



Eunike
Grahofer

Die Leissinger Oma

Das Pflanzenwissen der einfachen Leut'
Erzählungen und Rezepte aus Waldviertler Familien



Eunike Grahofer

DIE LEISSINGER OMA

*Das Pflanzenwissen der einfachen Leut'
Erzählungen und Rezepte aus Waldviertler Familien*



freya

ISBN 978-3-99025-130-0

© 2014 Freya Verlag

www.freya.at

Illustrationen: Helmut Hunger

Coverbilder: © fotofrank, Helmut Hunger

Layout: freya_art, Isabell Gemende MA, Wolf Ruzicka

Lektorat: Mag. Dorothea Forster

Die Inhalte dieses Buches stellen trotz sorgfältiger Recherche und eigenen Erfahrungswerten keinesfalls einen Anspruch auf Vollständigkeit und/oder Richtigkeit im schulmedizinischen Verständnis. Bei Beschwerden ist eine Abklärungen mit Arzt/Ärztin empfohlen.

Inhalt

Ein herzliches Danke!
Zeitreise in ein Kräuterland
Wie es zu diesem Buch kam

Die Leissinger Oma

Wie da kleine Ernstl wieder g'sund worn is
Wiesenarnika für den Vatern
Mutters Lieblingspflanze
Die alte Poscherin
Der widerspenstige Holz-Knittel
Heimblodan
Die ausborgt'n Blumen fürs verstorbene Enkerl
Die Dirndlmarmelade im Passierschwammerl

Betty

Wilde Rosen
Vaters Hustenmittel
Weidenröschen für den Mann vom Dorf
Die Hirsbeeren
Aludosen gegen Feldhasen
Das Waldviertel und seine Erdäpfel
Veilchen für'n Unterleib
Von Löwenzahn und Gänseblümchen
Vom Waldviertler Powidl
Bettys kleines Paradies
Großmutters Hilfe fürs Mädchen vom Nachbardorf

Roswitha

Warzen haben keine Chance
Waldviertler Wipferlsirup
Nelken bei Zahnschmerzen

[Hilfe bei Allergie](#)
[Von Kastanie und Klettenwurzel](#)
[Roswithas Lieblingsteemischung](#)

[Walter und die Paula Tant'](#)

[Der Stingltee](#)
[Zinnkraut gegen Vaters Schweißfüße](#)
[Die wärmenden Zwetschken](#)
[Von Rittersporn und falscher Meerzwiebel](#)
['S Mausloatal in der Kräutersuppe](#)
[Pflanzenhilfe bei Asthma](#)
[Die Lavendlweiba](#)
[Der ungebetene Gast](#)
[Paulas Suppengewürz](#)
[Das Paprikamarmelad](#)
[Die Brennnesseln](#)
[Käsepappel, Helfer in der Not](#)
[Wegwarte statt Kaffee](#)
[Die Misteln](#)

[Rezepte aus den Interviews](#)

[Bücherliste](#)

*Dieses Buch widme ich allen
naturliebenden Menschen,
unseren Kindern und meinen Lieblingen
Dominik, Daniel und Denise.*

