

LORENZ  
SCHWERTNER

Die Apotheke  
des Bauern

GESUND DURCH KRÄUTER

SCHRIFTENREIHE DES KÄRNTNER FREILICHTMUSEUMS  
IN MARIA SAAL

**Nr. 2**

**Lorenz — Schwertner**

**Die Apotheke des Bauern –  
Gesund durch Kräuter**

Maria Saal 1992

## INHALT

	Seite
Anlegen eines Gewürzgartens .....	4
Einleitung .....	5
Heil- und Gewürzkräuter von A—Z .....	6
Bildtafeln .....	33, 34, 35, 36, 37
ZUSAMMENFASSUNG:	
Welches Kraut hilft gegen welche Beschwerden? .....	63
Bei welchen Beschwerden verwendet man welches Heilkraut? .....	68
Die Bedeutung der Kräuterweine in der Volksmedizin .....	70
Literaturliste .....	72

## ANLEGEN EINES GEWÜRZGARTENS

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten einen Kräutergarten anzulegen; sie hier alle zu beschreiben würde jedoch zu weit führen. Es soll an dieser Stelle der Kräutergarten des Kärntner Freilichtmuseums als Beispiel dienen; dieser ist ein typischer Vertreter eines „bäuerlichen Kräutergartens“.

Der „bäuerliche Kräutergarten“ stammt von dem alten Klostergarten ab, wurde jedoch den Bedürfnissen des Landlebens angepaßt. Kräuter und Blumen bilden im Bauerngarten eine harmonische Einheit. Der Garten hat im Grundriß eine quadratisch bis rechteckige Form; die einzelnen Kräuter sind in rechteckigen Rabatten angepflanzt, welche durch schmale Wege voneinander getrennt sind. Die Wege dienen einerseits der übersichtlichen Trennung und Einteilung der einzelnen Pflanzen, andererseits machen sie den Garten begehbar, zur Pflege und zum Ernten der Kräuter. Die Wege sind nicht mit Steinplatten oder Ziegeln ausgelegt, wie dies etwa beim Klostergarten der Fall ist, sondern werden lediglich mit Holz- oder Rindenmull bestreut um das Hochkommen von Gras oder Unkraut zu verhindern: weiters speichert dieses Material viel Wasser und schützt so die meist sehr feuchtigkeitsbedürftigen Kräuter vor Austrocknung. Um den Garten vor starkem Wind und Wildverbiß zu schützen, umgibt man ihn am besten mit einer dichten Hecke, die aber nicht zu hoch sein darf, weil die Pflanzen sonst zu wenig Licht bekommen.

Folgende Skizze soll den Aufbau eines bäuerlichen Kräutergartens verdeutlichen:

## EINLEITUNG

Die Erhaltung der Gesundheit war dem Menschen schon immer eines der wichtigsten Anliegen. So bediente er sich je nach Krankheit der Heilkraft verschiedener Kräuter. Mit der allgemeinen Entwicklung der Medizin, insbesondere der Physiologie und Pharmakologie, wurde die Verwendung der Heilkräuter in den Hintergrund gedrängt. Sicher erhielt sich, wie die Arzneimittellehren bis zum Ende des 19. Jahrhunderts beweisen, ein gewisser Schatz von Erfahrungen und Regeln über die Therapie mit Heilkräutern in den Lehrbüchern, aber die Zeit, in der den Pflanzen als Heilmittel eine zentrale, bei manchen Erkrankungen eine spezifische Wirkung zugeschrieben wurde, war vorüber. Erst in den letzten Jahren kam dem Menschen mit dem Aufkommen der Homöopathie wieder die oben genannte Heilkraft von Kräutern ins Bewußtsein.

Die Volksmedizin als Teilgebiet der Volkskunde führte eigentlich immer ein etwas stiefmütterliches Dasein und wurde von den Volkskundlern als wichtige Teildisziplin sehr spät erkannt und anerkannt. So ist es nicht verwunderlich, daß die ersten Veröffentlichungen, die man als volksmedizinische Abhandlungen bezeichnen kann, von Ärzten stammen. 1934 hat Gustav Jungbauer eine Zusammenfassung über volksmedizinische Praktiken und Vorstellungen von rein volkskundlicher Seite her gegeben. Erst im Jahre 1985 erschien dann für den Ostalpenraum eine ausführliche Abhandlung von Elfriede Grabner mit dem Titel „Grundzüge einer ostalpinen Volksmedizin“.

Was ist eigentlich Volksmedizin? Ist sie nur gesunkenes Kulturgut oder steckt doch mehr dahinter? Der Hamburger Ethnologe Joachim Sterly hat sich 1971 bemüht, das Arbeitsgebiet der Volksmedizin — er ersetzt diese Bezeichnung durch „Ethnomedizin“ — folgendermaßen zu umreißen:

„Ethnomedizin oder Ethnoatrie ist keine Disziplin der Schulmedizin, ja nicht einmal eine eigene wissenschaftliche Disziplin. Sie wäre anzusprechen als interdisziplinärer Bereich zwischen Ethnographie oder Ethnologie und Medizin. Streng genommen befaßt sie sich mit der Krankheits- und Heilkunde, die nicht wissenschaftlich im Sinne der akademischen Medizin ist, gleich welcher ethnischen Herkunft sie sein mag.“

Dem Leser sollen verschiedene Heil- und Gewürzkräuter unter verschiedenen Gesichtspunkten mit besonderer Berücksichtigung volksmedizinischer Aspekte nähergebracht werden. Herkunft und Standorte der Pflanzen werden ebenso abgehandelt, wie deren Verwendung bei den verschiedensten Beschwerden. Bildtafeln helfen dem Interessierten bei Erkennen der Pflanzen in der freien Natur; nicht zuletzt kann man einen Großteil der abgebildeten Gewürzkräuter im museumseigenen Gewürzgarten sehen. Somit soll dieses Buch nicht als „Rezeptbuch“ verstanden werden, sondern soll all jenen Interessierten einen Ein- bzw. Überblick über die in der „Apotheke des Bauern“ am häufigsten gepflanzten Heil- und Gewürzpflanzen geben.

## Heil- und Gewürzkräuter von A—Z

Im Folgenden werden 48 der wichtigsten Heil- und Gewürzkräuter in **alphabetischer Reihenfolge** abgehandelt; zuerst werden einige **botanische Angaben** zur betreffenden Pflanze gemacht wie: wissenschaftliche (lateinische) Bezeichnung, volkstümliche Bezeichnungen (Trivialnamen), pflanzensystematische Zuordnung, Heimat und Standorte.

Weiters hat jede Pflanze eine **Abbildungsnummer**; anhand dieser Nummer kann das betreffende Kraut in den beigefügten Bildtafeln gefunden werden.

Die wichtigsten **chemischen Inhaltsstoffe** werden ebenso erwähnt wie **Ernte, Aufbewahrung der Pflanzen und Verwendungsmöglichkeiten als Küchengewürz**.

Das Hauptaugenmerk ist jedoch auf die **Verwendung der Kräuter für Heilzwecke** gerichtet; es wird erläutert, gegen welche Beschwerden bzw. Krankheiten das Heilkraut hilft und in welcher Form es zubereitet werden muß (Tee, Öl, Weinextrakt etc.).

Auch auf die **historische Verwendung und Bedeutung** der Pflanze wird jeweils kurz eingegangen.

Liste der nach den obengenannten Kriterien abgehandelten Heil- und Gewürzpflanzen:

<b>Alant</b>	<b>Kresse, Brunnenkresse</b>
<b>Anis</b>	<b>Lavendel</b>
<b>Baldrian</b>	<b>Liebstöckel</b>
<b>Basilikum</b>	<b>Löwenzahn</b>
<b>Beifuß</b>	<b>Majoran</b>
<b>Bohnenkraut</b>	<b>Malve</b>
<b>Boretsch</b>	<b>Mariendistel</b>
<b>Brennessel</b>	<b>Melisse</b>
<b>Dille</b>	<b>Petersilie</b>
<b>Dost, Origan</b>	<b>Ringelblume (Ringelrose)</b>
<b>Eibisch</b>	<b>Rosmarin</b>
<b>Estragon</b>	<b>Salbei</b>
<b>Fenchel</b>	<b>Sauerampfer</b>
<b>Frauenmantel</b>	<b>Schafgarbe</b>
<b>Gänseblümchen</b>	<b>Schnittlauch</b>
<b>Gundelrebe</b>	<b>Schöllkraut</b>
<b>Huflattich</b>	<b>Spitzwegerich</b>
<b>Kalmus</b>	<b>Thymian</b>
<b>Kamille</b>	<b>Veilchen</b>
<b>Kapuzinerkresse</b>	<b>Waldmeister</b>
<b>Kerbel</b>	<b>Weinraute</b>
<b>Koriander</b>	<b>Wermut</b>
<b>Königskerze</b>	<b>Ysop</b>
<b>Krauseminze, Pfefferminze</b>	<b>Zwiebel</b>

## ALANT

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** Inula helenium

**Abb. 1**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Brustalant, Helenenkraut, Altwurz, Glockenwurz.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Korbblütler (Compositae)

**Heimat:** Asien, Südeuropa.

**Standorte:** Wälder, Waldränder, Gebüsche, Auen.

**Inhaltsstoffe:** hauptsächlich in den Wurzeln, ätherische Öle (Alantkampfer = Helenin), Inulin, Bitterstoffe.

**Erntezeit:** Herbst.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Die Wurzeln; man muß jedoch darauf achten, daß man nicht zu viele Wurzeln von einer Pflanze nimmt, da diese sonst zu sehr geschwächt wird.

**Aufbewahrung:** Die Wurzeln werden der Länge nach gespalten und schonend getrocknet. Anschließend in einem dunklen Gefäß gut verschlossen aufbewahren.

**Volksmedizinische Verwendung:** Alantwurzel wirkt stärkend, erregend, und fördert die Schleimproduktion. Man verwendet den Alant bei Erkrankungen der Atemwege aber auch bei Magenbeschwerden, Gelbsucht, Bleichsucht und Gicht. Aufgrund seiner stoffwechsellagernden Wirkung bewirkt der Alant eine Entwässerung des Körpers was besonders gichtleidenden Personen Erleichterung bringt.

**Alanttee gegen Husten:** 2 Eßlöffel getrockneter und zerkleinerter Alantwurzel mit einer Tasse kochendem Wasser aufbrühen; ca. 15 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Dieser Tee hilft auch bei Magenbeschwerden und Mundgeruch.

**Alantwein gegen Verdauungsstörungen und Appetitlosigkeit:** 50 g frische Alantwurzeln in Scheiben schneiden und mit der gleichen Menge Weingeist übergießen. Diesen Ansatz ca. 2 Tage lang stehen lassen und dann mit 1 l Weißwein auffüllen. Anschließend nochmals 5 Tage in der Sonne (oder in einem warmen Raum) stehen lassen. Dann wird der fertige Alantwein durch ein Leinentuch gefiltert und in eine Flasche abgefüllt. Jeden Abend ein Likörglas dieses Weines trinken.

**Verwendung als Gewürz:** Alant ist kein typisches Gewürzkräuter.

**Historische Bedeutung:** Katharina von Siena empfahl Alantwein als Heilmittel gegen Kopfschmerzen und gegen den trockenen Husten. Zu Pulver zerriebene Alantwurzel wurde wegen der blutstillenden Wirkung auf offene Wunden gestreut.

## ANIS

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** *Pimpinella anisum*

**Abb. 2**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Süßer Kümmel, Brotsamen, Enis, Anais.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Doldenblütler (Umbelliferae)

**Heimat:** Griechenland, Libanon, Syrien.

**Standorte:** Sonnige Stellen mit nährstoffreichen Boden; kommt bei uns nur selten wild vor.

**Inhaltsstoffe:** ätherische Öle (Anethol), Fett, Zucker, Anisöl, Cholin, Eiweiß, Mineralsalze.

**Erntezeit:** Sommer, während der Blüte.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Die ganze Pflanze.

**Aufbewahrung:** Man schneidet die ganze Pflanze ab, bündelt sie zu Sträußen und läßt sie trocknen. Dann klopft man die Samen auf ein Tuch aus und bewahrt sie gut verschlossen auf.

**Volksmedizinische Verwendung:** Anis hat krampflösende Wirkung, lindert Husten und Verdauungsstörungen und regt den Appetit an.

**Anistee:** 1 Teelöffel zermahlene Anisfrüchte wird mit 2 Tassen kochendem Wasser aufgebrüht, einige Minuten ziehen lassen und dann abgeseiht. Diese Menge wird ungesüßt während eines Tages getrunken.

**Rezept gegen Magenschwäche:** 2 mal täglich einen Löffel Aniskörner gut kauen und schlucken; ca. 3 Wochen lang. Dies stärkt den Magen und regt die gesamte Verdauung an.

**Rezept gegen Leibkrämpfe:** Ein Gemisch der Samen von Anis, Fenchel und Kümmel wird mit kochendem Wasser aufgebrüht; 5 Min. ziehen lassen, anschließend abseihen. Von diesem Tee wird täglich eine Tasse getrunken.

**Verwendung als Gewürz:** Anis wird zu verschiedensten Backwaren verwendet; weiters als Gewürz für Soßen, Suppen etc. Anisfrüchte sind im Leb- und Pfefferkuchengewürz und in Spezialgewürzmischungen zur Dauerwurstherstellung enthalten. Auch als Bratgewürz und als Gewürz für Feinbäckerei sind Anissamen beliebt (Anisbögen, Anisschnitten). Anis wird auch zur Likörherstellung verwendet.

**Historische Bedeutung:** Anis war ein wichtiger Bestandteil des im Altertum und frühen Mittelalter verwendeten „Theriak“, eines legendären „Allheilmittels“. Theriak sollte gegen alle Krankheiten und auch gegen alle Gifte helfen. Der griechische Arzt Dioscurides empfahl Anis zur Linderung von Verdauungsbeschwerden. Plinius der Ältere kannte Anis als Mittel gegen Schlafstörungen; mit Anissamen gefüllte Stoffsäckchen wurden so über dem Kopfpolster aufgehängt, daß der Schlafende sie riechen konnte.

Dies sollte Alpträume etc. vertreiben. Im Mittelalter wurde Anispulver gegen das sog. „Herzgespann“ verwendet; „Herzgespann“ war ein zeitgenössischer Sammelbegriff für alle möglichen Herzbeschwerden.

## BALDRIAN

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** *Valeriana officinalis*

**Abb. 3**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Waldspeik, Katzenkraut, Hexenkraut, Augenzwurz, Mondwurz.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Baldriangewächse (Valerianaceae)

**Heimat:** Mittel- und Nordeuropa.

**Standorte:** feuchte und schattige Waldränder und Bachufer.

**Inhaltsstoffe:** Valepotriate, Valerensäure, Alkaloide, Valeriansäure.

**Erntezeit:** September, Oktober.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Die Wurzeln.

**Aufbewahrung:** Im Herbst wird ein Teil der Wurzeln ausgegraben, gesäubert und getrocknet. Die trockenen Wurzeln werden zerkleinert und gut verschlossen aufbewahrt.

**Volksmedizinische Verwendung:** Baldrianwurzel ist ein uraltes, bewährtes Beruhigungsmittel; Baldriantee hilft bei nervöser Unruhe, Herzklopfen, Angstzuständen und Verkrampfungen; weiters ist er ein sehr guter Schlaftrunk.

**Baldrian-Melissentee:** Eine Mischung von Melissenblättern und zerkleinerten Baldrianwurzeln wird mit kochendem Wasser aufgebrüht; ca. eine halbe Stunde ziehen lassen. Anschließend abseihen und den Tee warm mit etwas Honig trinken.

**Gemischter Schlaftee gegen nervöse Schlafstörungen:** Melisse, Hopfen, Baldrian und eine Prise Kamille werden mit kochendem Wasser aufgegossen. Etwa 20 Minuten ziehen lassen, abseihen und mit etwas Honig vor dem Schlafengehen trinken.

Man sollte jedoch Baldriantee nicht über lange Zeiträume hinweg trinken, da sonst eventuell Nebenwirkungen zu befürchten sind.

**Verwendung als Gewürz:** Baldrian ist kein Gewürzkraut.

**Historische Bedeutung:** Im ausgehenden Mittelalter war der Baldrian als „Augenkraut“ berühmt. Tabernaemontanus empfahl Baldrian zu diesem Zweck; „Baldrian mit Kraut und Wurzel zerschnitten und in Weißwein gesotten macht helle und klare Augen“ heißt es da in einer seiner Schriften. Auch gegen die sog. „Abzehrende“, wie man die Atrophie der Kinder nann-

te (auch „Elterlein“ oder „Alter“ genannt), wurde Baldrian verwendet, allerdings ziemlich erfolglos. Weiters wurden Haus und Hof mit Baldrian „geräuchert“ um böse Geister und drohendes Unheil abzuwenden.

## BASILIKUM

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** *Ocimum basilicum*

**Abb. 4**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Königskraut, Basilienkraut, Suppenbasil, Pfefferkraut.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Lippenblütler (Labiatae)

**Heimat:** Vorderindien, Mittelmeerländer, Orient.

**Standorte:** Äcker, Schutt- und Kiesplätze, Wege.

**Inhaltsstoffe:** ätherische Öle, Gerbstoffe, Glykosid, Saponin.

**Erntezeit:** von Juni bis September können laufend frische Triebe gepflückt werden.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Die jungen Blätter, ältere Triebe haben einen bitteren Geschmack.

**Aufbewahrung:** Basilikum sollte frisch verwendet werden; getrocknet verliert es sehr an Aroma und kann nur zur Teezubereitung verwendet werden.

**Volksmedizinische Verwendung:** Ein Teeaufguß aus Basilikum lindert Blähungen, stärkt den Magen und regt den Appetit an. Basilikumtee (Basilientee) kann auch zum Gurgeln verwendet werden. Basilientee verschafft auch bei Nierenentzündungen und Entzündungen der Harnwege Linderung.

**Verwendung als Gewürz:** Basilikum ist ein äußerst beliebtes Küchengewürz. Frisches Basilikum paßt gut zu Tomaten, Kräutersoßen, Salaten, Kräuterbutter, Fleisch, Schalentieren und Gemüse aus den Mittelmeerländern z. B. Paprika. Weiters wird das Kraut auch für die Zubereitung von Gewürzessig und zum Einlegen von Gurken verwendet.

**Historische Bedeutung:** Tabernaemontanus mißt dem Basilikum allgemein stärkende Eigenschaften zu und empfiehlt es weiters als Mittel gegen Schwermut. Hieronymus Bock vertraute auf die Wirkung eines Aufgusses von getrocknetem Basilikum mit Most bei Verdauungsproblemen.

## BEIFUSS

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** *Artemisia vulgaris*

**Abb. 5**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Johanniskraut, Wilder Wermut, St. Johanniskraut, Johannisgürtel, Sonnwendkraut.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Korbblütler (Compositae)

**Heimat:** Amerika, Asien, ganz Europa.

**Standorte:** Äcker, Schutt- und Kiesplätze, Wege.

**Inhaltsstoffe:** ätherische Öle (Cineol), Gerb- und Bitterstoffe.

**Erntezeit:** Juli bis September.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Ganze Zweige, solange die Blütenknospen noch geschlossen sind. Für die Verwendung in der Küche benötigt man nur die Blütenknospen.

**Aufbewahrung:** Für die Verwendung in der Küche zupft man von den Zweigen alle Blätter ab und verwendet nur die Blütenknospen; diese werden getrocknet und gut verschlossen aufbewahrt. Für Heilzwecke werden Triebspitzen und Blütenknospen ebenfalls in getrockneter Form verwendet.

**Volksmedizinische Verwendung:** Beifuß wirkt krampfstillend, schweißtreibend, lindert Unterleibsbeschwerden, fördert den Gallenfluß und die Magensaftbildung. Ein Teeaufguß aus frischem oder getrocknetem Kraut wird ungesüßt getrunken; dieser Tee bringt rasche Hilfe bei Magenverstimmung.

**Johanniskrauttee:** Zwei gehäufte Teelöffel getrocknetes Kraut werden mit zwei Tassen Wasser zum Sieden gebracht; anschließend fünf Minuten ziehen lassen. Dieser Tee hat eine angenehm beruhigende Wirkung.

**Mittel gegen Depressionen:** 50 g Johanniskraut und 50 g Boretsch werden fein zerkleinert und gut durchgemischt. Einen Eßlöffel dieser Mischung übergießt man mit einer Schale heißem Wasser, kurz aufkochen und fünfzehn Minuten ziehen lassen. Anschließend abseihen und dreimal täglich eine Schale trinken.

**Johannisöl zur Wundreinigung:** Eine Flasche wird zu Dreiviertel mit Johanniskrautblättern und Blüten gefüllt; dann die Flasche bis zum Hals mit gutem Olivenöl auffüllen und verkorken. Anschließend stellt man die Flasche für zirka zwei Monate an einen warmen Ort und läßt es dort „ausreifen“. Währenddessen hat das Öl eine rötliche Färbung angenommen. Nund wird es durch ein Leinentuch gefiltert, in eine dunkle Flasche abgefüllt und kühl aufbewahrt. Dieses Öl eignet sich gut zum Reinigen von offenen Wunden und für schmerzstillende Kompressen; die Haltbarkeit beträgt etwa ein Jahr.

**Verwendung als Gewürz:** Beifuß ist vor allem zum Würzen von fettem Fleisch geeignet z. B. Hammel-, Enten- oder Schweinsbraten.

