den Dolden ablösen und waschen. Mit der Vanilleschote in einen Topf geben, die Früchte etwas zerdrücken, das Wasser hinzugeben und das Ganze 20 Minuten leicht aufkochen lassen. Dann die gewonnene Lösung durch ein Tuch abfiltrieren – Achtung, die Lösung ist stark färbend –, den Zucker hinzugeben und nochmals kurz aufkochen, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat. Den gewonnenen Sirup noch heiß in Flaschen abfüllen und an einem kühlen, dunklen Ort lagern.

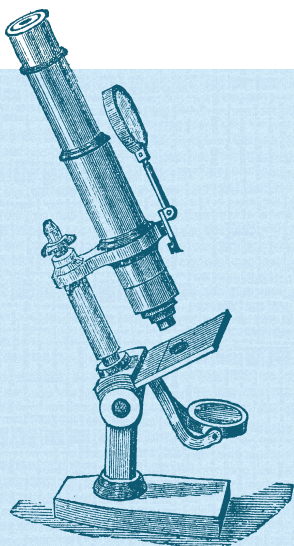
Der Sirup ist 6 Monate haltbar und eignet sich warm getrunken besonders in der kalten Jahreszeit zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten.



## ÜBER DEN AUTOR

Arnold Achmüller wurde 1982 in Bruneck geboren und ist seit Abschluss seines Pharmaziestudiums als Apotheker in Wien tätig. Parallel dazu beschäftigt er sich seit Jahren mit der alpinen Kräuterkunde und mit alten Heilverfahren. Er hat an der Medikamentendatenbank für das Gesundheitsbuch *Gesundheit aktiv. Was wirklich hilft* mitgearbeitet, ist Fachschulreferent zum Thema Wildkräuter und Wildgemüse, organisiert Workshops und Kräuterwanderungen und betreibt einen Blog über Heilpflanzen und deren Anwendung.

[www.krautundwurzel.com](http://www.krautundwurzel.com)





## BÜCHER DES AUTORS

Achmüller, Arnold: *Teufelskraut, Bauchwehblüml, Wurmtod. Das Kräuterwissen Südtirols. Mythologie, Volksmedizin und wissenschaftliche Erkenntnisse.* Edition Raetia. Bozen 2012

Achmüller, Arnold: *Wickel, Salben und Tinkturen. Das Kräuterwissen der Bauerndoktoren in den Alpen.* Edition Raetia. Bozen 2015