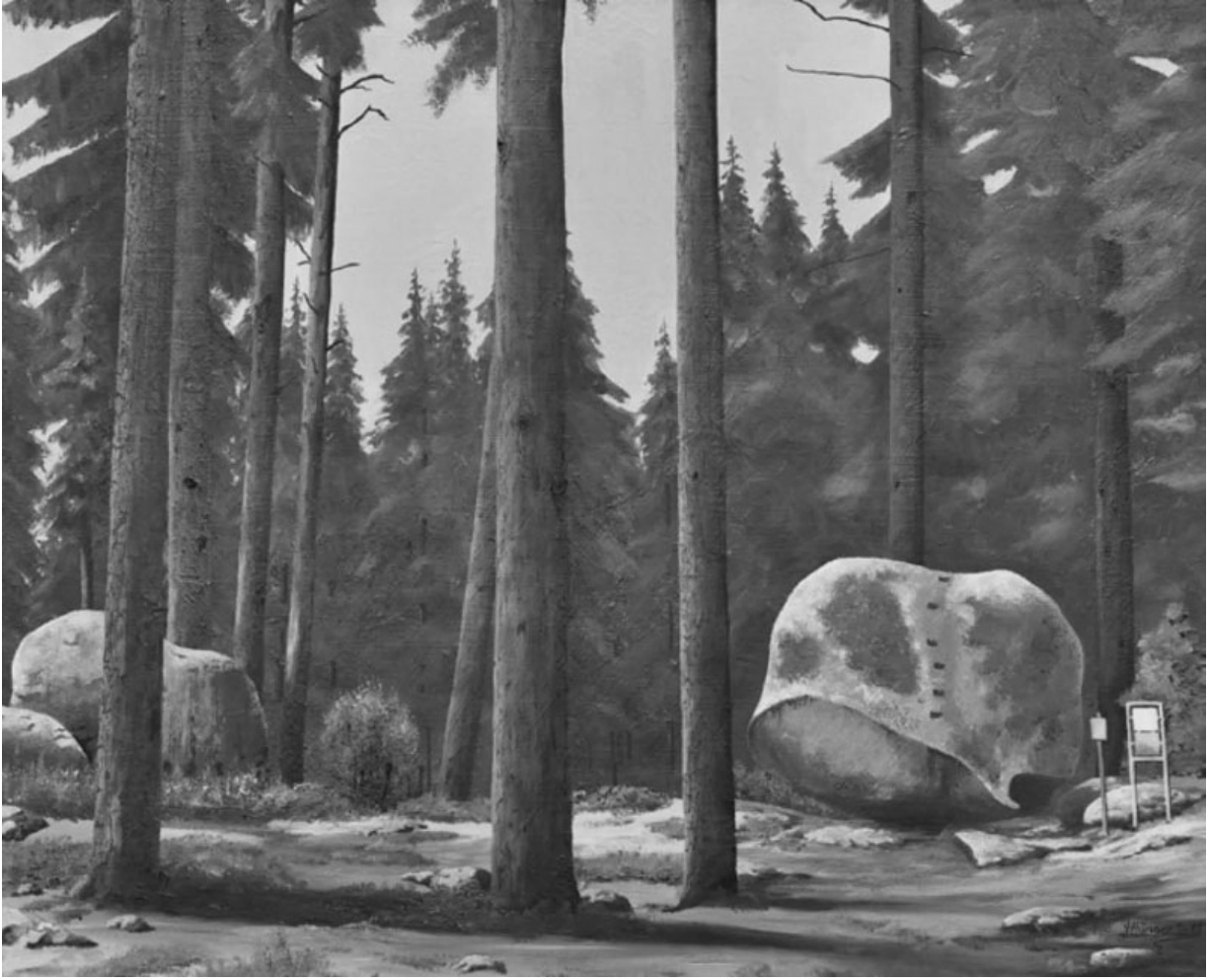
Ein herzliches Danke!

Ich bedanke mich bei allen, die mir in den letzten Jahren so ehrlich und tiefgehend ihre Geschichte erzählt haben und mich an ihren persönlichen Erinnerungen, Erfahrungen und an ihrem Pflanzenwissen teilhaben ließen.

Ganz besonders danke sagen möchte ich der Leissinger Oma mit ihren herzlichen und von Lebenserfahrung zeugenden Erlebnissen, der experimentierfreudigen Betty mit ihren freiheitsliebenden Hühnern, Roswitha die Oma mit dem nach Lust und Laune veränderbaren Lieblingstee. Und Walter mit der Paula Tant', die mir viel vom Mausloatal in der Kräutersuppe erzählten.

Einen besonderen Dank möchte ich Alex aussprechen, der die Interviews vom Aufnahmegerät in den Computer „zauberte“ und mir stets geduldig als Freund, Berater und Helfer zur Seite stand. Danke auch an die lebenserfahrene Gerti, die jederzeit ein offenes Ohr für mich hatte, und an meine Schwester Mirjam, die immer schon gespannt auf die nächsten Kapitel wartete. Helmut, dir möchte ich für deine wunderschönen Landschaftsgemälde danken, die dieses Buch bereichern.