**Historische Bedeutung:** Die Römer legten Artemisia in ihre Sandalen um ihre Füße vor Übermüdung zu schützen. Im Mittelalter trug man zur Sommersonnenwende einen sog. „Sonwendgürtel“ aus Beifußzweigen. Nach dem Tanz um das Feuer wurde das „heilige Kraut“ in die Flammen geworfen. Dadurch sollte alles drohende Unheil mitverbrannt werden. In Böhmen band man sich in der Nacht vor Johannis Kränze aus Beifuß und setzte sie aufs Haupt; dies sollte das ganze Jahr über vor Kopfschmerzen schützen.

## BOHNENKRAUT

**Wissenschaftlicher Name:** *Satureja hortensis*

**Abb. 6**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Pfefferkraut, Sommersaturei, Sommerbohnenkraut.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Lippenblütler (Labiatae).

**Heimat:** Mittelmeerländer, Balkan, Südrußland.

**Standorte:** Äcker, Schutt- und Kiesplätze, Wege.

**Inhaltsstoffe:** ätherische Öle (Carvacrol, Thymol, Cymol), Gerbstoffe.

**Erntezeit:** Sommer, Herbst.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Das ganze Kraut, während der Blüte, weil dann das Aroma am besten ist.

**Aufbewahrung:** Das Kraut wird als Ganzes geschnitten und im Schatten getrocknet. Die trockenen Blättchen werden abgestreift und in verschlossenen Gläsern aufbewahrt.

**Volksmedizinische Verwendung:** Bohnenkraut wirkt krampfstillend, magenstärkend, hilft bei Blähungen und macht schwere Speisen leichter verdaulich. Aus getrocknetem Bohnenkraut kann ein Tee-Aufguß zubereitet werden, welcher auf Magen- und Darmtätigkeit anregend wirkt.

**Rezept für Bohnenkrauttee:** Ein Teelöffel der zerkleinerten Blätter mit einer Tasse kochendem Wasser überbrühen, einige Minuten ziehen lassen und dann abseihen. Diese Menge soll im Laufe eines Tages getrunken werden.

**Verwendung als Gewürz:** Bohnenkraut ist das typische Gewürz für Grüne Bohnen. Außerdem paßt es gut zu Kartoffelgerichten, Ragouts, Wurst- und Fischsalat etc.

**Historische Bedeutung:** Früher galt das Bohnenkraut als „Kraut der armen Leute“; es war eines der wenigen Gewürze, die jedermann zur Verfügung standen.

## BORETSCH

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** *Borago officinalis*

**Abb. 7**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Gurkenkraut, Borrasc, Borgel, Blauhimmelsstern.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Boretschgewächse (Boraginaceae)

**Heimat:** Mittelmeerraum

**Standorte:** Äcker, Schutt- und Kiesplätze, Wege.

**Inhaltsstoffe:** ätherische Öle, Schleimstoffe, Gerbsäure, Saponine, Kieselsäure, Mineralstoffe.

**Erntezeit:** Während der warmen Jahreszeit können laufend frische Triebe geerntet werden.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Nur junge, zarte Blätter, ältere sind rau und derb, da sie sehr viel Kieselsäure enthalten.

**Aufbewahrung:** Boretsch ist nicht konservierbar und kann daher nur frisch verwendet werden.

**Volksmedizinische Verwendung:** Boretsch wirkt herzstärkend und allgemein kräftigend; weiters bringt dieses Kraut Linderung bei rheumatischen Erkrankungen. Aus Blüten und Blättern kann ein herzstärkender Teeaufguß bereitet werden; dieser wirkt herzstärkend und blutreinigend.

**Boretschtee:** 50 g Johanniskraut und 50 g Boretsch werden fein zerkleinert und vermengt. Einen Teelöffel dieser Mischung brüht man mit einer Tasse heißem Wasser auf, läßt kurz aufkochen, läßt 15 Minuten ziehen und seiht dann ab. Man sollte dreimal täglich eine Schale dieses Tees trinken.

**Boretschwein zur Stärkung von Nerven und Herz:** 20 g Rosmarin, 20 g Boretsch und 2 g Safran werden fein zerkleinert und in eine Einliterflasche gegeben; dann werden ca. 800 ml Weißwein zugegeben. Die Flasche wird mit einem Korken gut verschlossen und mehrere Tage in der Wärme stehengelassen. Nach Abseihen durch ein Leinentuch ist der Boretschwein zur Verwendung bereit; jeden Tag ein Glas trinken.

**Boretschblätter gegen Zahnschmerzen:** längeres Kauen von frischen Boretschblättern lindert Zahnschmerzen.

**Verwendung als Gewürz:** Boretschkraut läßt sich nicht konservieren. Man erntet das Kraut erst kurz vor der Verwendung; klein gehackt paßt es gut zu Gurkensalat (daher kommt auch der Trivialname „Gurkenkraut“), Gemischtem Salat, Topfen und kalten Soßen. Auch Spinat kann man mit ein paar Boretschblättern geschmacklich verfeinern.

**Historische Bedeutung:** „Der Boretsch bringt stets Freude“, hieß es bei den Römern. Boretsch wurde lange als Arznei verwendet welche das Herz stärkt und die Melancholie vertreibt.

## BRENNESSEL

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** *Urtica dioica*

**Abb. 8**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Donnernessel, Nessel, Saunessel, Haarnessel.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Brennesselgewächse (*Urticaceae*)

**Heimat:** Europa, Asien, Nordafrika, Nordamerika.

**Standorte:** Äcker, Schutt- und Kiesplätze, Wege.

**Inhaltsstoffe:** In den Brennhaaren der Blätter befindet sich ein sogenanntes „Nesselgift“, welches beim Berühren die bekannten Hautreizungen verursacht; ganz junge Blätter enthalten noch kein Nesselgift und brennen deshalb nicht. Außerdem enthält die Pflanze Histamin, Vitamine, Mineral-salze, Spurenelemente und viel Chlorophyll.

**Erntezeit:** Die Brennessel kann während der ganzen warmen Jahreszeit geerntet werden.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Nur die ganz jungen Blätter, da diese wie bereits erwähnt noch kein Nesselgift und relativ wenig Kieselsäure enthalten.

**Aufbewahrung:** Brennessel sollte am besten frisch verwendet werden (Brennesselspinat, Salat). Man kann das Kraut aber auch zu Sträußen bündeln und trocknen; die trockenen Blätter werden anschließend abgestreift und gut verschlossen aufbewahrt.

**Volksmedizinische Verwendung:** Die Brennessel wirkt stoffwechsellagernd und blutreinigend; außerdem stärkt sie die Abwehrkräfte. Das Kraut hilft bei Rheuma, Gicht, Leber- und Gallenleiden (vor allem durch seine entwässernde Wirkung). Besonders empfohlen werden Frühjahrs- bzw. Herbstkuren. Brennesseltee und Brennesselsaft werden als stoffwechsellagernde Kur dreimal täglich getrunken. Brennessel regt die Wasserausscheidung an und lindert dadurch Rheuma und Gichtschmerzen; die Wirkung wird verstärkt, wenn man Brennesseltee mit Löwenzahnwurzeln und Birkenblättern mischt.

**Brennesseltee:** Ein Eßlöffel getrocknete und zerkleinerte Brennesselblätter werden mit einer Tasse kochendem Wasser aufgebrüht; anschließend 15 Minuten ziehen lassen und dann abseihen.

**Mittel gegen Hautausschläge:** Ein Gemisch aus getrockneten Brennesseln, Ringelblumenblüten und Petersilie wird in ein Leinensäckchen gefüllt; das Säckchen wird in kochendes Wasser getaucht, anschließend abgekühlt und auf die betroffene Hautpartie aufgelegt. Nach einer Anwendung von einigen Tagen sollte der Ausschlag abklingen.

**Verwendung als Gewürz:** Zum Würzen wird Brennessel nicht verwendet,

jedoch als Salatzugabe und Gemüse. Junge Brennesselblätter werden im Frühling als Spinat zubereitet, oder unter den Spinat gemischt. Brennessel mit Löwenzahnblättern ergibt einen gesunden Salat. Brennesselblätter brennen nicht auf der Zunge, wenn sie gekocht oder leicht angewelkt sind. **Achtung:** Zur Zubereitung von Brennesselspinat oder Salat dürfen nur ganz junge Blätter verwendet werden, in denen das typische Brennesselgift noch nicht entwickelt ist. Werden ältere Brennesseln verwendet, so können diese, falls nicht ausreichend gekocht, zu Magenreizungen, Hautbrennen, Ödembildung und Nierenschädigung führen; (die Kieselsäure kann, bei zu hoher Konzentration die Nieren angreifen und zerstört auch den Zahnschmelz! Das enthaltene Histamin kann das erwähnte Hautbrennen verursachen). Man sollte Brennesseln daher nicht zu oft und nicht über zu lange Zeiträume hinweg verwenden.

**Historische Bedeutung:** Die Römer legten Brennesselblätter in Wein ein und verwendeten diesen zur Linderung von Bauchschmerzen und Blähungen. Der Saft gepreßter Brennesselwurzeln wurde zur Blutstillung verwendet.

## DILLE

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** *Anethum graveolens*

**Abb. 9**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Dille, Till, Ille, Kapernkraut, Dillsamen.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Doldenblütler (*Umbelliferae*)

**Heimat:** Vorderer Orient, Südeuropa.

**Standorte:** Äcker, Schutt- und Kiesplätze, Wege.

**Inhaltsstoffe:** ätherische Öle (Carvon), fette Öle

**Erntezeit:** Die Blättchen können während der ganzen warmen Jahreszeit geerntet werden, die Samen im Hochsommer (Juli, August).

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Das ganze Kraut oder die Samen; die Samen werden geerntet, wenn sie sich braun zu verfärben beginnen weil sie sich dann am leichtesten aus den Dolden lösen.

**Aufbewahrung:** Frisches Dillkraut wird gerne als Gemüse verwendet; jedoch kann die Pflanze auch getrocknet werden um die Samen zu gewinnen. Dazu werden die ganzen Pflanzen geschnitten und an einem luftigen Ort getrocknet. Dann werden die Samen auf ein Tuch ausgeklopft und gut verschlossen in Gläsern aufbewahrt.

**Volksmedizinische Verwendung:** Dille wirkt beruhigend und krampfstillend. Aus getrockneten Dillsamen kann ein Tee aufgebrüht werden; dieser Tee lindert Blähungen und Bauchschmerzen.

**Dillsamentee:** Getrocknete Dillsamen, Anis und Kümmel werden fein zermahlen, gut vermischt und mit kochendem Wasser aufgebrüht. Nach dem Abseihen kann dem fertigen Tee noch Honig zugegeben werden. Nach jeder Mahlzeit sollte eine Tasse dieses Tees getrunken werden. Kurz vor dem Schlafengehen getrunken ist dieser Tee ein gutes Schlafmittel.

**Dillsamenwein gegen Leibschmerzen:** 10 g zerstoßene Dillsamen werden in 1 l Weißwein aufgekocht; 15 Minuten ziehen lassen, abseihen und filtrieren. Der fertige Wein muß kühl und dunkel gelagert werden. Täglich mehrere Eßlöffel dieses Weins einnehmen.

**Verwendung als Gewürz:** Dillsamen und Dillblütenstände werden zum Einlegen von Gurken verwendet und zum Ansetzen von Kräutereisig. Dillkraut paßt gut zu grünen Salaten, Soßen und Dillbutter.

**Historische Bedeutung:** Im Altertum und im Mittelalter verwendete man die vier Kräuter Anis, Dill, Fenchel und Kümmel als besonders wohltätige, in der Wirkung ähnliche Pflanzen. Sie wirken allgemein beruhigend, erwärmend und krampfstillend. Tabernaemontanus berichtet, daß Dillwein Magenschmerzen lindert. Dille wurde auch zum Einmachen von Kapern verwendet wodurch diese leichter verdaulich werden; daher kommt auch die Bezeichnung „Kapernkraut“.

## DOST, ORIGANO

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** *Origanum vulgare*

**Abb. 10**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Wilder Majoran, Dost, Oregan, Dosten.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Lippenblütler (Labiatae)

**Heimat:** Südeuropa, Asien.

**Standorte:** Wälder, Waldränder, Gebüsche, Auen.

**Inhaltsstoffe:** Gerb- und Bitterstoffe, ätherische Öle (Carvacrol, Thymol).

**Erntezeit:** Blätter und frische Triebe des Origano können während der ganzen warmen Jahreszeit geerntet werden.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Die ganzen Triebe oder nur die Blätter.

**Aufbewahrung:** Die ganze Pflanze wird etwa 10 cm über dem Boden abgeschnitten gebündelt und getrocknet. Origano behält auch in getrockneter Form sein Aroma.

**Volksmedizinische Verwendung:** Aus getrocknetem Kraut kann man mit kochendem Wasser einen Tee aufbrühen. Dieser regt den Appetit an, hilft durch seine adstringierende Wirkung bei Durchfall und allgemein bei Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes.

**Origanotee zur Linderung von Verdauungsstörungen:** Ein Eßlöffel getrockneter, fein zerriebener Origano wird mit einer Tasse heißem Wasser aufgebrüht; ca. 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen und innerhalb eines Tages trinken.

Dieser Tee kann nach Zugeben auch als **Hustenmittel** verwendet werden; weiters hat er eine positive Wirkung auf die Nierenfunktion.

Der Saft von frisch gepreßten Origanokraut mit etwas Wasser verdünnt, ergibt ein gutes **Gurgelwasser gegen Halsschmerzen**.

**Verwendung als Gewürz:** Origano ist ein typisches Pizzagewürz. Weiters paßt Origano gut zu Tomaten, Käse, Fleisch, Suppen etc.

**Historische Bedeutung:** Im Mittelalter spielte der Origano im Aberglauben eine gewisse Rolle; so versuchte man mit Origanosträußchen Dämonen und das Böse allgemein abzuwehren. Aber es gab auch seriösere Anwendungen: den Feldarbeitern wurde Origano unter das Essen gemischt und hatte die Aufgabe eines Stärkungsmittels. Die Römer verwendeten Origano gegen Fieber und Leberleiden.

## EIBISCH

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** *Althaea officinalis*

**Abb. 11**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Altee, Weiße Pappel, Ibisch.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Malvengewächse (Malvaceae)

**Heimat:** Schwarzes- und Kaspisches Meer.

**Standorte:** Gewässer, Moore, Sümpfe.

**Inhaltsstoffe:** Stärke, Zucker, Pektin, Asparagin, Gerbstoffe.

**Erntezeit:** Während des ganzen Jahres; die Blätter werden im Mai und Juni gesammelt, die Blüten im Juli und August und die Wurzeln im Oktober und November.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Blätter, Blüten und Wurzeln.

**Aufbewahrung:** Blätter, Blüten und Wurzeln werden getrocknet, fein geschnitten und anschließend ausgekocht; nur durch Abkochen können die wirksamen Bestandteile extrahiert werden.

**Volksmedizinische Verwendung:** In der Heilkunde wird hauptsächlich die Wurzel verwendet. Eibischsaft und Eibischsirup werden Kindern bei katarrischen Erkrankungen verabreicht. Die Schleimstoffe des Eibisch haben eine reizmildernde, entzündungshemmende Wirkung. Daher wird Eibisch besonders bei Entzündungen im Rachenbereich angewandt.

**Eibischtee:** Ein Eßlöffel getrockneter Eibischwurzel wird mit einer Tasse siedendem Wasser aufgebrüht und solange stehengelassen, bis die Flüssigkeit abgekühlt ist.

sigkeit trinkwarm ist. Anschließend seiht man ab und süßt den Tee mit Zucker oder Honig. Von diesem Tee nehmen Erwachsene alle zwei Stunden einen Eßlöffel, Kinder aber nur einen Teelöffel voll. Zur Verstärkung der entzündungslindernden Wirkung kann man noch etwas Anis zugeben.

Eibischtee eignet sich auch vorzüglich zur Behandlung von Zahnfleischentzündungen und zur Linderung von Zahnschmerzen.

Magen- und Darmentzündungen (Gastroenteritis) können mit Eibischsirup behandelt werden.

**Eibischsirup:** Zwei Eßlöffel Eibischwurzel werden mit 2 Tassen kochendem Wasser aufgebrüht, dann wird ein Löffel Cognac zugegeben. Man läßt die Flüssigkeit ungefähr eine Stunde stehen. Dann seiht man ab und versetzt das Extrakt mit ca. 300 g Zucker; das Ganze wird nun solange gekocht, bis sich der ganze Zucker gelöst hat. Der noch heiße Sirup wird anschließend in Flaschen gefüllt und diese gut verschlossen. Eibischsirup ist aufgrund seines angenehmen Geschmacks bei Kindern sehr beliebt; man verabreicht ihn teelöffelweise unverdünnt, oder als Teezusatz, oder mit Milch.

**Verwendung als Gewürz:** Eibisch ist kein Gewürzkraut.

**Historische Bedeutung:** In alter Zeit wurde Eibisch neben den bereits beschriebenen Anwendungen (welche erwiesenermaßen sehr wirkungsvoll sind) zur Bekämpfung der Kahlköpfigkeit verwendet. Man kocht Eibischwurzel eine Zeitlang in Weißwein. Dann mischt man Kümmel, einen gekochten Eidotter und Mastix hinzu. Man ließ diese Mischung erstarren und verwendete sie als Salbe mit der man sich den Kopf einrieb in der Hoffnung, daß dort wieder neue Haare wachsen. Allerdings ist die Wirksamkeit dieses Rezeptes sehr zu bezweifeln.

## ESTRAGON

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** *Artemisia dracunculus*

**Abb. 12**

**Volkstümliche Bezeichnung:** Kleiner Drache, Dragon, Dragun, Esdragon, Dragonbeifuß, Dragunwermut.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Korbblütler (Compositae).

**Heimat:** Süd- und Mittelasien, Mongolei, Sibirien.

**Standorte:** Estragon braucht gut gedüngten Boden; er wächst an sonnigen, relativ trockenen Orten am besten.

**Inhaltsstoffe:** ätherische Öle, Harz, Gerb- und Bitterstoffe.

**Erntezeit:** Frisches Kraut kann während der ganzen warmen Jahreszeit geerntet werden.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Die frischen Triebspitzen.

**Aufbewahrung:** Estragon ist am besten frisch zu verwenden weil er so das beste Aroma hat. Man kann ihn aber auch trocknen wobei er jedoch einiges an seiner Würzkraft einbüßt. Man kann frischen Estragon auch in Essig einlegen und erhält so eine sehr gute Salatwürze.

**Volksmedizinische Verwendung:** Estragon ist stark wassertreibend und hat eine sehr positive Wirkung auf den gesamten Magen-Darm-Trakt. Aus dem getrockneten Kraut kann ein Tee aufgebrüht werden. Dieser Tee wird ohne Zucker langsam getrunken und wirkt wohltuend auf die Verdauung.

**Verwendung als Gewürz:** Estragon sollte nur in relativ kleinen Mengen zum Würzen verwendet werden, da sein intensiver Geschmack sonst den aller anderen Zutaten übertönt; er paßt gut zu Salaten, Geflügel, Suppen, Soßen und zum Einlegen von Gurken.

**Historische Bedeutung:** Laut Plinius versteckten die Römer unter den Falten der Tunica einen Strauß Estragon; er sollte vor Schlangebißen schützen. Auch im Falle eines Bisses durch eine Schlange oder ein anderes giftiges Tier wurde Estragon als Arznei verwendet — die Blätter wurden auf die Bißstelle gelegt und sollten der Volksmeinung nach das Gift aus der Wunde ziehen; nach heutigem Wissensstand ist jedoch die Wirksamkeit dieser Methode sehr anzuzweifeln.

## FENCHEL

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** *Foeniculum vulgare*

**Abb. 13**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Süßer Fenchel, Frauenfenchel, Brotsamen, Gemeiner Fenchel.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Doldenblütler (Umbelliferae)

**Heimat:** Mittelmeerraum, Kleinasien.

**Standorte:** Äcker, Schutt- und Kiesplätze, Wege.

**Inhaltsstoffe:** Fenchelsamen enthalten viel ätherisches Öl mit Anethol als Hauptbestandteil; die übrigen Pflanzenteile weisen einen hohen Gehalt an Zucker, Stärke, Eiweiß und Mineralstoffen auf.

**Erntezeit:** Das Kraut kann die ganze warme Jahreszeit über geerntet werden, die Samen im September und Oktober.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Das ganze Kraut und die Samen.

**Aufbewahrung:** Das Kraut sollte frisch verwendet werden; um die Samen zu gewinnen, muß man die Pflanzen schneiden, wenn die Blütendolden

sich braun färben. Die Pflanzen werden gebündelt, getrocknet und anschließend klopft man die reifen Samen aus welche in Gläsern gut verschlossen aufbewahrt werden.

**Volkmedizinische Verwendung:** Fenchel wirkt krampflösend, blähungswidrig und gilt als das typische „Bauchwehkraut“ für Kinder. Aus zerdrückten Fenchelsamen kann ein Tee aufgebraut werden der pur getrunken gegen Magenbeschwerden getrunken wird. Gibt man diesem Tee etwas Honig zu so kann man ihn als gutes Hustenmittel verwenden.

**Fencheltee:** Je 20 g von Kümmel, Anis und Fenchelsamen (getrocknet und zerkleinert) werden mit kochendem Wasser aufgebraut; ein Teelöffel der Samenmischung wird mit einer Tasse Wasser übergossen. 20 Minuten ziehen lassen, abseihen und nach jeder Mahlzeit eine Tasse trinken.

**Verwendung als Gewürz:** Fenchelblätter passen gut zu Fisch, Salaten und Soßen. Die Körner eignen sich gut zum Würzen von Schweinefleisch und Gebäck. In pulverisierter Form ist Fenchelsamen im Pfefferkuchengewürz enthalten. Fenchel mit Zwiebel und Knoblauch gemischt ist in Fleischgewürzen enthalten. Fenchelöl ist Bestandteil von Likörzusätzen.

