

Würz- und Heilpflanzen

Kleine Pflanzenkunde gedruckt in „Oberpfälzer Leben“ von Adolf und Erika Eichenseer

Baldrian, Großer - *Valeriana officinalis*



Heilwirkung

Beruhigend, entspannend.

Bei nervös bedingten Einschlafstörungen und allgemeiner Unruhe, auch bei nervös bedingten krampfartigen Magen- und Darmbeschwerden.

Sammeln

Die Wurzel von November bis Dezember oder März bis April. Frisch geerntet ist sie zunächst völlig geruchlos, erst nach längerem Trocknen tritt der charakteristische Baldriangeruch auf.

Zubereitung

Als Tee 1 TL je Tasse mit kochendem Wasser übergießen und bedeckt 10–15 Min. ziehen lassen.

Wissenswertes

Die Landbevölkerung zerkleinerte die getrockneten Wurzelteile in der Kaffeemühle, vermengte das grobe Pulver mit Honig und gab es den Kranken bei nervöser Erschöpfung, Schlaflosigkeit und seelischer Belastung.

Der Geruch des Baldrian hat auf Katzen eine eigenartig stimulierende und aphrodisierende Wirkung: "De is narrisch wöi a Katz auf'n Baldrian". In starker Verdünnung fördert er auch bei den Menschen die Lust und Erotik.

Beifuß, Gewöhnlicher (p 1a)

Artemisia vulgaris



Heilwirkung

Der Gewöhnliche Beifuß ist in erster Linie ein sinnvolles Gewürzkraut für fette Speisen, z. B. Schweine- und Gänsebraten. Durch Bitterstoffe und ätherisches Öl fördert er die Speichel- und Magensaftsekretion und damit die Verdauung. Völlegefühl, Blähungen und Aufstoßen sowie Appetitlosigkeit gehören zu den Anwendungsgebieten.

In der Wirkung ist er bedeutend milder als sein Verwandter, der Wermut oder Bittere Beifuß (*Artemisia absinthium*). Dieser wird bei den gleichen Beschwerden verwendet, schmeckt aber vielen Menschen zu bitter.

Sammeln

Die oberen Triebspitzen und Blätter zur Blütezeit von Juli bis September, für die Küche am besten frisch verwenden. Die Blätter vom Gewöhnlichen Beifuß sind oberseits dunkelgrün, unterseits weißfilzig, vom Wermut dagegen beiderseits seidig-filzig behaart.

Zubereitung

Als Tee: 1 TL je Tasse mit kochendem Wasser übergießen, nach 5 Min. abseihen. 2-mal täglich 1 Tasse ungesüßt trinken.

Wissenswertes

Der Beifuß ist eine uralte Schutz-, Heil- und Zauberpflanze, die vor allem auf die Organe, die Lust und Fruchtbarkeit der Frauen wirkt.

Weil sich die Frauen beim Tanz um das Johannisfeuer mit den langen Stängeln des Beifuß umgürteten, um eine magische Wirkung zu erreichen, heißt er auch im Volksmund "Sonnwendgürtel".

Früher verwendete man den Wermut zur Herstellung von Absinth, einem Schnaps, der wegen seiner gefährlichen ätherischen Öle bis zum Persönlichkeitsverfall führen kann. Der Genuss von Wermutweinen gilt heute als unbedenklich, weil sie bitterstoffe, aber kaum ätherische Öle besitzen.

Bibernelle, Pimpinelle, Bimaln

Pimpinella major und *Pimpinella saxifraga*



Heilwirkung

Schleimlösend, auswurfördernd, entzündungshemmend.

Sammeln

Die Wurzeln von September bis November von der Großen und/oder der Kleinen Bibernelle.

Zubereitung

Als Tee 1 TL je Tasse mit kochendem Wasser übergießen, nach 10–15 Min. abseihen. Bei Husten 3–4-mal pro Tag 1 Tasse mit Honig gesüßt trinken, zum Gurgeln und Spülen den ungesüßten Tee mehrmals täglich verwenden.

Wissenswertes

Der Oberpfälzer benutzt die aromatische Wurzel der "Bimaln" nur noch als wohlschmeckendes, appetitanregendes Gewürz. Dabei galt die Bibernelle im Mittelalter als eines der besten Schutzmittel gegen die Pest.

Die Droge wurde im 16. Jahrhundert zu einem begehrten Handelsartikel. Im Jahre 1580 forderten die geschäftstüchtigen Apotheker zu Regensburg den Alleinverkauf der "Pinellen" und versuchten die Hausierer aus dem Handel zu verdrängen.

