

Isabel Arends & Doris Warter

# *Wilde Alpenschätze*

Grüne Gesundheit aus den Bergen



Die Wildblumen-Apotheke

 Crotona

Es ist natürlich selbstverständlich, dass bei ernsthaften Erkrankungen ärztliche Hilfe unumgänglich ist. In einem solchen Fall kann eine Selbstbehandlung sogar lebensgefährlich werden. Was hier gesagt und geraten wird, soll also keinesfalls den Arzt oder Heilpraktiker ersetzen, sondern es will vielmehr das Allgemeinwissen erweitern und den Wert natürlicher Heilkräfte fördern, damit man sich bei Bedarf mit einfachen, natürlichen Mitteln selbst helfen kann. Die Autorinnen und der Verlag können jedoch keine Haftung für Folgen aus dem richtigen oder unrichtigen Gebrauch der hier dargestellten Methoden und Rezepte übernehmen.

#### Impressum

ISBN Printausgabe 978-3-86191-239-2

ISBN eBook 978-3-86191-255-2

Deutsche Originalausgabe:

1.Auflage 2022

© Crotona Verlag GmbH & Co. KG

Kammer 11, D-83123 Amerang

[www.crotona.de](http://www.crotona.de)

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art und auszugsweisen Nachdruck, sind vorbehalten.

Fotos: Isabel Arends, Doris Warter, Peter Jud sowie shutterstock.com

Umschlaggestaltung: Annette Wagner

# Inhalt

Einleitung

Alpenmedizin – Eine ganzheitliche Sichtweise

Eine Schatztruhe alten Wissens

Immer schon heiß begehrt: Seltene Alpenheilkräuter

Heilendes Kraut und heiliges Wort:

Die Medizin der Alpenklöster

Von Bergdoktoren, Bauernärzten und Volksheilern

Alpenmedizin für alle – Vom Berg ins Tal

Sissis Alpenlust, Heidi und der Zauberberg

Die Höhenstufen: Was wächst wo und wann am Berg?

Heilkräuter kennenlernen

Wie verwende ich die Kräuter?

Der Almrausch

Das Alpenveilchen

Das Alpen-Vergissmeinnicht

Die Arnika

Der Augentrost

Die Bergrose

Der blaue Enzian

Das Edelweiß

Die Gebirgsfichte

Der gelbe Enzian

Die Glockenblume

Die Heidelbeere

Das Johanniskraut

Die Lärche

Die Latschenkiefer

Das Leberblümchen  
Der Löwenzahn  
Das Mädesüß  
Die Margerite  
Die Meisterwurz  
Die Melisse  
Die Schafgarbe  
Die Schlüsselblume  
Die Schneerose  
Die Silberdistel  
Die Silberwurz  
Der Spitzwegerich  
Die Vogelbeere  
Der Wacholder  
Die Zirbe

Bezugsquellen

Literatur





»Gott sei Dank, die *Kräuter* kommen wieder zu Ehren; landauf, landab sammelt alles die vom allmächtigen lieben Vater gegebene Medizin. Die Leute lesen wieder in der ältesten Bibel, deren Buchstaben Berge, Seen, Kräuter und Tiere sind und deren Schlusstext heißt: Lobet den Herren, denn Er ist gütig und seine Barmherzigkeit währet ewig.«

Kräuterpfarrer Johann Künzle (1913)



# Einleitung

## Alpenmedizin – Eine ganzheitliche Sichtweise

»Einem jeglichen Land wächst seine Krankheit selbst, seine Arznei selbst, sein Arzt selbst.«

Paracelsus (1493-1541)

Der Alpenraum entwickelte eine eigene Heilkunde, die *Alpine Volksheilkunde* oder auch *Alpenmedizin* genannt wird. Sie setzt sich aus Kräutermethoden, Tierprodukten und Mineralien zusammen, die mit allerlei eigenen Ritualen und Gebeten kombiniert werden.

Einfach musste es sein und schnell wirken. Als Erste-Hilfemittel machte man oft einen Pflanzenbrei aus Arnika oder Spitzwegerich. Gesteinsmehl aus Kalk oder Kreide vermischte man mit Pflanzen zu Pasten. Tierprodukte wie Fette von Murmeltieren, Steinböcken und Adlern wurden für Salbenherstellungen verwendet. Vieles dieser Erfahrungsmedizin erwies sich als richtig. Tatsächlich konnten beispielsweise in Murmeltierfett schmerzstillende Vorticoide nachgewiesen werden.\* Ergänzt wurden die Heilmittel durch Weihwasser, Honig oder Harze.

### Eine Schatztruhe alten Wissens

Die Region der Alpen ist eine uralte Kulturlandschaft, die seit Ötzi Zeiten besiedelt wurde. Der Gebirgszug erstreckt sich im weiten Bogen von Niederösterreich bis zu den französisch-italienischen Küsten. Die Menschen, die hier lebten und den harten Wintern ihr Dasein abtrotzten, besaßen eine tiefe Naturverbundenheit.