**Historische Bedeutung:** Laut Plinius verwendeten die Römer den Fenchel zur Stärkung schwacher Augen, und zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens. Fenchelsaft mit Milch gemischt wurde Kleinkindern bei Atembeschwerden verabreicht.

## FRAUENMANTEL

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** *Alchemilla vulgaris*

**Abb. 14**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Liebfrauenmantel, Herbstmantel, Sintau, Taublätter.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Rosengewächse (Rosaceae)

**Heimat:** West- und Nordeuropa, Rußland, Asien, Nordamerika.

**Standorte:** Fettwiesen- und Weiden.

**Inhaltsstoffe:** Gerbstoffe, Glykoside, Salicylsäure, Bitterstoffe.

**Erntezeit:** von Mai bis August.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Die ganze Pflanze ohne Wurzeln.

**Aufbewahrung:** Das Kraut wird schonend getrocknet und dann gut verschlossen aufbewahrt.

**Volkmedizinische Verwendung:** Aus dem Kraut kann ein Tee aufgebraut werden, welcher bei Beschwerden der Wechseljahre, Menstrua-

tionsstörungen und anderen Frauenbeschwerden hilft; (daher der Name „Frauenmantel“). Weiters soll Frauenmantel auch eine wundheilende Wirkung haben. **Bäder mit Frauenmantel-Extrakt** stärken die Muskulatur kleiner Kinder. Auch stopfende Wirkung wird dem Kraut zugeschrieben, weshalb es gegen Durchfall verwendet wird.

**Frauenmanteltee** heilt alle Unterleibsentzündungen, Fieber, Brand, Eiterungen, Geschwüre etc., behauptete Kräuterpfarrer Künzle. Seiner Meinung nach wären zwei Drittel aller typischen Frauenoperationen bei rechtzeitiger Anwendung des Frauenmantels überflüssig. Wöchnerinnen sollten 8—10 Tage regelmäßig Frauenmanteltee trinken, denn dies beugt dem Kindbettfieber vor, bzw. lindert es. Wenn auch der Frauenmantel in der modernen Frauenmedizin kaum mehr eine Rolle spielt, so kann dieses Kraut doch noch als eine sinnvolle Ergänzung bei der Behandlung diverser Leiden betrachtet werden.

**Verwendung als Gewürz:** Frauenmantel ist kein Gewürzkraut.

**Historische Bedeutung:** Bei den Germanen hieß der Frauenmantel „Friggas“ und galt als die Pflanze der Göttin der Natur und der Gesundheit. Lonicerus nennt den Frauenmantel „Sinnau“ und empfiehlt ihn in erster Linie als Wundkraut. Frauenmanteltee wurde zur Wundheilung, bei Epilepsie und zur raschen Heilung von Knochenbrüchen verabreicht.

## GÄNSEBLÜMCHEN

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** *Bellis perennis*

**Abb. 15**

**Volkstümliche Bezeichnung:** Maßliebchen, Maiblume, Augenblümchen, Gänseliese, Regenblume.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Korbblütler (Compositae)

**Heimat:** Europa, Kleinasien.

**Standorte:** Fettwiesen- und Weiden.

**Inhaltsstoffe:** Saponine, Gerbstoffe, Bitterstoffe, fette Öle, Flavone, ätherisches Öl.

**Erntezeit:** Frühling bis Hochsommer.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Das ganze Kraut ohne die Wurzeln.

**Aufbewahrung:** Das Kraut wird getrocknet und gut verschlossen aufbewahrt. Man kann es aber auch frisch verwenden, z. B. für Frühlingssalate.

**Volkmedizinische Verwendung:** Gänseblümchen hat eine stoffwechselanregende Wirkung; es ist aber auch krampflösend, leicht abführend

und hustenlösend. Man kann aus dem getrockneten Kraut einen **Tee** aufbrühen, welcher eine blutreinigende Wirkung hat. Weiters hat das Gänseblümchen einen positiven Einfluß auf Leber und Galle und regt überdies den Appetit an. **Frisches Gänseblümchenkraut** wirkt stoffwechsellanregend und wird gerne bei Frühjahrskuren verwendet.

**Verwendung als Gewürz:** Blätter und Blüten von Gänseblümchen werden gerne für Salat verwendet. Zusammen mit Löwenzahnblättern, Scharbockskraut und Gundelrebe läßt sich ein gesunder Salat zubereiten.

**Historische Bedeutung:** Der Römer Tragus empfahl Gänseblümchen mit Essig und Öl, also als Salat, zur Verwendung als schonendes Abführmittel. Fleischbrühe mit jungen Gänseblümchen lindern Leberbeschwerden. Getrocknetes Gänseblümchenkraut wurde Kindern welche unter Atembeschwerden litten unter das Essen gemischt.

## GUNDELREBE

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** Glechoma hederacea

**o. Abb.**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Gundermann, Erdefeu, Gundelkraut, Donnerrebe.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Lippenblütler (Labiatae)

**Heimat:** ganz Europa, Sibirien, Nordamerika.

**Standorte:** Äcker, Schutt- und Kiesplätze, Wege.

**Inhaltsstoffe:** Gerb- und Bitterstoffe, ätherische Öle, Säuren, Harz, Mineralstoffe, etc.

**Erntezeit:** Frühjahr.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Das ganze Kraut mit den Blüten.

**Aufbewahrung:** Das ganze Kraut wird während der Blüte geschnitten, getrocknet (Gundelrebe muß besonders sorgfältig getrocknet werden damit während der Lagerung keine Fäulnis oder Schimmel entsteht) und gut verschlossen aufbewahrt.

**Volksmedizinische Verwendung:** Gundelrebe wirkt stoffwechsellanregend und heilend bei Magen-, Darm- und Nierenerkrankungen.

**Gundelrebeentee:** Das getrocknete Kraut wird mit kochendem Wasser aufgebrüht; dieser Tee wirkt blutreinigend und wohltuend auf die inneren Organe. Jedoch soll man Gundelrebeentee nicht zu lange und nicht zu stark dosiert trinken da es sonst zu Nebenwirkungen kommen kann. Gundelrebe gilt in der heutigen Volksmedizin als Tee appetitanregend und verdauungsfördernd.

**Verwendung als Gewürz:** Gundelrebenblätter eignen sich als Zugabe zu Salaten, Suppen und Soßen. Im Frühling ist eine Mischung aus Löwenzahnblättern, Gänseblümchen, jungen Brennnesseln, Scharbockskraut und Gundelrebe als Frühjahrssalat sehr zu empfehlen.

**Historische Bedeutung:** Die Heilige Hildegard verwendete Gundelrebe als Suppenkraut und zwar wegen seiner kräftigenden Wirkung. Bei Schmerzen in der Brust, oder inneren Geschwüren sollte man erwärmte Gundelrebenblätter auflegen um eine Linderung zu erreichen.

## HUFLATTICH

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** Tussilago farfara

**Abb. 16**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Roßblätter, Lattich, Märzblume, Schwindsuchtblume.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Korbblütler (Compositae)

**Heimat:** Europa, Westasien, Nordafrika.

**Standorte:** Wege, Kiesgruben, Schutt, Äcker, Ufer.

**Inhaltsstoffe:** Schleimstoffe, Bitter- und Gerbstoffe, Inulin, etc.

**Erntezeit:** Frühjahr (Februar bis Anfang Mai).

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Blätter und Blüten; da große Blätter sehr derb werden, sollte man nur junge ernten.

**Aufbewahrung:** Blüten und Blätter werden zerschnitten, getrocknet und gut verschlossen aufbewahrt.

**Volksmedizinische Verwendung:** Aus getrockneten Blüten und Blättern kann ein Tee aufgebrüht werden, welcher in erster Linie schleimlösende Wirkung hat. Huflattich ist ein seit alters her bewährtes Mittel gegen Husten und Bronchitis; besonders mit Honig ist er sehr bekömmlich. Huflattich läßt sich gut mit anderen Hustenkräutern wie Königskerze, Spitzwegerich, Malve, und Thymian kombinieren. Nach einem alten Rezept sollten notorische Raucher getrockneten Huflattich unter den Tabak mischen; der Huflattich bewirkt, daß der Raucher den sich in den Atemwegen ansammelnden Schleim leichter abhusten kann. Dies gilt allerdings nur für Pfeifenraucher. Früher wurden, wenn Tabakmangel herrschte, Huflattichblätter überhaupt als Tabakersatz verwendet.

**Verwendung als Gewürz:** Junge, frische Huflattichblätter können als Zugabe zu Salaten verwendet werden.

**Historische Bedeutung:** Schon Plinius und Galenus empfahlen Huflattich als Hustenmittel. Im Mittelalter verwendete man das Kraut auch als Lungenheilmittel; Schwindsüchtige = Lungentuberkulosekranke legten

Huflattichblätter auf die Glut und inhalierten den entstehenden Rauch. Dies konnte zwar die Krankheit nicht stoppen oder heilen, linderte jedoch die Beschwerden.

Auch zur Heilung von oberflächlichen Geschwüren wurde der Huflattich verwendet indem man die Blätter auf die betroffene Stelle legte.

## KALMUS

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** *Acorus calamus*

**Abb. 17**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Ackermann, Ackerwurz, Magenwurz.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Aronstabgewächse (Araceae)

**Heimat:** fast ganz Europa.

**Standorte:** Ufer, Altwasser, Gräben, nährstoffreiche Gewässer.

**Inhaltsstoffe:** ätherische Öle (Asaron), Bitterstoffe, Gerbstoffe, Cholin, Schleimstoffe, Stärke, Dextrose.

**Erntezeit:** Frühjahr, Herbst.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** die Wurzel.

**Aufbewahrung:** Die Wurzel wird geschält, zerkleinert und in einem warmen Raum getrocknet (nicht über 30 C).

**Volksmedizinische Verwendung:** Aufgrund der ätherischen Öle und Bitterstoffe wirkt Kalmus gleichzeitig anregend und stärkend, außerdem regt er den Appetit an.

Kalmus wird angewendet bei: fieberhaften Krankheiten, besonders bei Wechselfieber; bei Hypochondrie und Verdauungsbeschwerden; bei Gicht wenn diese einen langsamen Verlauf aufweist und mit einem Nachlassen der Kräfte verläuft; bei Blutungen und Wassersucht, wenn diese mit Verdauungsschwäche verbunden sind.

Kalmus kann auf verschiedenste Weise angewendet werden:

**Kalmustee:** 10—15 g getrocknete und zerkleinerte Kalmuswurze werden mit einem halben Liter Weißwein oder Wasser aufgebrüht; ca. 15 Minuten ziehen lassen, dann abseihen und nach jeder Mahlzeit ein Likörglas trinken.

**Kalmustinktur:** 60 g Kalmuswurzel werden mit einem Liter heißem Wein-geist aufgebrüht; man läßt diesen Ansatz etwa eine Stunde lang ziehen und seht anschließend durch ein Tuch ab. Da diese Tinktur eine wesentlich höhere Wirkstoffkonzentration aufweist als etwa der Kalmustee darf sie auch nur in geringerer Dosis angewendet werden: Man gibt ca. 40 Tropfen der Tinktur auf ein Glas Wasser oder Wein; dies ist ein bewährtes Mittel zur Linderung von Blähungen und Magenkrämpfen.

**Kalmuspulver:** Getrocknete Kalmuswurzel wird zu Pulver gemahlen; von diesem Pulver nimmt man täglich bis zu sechs Gramm. Dies hat eine verdauungsfördernde Wirkung.

Weiters verwendet man den Kalmus auch zu Waschungen, Bädern und Umschlägen.

**Kalmusbad:** 50 g Wurzeln werden in etwa zwei Liter Wasser gekocht; dann wird der Auszug filtriert und dem Badewasser zugegeben; Kalmusbäder wirken anregend und kräftigend.

**Kandierter Kalmus:** Man schneidet frisch geschälte Kalmuswurzel in dünne Scheiben und kocht sie in einer dicken Zuckerlösung etwa eine Stunde lang. Dann nimmt man die Scheiben heraus und läßt sie an der Luft (nicht in der Sonne) trocknen. Kandierter Kalmus ist ein gutes Hausmittel bei Verdauungsschwäche und empfindlichem Magen.

Frische Kalmuswurzel darf nicht gegessen werden, da dies Brechreiz hervorrufen kann.

**Verwendung als Gewürz:** Kalmus ist kein Gewürzkraut.

**Historische Bedeutung:** Bereits in alter Zeit wie auch heute wurde der Kalmus bei Verdauungsbeschwerden, Unruhe und allgemeiner Schwäche angewendet.

## ECHTE KAMILLE

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** *Chamomilla recutita*

**Abb. 18**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Feldkamille, echte Kamille, Mutterkraut, Mägdeblume, Kamelle.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Korbblütler (Compositae)

**Heimat:** Südeuropa, Mittelmeerländer.

**Standorte:** Getreidefelder, Wege, Schutt.

**Inhaltsstoffe:** ätherische Öle (Azulen), Glykoside, Flavone, Cumarine, Bitterstoffe.

**Erntezeit:** Sommer.

**Welche Pflanzenteile werden gesammelt?** Die Blütenköpfchen ohne Stiele und Blätter.

**Aufbewahrung:** Die Blüten werden bei Schönwetter gesammelt und schonend getrocknet. Die getrockneten Blüten werden gut verschlossen aufbewahrt. Es ist nicht ganz leicht Kamille richtig zu trocknen da die Pflanzen sehr leicht schimmeln, wodurch sie jedoch völlig unbrauchbar werden.

**Volksmedizinische Verwendung:** Kamillenblüten wirken entzündungshemmend, antibakteriell und krampflösend. Kamillentee ist ein uraltes Mittel zur Linderung von Magenbeschwerden (Gastritis) und hat generell eine wohltuende Wirkung auf den gesamten Verdauungstrakt.

**Kamillentee:** Zwei Eßlöffel Kamillen werden mit zwei Tassen Wasser aufgebrüht; dann 15 Minuten ziehen lassen und abseihen. Kamillentee darf jedoch **nicht gekocht** werden da er sonst seine Wirkung verliert (das ätherische Öl verflüchtigt sich).

Kamillentee ist jedoch kein Genußmittel und sollte nicht über zu lange Zeiträume hinweg getrunken werden da sonst Nebenwirkungen wie etwa Unruhe, Schwindel oder Bindehautentzündung auftreten können.

**Spezieller Magentee:** Es wird eine Mischung von Kamille, Pfefferminze und Melisse verwendet. 10 g Kamillenblüten, 20 g Pfefferminzblätter und 10 g Melissenblätter werden mit kochendem Wasser aufgebrüht und abgeseiht; dieser Tee wird heiß langsam getrunken.

**Weiters kann Kamille gegen praktisch alle Entzündungen verwendet werden;** Entzündungen der Verdauungsorgane werden wie bereits erwähnt mit Kamillentee behandelt. Im Falle einer Augenentzündung werden Wattebäusche mit warmen Kamillentee getränkt und auf die Augen aufgelegt. Gelenks- und oberflächliche Entzündungen werden auf die gleiche Weise behandelt. Entzündungen des Zahnfleisches können gleichfalls mit Kamille kuriert werden.

**Inhalation von heißen Kamillenteedämpfen** hat einen günstigen Effekt bei Schnupfen und Kiefer- oder Stirnhöhleentzündungen. Wegen ihrer **desinfizierenden Wirkung** leistet die Kamille auch bei der Wundpflege gute Dienste z. B. Wundreinigung. Dafür stellt man einen **alkoholischen Kamillenauszug** her: Kamillenblüten werden in 70% Alkohol angesetzt; mit diesem Auszug säubert man Wunden oder man reibt damit entzündete Stellen ein. Selbstverständlich darf dieser „Kamillengeist“ **nur äußerlich angewendet und keinesfalls getrunken werden.**

**Verwendung als Gewürz:** Kamille ist kein Gewürzkraut!

**Historische Bedeutung:** Bereits im Altertum und auch später im Mittelalter galt die Kamille als eine Art „Universalheilmittel“; sehr beliebt war „Kamillenwein“ (Kamillenblüten wurden mit kochendem Wein aufgebrüht). Dieser Wein galt als sehr wirksames Mittel gegen Magenschmerzen und Entzündungen im Magen-Darm-Bereich. Auch zur Wundpflege schätzte man die Kamille sehr; man verwendete sie auch als Mittel gegen die früher sehr verbreitete „Mundfäule“.

## KAPUZINERKRESSE

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** Tropaeolum majus

**Abb. 19**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Salatblume, Kapuzinerblume, Kanarienvögelchen.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Kapuzinergewächse (Tropaeolaceae)

**Heimat:** Peru.

**Standorte:** typische Gartenpflanze; kommt bei uns nicht wild vor.

**Inhaltsstoffe:** enthält viele Schwefelverbindungen und Vitamine, außerdem einige desinfizierend wirkende Substanzen.

**Erntezeit:** Sommer, Herbst.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Blätter, Blüten und die grünen, unreifen Samen.

**Aufbewahrung:** Blätter und Blüten können nur frisch verwendet werden, (etwa zu Salaten); die Blütenknospen und unreifen Samen kann man als Kapern einlegen.

**Volksmedizinische Verwendung:** Kapuzinerkresse hat eine allgemein kräftigende Wirkung. Frischer Tropaeolumsalat wirkt blutreinigend und stärkt die Abwehrkräfte.

**Verwendung als Gewürz:** Blätter und Blüten können zu Salaten zugegeben werden.

**Historische Bedeutung:** Die Indianer in Peru verwenden das Kraut zur Wundbehandlung; Kapuzinerkresseblätter werden auf schlecht heilende Wunden aufgelegt, welche dann besser und rascher abheilen.

## KERBEL

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** Anthriscus cerefolium

**Abb. 20**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Gartenkerbel, Spanischer Kerbel, Kerbelkraut, Küchenkraut, Karweil.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Doldenblütler (Umbelliferae)

**Heimat:** Südeuropa, Westasien.

**Standorte:** Hecken, Zäune, Gärten, Weinberge, Waldränder.

**Inhaltsstoffe:** ätherische Öle, Apiin, Bitterstoff.

**Erntezeit:** Sommer, Frühherbst.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Das ganze Kraut und die Samen.

**Aufbewahrung:** Für den Gebrauch in der Küche werden nur die frischen grünen Blätter geerntet; für die Verwendung als Heilmittel wird das ganze Kraut und die Samen getrocknet.

**Volkmedizinische Verwendung:** Kerbel hat eine entgiftende, stoffwechselanregende Wirkung. Tee aus frischen oder getrocknetem Kerbelkraut soll ungesüßt getrunken werden. Auch frisch gepreßter Kerbelsaft wirkt blutreinigend und wasserreibend. Besonders für Gichtkranke und Rheumatiker ist der Kerbel aufgrund der entwässernden Wirkung interessant.

**Verwendung als Gewürz:** Junge Kerbelblätter werden vor der Blüte gepflückt; Kerbel wird besonders bei französischen Rezepten sehr gerne verwendet, wie etwa für Suppen, Soßen und Omletten. Kerbel darf nicht mitgekocht werden, da er sonst seine Würzkraft verliert; er wird erst kurz vor dem Servieren den Speisen zugegeben.

**Historische Bedeutung:** Früher wurde Kerbelaufguß gerne als Schlaftrunk verwendet. Weiters wurde das Kraut auch bei Nieren- und Blasenleiden empfohlen; Kerbelextrakt diente zur Wundreinigung.

## KORIANDER

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** Coriandrum sativum

**Abb. 21**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Wanzenkraut, Wanzendill, Schwindelkraut.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Doldenblütler (Umbelliferae)

**Heimat:** Mittelmeerländer, Mittlerer Osten.

**Standorte:** Koriander ist eine Gartenpflanze; sie kommt bei uns nicht wild vor.

**Inhaltsstoffe:** Koriandersamen enthält ätherische Öle (Coriandrol, Pinen), Eiweiß, Gerbstoffe und Zucker.

**Erntezeit:** Sommer.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Nur die Samenkörner.

**Aufbewahrung:** Das ganze Kraut wird geschnitten, noch bevor die Samen voll ausgereift sind. Man bewahrt die Pflanzen zu Sträußen gebündelt auf bis die Samen ausgereift sind. Diese werden dann auf ein Leinentuch ausgeklopft und in Gläsern gut verschlossen aufbewahrt.

**Volkmedizinische Verwendung:** Koriander hilft bei Magen- und Darmbeschwerden. Getrocknete und zermahlene Samen werden mit Honig vermischt und ergeben so ein gutes Hustenmittel.

**Koriandertee** dient zur Linderung aller Arten von Schmerzen: getrocknete und zerkleinerte Koriandersamen werden mit kochendem Wasser aufgebrüht; dann ca. 15 Minuten ziehen lassen und abseihen. Pro Tag sollten etwa 3—4 Tassen dieses Tees getrunken werden.

**Verwendung als Gewürz:** Koriander ist ein Lebkuchengewürz. Die Koriandersamen können auch für Soßen und Liköre verwendet werden. Koriander wird vor allem am Balkan, im Orient und Südostasien in der Küche verwendet. Er ist auch ein wesentlicher Bestandteil des Curry.

**Historische Bedeutung:** Der Koriander gehört zu den ältesten Gewürzen und wird schon in alten ägyptischen Schriften erwähnt. Auch Inder und Chinesen kannten das Kraut schon lange bevor es zu uns kam. In der Bibel wird berichtet, daß Koriander ein Bestandteil der sagenumwobenen Götterspeise „Manna“ war. Im Mittelalter wurde der Koriander in Europa allerdings zu ganz anderen Zwecken verwendet; nämlich zur Bekämpfung von Flöhen und Gewandläusen indem man das Gewand in einer Korianderbrühe wusch. Auch gegen Mundgeruch wurde das Kraut verwendet indem man die Samen kaute.