Eberraute, Ehrenräutl

(*Artemisia abrotanum*)



Heilwirkung

Appetitanregend, verdauungsfördernd.

Sammeln

Blätter und blühende Zweigspitzen von Juli bis September aus dem Kräutergarten (Heimat Osteuropa, Westasien).

Zubereitung

Als appetitanregendes und verdauungsförderndes Gewürzkraut empfehlenswert.

Wissenswertes

Das "Ehrenräutl" war in der Oberpfalz die Raute, welche der Braut am "Ehrtag" (Hochzeitstag) in den Schuh gelegt wurde, damit ihr im neuen Lebensbereich nichts Unrechtes zustoße. Es genoss als Duftpflanze hohes Ansehen, denn diese galt als Unheil abwehrend und wurde deshalb auch in den Weihbuschen (15. August) eingebunden.

Beim Kirchgang trugen die Frauen von Cham (1913) die duftende Eberraute als Parfumersatz in ihren Kleidertaschen und zwischen den Gebetbuchseiten und gaben ihr deshalb den Beinamen "Schmeckablätter".

Arznei-Engelwurz (P 5)

Angelica archangelica



Heilwirkung

Verdauungsfördernd, krampflösend, auch harntreibend und darmdesinfizierend. In der Volksheilkunde nutzt man die Engelwurz zusätzlich bei Husten.

Sammeln

Die unterirdischen Organe werden von September bis Oktober in Kulturen geerntet.

Zubereitung

Als Tee 1 TL pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen, nach 10 Min. abseihen. Mehrmals täglich 1 Tasse ungesüßt und mäßig warm 1/2 Std. vor der Mahlzeit trinken (nicht bei Magen- und Darmgeschwüren).

Wissenswertes

Die bis 2 Meter hohe Pflanze mit ihren grünlich-gelben Blüten wurde seit dem 15. Jh. besonders in den Klostergärten der Karthäuser und Benediktiner kultiviert. Sie hieß dort u.a. "Heiligengeistwurz" oder "Erzengelwurz", weil der Legende nach ein Engel oder Erzengel den Menschen diese heilkräftige Pflanze gezeigt hat.

Sie ist wegen des Wohl- und Wärmegefühls im Magen in feinen Kräuterlikören und Bitterschnäpsen (z.B. Klosterfrau Melisengeist) sowie in Schnupftabaken enthalten.

Färberröte, Färberwurz, Krapp (P 6)

Rubia tinctorum



Wissenswertes

Mhd. Krapp oder Krapf = Haken, wohl wegen der kleinen hakenförmigen Stacheln an den Stängeln.

Noch vor drei Generationen hatte jede kleine Stadt ihren eigenen Färber, der mit handwerklichem Geschick den hausgewebten Textilien die gewünschte Farbe gab. Das Rot der Färberwurz war bis zum 20. Jh. eine beliebte Farbe in Kleidung und Tracht. Das "rote Leibl" war ein wesentlicher Teil der Männertracht: "Dou gfreit mi de schönste Leich niat, wenn i mei routs Leibl niat trägt derf!" Übermütige Burschen trugen sogar rote Joppen und die Frauen einen gewaltigen roten Unterrock.

Hauswurz, Echte (P 7)

Sempervivum tectorum



Wissenswertes

"Gegen doner und himelplatzen" pflanzten zauberkundige Leute die Hauswurz auf dem Dach an, schreibt der Regensburger Domherr Konrad von Megenberg 1350.

Die Bauern von Gefrees warfen noch am Fronleichnamstag 1856 drei geweihte Hauswurzstückchen in den Stall

Holunder, Schwarzer (P 8)

Sambucus nigra



Heilwirkung

Blüten: schweißtreibend, harntreibend.

Bei fieberhaften Erkältungen zur Schwitzkur, bei Blasen- und Nierenbeschwerden, rheumatischen Erkrankungen. Als Gurgelwasser und zu Bädern bei Hautunreinheiten.

Früchte: vitamin- und mineralstoffreich, bei Erkältungskrankheiten, Rheuma, Nervenschmerzen, roh (aber reif!) als Abführmittel.

Sammeln

Blüten im Juni, Früchte im September.

Zubereitung

Als Tee „Fliedertee“ (aus den getrockneten Blüten) 2 TL je Tasse mit kochendem Wasser überbrühen, nach 5 Min. abseihen. Mehrmals täglich 1 Tasse trinken, als Schwitztee am Abend möglichst heiß eine Tasse zusätzlich.