Liebe Siegrid, lieber Wolf, liebe Isabell, auch an Euch ein herzliches Danke!



Zeitreise in ein Kräuterland

Noch nie gab es bei uns so viel individuelle Freiheit – und gleichzeitig so viele Einschränkungen. Nie zuvor konnten Menschen derart aus dem Vollen schöpfen, so viel essen, trinken, erleben, wie die heute lebenden Generationen. Dafür ist aber auch kaum etwas von dem geblieben, was früher ein Menschenleben ausmachte: der Beruf für das ganze Leben; der Wohnort, an dem man bis zum Ende bleibt; die Beziehung, die dauert, bis der Tod sie beendet. Wir existieren in einer unüberschaubaren Konsumwelt mit immer chaotischeren Beziehungskonzepten. Industrie und Technik machen scheinbar alles möglich.

Wenn es irgendwo in Mitteleuropa noch stille Winkel gibt, die dem Lauf der Zeit trotzen, findet man sie bestimmt im Waldviertel. Hier findet man verwunschene Kraftorte, jahrhundertealte Traditionen, großartige Landschaften und Natur mit steinreichen Aussichtsplätzen. Das Waldviertel ist die Welt der hochdekorierten Bauernprodukte, der Poeten und Verfechter einer konsequenten Bodenständigkeit: In dieser Welt ist Eunike Grahofer zuhause.

In vielen Stunden hat Eunike Grahofer überliefertes Pflanzenwissen einer Region aufgezeichnet und Rezepte gesammelt, die dadurch nicht mehr verloren gehen können. Die Kräfte der Natur und ihrer Pflanzen sind unvergänglich. Eunike Grahofer ehrt damit ihr kulturelles Erbe. Danke, Eunike, für die großartige Arbeit. Kräutermenschen (und nicht nur diese!) werden viel Freude daran haben. Ich hatte bei der Lektüre einige Aha-Erlebnisse und wünsche diesem Buch viele begeisterte Leser und Anwender.

Siegrid Hirsch



Wie es zu diesem Buch kam

Von der Begeisterung und dem Enthusiasmus eines „allwissenden“ und „lebensefahrenen“ Endzwanzigers getrieben, traten wir eine Selbsterfahrungswoche in der freien Natur an. Wir, das sind mein Freund zum „Pferdestehlen“ namens Alex und ich, die begeisterte Schreiberin dieses Buches. Ich bin seit meiner Geburt mit einer Vielzahl von Ideen im Kopf ausgestattet und Alex mit seiner technischen Ausbildung sorgt seit dem Zeitpunkt unseres Kennenlernens für deren Umsetzung. Mit den, aus meiner Sicht, theoretischen und, aus Alex Sicht, realistischen Plänen im Kopf starteten wir voller Elan in unsere Selbsterfahrungswoche.

„Vom nördlichen Waldviertel beginnend, querfeldein in Richtung Donau, zum wunderschönen Stift Göttweig und dann weiter, den Jakobsweg entlang, bis Stift Melk“, lautete die geplante Route der Wanderung. Wir wählten nicht gleich die verschärfte Version mit Nächtigung im Freien, da die Nächte im Waldviertel zu Ostern schon noch sehr kalt sein können, aber die Essensversorgung wollten wir, so gut es geht, mit Pflanzen und Früchten, rein aus der Natur, abdecken. Meine Eltern lehrten mich ja schließlich von Kind auf, die bei uns beheimateten Pflanzen zu erkennen und auch zu verwenden. Im Rucksack hatten wir Traubenzucker, zwei Flaschen mit Wasser zum Trinken, einen Gaskocher mit dazugehörendem Geschirr, Äpfel und Bananen sowie Schokolade für Notfälle und natürlich ein ordentliches Taschenmesser.

Die Temperatur war tagsüber für Ostern schon angenehm warm, abends zogen wir uns die Jacke über. Zur Entlastung unserer aus dem Winterschlaf gerade erst erwachten Gelenke beschlossen wir, mit Wanderstöcken zu gehen.