## KÖNIGSKERZE

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** Verbascum densiflorum

**Abb. 22**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Wollblume, Goldblume, Marienkerze, Frauenkerze, Johanniskerze.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Rachenblütler (Scrophulariaceae)

**Heimat:** Europa, Vorderer Orient, Asien.

**Standorte:** sonnige Unkrautfluren, Waldschläge, Wegränder.

**Inhaltsstoffe:** Saponine, Schleim, ätherische Öle, gelbe Farbstoffe.

**Erntezeit:** Sommer.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Nur die Blüten.

**Aufbewahrung:** Bei trockenem Wetter die Kronblätter und Staubgefäße (ohne die Kelchblätter!) ernten; die Blätter werden getrocknet (es ist unbedingt darauf zu achten, daß die Blätter auch wirklich ganz trocken sind, da sie sonst sehr leicht Schimmel ansetzen) und in verschraubbaren Gläsern aufbewahrt.

**Volkmedizinische Verwendung:** Königskerzenblüten wirken schleimlösend bei Husten und Bronchitis.

**Hustentee:** Ein Eßlöffel getrockneter Blütenblätter wird mit heißem Wasser überbrüht; ca. 15 Minuten ziehen lassen, dann abseihen und mit Honig gesüßt lauwarm trinken.

**Alkoholischer Auszug zum Einreiben:** Die Blüten werden in 70%igem Alkohol angesetzt; diesen Auszug verwendet man zum Einreiben bei neuralgischen Schmerzen und zur Wunddesinfektion.

**Verwendung als Gewürz:** Königskerzenblüten kann man als Fleischgewürz verwenden.

**Historische Bedeutung:** Seit altersher wird Königskerzentee mit Honig gegen Husten verwendet; auch **Königskerzenwein** war sehr bekannt: Königskerzenblüten und Fenchel wurden zusammen in Wein gekocht und dann abgeseiht; dieser Wein wurde als Mittel gegen Depressionen verwendet.

## KRAUSEMINZE, PFEFFERMINZE

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** *Mentha crisper*, *Mentha piperita*

**Abb. 23**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Minze, Krauseminze, Spitzmünz, Katzenbalsam, Grüne Minze, Teeminze, Oderminze etc.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Lippenblütler (Labiatae), es gibt viele Minzen, die in Europa heimisch sind, z. B. die Edelminze (*Mentha piperita*); diese ist eine typische Kulturpflanze. Die Edelminze ist ein Bastard von Krauseminze (*Mentha crisper*) und Bachminze (*Mentha aquatica*).

**Heimat:** Europa; **die Edelminze, auch Pfefferminze genannt,** stammt vermutlich aus England.

**Standorte:** Ufer, Gräben, Naßwiesen, Röhrichte, Erlenbruchwälder.

**Inhaltsstoffe:** ätherische Öle (vor allem Menthol), Gerb- und Bitterstoffe, Peperinsäure. Das Mentholöl ist der wirksamste Inhaltsstoff der Pfefferminze.

**Erntezeit:** während der warmen Jahreszeit: besonders während der Blüte im Juli.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Das ganze Kraut.

**Aufbewahrung:** Das ganze Kraut wird knapp über dem Boden geschnitten, zu Sträußen gebündelt und getrocknet. Dann werden die Blätter von den Stengeln abgestreift und gut verschlossen aufbewahrt.

**Volkmedizinische Verwendung:** Pfefferminze wirkt krampflösend und erwärmend. Sie lindert Übelkeit, Blähungen und Krämpfe.

**Pfefferminztee gegen Verdauungsbeschwerden:** getrocknete Blätter

werden mit siedendem Wasser aufgebrüht; dann ca. 15 Minuten ziehen lassen, abseihen und ungesüßt trinken.

Pfefferminztee soll nur bei Bedarf getrunken werden. Er ist ein Arznei- aber kein Genußmittel. Beim Konsum zu großer Mengen über lange Zeiträume hinweg kann es zu Nebenwirkungen kommen.

**Pfefferminzöl:** ist ein sehr wirksames Mittel zum Einreiben; es hilft bei Muskel-, Kopf- und Nackenschmerzen.

**Verwendung als Gewürz:** Die Pfefferminze ist ein typisches Gewürz für Soßen und Lammfleisch. Pfefferminztee ist allgemein bekannt und wird besonders im Orient anstelle von Wasser getrunken, weil letzteres ungekocht oft nicht genießbar ist.

**Historische Bedeutung:** Die Griechen schmückten ihre Eßtische mit der Pfefferminze. Bei Griechen und Römern trugen die Brautleute Minzestränze; dies sollte sie vor drohendem Unheil bewahren: Auch **Ovid** und **Plinius der Ältere** lobten die Minze; sie empfahlen sie vor allem bei Milzleiden. Der Betreffende sollte an neun aufeinanderfolgenden Tagen Minzesträucher im Garten essen. Laut Vorschrift hatte dies so zu geschehen, indem man das Kraut abbiß ohne es auszureißen!

**Sabinus Tiro** gab die Vorschrift heraus nach der Minze niemals mit Eisen berührt werden dürfe da sie sonst ihre Heilkraft verlieren würde. Außerdem sei das Ausreißen der Minze ein großer Frevel.

Im Mittelalter wurde der Saft gepreßter Minze im Sommer der Milch zugegeben damit diese weniger schnell verdarb.

**Pfarrer Kneipp** empfiehlt die Wasserminze (*Mintha aquatica*) gegen hartnäckigen Mundgeruch; ein Absud davon sollte morgens und abends getrunken werden.

## KRESSE, BRUNNENKRESSE

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** *Rorippa nasturtium-aquaticum*

**Abb. 24**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Bachkresse, Wasserkresse, Wiesenkresse, Wassersenf.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Kreuzblütler (Cruciferae)

**Heimat:** Ganz Europa:

**Standorte:** Unkrautfluren, Wege, Dämme, Quellen, Bäche; feuchtigkeitsliebende Pflanze.

**Inhaltsstoffe:** ätherische Öle, Senfglykoside, Bitterstoffe, Vit. C, A, D, Kalium, Eisen, Jod etc.

**Erntezeit:** Sommer.

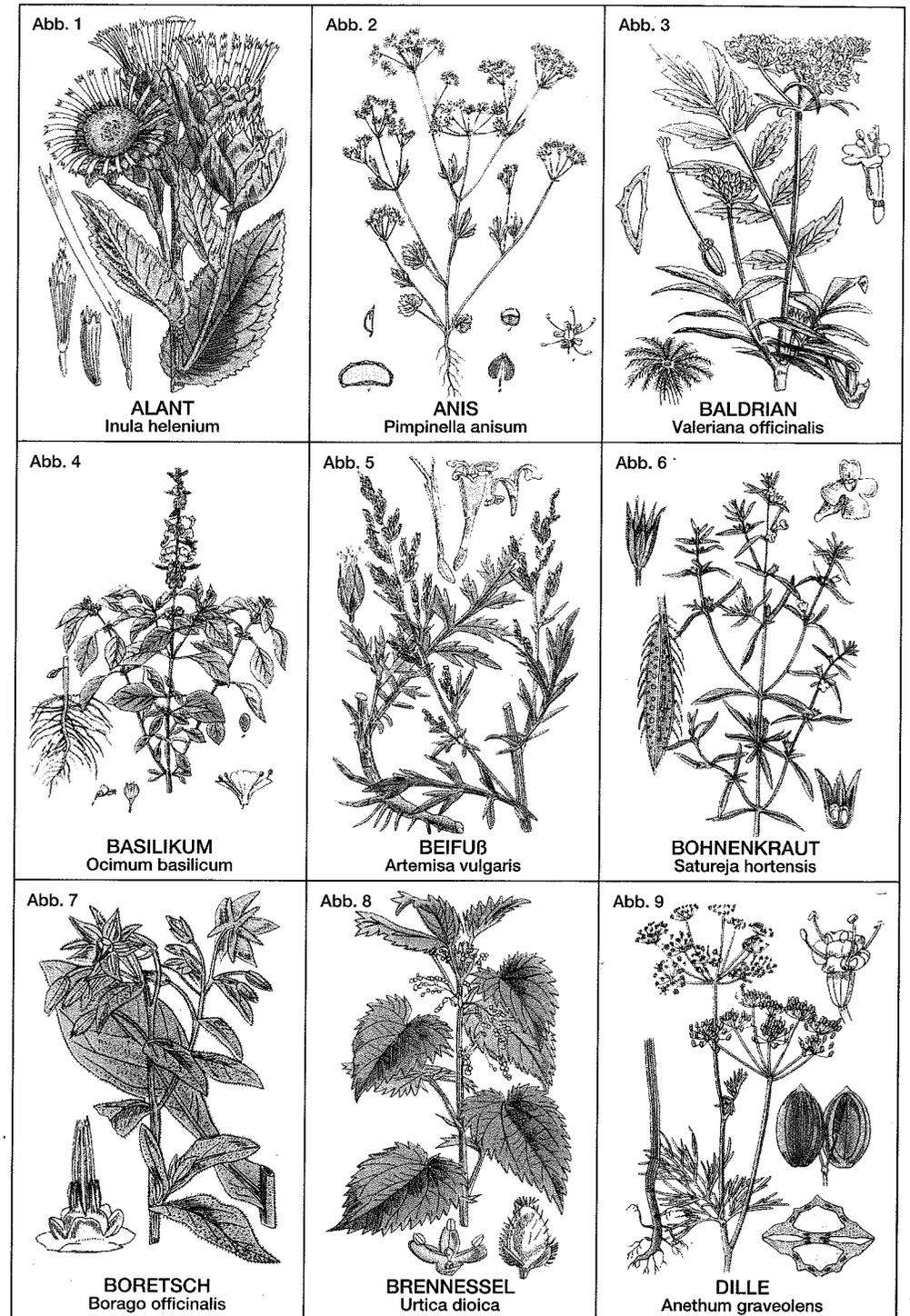
**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Die ganze Pflanze.

**Aufbewahrung:** Brunnenkresse kann nur frisch verwendet werden!

**Volkmedizinische Verwendung:** Brunnenkresse wirkt stoffwechsellagernd und wassertreibend. Dieses Kraut wird gerne für Frühjahrskuren verwendet; besonders Brunnenkressesalat ist recht beliebt. Man sollte die Brunnenkresse nicht in zu großen Mengen und nicht zu oft essen, da es sonst zu Nierenschädigungen kommen kann. In Maßen genossen ist dieses Kraut jedoch sehr gesund; aufgrund ihres hohen Jodgehaltes wurde die Brunnenkresse früher gegen den noch vor einigen Jahrzehnten sehr häufigen Kropf verwendet. Gepreßter Brunnenkressensaft gilt als gutes Fiebermittel.

**Verwendung als Gewürz:** Brunnenkresse kann als Salat zubereitet werden; auch zum Würzen von Kräuterbutter kann man sie verwenden.

**Historische Bedeutung:** Die Römer nannten die Brunnenkresse „nasi tortium = Nasenschinder“; die getrockneten und zerriebenen Blätter wurden als Niespulver verwendet. Wofür sie dieses brauchten kann allerdings nicht beantwortet werden.

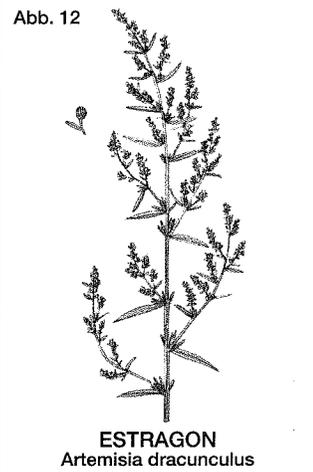




**DOST, ORIGANO**  
*Origanum vulgare*



**EIBISCH**  
*Althaea officinalis*



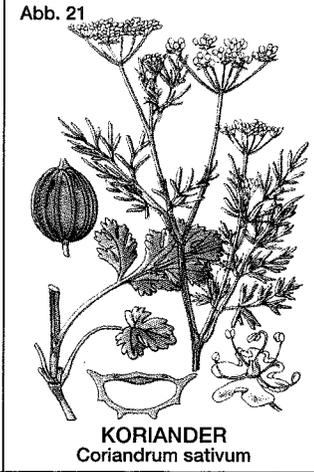
**ESTRAGON**  
*Artemisia dracunculus*



**KAPUZINERKRESSE**  
*Tropaeolum majus*



**KERBEL**  
*Anthriscus cerefolium*



**KORIANDER**  
*Coriandrum sativum*



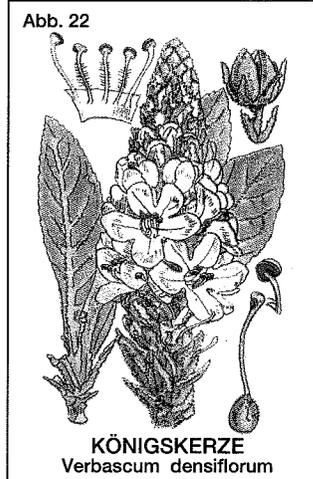
**FENCHEL**  
*Foeniculum vulgare*



**FRAUENMANTEL**  
*Alchemilla vulgaris*



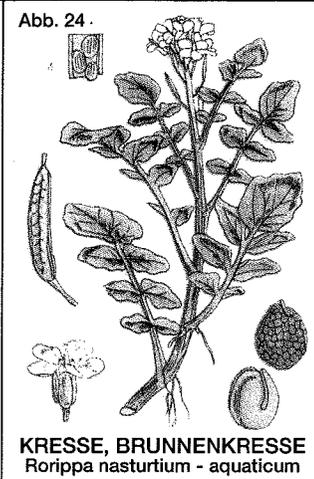
**GÄNSEBLÜMCHEN**  
*Bellis perennis*



**KÖNIGSKERZE**  
*Verbascum densiflorum*



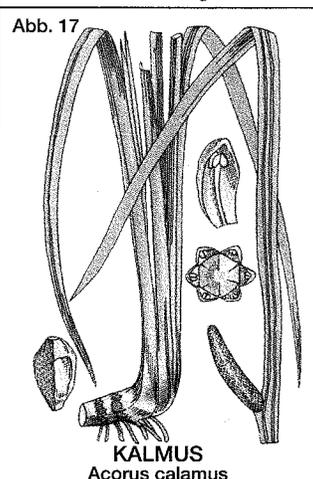
**KRAUSEMINZE, PFEFFERMINZE**  
*Mentha crispa, Mentha piperita*



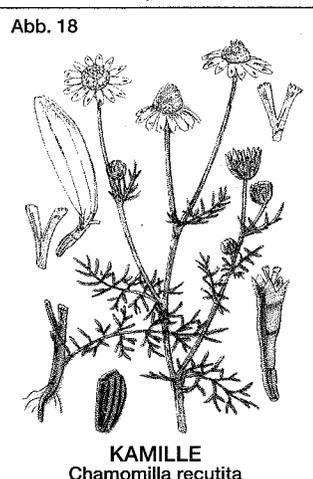
**KRESSE, BRUNNENKRESSE**  
*Rorippa nasturtium - aquaticum*



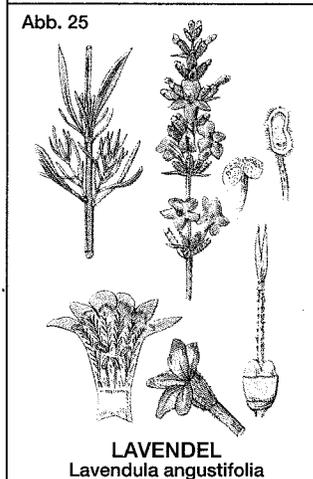
**HUFLATTICH**  
*Tussilago farfara*



**KALMUS**  
*Acorus calamus*



**KAMILLE**  
*Chamomilla recutita*



**LAVENDEL**  
*Lavendula angustifolia*

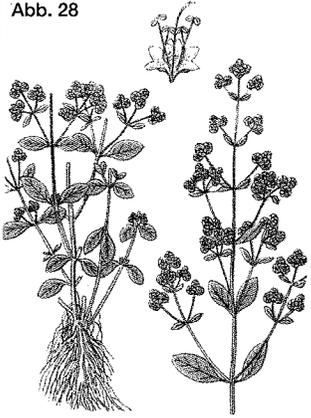


**LIEBSTÖCKEL**  
*Levisticum officinale*



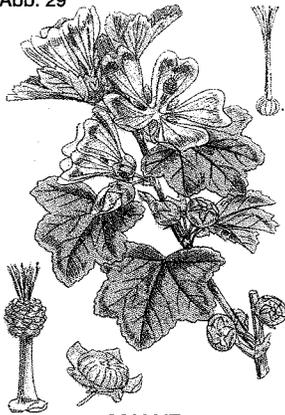
**LÖWENZAHN**  
*Taraxacum officinale*

Abb. 28



**MAJORAN**  
*Majorana hortensis*

Abb. 29



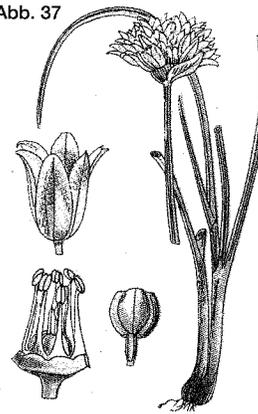
**MALVE**  
*Malva silvestris*

Abb. 30



**MELISSE**  
*Melissa officinalis*

Abb. 37



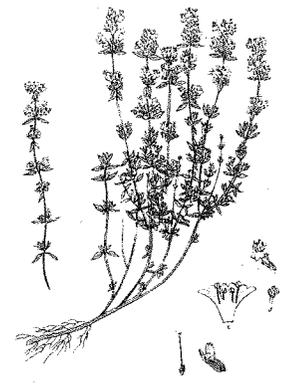
**SCHNITTLAUCH**  
*Allium schoenoprasum*

Abb. 38



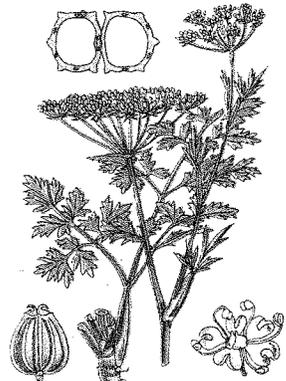
**SPITZWEGERICH**  
*Plantago lanceolata*

Abb. 39



**THYMIAN**  
*Thymus vulgaris*

Abb. 31



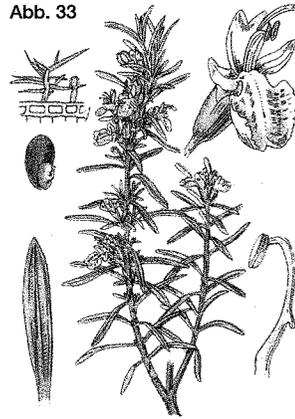
**PETERSILIE**  
*Petroselinum crispum*

Abb. 32



**RINGELBLUME**  
*Calendula officinalis*

Abb. 33



**ROSMARIN**  
*Rosmarinus officinalis*

Abb. 40



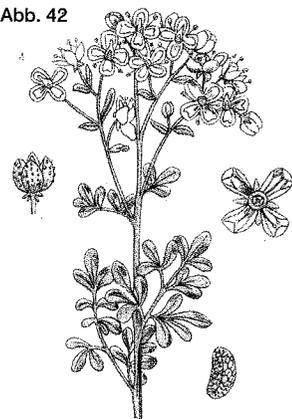
**VEILCHEN**  
*Viola odorata*

Abb. 41



**WALDMEISTER**  
*Galium odoratum*

Abb. 42



**WEINRAUTE**  
*Ruta graveolens*

Abb. 34



**SALBEI**  
*Salvia officinalis*

Abb. 35



**SAUERAMPFER**  
*Rumex acetosa*

Abb. 36



**SCHAFGARBE**  
*Achillea millefolium*

Abb. 43



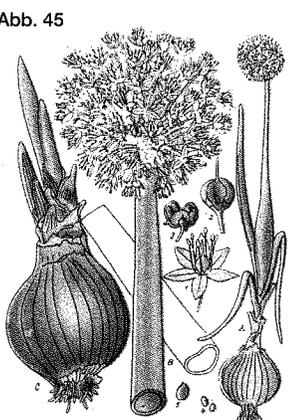
**WERMUT**  
*Artemisia absinthium*

Abb. 44



**YSOP**  
*Hyssopus officinalis*

Abb. 45



**ZWIEBEL**  
*Allium cepa*

## LAVENDEL

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** *Lavandula angustifolia*, *Lavandula officinalis*

**Abb. 25**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Großer oder Echter Speik, Echter Lavendel, Lavengel, Spiket, Fanda.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Lippenblütler (Labiatae)

**Heimat:** Mittelmeerländer; jedoch sind auch Frankreich und Ungarn für ihre Lavendelkulturen berühmt.

**Standorte:** steinige Hänge, Trockenrasen, Steppen.

**Inhaltsstoffe:** sehr viel ätherisches Öl, Harz, Gerb- und Bitterstoffe, Saponin.

**Erntezeit:** Sommer, Frühherbst.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Die ganze Pflanze.

**Aufbewahrung:** Man schneidet die ganzen Pflanzen zu Beginn der Blüte und läßt sie an einen gut durchlüfteten Ort trocknen. Es ist unbedingt darauf zu achten daß sich kein Schimmel bildet da dieser sonst binnen kürzester Zeit die ganze Ernte verdirbt. Weiters darf Lavendel nicht bei zu hoher Temperatur getrocknet werden, weil sonst ein Großteil der ätherischen Öle entweicht.

**Volksmedizinische Verwendung:** Lavendel wirkt beruhigend, krampflösend und nervenstärkend; man kann aus Lavendelblüten einen Tee aufbrühen; dieser wirkt beruhigend auf die Nerven.