Rohe getrocknete Holunderbeeren (in kleiner Menge!) wirken abführend, gekocht als Saft (heiß getrunken) oder Mus, Marmelade oder Gelee verwendet man sie wie die Blüten gerne bei Erkältungskrankheiten und rheumatischen Beschwerden. Ein guter Geschmackspartner in den Zubereitungen sind saure Äpfel. Unreife Früchte, größere Mengen roher oder ungenügend erhitzter Früchte, ebenso Blätter, Rinde und Wurzeln sollte man wegen ihrer Giftigkeit nicht verwenden.

Wissenswertes

Die "Apotheke des Einödbauern" oder die "Herrgottsapotheke" war als Heilmittel so beliebt und seine Heilwirkung so angesehen, dass man sagte: "Vor dem Hollerbaum muss man drei mal den Hut ziehen". Ungern wird er abgeschnitten, denn er gilt immer noch als heiliger Baum.

Der Aberglaube umwitterte einst den Holunder: In manchen Gegenden legte man den Toten ein Kreuz aus Holunderholz in den Sarg, hielt der Kutscher des Leichenwagens statt einer Peitsche einen Hollerstock in der Hand.

Johanniskraut, Tüpfelkraut (P 9)

Hypericum perforatum



Heilwirkung

Tee: beruhigend, stimmungsaufhellend, bei nervöser Unruhe, Schlafstörungen, Angst, depressiven Verstimmungszuständen.

Johanniskrautöl: schmerzlindernd, wundheilungsfördernd, antimikrobiell, bei spröder Haut, kleinen Wunden, Verstauchungen, Blutergüssen, rheumatischen Beschwerden.

Sammeln

Von Juni bis August das blühende Kraut am Morgen, noch taunass oder mittags, wenn die Sonne am höchsten steht. Die Arzneipflanze unterscheidet sich von anderen Johanniskraut-Arten am durchgehend 2-kantigen, markigen Stängel. Beim Zerreiben der Blüten tritt ein roter Saft aus.

Zubereitung

Als Tee: 1–2 TL pro Tasse mit kochendem Wasser überbrühen, nach 10 Min. abseihen. Morgens und abends jeweils 1–2 Tassen trinken, bei Bedarf über 4–6 Wochen oder länger.

Als Öl (äußerlich anwenden): 50 g frische Johanniskrautblüten zerquetschen und mit 200 g Oliven- oder Weizenkeimöl übergießen, unverschlossen 3–5 Tage an einem warmen Ort unter gelegentlichem Umrühren der Gärung überlassen. Danach das Glas verschließen und so lange dem Sonnenlicht aussetzen, bis der Inhalt

leuchtend rote Farbe angenommen hat (ca. 6 Wochen). Dann abseihen und abpressen und das Öl nach kurzem Stehen von der wässrigen Schicht abgießen.

Wissenswertes

Am Fest "Mariä Himmelfahrt" trugen die Bauersfrauen das Johanniskraut im Kräuterbüschel zur Weihe in die Kirche..

In ihrem Liebeskummer zerdrückten die Mädchen die halboffenen Blüten solange, bis der dunkelrote Saft, das »Blut des heiligen Johannes«, ihre Finger verfärbte. Dabei sprachen sie vor sich hin:

Ist die Liebe gut, kommt Blut.

Ist die Liebe alle, kommt Galle.

Kümmel (P 10)

Carum carvi



Heilwirkung

Verdauungsfördernd, blähungswidrig, krampflösend, antimikrobiell.

Sammeln

Von Juni bis Juli die fast vollreifen Früchte.

Zubereitung

½ Teelöffel gequetschter Früchte je Tasse mit kochendem Wasser übergießen, 10 Min. bedeckt stehen lassen.

Wissenswertes

"Legt man Kümmel in einem Säckchen warm auf den Kopf, so hilft es gewaltig gegen Gedächtnisschwäche." Seit alters her gilt der Kümmelsamen als Tee in der Wochenstube, als Umschlag gegen die "Schoaßtrommel", den aufgeblähten Bauch, als Duftstoff auf der Ofenplatte gegen schlechte Gerüche, als wirksames Heilmittel.

Nicht zuletzt erfüllte der "Kim", der Kümmelschnaps, in mehr oder weniger schön verzierten Glasflaschen seine Dienste an Kranken und Gesunden.

Rose, Heckenrose (P 11)

Rosa canina



Heilwirkung

Hagebutten: die Harnausscheidung schwach fördernd, mild abführend, Vitamin-C-Spender.

Der „Hoa(r)wutztee“ soll bei Blasen- und Nierenleiden helfen sowie bei Erkältungskrankheiten die Abwehrkräfte stärken, getrunken wird er aber vor allem wegen seines angenehmen süßsauerlichen Geschmacks.

Sammeln

Von September bis November die Hagebutten (botanisch Scheinfrüchte).