Auf unseren ersten fünf Kilometern Fußmarsch redeten wir über Gott und die Welt, die Füße gingen noch leicht dahin und über das Essen machten wir uns keinerlei Gedanken, hatten den ganzen Tag über kein Hungergefühl. Gegen Abend, wir hatten 30 Kilometer Fußmarsch zurückgelegt, fiel uns ein einsames Gebäude abseits jeglichen Dorfes mit dem Schild „Urlaub am Bauernhof“ ins Auge. Schnurstracks starteten wir darauf zu und wirklich, eine ältere Dame mit dunkelrotem Kopftuch nahm uns beide auch gastfreundlich auf. Dass man nicht überall, wo „Nächtigung“ draufsteht, auch wirklich nächtigen kann, sollten wir später noch erfahren.

Eines unserer angestrebten Ziele war es, uns mit Essen aus der Natur zu versorgen und lediglich die Nächtigungsstätten in Anspruch zu nehmen sowie die Wasservorräte aufzufüllen. Dieser Abend sollte unsere erste Lektion werden. Die zierliche Bäuerin mit dem roten Kopftuch zeigte uns die Zimmer und ging wieder ihrer Arbeit nach. Überglücklich bezogen wir sie mit unseren spärlichen Habseligkeiten und entledigten uns sofort der schweren Wanderschuhe. Streckten unsere müden Füße einfach einmal gerade aus.

Alex ist ein liebenswerter, verständnisvoller Zeitgenosse, solange ihn kein größerer Hunger plagt. Mit seinem mehr gräulichen als brünetten Stoppelbart und seinen blauen Augen fragte er mich mit knurrendem Magen durch die offenen Zimmertüren, was wir heute essen würden. Eigentlich selbst schon eher dem Traumland nahe als für eine erfolgreiche Pflanzenjagd aufgelegt, erklärte ich ihm vorsichtig, dass wir jetzt noch unser Abendessen sammeln dürften. Unser erster gemeinsamer Abend dieser Wanderung verlief sammelnderweise und wortlos zwischen den Wiesenkräutern. Das Abendmenü reichte von knackfrischem Spitzwegerich über Schafgarbenblätter bis hin zum Löwenzahn, jeweils in ihrer botanisch kleinsten Größe. Wir hatten zwar beide etwas im Magen, doch noch

bevor sich ein Sättigungsgefühl einstellen konnte, überwältigte uns das Bedürfnis nach Nachtruhe. So wortlos das Sammeln verlaufen war, so wortlos gingen wir beide mit „grummelndem“ Magen jeder in sein Zimmer.

Am nächsten Tag schien die Welt schon wieder viel freundlicher zu sein, wir waren auch wieder besser aufeinander zu sprechen. Am Weg beschlossen wir von nun an, schon viel früher mit dem Pflanzensammeln zu beginnen. Wir legten sehr viele Pausen ein, um immer wieder in den Wiesen nach essbaren Pflanzen Ausschau zu halten. Diese „Winzlinge“ sammelten wir, um sie einerseits auf dem Weg zu naschen und andererseits zu Mittag mit dem Gaskocher daraus eine Suppe zu kochen. Die heutige Lektion war eine der einprägsamsten auf der ganzen Strecke. Wir schafften ganze 10 Kilometer Fußmarsch. Entweder wir sammelten Pflanzen zum Essen oder wir gingen. Beides gleichzeitig war nicht möglich. Die Sammelzeiten, um ein für unsere Breiten durchschnittliches Sättigungsgefühl zu erreichen, sind mit dem Gehen nicht zielführend kombinierbar. Seit diesem Zeitpunkt verstehen wir, was uns unsere Volksschullehrerin damit sagen wollte, als sie meinte: „Früher waren die Menschen Jäger und Sammler.“

Um alle Familienmitglieder zu sättigen und auch noch einen Wintervorrat anzulegen, bedarf es eines Vollzeitjobs der Nahrungsmittelbesorgung. Deutlich wurde uns klar, dass so ein Marsch ab Sommeranfang weit empfehlenswerter ist, zumindest ist hier die Größe der verfügbaren Pflanzen schon etwas fortgeschrittener und deren Auswahl vielfältiger. Was wir in unserer theoretischen Planung nicht bedacht hatten, doch die Praxis schonungslos zutage brachte, war die Tatsache, dass zu Ostern die Wildpflanzen gerade mal exakt ein bis zwei Zentimeter an Wuchshöhe aufweisen und weder Äpfel, Birnen, Zwetschken oder Marillen und auch keine Erdbeeren oder Kirschen in der Natur zu finden sind. Nicht

einmal Erdäpfel können zu dieser Jahreszeit den nagenden Hunger stoppen.