**Lavendeltee:** getrocknete Lavendelblüten mit siedendem Wasser übergießen; ziehen lassen und dann abseihen. Man kann den Tee auch für Umschläge und Waschungen verwenden; Lavendeltee wirkt wohltuend auf Leber, Milz und Galle und hilft auch gegen beginnende Wassersucht. Lavendelöl und Lavendelspiritus können zum Einreiben verwendet werden; dies hilft bei neuralgischen Schmerzen und bei Muskelverspannung.

**Lavendelöl:** 2—3 Handvoll Lavendelblüten mit Olivenöl übergießen; 5—6 Wochen in der Sonne stehen lassen. Anschließend abfiltrieren. Einreiben mit Lavendelöl hilft bei Kopf- und Muskelschmerzen.

**Lavendelspiritus:** 30 g getrocknete Lavendelblüten in eine Flasche füllen und anschließend die Flasche mit 70%igem Alkohol auffüllen (**Achtung! Es ist darauf zu achten, daß kein Industriealkohol verwendet wird, da dieser meist mit Methylalkohol vergällt ist;** Methylalkohol ist ein starkes Gift, welches falls es getrunken wird, bleibende Blindheit verursacht; auch Hautkontakt, beispielsweise beim Einreiben, ist keineswegs unbedenklich da ein Teil des Alkohols über die Haut aufgenommen wird.) Den Spiritusansatz ca. 4 Wochen lang gut verschlossen in der Sonne stehenlassen.

Anschließend abseihen und in Flaschen abfüllen. Lavendelspiritus wird zum Einreiben verwendet.

**Verwendung als Gewürz:** Junge Blatttriebe werden als Gewürz für Fisch, Geflügel und Hammelfleisch verwendet.

**Historische Bedeutung:** Die Römer verwendeten gerne Lavendelbäder zur Entspannung; daher kommt auch der Name der Pflanze: Lavendel von lat. lavare = baden, waschen. Auch heute erfreuen sich Lavendelbäder wieder zunehmender Beliebtheit.

## LIEBSTÖCKEL

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** *Levisticum officinale*

**Abb. 26**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Bergliebstöckel, Neunstöckel, Maggi-kraut, Labstockkraut.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Doldenblütler (Umbelliferae)

**Heimat:** Südeuropa (Ligurien).

**Standorte:** Kommt bei uns wild nicht vor; braucht nährstoffreichen, feuchten Boden.

**Inhaltsstoffe:** ätherische Öle, Harze, Säuren, Bitterstoffe.

**Erntezeit:** Sommer, Herbst.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Junge Triebspitzen während des Sommers und die Wurzeln im Herbst.

**Aufbewahrung:** Junge Triebe können während des ganzen Sommers geerntet werden; man kann sie auch trocknen, jedoch verlieren sie dabei stark an Aroma. Im Herbst wird ein Teil der Wurzeln ausgegraben und getrocknet; es ist darauf zu achten, daß sich kein Schimmel bildet. Die getrockneten Wurzeln werden in Gläsern gut verschlossen aufbewahrt.

**Volksmedizinische Verwendung:** Liebstöckel wirkt harntreibend, hilft bei Blähungen und fördert die Verdauung. Aus den Wurzeln kann ein Tee zubereitet werden.

**Liebstöckeltee:** Liebstöckelwurzeln werden in kaltes Wasser gelegt und langsam gekocht. Dieser Tee wirkt wassertreibend und lindert Gicht, Rheuma und Nierenbeschwerden.

**Schwangere sollten Liebstöckeltee jedoch nicht trinken!**

**Verwendung als Gewürz:** Es werden nur die frischen, grünen Blätter verwendet. Liebstöckel ist Hauptbestandteil der bekannten „MAGGI“-Würze; paßt gut zu Suppen, Eintöpfen und Fleisch. Die Gewürzblätter werden mitgekocht, das Aroma wird dabei nicht zerstört.

**Historische Bedeutung:** Tabernaemontanus empfahl Liebstöckel als Salatwürze; seiner Meinung nach regt das Kraut die Peristaltik an. Auch als Mittel gegen Bauch- und Halsschmerzen wurde Liebstöckel verwendet. Auch magische Eigenschaften wurden dieser Pflanze zugeschrieben: „Wer Liebstöckel mit sich trägt wird von allen Menschen gern gesehen“, hieß es.

Auch der Stengel des Liebstöckels hatte seine Bedeutung; um Halsschmerzen zu lindern, mußte man durch den hohlen Stengel warme Milch trinken. Ob das auch half, erscheint allerdings fraglich.

**Dioskurides** berichtet, daß in Ligurien, der angeblichen Heimat des Liebstöckels, die Pflanze als eine Art „Allheilmittel“ verwendet wurde. Weiters glaubte man, daß Liebstöckel gegen den Biß giftiger Tiere hilft.

## LÖWENZAHN

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** Taraxacum officinale

**Abb. 27**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Kuhblume, Hundebblume, Butterblume, Saublume, Pustebblume, Hundzahnkraut.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Korbblütler (Compositae)

**Heimat:** Die ganze Nordhalbkugel.

**Standorte:** Fettwiesen- und Weiden, Wege, Äcker, Schutt.

**Inhaltsstoffe:** Taraxin (ein Bitterstoff), Gerbstoffe, Kautschuk, Wachs, Inulin, Zucker, ätherisches Öl, Cholin, Vitamine, Mineralstoffe.

**Erntezeit:** Frühling.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Blätter, Blüten und Wurzeln; die Blätter werden vor der Blüte, wenn sie noch ganz jung sind geerntet; ältere Blätter sind sehr bitter und ungenießbar. Die Blüten können in Alkohol angesetzt werden und man erhält damit ein gutes Mittel zum Einreiben. Die Wurzeln werden im Herbst geerntet; sie enthalten dann das meiste Taraxin.

**Aufbewahrung:** Die Blätter können nur frisch verwendet werden. Die Wurzeln werden getrocknet und dann verschlossen aufbewahrt.

**Volksmedizinische Verwendung:** Löwenzahn wirkt stoffwechsellagernd und entwässernd. Man kann Löwenzahn im kalten Wasser ansetzen oder überbrühen; dabei erhält man einen gesunden Tee. Man soll Löwenzahntee 3 mal täglich mehrere Wochen lang trinken.

**Frisch gepreßter Löwenzahnsaft** ist gut für die Funktion der Leber. Weiters wirkt dieses Kraut wassertreibend und bringt daher Linderung bei Rheuma und Gicht.

**Verwendung als Gewürz:** Im Frühling kann man aus jungen Löwenzahnblättern den beliebten „Röhrlsalat“ zubereiten; nur ganz zarte Blätter sind geeignet, ältere sind derb und schmecken bitter. Man kann den Löwenzahn auch für Soßen und Suppen verwenden, oder dem Spinat zugeben.

**Historische Bedeutung:** Löwenzahn wurde schon im Mittelalter als Heilmittel verwendet; besonders für Frühjahrskuren und zur Blutreinigung wurde er verwendet. Vor allem jedoch schätzte man die stoffwechsellagernde Wirkung des Löwenzahns. Weiters glaubte man, daß Löwenzahn aufgrund seiner gelben Farbe zur Heilung von Gelbsucht geeignet sei; dies hat insofern seine Richtigkeit, als daß Löwenzahn eine positive Wirkung auf Leber und Galle hat (Gelbsucht entsteht meist aus einer Hepatitis = Leberentzündung, wobei Gallenflüssigkeit ins Blut gelangt, was die typische Gelbfärbung der Haut hervorruft). So hilft der Löwenzahn indirekt hauptsächlich gegen Gelbsucht, allerdings nicht weil er, wie die Haut des Kranken, gelb ist.

Auch wirkt dieses Kraut fiebersenkend.

## MAJORAN

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** Majorana hortensis

**Abb. 28**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Echter Majoran, Majorankraut, Wurstkraut, Mairan.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Lippenblütler (Labiatae)

**Heimat:** Mittelmeerländer.

**Standorte:** Sonnige Waldränder, Hecken, Magerrasen, Böschungen.

**Inhaltsstoffe:** ätherische Öle (Kampfer, Borneol), Gerb- und Bitterstoffe, Öle.

**Erntezeit:** Während der gesamten warmen Jahreszeit.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Das ganze Kraut.

**Aufbewahrung:** Das Kraut wird kurz vor der Blüte einige Zentimeter über dem Boden geschnitten und getrocknet; das Kraut kann in der Küche aber auch frisch verwendet werden.

**Volksmedizinische Verwendung:** Aus getrocknetem Majoran kann man einen Tee herstellen, welcher bei Magen- und Darmbeschwerden hilft.

**Majorantee:** Getrocknetes und fein zerkleinertes Kraut mit einer Tasse kochendem Wasser überbrühen; einige Minuten ziehen lassen, dann abseihen.

**Majoranspülwasser gegen geschwollenes Zahnfleisch;** folgende Zutaten werden benötigt: 3 g getrockneter und zermahlener Majoran, 2 g Ma-

stix, 2 g gebr. Alaun, 3 Gewürznelken, 100 ml Rotwein. Die Zutaten werden gut vermischt, dann läßt man die Mischung kurz aufkochen und seigt anschließend ab. Mit der erhaltenen Tinktur spült man das Zahnfleisch. Der Rotwein wirkt desinfizierend, Alaun ist ein altes Heilmittel um kleine Blutungen zu stillen, Majoran ist antiseptisch, schmerzstillend, magenstärkend und krampflösend.

**Majoransalbe gegen Stockschnupfen:** getrocknetes, pulverisiertes Majorankraut wird mit Butter vermengt und in kleinen Dosen in die Nase eingebracht.

**Verwendung als Gewürz:** Majoran ist ein sehr beliebtes Fleischgewürz, wird aber auch für Soßen verwendet.

**Historische Bedeutung:** Majoran galt bei den Griechen als die Pflanze der Aphrodite; der Legende nach wurde Amarakos, ein Priester und Salbenträger der Aphrodite, in das Kraut Sampsuchon verwandelt. Sampsuchon ist die altgriechische Bezeichnung für eine Majoranart, welche im Altertum auf Kypros sehr häufig war und ein besonders intensives Aroma hat.

In der Volksmedizin wurde zerriebener Majoran in die Nase getan, was gegen Schnupfen half. Auch bei Ohrenschmerzen wurde Majoran angewandt: das getrocknete Kraut wurde in Wein gekocht und der Dampf durch einen Trichter ins Ohr geleitet.

Zur Linderung von Zahnschmerzen empfahl man das Kauen von frischem Majorankraut.

## MALVE

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** Malva silvestris

**Abb. 29**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Käsepappel, Wilde Malve, Johannispappel, Hausmalve.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Malvengewächse (Malvaceae).

**Heimat:** Ganz Europa und Asien.

**Standorte:** Wege, Mauern, Schutt, trockene Ruderalstellen.

**Inhaltsstoffe:** Schleimstoffe, Gerbstoffe, ätherische Öle.

**Erntezeit:** Frühjahr, Sommer.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Das ganze Kraut mit den Blüten oder auch nur die Blüten.

**Aufbewahrung:** Die Blüten oder die ganzen Pflanzen werden geerntet und auf Rosten schonend (bei nicht zu hoher Temperatur) getrocknet und dann gut verschlossen aufbewahrt.

**Volksmedizinische Verwendung:** Aus getrockneter und zerkleinerter Malve kann ein Hustentee zubereitet werden.

**Malventee:** 1 Teelöffel getrocknetes und fein zermahlene Kraut wird in einer Tasse warmen (nicht heißem) Wasser etwa 10 Stunden lang ange-setzt und dann abgeseiht. Dieser Tee wird mit Honig getrunken und lindert Husten und Bronchialbeschwerden.

**Malven-Königskerzentee bei Erkrankungen der Atemwege:** Malven- und Königskerzenblüten werden zu gleichen Teilen gemischt; zwei Teelöffel davon werden mit heißem Wasser aufgebrüht; 15 Minuten ziehen lassen, dann abseihen und mit Honig trinken. (Königskerze = Verbascum densiflorum.)

**Verwendung als Gewürz:** Junge Malvenblätter kann man unter den Salat mischen oder als Gemüse kochen.

**Historische Bedeutung:** Lonicerus bezeichnete die Malven als „Pappel“; er empfahl „Pappelblätter“ für mehrere Tage lang in Milch einzulegen und diese dann gegen Husten und Heiserkeit zu trinken.

Plinius (der Ältere) empfahl Malventee gegen Erkältungen, frisches Malvenkraut als Salat und Gemüse; ein Absud von Malven und Safran sollte seiner Meinung nach die Heilung von Geschwüren fördern.

## MARIENDISTEL

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** Silybum marianum

**o. Abb.**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Frauendistel, Färberdistel, Gottesgnadenkraut, Marienkörner.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Korbblütler (Compositae).

**Heimat:** Südeuropa, Nordafrika.

**Standorte:** Schutt, Unkrautfluren, Felsensteppe.

**Inhaltsstoffe:** Der wichtigste heilkräftige Wirkstoff der Mariendistel ist das Silymarin welches in den Samen enthalten ist; Silymarin ist ein starker Leberschutzstoff. Außerdem enthält die Mariendistel ätherische Öle, Bitterstoffe, Amine und fette Öle.

**Erntezeit:** Sommer, Frühherbst.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Die Blütenköpfchen mit den Samen.

**Aufbewahrung:** Die Blütenköpfchen werden vor der Samenreife geerntet damit die wertvollen Samen nicht ausfallen. Nach einigen Wochen schonender Trocknung werden die nun leicht herausfallenden Samen auf ein sauberes Tuch ausgeklopft und gut verschlossen dunkel aufbewahrt.

**Volkmedizinische Verwendung:** Aus den Samen der Mariendistel kann ein sehr wirksamer Lebertee zubereitet werden.

**Lebertee:** Ein Teelöffel getrocknete Samen wird mit kochendem Wasser überbrüht; dann läßt man etwa 20 Minuten lang ziehen und seiht schließlich ab. Es sollte täglich dreimal vor dem Essen eine Tasse dieses Tees getrunken werden. Dieser Tee ist besonders bei leberschädigenden Vergiftungen (Pilzgifte!) zu empfehlen. Aber auch bei anderen Lebererkrankungen ist die Mariendistel sehr zu empfehlen.

**Verwendung als Gewürz:** Die Mariendistel ist kein Gewürzkraut.

**Historische Bedeutung:** Die Heilige Hildegard empfahl Mariendisteltee gegen Herzstechen und Gliederschmerzen.

Matthiolus lobte die positive Wirkung der Mariendistel auf die Leber; er empfahl Mariendisteltee bei Leberbeschwerden und bei Seitenstechen.

## MELISSE

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** *Melissa officinalis*

**Abb. 30**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Gartenmelisse, Römische Melisse, Herztrout, Wanzenkraut, Zitronenmelisse, Limonikraut, Englische Brennessel.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Lippenblütler (Labiatae).

**Heimat:** Mittelmeerlande, Vorderer Orient.

**Standorte:** Nährstoffreiche, sonnige Böden; typische Gartenpflanze die bei uns nur selten verwildert vorkommt.

**Inhaltsstoffe:** ätherische Öle (hauptsächl. Citral, Citronellal, Geraniol, Linalool), Gerb- und Bitterstoffe.

**Erntezeit:** Frühling bis Herbst.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Nur junge Triebe mit ganz frischen Blättern; ältere Triebe sind derb und bitter.

**Aufbewahrung:** Die Pflanzen kurz vor der Blüte ernten, weil dann der Gehalt an ätherischen Ölen und damit das Aroma am größten ist. Die Triebe können frisch verwendet (zum Garnieren von Salaten etc.) oder getrocknet werden; beim Trocknen verlieren sie jedoch den Großteil ihres typischen Zitronenaromas. Getrocknete Melissenblätter werden in erster Linie zur Teezubereitung verwendet.

**Volkmedizinische Verwendung:** Melisse hat eine nervenberuhigende, krampflösende Wirkung.

**Melissentee:** Getrocknete (oder frische) Melissenblätter werden mit ko-

chendem Wasser aufgebrüht; einige Minuten ziehen lassen, dann abseihen und mit etwas Honig heiß trinken. Melissentee wirkt beruhigend auf die Nerven, lindert nervöse Herzbeschwerden und fördert einen ruhigen Schlaf.

**Melissengeist** ist ein alkoholischer Melissenauszug und stärkt allgemein die Abwehrkräfte.

**Melissenbad:** Man stellt aus ca. 100 g getrockneter Melissenblätter und einem Liter heißem Wasser einen Extrakt her und gibt diesen dann dem Badewasser zu. Ein Melissenbad hat eine angenehm entspannende Wirkung.

**Melissenaufgüsse** wurden und werden auch zur Wundpflege verwendet; Wunden werden mit Melissenextrakt ausgewaschen und auch die Verbände werden damit getränkt.

**Verwendung als Gewürz:** Melisse kann überall dort verwendet werden, wo auch Zitrone paßt; besonders gut eignet sich dieses Kraut zur Verfeinerung von Soßen und Salaten.

**Historische Bedeutung:** Melisse wurde schon im Altertum bei Schlaflosigkeit und Herzklopfen verwendet.

Plinius der Ältere kannte die Melisse als Mittel gegen hypochondrische und hysterische Anfälle.

## PETERSILIE

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** *Petroselinum crispum*

**Abb. 31**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Gartenpetersilie, Peterlein, Peterle, Peterling.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Doldenblütler (Umbelliferae)

**Heimat:** Mittelmeerlande, besonders Griechenland.

**Standorte:** Petersilie kommt bei uns nicht wild vor.

**Inhaltsstoffe:** Ätherische Öle (Apiol), Apiin, Mineralstoffe, Vitamin C.

**Erntezeit:** Die Petersilie kann das ganze Jahr über geerntet werden, außer während der Blüte, weil dann die Blätter ungenießbar sind.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Das ganze Kraut.

**Aufbewahrung:** Petersilie verwendet man am besten frisch; man kann das Kraut aber auch trocknen oder einfrieren, jedoch verliert es dabei einen Großteil seines Aromas.

**Volkmedizinische Verwendung:** Petersilie ist wassertreibend und bringt daher Erleichterung bei Rheuma, Nieren- und Blasenleiden. Je-

doch ist das in allen Pflanzenteilen enthaltene ApioI (Petersilienkampfer) giftig; Petersilie sollte daher nie in zu großen Mengen gegessen werden, da es sonst zu Vergiftungserscheinungen kommen kann. Insbesondere während der Schwangerschaft sollte jede Anwendung von Petersilie, sei es nun als Heilkraut oder als Gewürz unterbleiben.

**Verwendung als Gewürz:** Petersilie ist eines der bekanntesten Gewürzkräuter; es paßt gut zu Kartoffeln, Salaten, Saucen und vielem mehr. Das Kraut darf allerdings nicht mitgekocht oder zu stark erhitzt werden, da sich sonst die Inhaltsstoffe verflüchtigen. Wie bereits erwähnt, sollte Petersilie aufgrund des ApioIgehaltes nicht in zu großen Mengen genossen werden; Petersilie ist ein Gewürz und kein Gemüse!

**Historische Bedeutung:** Bereits Tabernaemontanus berichtet von der Verwendung der Petersilie als Küchengewürz. Die Griechen setzten sich Petersilienkränze aufs Haupt, wenn sie sich gegenseitig besuchten; Petersilie galt als ein Symbol der Festlichkeit.

Im Mittelalter glaubte man, daß ein Einreiben der Kopfhaut mit Petersiliensaft Haarausfall stoppen könne; dies ist nach heutiger Erkenntnis jedoch nicht der Fall.

## RINGELBLUME (RINGELROSE)

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** *Calendula officinalis*

**Abb. 32**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Goldblume, Ringelrose, Regenblume, Sonnenwendelblume, Gartenbutterblume.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Korbblütler (Compositae)

**Heimat:** Mittelmeerländer, Asien.

**Standorte:** Sonnige Wiesen, Wegränder, Gärten.

**Inhaltsstoffe:** Ätherische Öle, Carotinoide, Schleim, Saponine, Bitterstoffe, Harz, Gummi und Calendulin.

**Erntezeit:** Während der gesamten warmen Jahreszeit.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Die gelben Blütenblätter und sehr junge grüne Blätter; ältere Blätter sind ungenießbar.

**Aufbewahrung:** Die gelben Blütenblätter werden schonend getrocknet und dann in einem dunklen Behälter gut verschlossen aufbewahrt. Die grünen Blätter eignen sich nicht gut zum Konservieren.

**Volksmmedizinische Verwendung:** Die Ringelblume ist eines der bekanntesten Heilkräuter; Ringelblumenauszüge werden zur Wundheilung verwendet, Ringelblumentee wirkt blutreinigend und krampflösend.

**Verwendung als Wundheilmittel:** Mit frisch gepreßtem Ringelblumen-

saft oder einem wässrigen (oder alkoholischen) Auszug werden Kompressen getränkt und auf die Wunden aufgelegt.

**Ringelblumensalbe zur Desinfektion von Wunden und Linderung von Entzündungen:** frische Ringelblumenblüten und einige grüne Blätter werden fein zerkleinert und mit Schweineschmalz vermischt; 4 Eßlöffel Schmalz werden vorsichtig erwärmt, dann mischt man einige Löffel zerkleinerter Pflanzen hinzu. Anschließend kocht man das Ganze langsam auf, nimmt dann den Topf von der Herdplatte und läßt ca. 15 Minuten lang ziehen. Nun wird die Mischung heiß (damit das Fett flüssig ist) gefiltert und gut verschlossen kühl aufbewahrt.

Man kann statt Schweineschmalz auch Butter verwenden.

Ringelblumensalbe verwendet man zur Behandlung von kleineren Wunden, Entzündungen, Geschwüren etc.