Hier sprach man mit den Pflanzenwesen, wenn man Heilung suchte. Man fürchtete Bergtrolle und opferte den guten Berggeistern, damit man sicheren Fußes die Pässe überqueren konnte. Blüten wurden als Schutzamulette am Hut getragen. Man betete am Morgen und am Abend, meist zu Maria, um Schutz und Führung. Besondere Berggebete, die als Lieder gejodelt wurden, konnten sich vor allem in der Schweiz erhalten.

In den abgelegenen Tälern des Alpenraums waren die Menschen oft wochenlang eingeschneit und auf sich alleine gestellt. Das heilkundliche Wissen der Vorfahren wurde hier als lebenswichtig für Mensch und Tier weitergegeben. Bis in die Mitte der Fünfzigerjahre des 20. Jahrhunderts gab es hier kräuterkundige Volksheiler, die den Arzt ersetzten.

Die *Alpine Volksheilkunde* mit all ihren Geschichten, Ritualen, Legenden und Traditionen ist von einer Vielseitigkeit, die ihresgleichen sucht. Die alte Heilmagie ist heute im Alpenraum noch überall zu finden. In den kirchlichen Prozessionen und religiösen Festen, wie beispielsweise Ostern, St. Johanni oder Maria Himmelfahrt, werden Heilpflanzen zu Sträußen gebunden und gesegnet.

Die Alpen bewahren in ihren vielen Heilkräutern einen großen Schatz, der wiederentdeckt werden möchte. In den Höhen und abgelegenen Tälern konnten viele seltene Heilpflanzen überleben. Nach den großen Eiszeiten fanden hier ungewöhnliche Pflanzen Nischen, um sich Jahrtausende lang fortzupflanzen. Heute können wir in den Alpen die Ur-Urahnen unserer Pflanzen der Tiefebene finden.



## Immer schon heiß begehrt: Seltene Alpenheilkräuter

Wertvolle Heilkräuter der Alpen, wie Meisterwurz, der gelbe Enzian und das Edelweiß, sind nur in den Höhenlagen zu finden. Sie waren zu allen Zeiten gesuchte Heilmittel. Wandernde Händler trugen sie auf den Rücken in Kiepen bis nach Rom, und von hier aus gingen sie ins römische Weltreich. Im Mittelalter waren die Alpen-Kostbarkeiten in allen Klosterapotheken vorhanden.

## Heilendes Kraut und heiliges Wort: Die Medizin der Alpenklöster

In der Alpenmedizin gehören Medizin und Gebet zusammen. Beten und Kräutersammeln hat hier eine lange Tradition. Heute würde man von Achtsamkeit bei der händischen Produktion von Heilmitteln sprechen. Sie ist entscheidend für die feinstofflichen Heilkräfte, denn die Pflanzenmedizin beinhaltet immer auch ein Stück des Wesens der Pflanze.

Bis heute hat sich das Wissen um die ganzheitlichen Heilkräfte der Bergkräuter in der Klostermedizin der Alpen erhalten. Alles ist Handarbeit und wird im Einklang mit den Rhythmen der Natur geerntet. Die richtige geistige Haltung beim Ernten und Zubereiten bringt kraftvolle Heilessenzen aus den Gebirge zu uns ins Tal. Die traditionelle Klostermedizin der Alpenklöster, wie beispielsweise in

Kloster Aich am Wolfgangsee, kombiniert eine Fülle von Wissen. Dabei werden das Sammeln und Zubereiten der Kräuter als ein Gebet der Nächstenliebe praktiziert. In Kloster Aich nimmt man die Körbe mit den Kräutern in die Kirche und lässt sie eigens segnen.



---

\* Aubrecht, G. »*Allerlei Ergötzliches und Wissenswertes über das Alpenmurmeltier*«, Stapfia Nr. 63, 1999)

## Von Bergdoktoren, Bauernärzten und Volksheilern

Die Bewohner der Berge waren auf Laienmediziner, die sogenannten Bauernärzte, angewiesen. Oft waren es Bauern oder Handwerker, wie Müller oder Schmiede, die diese Nebentätigkeit ausübten. Sie erwarben ihre Kenntnisse meist im familiären Umfeld oder hatten beim Militär im Lazarett gedient.\* Einige der Tierlaienärzte versorgten gleichzeitig notleidende Menschen.