Zubereitung

Für Tee und alle weiteren Zubereitungen am besten nur die „Hagebuttenschalen“, von Früchten („Kernen“) und Haaren befreit, verwenden. 1 TL je Tasse mit kochendem Wasser übergießen, nach 10 Min. abseihen.

Wissenswertes

Die Heckenrose oder Hundsrose verbreitet im Juni mit ihren rosaroten Blüten und ihren Blättern einen angenehmen Duft. Seine scharlachroten Früchte, die Hagebutten, werden seit Generationen entweder zu Marmelade verarbeitet oder getrocknet als Tee getrunken.

Schwarzbeere, Blaubeere, Heidelbeere, Håiba, Jakobibirl (P 12)

Vaccinium myrtillus



Heilwirkung

Auf Grund des Gerbstoffgehaltes zusammenziehend "adstringierend".

Bei leichteren akuten Durchfällen, lokal unterstützend bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut.

Sammeln

Von Juli bis August die reifen Früchte.

Zubereitung

Als Tee 1–2 EL getrockneter Beeren je Tasse in Wasser etwa 10 Min. kochen, noch heiß abseihen, dann abkühlen lassen. Mehrmals täglich bis zum Abklingen der Durchfälle 1 Tasse kalt trinken. Wirksam sind auch jeweils 1–2 TL getrockneter Früchte mit etwas Flüssigkeit eingenommen. Der mit Rotwein angesetzte Heidelbeerwein wird gelobt. Größere Mengen der frischen Früchte können dagegen abführend wirken, in Maßen als Obst mit Zucker oder Milch genossen sind sie aber sehr empfehlenswert.

Bei leichten Schleimhautentzündungen im Mund- und Rachenraum kann das häufige Gurgeln mit der Abkochung helfen.

Von der unkontrollierten Anwendung von Zubereitungen der Blätter als blutzuckersenkendes Mittel, wie sie in der Volksheilkunde bekannt ist, wird abgeraten.

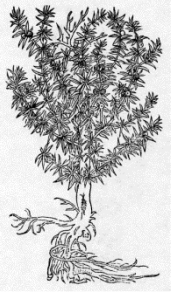
Wissenswertes

Die Waldbeerzeit darf nur von Johann Baptist (7.4.) bis Michaeli (29.9.) dauern. - Einer amtlichen Erhebung gemäß betragen die Erträge der Waldbeerernte aus den oberpfälzischen Waldungen im Jahre 1906 nicht weniger als 53736 Doppelzentner, welche den Sammlern, wenn man den durchschnittlichen Preis eines Liters nur auf 10 Pfennige pro Liter veranschlagt, über 1 Million Mark Verdienst eintrugen (Biberbach b. Waldmünchen).

Beim Beerensammeln müssen die ersten 3 Beeren zu Ehren Gottes Vaters, Sohnes und Hl. Geistes weggeworfen werden, dann findet man recht viel. (Schwandorf)

Wacholder, Krampert, Kranawitt, Kronwittstauden

Juniperus communis



Heilwirkung

Verdauungsfördernd, den Harnfluss steigernd.

Sammeln

Die Beeren (botanisch „Beerenzapfen“) von Oktober bis November. Das Sammeln ist erlaubt, auch wenn der Wacholder als Art seit langem unter Naturschutz steht.

Zubereitung

Als Tee: 1 knappen TL Beeren zerquetschen und mit kochendem Wasser übergießen, 5 Min. bedeckt ziehen lassen.

Das Kauen einiger Beeren kann unangenehmen Mundgeruch beseitigen.

Wissenswertes

Bis zum 19. Jh. war die schwarze, reife Wacholderbeere das wichtigste Desinfektionsmittel bei ansteckenden Krankheiten oder gar Pest. Man musste die Häuser mit Krammetstauden und -beeren ausräuchern, wie ein Erlass der Stadt Amberg von 1586 besagt.

Heute noch würzt man das Geräucherte in der Sur (Lake) mit den Beeren und im Rauch mit den Reisern, um es haltbar zu machen, zu reinigen und zu desinfizieren. Es ist ein wichtiges Geschmacksmittel für den Gänsebraten.

Aus Kranwittholz machte man Peitschenstiele, um die Pferde vor dem Festbannen zu schützen, Butterstecken zum Ausrühren, um Hexen zu vertreiben.

Schönfelder / Erika Eichenseer

Holzschnitte aus:

Bock, Hieronymus: Kreütterbuch, darin unterscheidt ... Straßburg 1547

Fuchs, Leonhard: Läßliche abbildung und contrafaytung aller kreüter ... Basell 1545