**Ringelblumenschlag:** aus zerkleinerten Ringelblumenblüten- und Blättern wird mit siedendem Wasser ein Tee aufgebrüht; damit werden Kompressen und Verbände getränkt bevor sie auf die Wunde aufgelegt werden.

**Ringelblumen zur Behandlung von Flechten:** Kraut und Blüten werden frisch gepflückt, 2—6 g davon werden in 1 l Milch solange gekocht, bis sich die Flüssigkeitsmenge auf ein Drittel reduziert hat; diese Abkochung wird warm getrunken. Zur äußeren Anwendung kommt eine besonders intensive Ringelblumensalbe: 6 g zerkleinerte Blüten und Blätter werden in 30 g Butter erhitzt; anschließend wie bereits beschrieben ziehen lassen, filtern und kühl auftragen.

**Verwendung als Gewürz:** Junge Ringelblumenblätter können Salaten zugegeben werden, getrocknete Blütenblätter dienen als Safranersatz.

**Historische Bedeutung:** Die Römer verwendeten Ringelblumen in erster Linie zur Wundbehandlung, aber auch als Zutat zu Salaten. Man kann sagen, daß die Ringelblume vom Altertum bis heute eines der wichtigsten und bekanntesten Wundkräuter darstellt.

## ROSMARIN

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** *Rosmarinus officinalis*

**Abb. 33**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Balsamstrauch, Rosemarie, Antonskraut, Meertau.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Lippenblütler (Labiatae).

**Heimat:** Mittelmeerländer.

**Standorte:** Rosmarin kommt bei uns nicht wild vor, da er sehr viel Wärme benötigt; er ist eine typische Gartenpflanze die nährstoffreichen, gut

durchlüfteten Boden braucht. Rosmarin gedeiht nur an ausgesprochen sonnigen Standorten.

**Inhaltsstoffe:** ätherische Öle, Harz, Säuren, Gerb- und Bitterstoffe.

**Erntezeit:** Während des ganzen Jahres.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Junge Triebspitzen und einzelne Blätter.

**Aufbewahrung:** Rosmarin kann man sowohl frisch als auch getrocknet verwenden; er behält beim Trocknen sein Aroma.

**Volkmedizinische Verwendung:** Rosmarin wirkt anregend auf Nerven und Kreislauf und hat außerdem eine allgemein kräftigende Wirkung.

**Rosmarintee:** Frisches oder getrocknetes Rosmarinkraut wird mit heißem Wasser aufgebrüht; ca. 15 Minuten ziehen lassen, abseihen und warm trinken. Dieser Tee wirkt kräftigend auf das Herz.

**Rosmarinwein:** Eine Handvoll frisches Rosmarinkraut wird mit 1 l Weißwein übergossen; diesen Ansatz läßt man einige Tage an einem kühlen Ort stehen. Dann wird der nun fertige Wein abgeseiht und gut verschlossen aufbewahrt. Rosmarinwein hat eine kräftigende Wirkung und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

**Rosmarinsalbe (zur Linderung nervöser Beschwerden):** folgende Zutaten werden benötigt: 250 g frisch gepflückte, fein zerkleinerte Rosmarintriebe, 675 g Schweinefett, 200 g Schaftalg, 100 g Bienenwachs, 25 g Honig.

**Zubereitung:** Zuerst wird das Schweinefett bis zur Verflüssigung erhitzt, dann werden der Schaftalg, das Bienenwachs und der Honig zugegeben; die Kräuter werden zum Schluß dazugemischt.

Die heiße, flüssige Salbe wird gefiltert und anschließend kühl und dunkel gelagert.

Rosmarinsalbe wird bei Ermüdung, Migräne, Kopfschmerzen, etc. angewendet. Arme und Beine werden mit der Salbe kräftig einmassiert; jedoch nicht vor dem Schlafengehen, da es sonst aufgrund der anregenden Wirkung zu Schlafproblemen kommt.

**Rosmarinbad:** 150 g frische, zerkleinerte Triebspitzen werden mit 1 l kochendem Wasser übergossen; diesen Ansatz läßt man eine halbe Stunde lang zugedeckt stehen. Dann seiht man ab, übergießt den Rückstand nochmals mit 1 l kochendem Wasser, filtert ab und gibt den fertigen Extrakt dem Badewasser zu. Ein Rosmarinbad hat eine anregende Wirkung.

**Verwendung als Gewürz:** Rosmarin ist ein überaus beliebtes Gewürzkraut welches zu vielen Speisen paßt; besonders in der italienischen Küche ist der Rosmarin weit verbreitet. Pizza, Tomatengerichte, Schweinefleisch, Hammel und vieles andere können mit Rosmarin verfeinert werden. Da Rosmarin ein sehr intensives Aroma hat, darf man nicht zuviel davon nehmen, da der Geschmack sonst zu intensiv wird.

**Historische Bedeutung:** Der Rosmarin war den Ägyptern, Griechen und Römern heilig. Er galt als Zauber- und Heilkraut. Man schmückte Götterbilder mit Rosmarin und die Bräute trugen Rosmarinkränze auf dem Kopf; Rosmarin galt als ein Symbol der Treue. Weiters glaubte man, daß Rosmarin vor Ansteckung durch die Pest schützt.

Pfarrer Kneipp empfahl Rosmarin bei Leberleiden und Wassersucht; Rosmarinwein oder Rosmarintee sollten diese Krankheiten lindern.

## SALBEI

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** *Salvia officinalis*

**Abb. 34**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Gartensalbei, Salvei, Scharlachkraut, Zahnblätter, Salfere, Kreuzsalbei.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Lippenblütler (Labiatae).

**Heimat:** Mittelmeerländer; vor allem Dalmatien und Griechenland.

**Standorte:** Trockenwiesen, Felsensteppen, Magerrasen.

**Inhaltsstoffe:** ätherische Öle (Thujon, Cineol, Borneol), Harz, Gerb- und Bitterstoffe, Kampfer, Salven, Säuren etc.

**Erntezeit:** Sommer.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Nur junge, zarte Blätter.

**Aufbewahrung:** Man kann Salbei frisch verwenden (vor allem in der Küche), oder trocken; Salbei behält sein intensives Aroma auch in getrocknetem Zustand.

**Volkmedizinische Verwendung:** Salbei hat eine antiseptische und entzündungshemmende Wirkung; man verwendet ihn bei Zahnfleischbluten, Halsentzündungen etc.

**Salbeitee:** Aus frischen, oder getrockneten Salbeiblättern wird mit kochendem Wasser ein Tee aufgebrüht; dieser Tee ist bei Halsentzündungen, Bronchitis, Zahnfleischentzündungen etc. sehr zu empfehlen, da er antiseptisch und adstringierend wirkt. Auch Gastritis kann mit Salbei erfolgreich behandelt werden.

Salbei hat weiters eine hemmende Wirkung auf zu hohe Schweißabsonderung, wie sie bei Lungenkrankheiten, Rheuma und diversen nervösen Leiden auftritt; Salbeiwein verschafft Linderung bei derlei Beschwerden.

**Salbeiwein:** 10 g Salbeiblätter werden mit 0,5 l kochendem Wasser aufgebrüht; diesen Ansatz läßt man eine halbe Stunde lang stehen. Dann werden 0,25 l Rotwein zugegeben. Von diesem Wein sollte alle 2 Stunden eine halbe Tasse getrunken werden.

**Mittel gegen chronische Zahnfleischentzündung:** getrocknete Salbei-

blätter werden zu einem feinen Pulver zermahlen und mit Schlämmeerde vermischt, mit dieser „Zahnpasta“ putzt man sich die Zähne.

**Reinigung von Leber und Niere:** Dafür verwendet man entweder Salbeete oder -wein.

**Verwendung als Gewürz:** Salbei ist ein beliebtes Gewürz für verschiedenste Fleischgerichte und Suppen.

**Historische Bedeutung:** Man erachtete den Salbei bereits im Altertum und im Mittelalter als sehr gesund; man schätzte seine allgemein kräftigende und entzündungshemmende Wirkung. Der Name „Salbei“ leitet sich vom lat. „salvare = heilen“ ab und weist somit auf die große Bedeutung als Heilpflanze hin.

## SCHAFGARBE

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** *Achillea millefolium*

**Abb. 36**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Garbe, Bauchwehkraut, Schafsrippe, Blutstillkraut.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Korbblütler (Compositae).

**Heimat:** Ganz Europa und Asien.

**Standorte:** Wiesen, Weiden, Halbtrockenrasen, Äcker.

**Inhaltsstoffe:** ätherische Öle (Cineol, Pinen, Borneol, Kampfer, Thujon, Azuleen), Gerb- und Bitterstoffe, Säuren, Asparagin, Cholin etc.

**Erntezeit:** Frühjahr, Sommer.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Im Frühjahr nur die frischen, jungen Blätter, im Sommer das ganze Kraut.

**Aufbewahrung:** Das Kraut kann sowohl frisch verwendet, als auch getrocknet werden. Zum Trocknen verwendet man das blühende Kraut ohne die Wurzeln und unteren Stengelteile.

**Volksmedizinische Verwendung:** Schafgarbe wirkt desinfizierend, krampflösend, appetitanregend und lindert Magenbeschwerden. Aus getrockneten Blättern und Blüten kann ein Tee aufgebrüht werden, welcher bei Magen- und Darmbeschwerden hilft. Sehr bekannt ist weiters die blutstillende Wirkung der Schafgarbe.

**Schafgarbentee:** 15–30 g getrocknetes und fein zermahlene Kraut und Blüten werden mit 0,5 l kochendem Wasser aufgebrüht; kurz ziehen lassen, dann abseihen und täglich einige Tassen trinken. Dieser Tee lindert Koliken, Verdauungsschwäche und Gastritis.

**Schafgarbe als Wundkraut:** Dieses Kraut wird seit alters her zur Wund-

behandlung und Blutstillung verwendet; Verbände und Kompressen können mit besonders konzentriertem Schafgarbentee getränkt werden. Dadurch werden Blutungen gestillt, Infektionen verhindert und die Heilung gefördert.

**Schafgarbenbad:** Ein wässriger Auszug des Krautes kann dem Badewasser zugegeben werden; dies hat eine allgemein kräftigende Wirkung.

**Verwendung als Gewürz:** Schafgarbe ist kein Gewürzkraut.

**Historische Bedeutung:** Die **Hl. Hildegard** bezeichnete die Schafgarbe als „Blutkraut“. Ein Absud von Wein mit Schafgarbe wurde zur Wundbehandlung verwendet.

**Plinius** berichtet, daß Achilles den in einer Schlacht verwundeten Telephos, König von Mysien, mit der Schafgarbe heilte.

**Dioskurides** nannte die Schafgarbe „stratiotes“ = „Soldatenkraut“, weil die Soldaten ihre Wunden damit behandelten. Griechische, wie römische Soldaten führten zu diesem Zweck Schafgarbe in Körben mit sich.

## SAUERAMPFER

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** *Rumex acetosa*

**Abb. 35**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Gartenampfer, Salatampfer, Roter, Heinrich, Sauerseuf.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Knöterichgewächse (Polygonaceae)

**Heimat:** Orient und ganz Europa.

**Standorte:** Wiesen, Weiden, Wegraine.

**Inhaltsstoffe:** Oxalsäure, Vitamin C, Salze, Gerbstoffe.

**Erntezeit:** Sommer.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Nur zarte, junge Blätter.

**Aufbewahrung:** Sauerampfer kann nur frisch verwendet werden; das Kraut ist in getrocknetem Zustand unbrauchbar.

**Volksmedizinische Verwendung:** Sauerampfer hat blutreinigende Wirkung. Aus frischen Blättern kann mit kochendem Wasser ein Tee aufgebrüht werden; dieser kann dann zusammen mit Löwenzahn und Kresse für Frühjahrskuren verwendet werden.

**Verwendung als Gewürz:** Sauerampfer ist kein typisches Gewürzkraut, kann aber in geringer Menge Suppen und Salaten zugegeben werden.

**Historische Bedeutung:** Sauerampfer wurde früher sehr oft zur Behandlung von Magenbeschwerden verwendet (Sauerampfertee etc.).

## SCHNITTLAUCH

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** *Allium schoenoprasum*

**Abb. 37**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Graslauch, Schnitzzwiebel.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Liliengewächse (Liliaceae)

**Heimat:** Mittel- und Nordeuropa; bevorzugte kühlere Gegenden.

**Standorte:** Flußufer, feuchte Schutthalden, Schneeböden, Bachkies, Flachmoore der Gebirge. Schnittlauch ist eine überaus feuchtigkeitsliebende und kälteresistente Pflanze.

**Inhaltsstoffe:** ätherische Öle, Vitamin C, Mineralstoffe.

**Erntezeit:** Frühling, Herbst.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Die frischen Schnittlauchstengel.

**Aufbewahrung:** Schnittlauch sollte nur frisch verwendet werden; Trocknen und Tiefrieren ist zwar möglich, jedoch verliert das Kraut dabei fast zur Gänze seinen Geschmack.

**Volksmedizinische Verwendung:** Schnittlauch senkt den Blutdruck und lindert Blutarmut. Zu diesem Zweck kann man frisch gepreßten (und verdünnten) Schnittlauchsaft trinken, jedoch nicht in zu großen Mengen, da es sonst zu Nebenwirkungen (wie etwa Schwindel, bei zu starker Blutdruckabsenkung) kommen kann.

**Verwendung als Gewürz:** Schnittlauch ist ein typisches Gewürzkraut; man verwendet ihn zum Würzen von Eiern, Suppen, Topfen (Frischkäse!), Saucen, ect.

**Historische Bedeutung:** **Tabernaemontanus** berichtet, daß Schnittlauch Blähungen und Magenbeschwerden bewirken kann. Im Altertum und im frühen Mittelalter war man der Ansicht, daß Schnittlauch (in zu großen Mengen genossen) ein starkes Gift sein könne. Dieses Gewürzkraut wurde also, im Gegensatz zu heute, keineswegs geschätzt. Vielleicht ist dies darauf zurückzuführen, daß frühere Wildarten des Schnittlauchs mehr Giftstoffe enthielten.

## SCHÖLLKRAUT

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** *Chelidonium majus*

**o. Abb.**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Gelbkraut, Warzenkraut, Augenkraut, Schellkraut.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Mohngewächse (Papaveraceae)

**Heimat:** Ist auf der gesamten Nordhalbkugel verbreitet.

**Standorte:** Unkrautfluren, Wald- und Wegränder, Mauern.

**Inhaltsstoffe:** diverse Alkaloide, cytostatisch wirkende Stoffe.

**Erntezeit:** Frühling, Frühsommer.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Das ganze Kraut.

**Aufbewahrung:** Schöllkraut kann getrocknet werden, wird aber vor allem frisch verwendet.

**Volksmedizinische Verwendung:** Am bekanntesten ist das Schöllkraut wohl für seine Verwendung als „Warzenkraut“; durch seine cytostatisch (zellwachstumshemmend) wirkenden Inhaltsstoffe ist dieses Kraut, wie kaum ein anderes, in der Lage, das Wachstum dieser lästigen (und nicht ungefährlichen) Hautwucherungen zu stoppen und sie binnen einiger Wochen sogar vollständig verschwinden zu lassen.

**Anwendung:** Der gelbe Saft wird aus einem frisch angeschnittenen Stengel auf die Warze aufgetragen; man läßt ihn eintrocknen, wobei sich eine gelbbraune Kruste bildet die nicht abgewaschen werden darf, da sie die Wirkstoffe enthält. Man trägt den Saft täglich über einige Wochen hindurch auf; dann müßte die Warze verschwunden sein. Nicht alle Menschen sprechen auf dieses Heilkraut gleich gut an, meist ist die Wirkung jedoch sehr zufriedenstellend.

Früher wurde das Schöllkraut noch zur Behandlung verschiedener Krankheiten verwendet, z. B. Gelbsucht, Gicht, Leber- und Milzleiden, Unterleibskrämpfen etc. Zu diesem Zweck wurde aus dem getrockneten Kraut ein Tee aufgebrüht; allerdings durfte dieser Tee nicht in zu großen Mengen angewendet werden, da der Saft des Schöllkrauts bei falsch dosierter innerer Anwendung giftig wirkt.

**Verwendung als Gewürz:** Schöllkraut ist kein Gewürzkraut.

**Historische Bedeutung:** Im Altertum und frühen Mittelalter wurde das Schöllkraut zur Behandlung verwendet. **Dioskurides** und **Theophrast** überlieferten diesbezügliche Rezepte. Der Saft von Schöllkrautwurzeln wurde in Kupfergeschirr mit Honig gekocht; diese Mischung wurde dann in die Augen eingetropt. Gemäß seiner einstigen Beliebtheit als Augenheilmittel trägt das Schöllkraut noch heute den Trivialnamen „Augenkraut“. Jedoch ist von einer diesbezüglichen „Selbstbehandlung“ bei Augenbeschwerden unbedingt abzuraten, da dies unabsehbare Folgen haben kann! Der Gang zum Augenarzt ist in jedem Fall ratsamer.

Man sollte also die hausmedizinische Anwendung auf die Warzenbehandlung beschränken.

## SPITZWEGERICH

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** Plantago lanceolata

**Abb. 38**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Schafzunge, Heilwegerich, Ackerkraut.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Wegerichgewächse (Plantaginaceae)

**Heimat:** ganz Europa, Asien.

**Standorte:** Wiesen, Weiden, Wegränder, Äcker.

**Inhaltsstoffe:** Schleim- und Bitterstoffe, Kieselsäure und Aucubin (ein Glykosid).

**Erntezeit:** Frühling bis Spätsommer.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Die frischen Blätter.

**Aufbewahrung:** Die Blätter werden an einem luftigen Ort getrocknet und dann in Gläsern gut verschlossen gelagert.

**Volksmedizinische Verwendung:** Spitzwegerich hat schleimlösende, wundheilende und antibiotische Wirkung. Gegen Leber- und Magenleiden, Verdauungsstörungen wird Spitzwegerichtee empfohlen.

**Spitzwegerichtee:** 10 g des getrockneten Krauts werden mit 0,25 l kochendem Wasser aufgebrüht; täglich sollten 1–2 Tassen dieses Tees getrunken werden.

**Spitzwegerichsirup gegen Husten, Katarrh und div. Erkrankungen der Luftwege:** Der Saft der Blätter wird ausgepresst und mit Honig im Verhältnis 1:1 gemischt; diesen Ansatz läßt man etwa eine halbe Stunde lang kochen bis er stark eingedickt ist. Nun läßt man den fertigen Sirup abkühlen, füllt ihn in Gläser und bewahrt ihn gut verschlossen auf; er hält sich etwa ein Jahr. Der Sirup wird in warme Milch eingerührt getrunken.

**Rezept gegen wunde Füße:** leidet man bei weiten Wanderungen unter Blasen und wunden Füßen, so lege man Spitzwegerichblätter in die Socken; Schmerzen und Schwellungen klingen rasch ab und auch die Heilung wird beschleunigt. Falls kein Spitzwegerich zur Verfügung steht, kann man auch den bei uns wesentlich mehr verbreiteten Breitwegerich (Plantago major) verwenden, der in seiner Wirkung sehr ähnlich ist. Die Blätter des Breitwegerichs sind wesentlich breiter als die des Spitzwegerichs (daher der Name).

**Mittel gegen zuviel Magensäure (Sodbrennen):** 50 g getrocknete und zerkleinerte Spitzwegerichblätter werden in 1 l Weißwein gekocht; anschließend wird der Absud gefiltert und etwa 3 Monate lang kühl und dunkel gelagert. Von diesen „Spitzwegerichwein“ sollte man dreimal täglich ein Likörglas trinken.

**Verwendung als Gewürz:** Spitzwegerich ist eigentlich kein Gewürzkraut, kann jedoch Salaten oder Suppen zugegeben werden.

**Historische Bedeutung: Pfarrer Kneipp** verwendete Spitzwegerich zur Wundbehandlung; frisch gepresster Saft der Blätter wurde in die Wunde geträufelt. Dies wirkte antiseptisch und heilungsfördernd.

Die **Hildegard** schätzte die wassertreibende Wirkung des Krautes und empfahl es zur Behandlung von Rheuma und Gicht.

## THYMIAN

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** Thymus vulgaris

**Abb. 39**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Echter Thymian, Gartenthymian, Wurstkraut, Römischer Quendel.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Lippenblütler (Labiatae)

**Heimat:** Südeuropa, Mittelmeerländer.

**Standorte:** Der Thymian ist eine typische Gartenpflanze die bei uns nicht wild vorkommt.

**Inhaltsstoffe:** ätherische Öle (Thymol, Carvacrol, Cymol, Pinen, Linalool, Borneol), Harz, Gerb- und Bitterstoffe.

**Erntezeit:** Sommer, kurz vor der Blüte.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Das ganze Kraut.

**Aufbewahrung:** Die geernteten Zweige werden an einem luftigen Ort getrocknet; dann werden die Blätter abgestreift und gut verschlossen in Gläsern aufbewahrt. Thymian behält sein Aroma auch in getrocknetem Zustand.

**Volksmedizinische Verwendung:** Thymian wirkt desinfizierend und hilft bei Husten und Magenbeschwerden.

**Thymiantee als Hustenmittel:** Getrocknete Thymianblätter werden mit kochendem Wasser aufgebrüht; mit etwas Honig getrunken ergibt dieser Tee ein sehr gutes Hustenmittel.

Ungesüßt ist dieser Tee vor allem bei Krämpfen im Magenbereich zu empfehlen.

**Thymianbad:** 100 g getr. Thymianblätter werden mit 1 l kochendem Wasser aufgebrüht; anschließend wird dieser Absud gefiltert und dem Badewasser zugegeben. Ein Thymianbad hat eine angenehm entspannende Wirkung.