Es gab berühmte Spezialisten für Beinbrüche, die sogenannten Beinärzte. Andere hatten sich auf Blutstillen oder Nervenkrankheiten spezialisiert. Viele Bauerndoktoren waren sehr belesen und schrieben ihre Rezepte auf. In den meisten Fällen kamen die Patienten zu den Heilern nach Hause. Sie zahlten in Naturalien, denn es hielt sich der Glaube, dass Geld die Behandlung unwirksam mache. Das Netz dieser Bauernärzte war offiziell gewollt, um die Landbevölkerung medizinisch zu versorgen. Im Jahr 1860 gab es eine Zählung im Herzogtum Steiermark, die sechsfundfünfzig Männer und einundzwanzig Frauen vermerkte, die sich als Bauernärzte betätigten, so dass 10.000 Einwohnern je ein Bauernarzt zur Verfügung stand.\*

### Die »Kräutler«

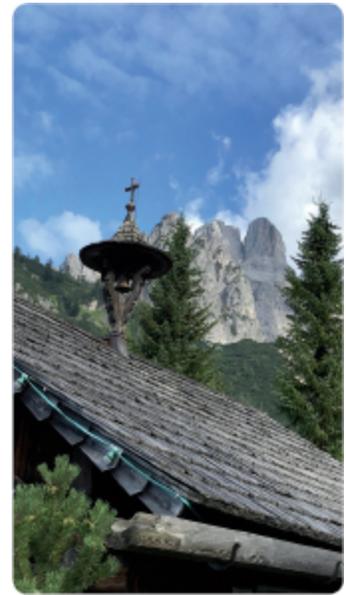
Eine Besonderheit der Alpen waren die wandernden Kräutersammler, die »Kräutler«. Sie lebten wochenlang alleine in der Natur, sammelten Kräuter nach uralten Ritualen und zogen dann von Bergdorf zu Bergdorf und boten ihre Kräuter feil. Die »Umaziager« (Umherzieher) konnten oft weder lesen noch schreiben. Ihr Wissen über Heilpflanzen wurde von Mund zu Mund über die Jahrtausende weitergegeben, oft mit kleinen Liedern und Versen verknüpft, so dass es leicht zu merken war. Die meisten Kräutler waren auch medizinisch bewandert. Für die armen Bergbewohner der abgelegenen Berghöfe waren sie oft letzte Hilfe in der Not. Trafen sie ein, wurden sie wie alte Freunde begrüßt. Sie lebten einige Wochen mit den Bauern und versorgten Mensch und Tier gleichermaßen. Ihre Bezahlung war Kost und Logis.

Allgemein bezeichnete man sie als »Wurzelsepp« beziehungsweise »Kräuterweibl«. Einige unter ihnen waren gesuchte Berühmtheiten mit so malerischen Namen wie »Kräuter-Franz«, »Enzi-Mandl« und »Kräuter-Regerl.« Bis in die Mitte der Fünfzigerjahre des 20. Jahrhunderts wanderten sie noch durch die Alpen.

**Die Geheimnisse der Bergheiler - Alles zum Guten wenden** Allerlei Aberglauben umgab die Herstellung der Alpenmedizin. Die Bauernärzte bewahrten meist ihre Rezepte im Geheimen. Es hielt sich der Glaube, dass, wer seine Heiltechniken weitergäbe, seine Heilkraft verliere.

Berühmt waren im Alpenraum die »Wender«. War eine Familie scheinbar vom Pech verfolgt, bat man einen »Wender« um Rat. Man glaubte, dass diese Heiler alles Ungesunde und Schlechte zum Guten wenden könnten. Ein solcher Wender hatte viel Lebenserfahrung. Er erfasste die seelischen Notlagen der Menschen und nutzte Techniken, die man heute der Gestalt- und Verhaltenstherapie

zuordnen würde. Wender arbeiteten vor allem mit Gebeten, Kreuzzeichen, Berührungen und heiligen Amuletten. Sie behandelten erfolgreich Krankheiten, die seelischen Ursprungs waren, wie Hautkrankheiten, Fieber, Schmerzen und Kriegstraumata der Soldaten. Bei all diesen Heilern galt das Gebot der Nächstenliebe, das forderte, keinen Hilfesuchenden abzuweisen.



---

\*Eine berühmte Familie von Heilern waren die Ragginer. Siehe: 3 Generationen: Die Ragginer. 200 Jahre Volksmedizin in Südtirol. Asche/ Schulze 1996

\*Siehe Matthias Macher: »Medizinisch-Statistische Topographie des Herzogtums Steiermark. Verlag: Ferstl'sche Buchhandlung Graz 1860.



## Alpenmedizin für alle – Vom Berg ins Tal

»Alle Wiesen und Matten,  
alle Berge und Hügel sind Apotheken.«  
Paracelsus

Eine ganz andere Form der Alpenmedizin wurde von Ärzten aus dem Tal entwickelt, die die Alpenkräuter für die allgemeine Medizin entdeckten. Es waren berühmte Ärzte wie Paracelsus (1493-1541), der auf die besonderen Heilkräfte des Alpenraumes setzte. Wenig später beschrieb dann der Züricher Stadtarzt und Pflanzenforscher Konrad Gesser (1516-1565) die Alpen als *»heilsamen Garten Gottes«*. Ein Jahrhundert später forschte der Arzt Johann Jacob Scheuchzer (1672-1733) zu den Heilkräften der Alpenprodukte, wie Kräutertinkturen, Alpenmilch und -molke und Mineralien, wie Salz und Kalk. Er verschrieb auch Bäder in Thermalquellen. All dies führte zu einer neuen Form der Alpenkuren, die zahlreiche Menschen in die Berge lockte.