**Verwendung als Gewürz:** Thymian ist ein sehr beliebtes Fleisch- und Saucengewürz.

**Historische Bedeutung:** Im alten Ägypten wurde Thymian (zusammen mit anderen Kräutern) zum Einbalsamieren verwendet. Die Griechen ver-

wendeten (und verwenden) Thymian in erster Linie als Gewürzkraut. Im Mittelalter spielte Thymian im europäischen Volksglauben eine wichtige Rolle: Thymiansträuße wurden zu Maria Himmelfahrt in Haus und Hof gelegt, um diese das ganze Jahr über vor Unglück und Krankheit zu bewahren.

## VEILCHEN

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** Viola odorata

**Abb. 40**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Viole, Veigerl.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Veilchengewächse (Violaceae)

**Heimat:** Mittelmeerländer, Kaukasus.

**Standorte:** Gebüsch, Waldränder.

**Inhaltsstoffe:** Saponine, ätherische Öle, Veilchenblütenöl, Salycilsäure, blauer Farbstoff, Schleim und Zucker. Die meisten heilkräftigen Wirkstoffe sind in den Wurzeln enthalten.

**Erntezeit:** Frühling.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Blätter und Blüten im Frühling, die Wurzeln im Herbst.

**Aufbewahrung:** Alle Pflanzenteile (Blätter, Blüten und Wurzeln) werden an einem luftigen Ort getrocknet und dann gut verschlossen aufbewahrt.

**Volksmedizinische Verwendung:** Veilchen wird zur Linderung von Husten, Bronchitis und nervösen Beschwerden verwendet; außerdem hat dieses Kraut eine fiebersenkende Wirkung.

**Veilchentees kann auf zwei Arten zubereitet werden:**

1. Getrocknete Blüten und Blätter werden mit kochendem Wasser überbrüht; kurz ziehen lassen, dann abseihen und mit etwas Honig trinken. Auf diese Art zubereiteter Tee hilft besonders bei Husten, Bronchitis und anderen Erkrankungen der Atemwege.

2. Veilchenwurzeln werden für 1–2 Tage in kaltem Wasser angesetzt; dann wird noch ein Gemisch aus Blättern und Blüten zugegeben. Das Gemisch wird kurz erhitzt, dann abgeseiht und mit Honig gesüßt getrunken. Dieses Rezept ist besonders wirkungsvoll, weil die Wurzeln die meisten Wirkstoffe enthalten.

**Verwendung als Gewürz:** Veilchenblätter können Frühlingsalaten zugegeben werden. Ansonsten ist Veilchen kein Gewürzkraut.

**Historische Bedeutung:** Lonicerus empfahl Veilchensirup gegen Kopfschmerz und Erkrankungen der Atemwege (Husten, Bronchitis, etc.).

## WALDMEISTER

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** Galium odoratum

**Abb. 41**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Echter Waldmeister, Maikraut, Meisterkraut, Herzfreund, Leberkraut.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Rötengewächse (Rubiaceae).

**Heimat:** ganz Europa, Nordafrika, Sibirien.

**Standorte:** krautreiche Buchen- und Laubmischwälder.

**Inhaltsstoffe:** Cumarin, Säuren, Gerb- und Bitterstoffe.

**Erntezeit:** Frühling, Frühsommer (bes. während der Blüte im Mai).

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Das ganze Kraut.

**Aufbewahrung:** Man kann das Kraut entweder frisch verwenden, z. B. als Zusatz für Bowlen und Fruchtsäfte, oder zu Sträußen gebündelt trocknen.

**Volksmedizinische Verwendung:** Waldmeister wirkt stoffwechsellanregend und nervenstärkend. Waldmeisterbowle regt Leber und Nieren an und beruhigt das Herz;

**Waldmeisterbowle:** Man läßt frisch geschnittenes Waldmeisterkraut leicht anwelken (dadurch zerfällt das enthaltene Cumarinykosid und bildet Cumarin) und legt es in Weißwein ein; man läßt diesen Ansatz etwa 1–2 Stunden stehen, gibt dann noch etwas Zucker hinzu und seiht schließlich ab. Der Waldmeister ist an sich schon sehr aromatisch, jedoch kann man zur Abrundung des Aromas noch nach Belieben Fruchtsaft, Sirup, Früchte etc. zugeben. Von dieser Bowle sollte man täglich 2–3 Likörgläschen zu sich nehmen.

**Waldmeistertee:** Aus getrocknetem Kraut wird mit kochendem Wasser ein Tee aufgebüht.

**Wirkung:** Der eigentliche Wirkstoff dieser Pflanze ist das Cumarin; dieser Stoff wirkt schmerzstillend und beruhigend. Waldmeister leistet daher gute Dienste bei allgemeiner Unruhe, nervösen Herzbeschwerden und chronischen Schmerzen; jedoch darf man nicht zu große Mengen zu sich nehmen, da es sonst zu Lähmungen kommen kann. Wie bei sehr vielen Heilkräutern ist die richtige Dosierung entscheidend.

**Verwendung als Gewürz:** Waldmeister kann aufgrund seines hervorragenden Aromas zur Veredelung von verschiedenen Getränken verwendet werden.

**Historische Bedeutung:** Schon im Mittelalter wurde mit Waldmeister der sogenannte „Maiwein“ angesetzt; dieser wurde als Ergänzung von Frühjahrskuren und zur Linderung von Leberschäden und Herzbeschwerden verwendet.

## WEINRAUTE

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** *Ruta graveolens*

**Abb. 42**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Raute, Gartenraute, Weinkraut, Mauer-raute.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Rautengewächse (Rutaceae).

**Heimat:** Südeuropa, Mittelmeerländer, Balkan, Mittlerer Osten.

**Standorte:** Wegränder, trockene und steinige Plätze. Wild gedeiht die Weinraute bei uns nur an besonders warmen Standorten; sie ist eher eine Gartenpflanze.

**Inhaltsstoffe:** ätherische Öle, Rutin, Gerbstoffe, Cumarin und Alkaloide.

**Erntezeit:** Frühjahr bis Herbst.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Nur die frischen Blättchen.

**Aufbewahrung:** Weinraute kann entweder frisch verwendet (als Gewürz) oder getrocknet werden (für Heilzwecke). Zum Trocknen erntet man ganze Zweige und bündelt sie zu kleinen Sträußen.

**Volksmedizinische Verwendung:** Weinraute hat (vor allem aufgrund ihres Cumarin Gehaltes) eine beruhigende, krampflösende und schmerzstillende Wirkung.

**Beruhigungstee:** 1 Teelöffel getrocknetes Kraut wird mit kochendem Wasser auf eine Tasse aufgebrüht; dieser Tee hat eine beruhigende Wirkung.

Jedoch ist bei der Anwendung der Weinraute generell Vorsicht geboten, da sie in zu starker Dosierung giftig ist. Der Wirkstoff **Cumarin**, der in richtiger Dosierung eine beruhigende Wirkung hat, kann in größeren Mengen Verdauungsstörungen und Lähmungen verursachen. Schwangere sollten die Weinraute grundsätzlich meiden, da sonst eventuell Fruchtschädigungen zu befürchten sind.

Heute wird die Weinraute in der Homöopathie bei Schwäche der Augenmuskeln verwendet; allerdings nur unter genauer ärztlicher Anleitung und Kontrolle!

Bei richtiger Dosierung und Anwendung eignet sich das Kraut zur Behandlung nervöser Magen- und Herzbeschwerden; weiters kann es aufgrund seiner leicht betäubenden Wirkung zur Linderung chronischer Schmerzen verwendet werden.

**Verwendung als Gewürz:** Weinraute sollte in der Küche, wenn überhaupt, nur ab und zu in ganz geringen Mengen Verwendung finden; man kann zu Salaten, Hammelfleisch, Saucen etc. einige Blättchen zugeben.

**Historische Bedeutung:** Römer und Griechen verwendeten die Weinraute als „Gegengift“ beim Biß durch giftige Tiere (Schlangen, Skorpione etc.).

Weiters wurde das Kraut zum Vertreiben von Katzen und Ratten verwendet, da der Geruch der Pflanze diesen Tieren offenbar sehr unangenehm ist.

Weinraute wurde im Altertum auch verbreitet als Augenheilmittel eingesetzt und ist diesbezüglich (wie an anderer Stelle bereits erwähnt) heute noch in Verwendung.

## WERMUT

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** *Artemisia absinthium*

**Abb. 43**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Absinth, Bitterer Beifuß, Wurmkraut, Magenkraut.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Korbblütengewächse (Compositae)

**Heimat:** ganz Europa, Asien.

**Standorte:** Wege, Schuttplätze, sonnige Mauern.

**Inhaltsstoffe:** ätherische Öle (enthalten Thujon, Pinen, Azulen und Phellandren), Absinthin, Gerb- und Bitterstoffe, Harz, Säuren, Vit. C und B6

**Erntezeit:** Frühjahr bis Herbst.

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Zum Würzen von Speisen verwendet man frisch gezupfte Blättchen; für Heilzwecke schneidet man frische Triebe und trocknet sie.

**Aufbewahrung:** Zum Trocknen verwendet man frische Triebe, die man zu Sträußen bündelt und an einem luftigen Ort lagert.

**Volksmedizinische Verwendung:** Wermut hilft bei Magenbeschwerden, Leber- und Gallenleiden.

**Wermuttee:** 5 g getrocknete und zerkleinerte Blätter werden mit etwa 0,5 l siedendem Wasser aufgebrüht; kurz ziehen lassen, dann abseihen und täglich 1–2 Tassen bei Magen- und Unterleibsbeschwerden trinken.

**Jedoch:** Vor übermäßigem Genuß von Wermut muß gewarnt werden; dies betrifft weniger den Wermuttee als den früher und auch heute noch recht beliebten **Wermutwein (Absinthwein)** und den **Absinthschnaps**. Die Wirkstoffe des Wermut, besonders das Thujon (Wermutöl) können schwere Dauerschädigungen des Zentralnervensystems, besonders des Gehirns hervorrufen. Die Symptome reichen von Händezittern und Schwindel bis zu Krämpfen und Bewußtlosigkeit.

Bei richtiger Dosierung und Anwendung kann der Wermut jedoch erfolgreich zur Behandlung von Verdauungsbeschwerden verwendet werden.

**Wässrige Wermutauszüge (Tee)** enthalten wenig Wermutöl und können

daher öfter getrunken werden ohne Nebenwirkungen befürchten zu müssen. Wermuttee trinkt man nach dem Genuß von fetten Speisen und bei chronischer Verdauungsschwäche.

**Alkoholische Auszüge (Wein, Schnaps)** enthalten viel Thujon (da der Alkohol das ätherische Öl zum Großteil herauslöst) und sind aus diesem Grund eher „mit Vorsicht zu genießen“. Wermutwein kann hie und da noch in geringen Mengen getrunken werden, Absinth Schnaps ist jedoch garantiert „Gift“.

Das wohlbekannteste und weitverbreitete Heilkraut Wermut darf also (wie viele andere) nur mit großer Umsicht verwendet werden.

**Verwendung als Gewürz:** Wermut ist kein typisches Gewürzkräuter; einige frische Blättchen können jedoch zum Würzen von fettem Fleisch verwendet werden.

**Historische Bedeutung:** Wermut wurde schon im Altertum zu Heilzwecken verwendet; die Hl. Hildegard empfahl Wermutwein gegen Kopfschmerzen, Tabernaemontanus verwendete dieses Getränk zur Behandlung von Magenbeschwerden. Plinius kannte Wermut als Mittel gegen Seekrankheit.

Im Mittelalter verwendete man Wermutwein zur Bekämpfung von Eingeweideparasiten (Würmern); wahrscheinlich wurden die Tiere durch die Giftwirkung des Thujons abgetötet. Am Ende der ziemlich langwierigen Behandlung war man zwar die Würmer los, litt jedoch unter den bereits erwähnten Nebenwirkungen.

## YSOP

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** *Hyssopus officinalis*

**Abb. 44**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Isop, Josop, Hysop, Eisenkraut, Ispenkraut.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Lippenblütler (Labiatae).

**Heimat:** Südeuropa, Vorderasien.

**Standorte:** Trockenwiesen, Schuttflächen, Wege; bevorzugt sonnige Plätze.

**Inhaltsstoffe:** ätherische Öle, Gerb- und Bitterstoffe, Harz.

**Erntezeit:** Blätter und frische Triebe können immer gepflückt werden (außer natürlich während der kalten Jahreszeit).

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Je nach Verwendungszweck entweder das ganze (blühende) Kraut oder nur die Blätter.

**Aufbewahrung:** zum Trocknen wird das ganze Kraut während der Blüte geschnitten; man läßt die Zweige an einem luftigen Ort schonend trocknen und streift dann die trockenen Blätter ab. Diese werden dann gut verschlossen aufbewahrt.

**Volksmedizinische Verwendung:** Ysop fördert die Verdauung, stärkt den Magen, wirkt schleimlösend und entkrampfend.

**Ysoptee:** Getrocknetes Kraut wird mit kochendem Wasser überbrüht; ca. 15 Minuten ziehen lassen, dann abseihen und heiß trinken. Dieser Tee hilft bei Husten, diversen Erkrankungen der Atemwege und dem dabei oft auftretenden Nachtschweiß.

**Verwendung als Gewürz:** Ysop wird zum Verfeinern von Salaten, Saucen, Kartoffeln etc. verwendet.

**Historische Bedeutung:** Ysop war schon im Altertum als Heilpflanze bekannt. Diese Pflanze galt als besonders „frommes“ Kraut, da der Evangelist Johannes berichtete, daß Christus selbst das Kraut gepflanzt haben soll. Galenus empfahl Ysop als Augenheilmittel; das Kraut wurde in Wein gekocht, dann wurden Kompressen mit dem Absud getränkt und auf die Augen aufgelegt.

## ZWIEBEL

**Wissenschaftliche Bezeichnung:** *Allium cepa*

**Abb. 45**

**Volkstümliche Bezeichnungen:** Küchenzwiebel, Zwiebel, Zibel, Sipel.

**Pflanzensystematische Zuordnung:** Liliengewächse (Liliaceae)

**Heimat:** Innerasien, Orient, Mittelmeerländer.

**Standorte:** Die Küchenzwiebel ist eine typische Gartenpflanze, welche bei uns nicht wild vorkommt. Zwiebeln brauchen humusreichen, nicht zu feuchten Boden.

**Inhaltsstoffe:** ätherische Öle, Flavonglykosid, Vitamine (bes. C), Zwiebelherzstoff.

**Erntezeit:** Sommer (sobald das Laub welk wird).

**Welche Pflanzenteile werden geerntet?** Die fleischige Wurzelknolle.

**Aufbewahrung:** Die Knolle (Speicherknolle) wird ausgegraben und trocken und luftig gelagert.

**Volksmedizinische Verwendung:** Zwiebel wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd, antiseptisch, beruhigend und schleimlösend. Zwiebel wird gegen Husten verwendet:

**Hustenmittel:** Eine Zwiebel wird weichgekocht, fein gehackt und mit Honig vermischt. Dieser Brei wird warm gegessen.

Infolge von **Insektenstichen** entzündete Hautstellen werden mit frischem Zwiebelsaft beträufelt; der Juckreiz läßt nach und die Entzündung klingt rasch ab.

Zwiebel hat auch einen sehr **positiven Einfluß auf die Nierenfunktion**, wirkt stark harntreibend und beseitigt sogar Nierengriß und kleinere Nierensteine. Zwiebel fördert weiters die Gallenabsonderung und wirkt dadurch **verdauungsfördernd**. Der hohe Vitamin-C-Gehalt der Zwiebel **stärkt die körpereigene Abwehr**, was besonders im Frühjahr und Herbst wichtig ist.

Bei Nierenbeschwerden, Koliken, Nieren- und Blasensteinen und Ödemen wird **Zwiebelwein** empfohlen; Zutaten: 3—4 feingehackte Zwiebeln, 100 g Honig, 1 l Weißwein.

**Zubereitung:** Die feingehackten Zwiebeln werden mit Honig und Weißwein in einer Flasche angesetzt; diese läßt man 4—5 Tage lang stehen. Dann wird der Flascheninhalt durch ein Leinentuch abgeseiht und man erhält den fertigen Wein. Der Rückstand wird weggeworfen. Von diesem Wein trinkt man 3 mal täglich ein Likörglas.

**Verwendung als Gewürz:** Die Zwiebel ist eines der bekanntesten und allgemein verwendeten Gewürzkräuter; sie eignet sich gut zum Würzen, wird aber auch direkt als Gemüse verwendet (z. B. Zwiebelsuppe).

**Historische Bedeutung:** Die Zwiebel ist seit Jahrtausenden als Gemüse und Gewürz in Verwendung.

**Lonicerus** empfahl Zwiebel mit Salz und Brot als Mittel gegen Erkrankungen der Atemwege. Gebratene Zwiebeln wurden zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und zur Behandlung von Nierenbeschwerden verwendet. Natürlich gab es für die Zwiebel noch unzählige andere Anwendungen, diese jedoch hier zu erwähnen, würde zu weit führen.

## **ZUSAMMENFASSUNG: Welches Kraut hilft gegen welche Beschwerden?**

**ALANT:** Alantwurzel wirkt stärkend und erregend; das Kraut lindert Magenbeschwerden und Erkrankungen der Atemwege. Durch seine entwässernde Wirkung kann der Alant besonders Gichtschmerzen zum Abklingen bringen.

**ANIS:** Wirkt krampflösend, appetitanregend und hilft bei Verdauungsstörungen. Anistee kann auch zur Linderung von Husten verwendet werden.

**BALDRIAN:** Baldrianwurzel ist ein seit alters her ein bekanntes Beruhigungsmittel; Baldrian hilft bei nervöser Unruhe, Herzklopfen, Angstzuständen und Verkrampfungen. Baldriantee ist ein guter Schlaftrunk.

**BASILIKUM:** Basilikumtee lindert Blähungen und stärkt den Magen. Dieser Tee hilft auch bei Entzündungen der Nieren und der Harnwege.

**BEIFUSS:** Wirkt krampfstillend, schweißtreibend, lindert Unterleibsbeschwerden, fördert Magensaftbildung und Gallenfluß. Johannisöl verwendet man zur Wundpflege.

**BOHNENKRAUT:** Wirkt krampfstillend, schweißtreibend, hilft bei Blähungen und macht schwere Speisen leichter verdaulich. Bohnenkrauttee regt die Magen- und Darmtätigkeit an.

**BORETSCH:** Wirkt herzstärkend und allgemein kräftigend; dieses Kraut reinigt auch das Blut und lindert rheumatische Erkrankungen.

**BRENNESEL:** Regt den Stoffwechsel an und reinigt das Blut. Aufgrund ihrer wassertreibenden Wirkung lindert die Brennessel auch Gicht und rheumatische Beschwerden. Brennesseltee oder Spinat werden gerne bei Frühjahrskuren verwendet.

**DILLE:** Beruhigt und stillt Krämpfe; Dillsamentee lindert Bauchschmerzen und hat außerdem eine beruhigende Wirkung.

**DOST, ORIGANO:** Wirkt appetitanregend und adstringierend; Origanotee hilft bei Durchfall und ganz allgemein bei Erkrankungen des Magen-Darmtraktes.

**EIBISCH:** Eibischwurzel wird zur Behandlung von Entzündungen im Rachen- und Bronchialbereich verwendet; Eibischtee wirkt reizmildernd und entzündungshemmend. Man verwendet diesen Tee nicht nur bei Rachen- und Bronchialkatarrh, sondern auch zur Linderung von Zahnfleischentzündungen und Zahnschmerzen. Mit Eibischsirup kann man Gastritis kurieren.

**ESTRAGON:** Wirkt stark wassertreibend und wohltuend auf den gesamten Magen-Darmbereich. Estragontee lindert Verdauungsbeschwerden.

**FENCHEL:** Ist krampflösend und blähungswidrig; der Fenchel ist das typische „Bauchwehkraut“ für Kinder. Magenbeschwerden werden mit unge-

süßtem Fencheltee behandelt; gibt man dem Tee etwas Honig hinzu, so erhält man ein gutes Hustenmittel.

**FRAUENMANTEL:** Dieses Kraut wird, wie der Name bereits verrät, zur Behandlung diverser Frauenkrankheiten verwendet; auch wundheilende Wirkung wird dem Frauenmantel zugeschrieben. Muskelschwäche bei kleinen Kindern wird mit Frauenmantelbädern behandelt.

**GÄNSEBLÜMCHEN:** Wirkt stoffwechsellanregend und krampflösend; Gänseblümchentee hat leicht abführende Wirkung; mit etwas Honig ist dieser Tee auch ein gutes Mittel gegen Hustenreiz. Das Kraut wirkt weiters blutreinigend und hat einen positiven Einfluß auf Leber und Galle. Frisches Gänseblümchenkraut wird zusammen mit Löwenzahn und Brunnenkresse gerne als Salat bei Frühjahrskuren verwendet.

**GUNDELREBE:** Wird bei Magen- und Nierenerkrankungen angewandt; Gundelrebetee wirkt blutreinigend und wohltuend auf die inneren Organe.

**HUFLATTICH:** Huflattichtee wirkt schleimlösend und ist ein altbewährtes Mittel gegen Husten und Bronchitis. Früher mischten starke Raucher fein zerkleinerte Huflattichblätter unter den Tabak; die Wirkstoffe des Huflattichs bewirkten, daß sie den sich durch das Rauchen (infolge ständiger Reizung der Bronchien) bildenden Schleim leichter abhusten konnten.

**KALMUS:** Wirkt stärkend und anregend; man verwendet Kalmus bei fieberhaften Erkrankungen, besonders bei Wechselfieber. Aber auch bei Hypochondrie, bestimmten Gichtformen und leichten inneren Blutungen wendet man den Kalmus an. Außerdem wirkt das Kraut allgemein verdauungsfördernd.

**KAMILLE (ECHTE KAMILLE):** Kamillenblüten wirken entzündungshemmend, antibakteriell und krampflösend. Kamillentee lindert Gastritis und hat eine positive Wirkung auf alle Verdauungsorgane. Kamille kann gegen alle möglichen Entzündungen angewendet werden: Entzündungen der Verdauungsorgane werden wie bereits erwähnt mit Kamillentee behandelt; Zahnfleischentzündungen durch Mundspülungen, Augenentzündungen durch das Auflegen von mit warmen Kamillentee getränkten Tüchern; Stirn- bzw. Kieferhöhlenerkrankungen sowie starker Schnupfen können durch das Inhalieren von Kamillenteedämpfen kuriert werden (die antibakteriellen Wirkstoffe töten die Eitererreger ab und bringen dadurch die Entzündung zum Abklingen). Auch bei der Wundpflege leistet dieses Kraut gute Dienste: mit alkoholischem Kamillenauszug wird die Wunde gereinigt und gleichzeitig desinfiziert.

**KAPUZINERKRESSE:** Wirkt allgemein kräftigend, reinigt das Blut und stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte.

**KERBEL:** Dieses Kraut regt den Stoffwechsel an und entgiftet den Körper; frisch gepreßter Kerbelsaft hat eine entwässernde Wirkung und ist daher insbesondere für Gichtleidende sehr zu empfehlen.

**KORIANDER:** Koriandertee lindert Magen- und Darmbeschwerden.

**KÖNIGSKERZE:** Königskerzenblütentee lindert durch seine schleimlösende Wirkung Husten und Bronchitis. Zur Wunddesinfektion und als Mittel zum Einreiben bei neuralgischen Schmerzen verwendet man einen alkoholischen Auszug.

**KRAUSEMINZE, PFEFFERMINZE:** Pfefferminztee lindert Blähungen und Krämpfe im Magen-Darmbereich; außerdem ist dieser Tee auch ein bewährtes Mittel gegen Übelkeit.

**KRESSE, BRUNNENKRESSE:** Wirkt stoffwechsellanregend und wassertreibend. Aufgrund ihres hohen Jodgehaltes wurde die Kresse auch gegen den früher sehr verbreiteten Kropf verwendet; frisch gepreßter Brunnenkressesaft wirkt fiebersenkend.

**LAVENDEL:** Hat eine beruhigende, krampflösende und nervenstärkende Wirkung. Lavendelblütentee beruhigt die Nerven und wirkt wohltuend auf Leber, Milz und Galle. Neuralgische Schmerzen und Muskelverspannungen werden durch Einreiben mit Lavendelöl und Lavendelspiritus behandelt.

**LIEBSTÖCKEL:** Wirkt harntreibend, lindert Blähungen und Verdauungsbeschwerden. Liebstöckeltee hilft durch seine wassertreibende Wirkung bei Gicht, Rheuma und Nierenbeschwerden.

**LÖWENZAHN:** Regt den Stoffwechsel an; frisch gepreßter Löwenzahnsaft wirkt wassertreibend und lindert Gicht und Rheumabeschwerden. Frische Löwenzahnblätter sind als Salat bei Frühjahrskuren sehr beliebt.

**MAJORAN:** Majorantee hilft bei Magen- und Darmbeschwerden; stark konzentrierter Tee wird für Mundspülungen bei Zahnfleischentzündungen verwendet.

**MALVE:** Malventee lindert Husten und allgemein Erkrankungen der Atemwege.

**MARIENDISTEL:** Eignet sich sehr gut zur Behandlung von Leberschäden da sie speziell leberschützende Substanzen enthält. Mariendisteltee ist insbesondere bei Pilzvergiftungen (die meisten Pilzgifte greifen die Leber an) zu empfehlen, aber auch bei verschiedenen anderen Lebererkrankungen leistet dieses Kraut gute Dienste.

**MELISSE:** Melissentee beruhigt die Nerven, lindert nervöse Herzbeschwerden und fördert einen ruhigen Schlaf. Melissengeist (ein alkoholischer Melissenauszug) wirkt entspannend und beruhigend. Melissenbäder werden zur Wundpflege verwendet.

**PETERSILIE:** Wirkt wassertreibend und bringt deshalb Erleichterung bei Gicht, Rheuma, Nieren- und Blasenleiden.

**RINGELBLUME (RINGELROSE):** Hat blutreinigende und krampflösende Wirkung; Ringelblumenextrakte verwendet man zur Wundbehandlung

und zur Linderung von Entzündungen. Auch Hautflechten können mit speziellen Ringelblumenauszügen behandelt werden.

**ROSMARIN:** Regt Kreislauf und Nerven an und hat eine allgemein kräftigende Wirkung. Rosmarintee stärkt das Herz. Einreiben mit Rosmarinsalbe hilft bei Ermüdung, Kopfschmerz und Migräne.

**SALBEI:** Wirkt antiseptisch und entzündungshemmend; Salbeitee hilft bei Halsentzündung, Bronchitis, Zahnfleischentzündung und Zahnschmerzen. Auch Gastritis kann mit Salbei gut behandelt werden; weiters hilft dieses Kraut auch gegen zu starke Schweißabsonderung wie sie besonders bei Lungenkranken und Rheumatikern auftritt.

**SAUERAMPFER:** Reinigt das Blut und wird zusammen mit Löwenzahn und Brunnenkresse gerne für Frühjahrskuren verwendet.

**SCHAFGARBE:** Wirkt antiseptisch, krampflösend, lindert Magenbeschwerden und regt den Appetit an. Außerdem wirkt Schafgarbe blutstillend; Verbände und Kompressen werden mit Schafgarbentee getränkt und dann auf die Wunde aufgelegt.

**SCHNITTLAUCH:** Senkt den Blutdruck und lindert Blutarmut.

**SCHÖLLKRAUT:** Hat eine zytostatische (zellwachstumshemmende) Wirkung und eignet sich daher außerordentlich gut zur Behandlung von Warzen. Schöllkrauttee wurde früher bei Gelbsucht und diversen Leiden der Leber und der Milz angewendet.

**SPITZWEGERICH:** Wirkt schleimlösend, wundheilend und antiseptisch; zur Linderung von Leber- und Gallenleiden wird Spitzwegerichtee empfohlen. Gegen wunde Füße, Schmerzen und Schwellungen derselben legt man Spitzwegerichblätter in die Schuhe. Gegen Sodbrennen wird Spitzwegerichwein getrunken.

**THYMIAN:** Desinfiziert und Thymiantee lindert Husten und Magenbeschwerden. Ein Thymianbad hat eine angenehm entspannende Wirkung.

**VEILCHEN:** Lindert Husten, Bronchitis und nervöse Beschwerden; außerdem hat das Kraut eine fiebersenkende Wirkung. Veilchentee mit Honig hilft bei Husten und verschiedenen Erkrankungen der Atemwege.

**WALDMEISTER:** Regt den Stoffwechsel an und stärkt die Nerven. Waldmeisterbowle wirkt anregend auf Leber und Nieren; Waldmeistertee hat eine beruhigende Wirkung und eignet sich deshalb gut zur Behandlung von nervösen Herzbeschwerden und nervöser Unruhe.

**WEINRAUTE:** Dieses Kraut hilft bei chronischer Schwäche der Augenmuskeln und lindert nervöse Magen- und Herzbeschwerden. Auch eine gewisse schmerzstillende Wirkung wird der Weinraute zugeschrieben.

**WERMUT:** Wird bei Magenbeschwerden, Leber- und Gallenleiden angewendet; Wermuttee fördert die Verdauung und lindert Unterleibsbeschwerden.

**YSOP:** Regt den Appetit an, wirkt verdauungsfördernd, antiseptisch, beru-

higend und schleimlösend. Ysoptee hilft bei Husten, Nachtschweiß und diversen Erkrankungen der Atemwege.

**ZWIEBEL:** Hat zahlreiche positive Wirkungen; gekochte Zwiebeln mit Honig vermischt verwendet man als Hustenmittel. Im Falle eines Insektenstiches wird die betroffene Stelle mit Zwiebelsaft beträufelt — Schwellungen und Juckreiz klingen rasch ab. Weiters hat die Zwiebel einen sehr positiven Einfluß auf die Nierenfunktion und wirkt stark harntreibend; bei regelmäßigem Genuß von Zwiebeln können sogar kleinere Nierensteine und Nierengrieß problemlos abgehen. Die Zwiebel fördert die Gallenabsonderung und hat somit auch eine verdauungsfördernde Wirkung. Der hohe Vitamin-C-Gehalt der Pflanze stärkt die körpereigene Abwehr.

## Bei welchen Beschwerden verwendet man welches Heilkraut?

Die folgende Zusammenfassung gibt einen kurzen Überblick über die volksmedizinische Verwendung der abgehandelten Kräuter. Nähere Erläuterungen und Rezepte sind dem vorhergegangenen Text zu entnehmen.

**Atemwegserkrankungen, Husten:** Alant, Anis, Dost (Origan), Eibisch, Fenchel, Huflattich, Kamille, Koriander, Königskerze, Malve, Salbei, Spitzwegerich, Thymian, Veilchen, Ysop, Zwiebel.

**Blutungen:** Kalmus, Majoran, Schafgarbe.

**Bluthochdruck:** Schnittlauch.

**Blutreinigende Wirkung:** Boretsch, Brennessel, Gänseblümchen, Kapuzinerkresse, Kerbel, Ringelblume, Sauerampfer.

**Chronische Schmerzen:** Beifuß, Koriander, Majoran, Waldmeister, Weinraute.

**Entwässernde Wirkung:** Alant, Brennessel, Estragon, Kerbel, Kresse (Brunnenkresse), Liebstöckel, Löwenzahn, Petersilie, Zwiebel.

**Frauenbeschwerden:** Frauenmantel.

**Gicht:** Alant, Brennessel, Kalmus, Kerbel, Liebstöckel, Löwenzahn, Zwiebel.

**Herzbeschwerden:** Baldrian, Boretsch, Melisse, Rosmarin, Waldmeister, Weinraute.

**Infektionen, Entzündungen:** Frauenmantel, Kalmus, Kamille, Majoran, Melisse, Ringelblume, Salbei, Schafgarbe, Spitzwegerich, Thymian, Zwiebel.

**Insektenstiche:** Melisse, Zwiebel.

**Kopfschmerzen, Migräne:** Lavendel.

**Krämpfe:** Anis, Beifuß, Bohnenkraut, Dille, Fenchel, Gänseblümchen, Majoran, Melisse, Pfefferminze, Ringelblume, Weinraute, Ysop.

**Leber-, Milz- und Gallenbeschwerden:** Gänseblümchen, Lavendel, Mariendistel, Salbei, Spitzwegerich, Waldmeister, Wermut.

**Magenschmerzen:** Dille, Fenchel, Kalmus, Kamille, Majoran, Melisse, Salbei, Thymian.

**Magen- und Darmerkrankungen:** Basilikum, Beifuß, Dille, Dost (Origan), Eibisch, Estragon, Gundelrebe, Kamille, Koriander, Majoran, Salbei, Schafgarbe, Spitzwegerich, Thymian, Wermut, Ysop.

**Nervöse Beschwerden, Unruhe:** Baldrian, Beifuß, Boretsch, Dille, Lavendel, Melisse, Thymian, Veilchen, Waldmeister, Weinraute.

**Nieren- und Harnwegserkrankungen:** Basilikum, Dost, Gundelrebe, Liebstöckel, Petersilie, Salbei, Waldmeister, Zwiebel.

**Rheuma:** Boretsch, Brennessel, Kerbel, Liebstöckel, Löwenzahn, Petersilie, Salbei.

**Schlafstörungen:** Baldrian, Dille, Melisse, Thymian.

**Stoffwechselanregende, allgemein kräftigende Wirkung:** Alant, Boretsch, Brennessel, Brunnenkresse, Gänseblümchen, Gundelrebe, Kalmus, Kapuzinerkresse, Kerbel, Löwenzahn, Melisse, Pfefferminze, Rosmarin, Waldmeister.

**Verdauungsbeschwerden:** Alant, Anis, Bohnenkraut, Dille, Dost, Gundelrebe, Kalmus, Liebstöckel, Pfefferminze, Salbei, Thymian, Wermut, Ysop, Zwiebel.

**Verspannungen:** Königskerze, Lavendel, Melisse, Pfefferminze.

**Warzen:** Schöllkraut.

**Wundpflege:** Beifuß, Frauenmantel, Kamille, Königskerze, Melisse, Ringelblume, Schafgarbe, Spitzwegerich.

**Zahnfleischentzündungen, Zahnschmerzen:** Boretsch, Eibisch, Kamille, Majoran, Salbei.

## Die Bedeutung der Kräuterweine in der Volksmedizin

Dieses Büchlein befaßt sich zwar in erster Linie mit Heil- und Gewürzkräutern und der Wein ist keines von beiden, jedoch werden viele Heilkräuter in Wein angesetzt und dieser dient dann als Arznei gegen die verschiedensten Beschwerden.

In alter Zeit, als die Schulmedizin noch in den Kinderschuhen steckte, kam dem Wein als Heilmittel eine ganz besondere Bedeutung zu. Seit dem Altertum wird der Wein für kultische und vor allem medizinische Zwecke verwendet. Schon der Apostel Paulus befaßte sich mit der Verwendung des Weines für Heilzwecke. Als sogenannte „Potio Paulina“ ist sein Rezept das ganze Mittelalter hindurch bekannt. Es handelt sich bei dieser „Potio Paulina“ um eine aus Wein bereitete Medizin, die alle Krankheiten heilen sollte. Im ganzen Altertum hat der Wein als Heilmittel ersten Ranges gegolten. Hippocrates rühmte den Wein, mit Wasser vermischt, bei Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Wassersucht und vielen anderen Erkrankungen; reinen Wein empfahl er bei Augenerkrankungen. Paracelsus hingegen berichtet, daß man Wein auch zur Wundreinigung verwenden könne.

Ab dem 15. Jahrhundert findet man immer wieder Schriften, welche genau beschreiben, wie man Wein behandeln muß, um aus ihm eine gute Medizin zu gewinnen. So finden sich z. B. in einem Buch des Meisters Sebastian aus dem Jahre 1581 viele Rezepte zur Herstellung von Heiltränken samt ihren Wirkungen auf die verschiedensten Organe und Körperteile. Auch viele andere zeitgenössische Heilkundige kannten und schätzten die Wirkung des Weines.

Im Folgenden werden einige der wichtigsten zu medizinischen Zwecken verwendeten und mit Heilkräutern versetzten Weine vorgestellt. Die unten angeführten Rezepte wurden aus dem Buch des Meisters Sebastian mit dem Titel „Koch und Kellermeisterey . . . dergleichen vor nie gedrucket“ entnommen.

**GICHTWEIN:** Er besteht aus Rosmarin, Melisse und Salbei, Chinawurzeln, Nelken, Päonie und Enulä, Zimt, Ingwer, Galant und Wacholderbeeren, sowie Pottasche. Dieses Rezept stammt vom deutschen Arzt Georg Friedrich Most, welcher in seiner 1843 erschienenen „Encyklopädie der gesamten Volksmedizin“ sich intensiv mit der Verwendung des Weines zu Heilzwecken beschäftigte. Dieser „Gichtwein“ hat eine stark entwässernde Wirkung und lindert dadurch Beschwerden, wie sie bei Gicht (und auch bei Rheuma) auftreten.

**WURMWEIN:** Ist ebenfalls ein Rezept welches von G. F. Most erstellt wurde und diente zur Bekämpfung der Band- und Spulwürmer, unter denen früher große Teile der Bevölkerung, besonders die Kinder, sehr litten. Rezept: Alter Franzwein, dazu zwei Loth Zittwersamen, ein Loth Calmus- und ebensoviel Baldrianwurzel, alles grob zerstoßen, den Wein dazuge-

ben und dann ca. 48 Stunden in der Sonne stehenlassen. Dann wird der Wein abgeseiht und mit viel Honig vermischt. Täglich zwei bis drei Eßlöffel voll, vom Tage des Vollmondes bis zu dem des letzten Viertels auf nüchternen Magen eingenommen, vertreibt die Spul- und Bandwürmer.

In einer Niederschrift des Meisters „Sebastian“ aus dem Jahre 1581 findet man eine Reihe von Rezepten zur Herstellung von heilkräftigen Weinen; an dieser Stelle sollen nun einige vorgestellt werden:

**BORRAGO WEIN:** Ist gut für die Herzsucht/ Teubung/ Melancholey/zit-tern des Herten/ reiniget das Blut/ benimpt viel Fantasey/ für Grindt un Aussatz. Mache in also/ thu drey Pfund Borrage oder Borretsch in sieben oder acht pfund Most/ seuds also in einander/ bis es lauter wirdt/ er sterckt das Gesicht.

**ROSENMARIN WEIN:** Von Roßmarin blumen öle gemacht/ ist der wirkung als der Balsam. Roßmarin wein wirdt gemacht/ wie obberührt/ von anderen weinen. Er ist gut zu alten kalten Siechtagen/ sterckt Glieder und Adem/ macht schön das Antlitz damit gewaschen/ macht wohl- schmeckenden Athem/ gut Zahnfleisch/ heilet den Krebs und Fistel/ ist gut für Podagra.

**WERMUT WEIN:** Wiewohl er am versuchen herb ist/ ist er doch grosser krafft in Melancholicis. Wirdt aber also gemachet/ daß man grünen oder durren Wermut in den Wein henckt. Aber besser ists daß man den Wein durch Wermut seyhe/ so lang/ biß er den geschmack und krafft davon empfahe. Man sol Honig und Zucker drein thun/ dadurch wird die krafft baß heraus gezogen. Der Wein ist gut für die Würme/ Schleim im Leib/ und heimlichen orten/ stercket sehr für die verstopfung deß Milzees und Lebern/ für die Seelsucht/ ist gut für Wahnsinnigkeit/ widerbringt verlore- ne Sprach/ ist gut für Giff/ leutert das Gesicht/ hilfft der Leber und Ma- gen/ erlediget den Harn/ reiniget der Frauwen Kranckheit/ erlößt die grob feuchtigkeit im Bauch/ der dampff durch ein Trechter in die Ohrn gelas- sen/ widerbringt das gehör/ wann ein Wund damit gewaschen/ wechst kein Fistel Faulfleisch darinnen/ heilet Rauben. So man neust, ehe man auf das Meer sitzt/ so hilfft er für unwillung.

Er ist auch zu zeiten gut für die Pestilenz/ in verwandlung der stett/ un heimsuchung der Krancken/ böse Luft im Glenzen zu brauchen. Bringt Schlaff/ heilt Geschwulst und Gliedsucht/ im Halß/ gegurgelt/ hilfft der Zungen geschwulst. Er hilfft zu viel anderen Seuchen.

**SALBEY WEIN:** Wird mancherley weiß gemacht/ Etlich hencken Salbey in ein Fäßlein/ etliche sieden sie. Ist gut zu allen gebrechen des Zahnfleis- ches/ Zanweh/ Zungen/ Geäder und Glieder/ sterckt sie wider Paralisi- sis/ und den Krampff/ hilfft zu der fallendensucht/ und voraus in den sa- chen des Magens/ und der Mutter/ dann es sind äderige stett. Außer den bereits erwähnten „Weinsorten“ erwähnt Meister Sebastian noch andere wie etwa den

**FENCHELWEIN:** Der Unkeuschheit erweckt, von Wassersucht und Aus-  
satz entledigt, Husten und Lungensucht vertreibt, den Frauen die Milch  
mehret und der Frauen Kranckheit reiniget, aber auch gegen Leber-, Milz-  
und Nierenleiden angewendet wurde.

## **LITERATURLISTE**

- Börngen Siegfried**, Pflanzen helfen heilen, Berlin 1990.
- Dörler Gerhard**, Alt-Tiroler Naturapotheke, Innsbruck 1986.
- Grabner Elfriede**, Grundzüge einer ostalpinen Volksmedizin, Wien 1985.
- Hörmann Bernhard**, Pflanzen-Atlas 1, München 1940.
- Hörmann Bernhard**, Pflanzen-Atlas 2, München 1940.
- Kreuter Marie-Luise**, Kräuter und Gewürze aus dem eigenen Garten,  
München 1989.
- Lechner Verlag (Hrsg. Wien - Genf - München - New-York)**, Hausrezepte  
aus der Naturapotheke — Bewährte Heilmittel für die ganze Familie, Genf  
1991.
- Meister Sebastian**, Koch und Kellermeisterey ... dergleichen vor nie ge-  
druckt, Frankfurt am Mayn, Feyrabend 1581.
- Most G. F.**, Encyklopädie der gesamten Volksmedizin, Akademische  
Druck- und Verlagsanstalt, Graz 1973.
- Schauer T., Caspari C.**, Der große BLV Pflanzenführer, München 1982.
- Schwertner Johann**, Wein in der Volksmedizin, In: Weinkultur, Ausstel-  
lungskatalog zur Steiermärkischen Landesausstellung 1990 in Gamlitz,  
Hrsg: Kulturreferat der Steiermärkischen Landesregierung, Graz 1990, S.  
237—241.
- Stein Simone**, Gesundheit aus Glauben und Natur; Die Schutzpatrone  
der Kranken, Heilkräuter und Naturrezepte, München 1987.
- Sterly Joachim**, Ethnomedizinischer Entwurf einer Zeitschrift (Ethnome-  
dizinische Zeitschrift für Interdisziplinäre Forschung), Band 1, S. 8, Ham-  
burg 1971.
- Weidinger Hermann-Josef**, Ich bin eine Ringelblume, Kleine Reihe: Band  
1, Karlstein/Thaya 1989.