Wir aßen zwar den ganzen Tag über Wildkräuter, unsere zurückgelegte Wegstrecke war jedoch deprimierend und wirklich satt wurden wir nicht. Gegen Abend führte uns der Weg nach einer Waldlichtung an einem kleinen Holzhaus mit einem alten Stadel davor vorbei. Auf einem verwitterten Holzschild war noch schwach der Schriftzug „Zimmer frei“ zu lesen. Der nette Herr mittleren Alters verkündete uns freudig, dass sie noch zwei Zimmer frei und seine Frau für eine Wandergruppe gerade frische Mohnzelten gebacken hätte. Wenn wir wollten, können wir gerne welche haben. Gleichzeitig willigten wir beide ein, unseren Vorsatz zu brechen und die köstlich duftenden Mohnzelten zu essen. Das waren die besten, die wir je zu essen bekommen hatten. Ein knuspriger Teig und viiiiiieel Mohnfülle, Rosinen und ein Schuss Rum – ich glaube, wir haben jeder drei Stück davon verdrückt. Nach dieser Wohltat war auch Alex mir gegenüber wieder gesprächiger.

In dieser Nacht wurde mir zum ersten Mal so richtig bewusst, was es früher für eine Mutter mit kleinen Kindern, deren Mann im Krieg eingerückt war, bedeutet hatte, wenn sich ein Kind verletzte und die nächste ärztliche Hilfe über 30 Kilometer weit entfernt war! Ich bin in einer Zeit aufgewachsen, wo in jedem Haushalt ein Auto zur Verfügung stand. Bei Krankheiten oder Verletzungen setzte man sich hinein und fuhr in das nächstgelegene Krankenhaus oder zum Arzt. Ein Festnetztelefon bekamen wir, als ich etwa 15 Jahre alt war. Heute rufen wir mit dem Handy den Notruf und binnen Minuten wird uns geholfen. Eine Wegstrecke von 30 Kilometern legen wir mit dem Auto in 20 Minuten zurück. Doch eigentlich ist es ja noch gar nicht so lange her, dass diese besagten 30 Kilometer für einen gesunden Menschen einen flotten Tagesmarsch bedeuteten.

Alex und ich machen viel Bewegung, gingen flotten Schrittes, auch mal quer über Ast und Stein, doch 30 Kilometer sind nicht so schnell nebenbei zu Fuß zurückgelegt und das nur mit dem Rucksack als Gepäck! Für eine Mutter mit ein paar Kindern ein unmögliches, manchmal über Leben und Tod bestimmendes Faktum. Wie hat die Menschheit die Jahrtausende bis heute überleben können?

In meiner Kindheit wurde erst ein Arzt zu Hilfe gerufen, wenn alle zur Verfügung stehenden Hausmittelchen nicht wirkten. Dem Arzt zählten meine Eltern dann auf, was wir schon gemacht hatten, er sah uns mit seinem liebevollen Großvaterblick einmal tief in die Augen, horchte unsere Atmung ab, schrieb etwas auf einen Zettel oder sagte meinen Eltern, was sie noch probieren könnten, und beim Hinausgehen bekamen wir von seiner netten Frau ein Zuckerl als Belohnung geschenkt. Es gab nach den Hausmittelchen eine „Notlösung“. Für Menschen, die in den abgelegenen Waldviertler Streusiedlungen wohnten, bestand oft keinerlei „Notlösung“. Was wurde hier in ernsthaften Situationen wirklich gemacht? Welche Pflanzen verwendeten sie mit welchen Rezepturen? Welches Überlebenswissen wurde hier, aus dem wirklichen Alltag heraus, gesammelt und mündlich von Generation zu Generation weitergegeben? Diese und noch viele weitere Gedanken beschäftigten mich in dieser Nacht.

Einhellig beschlossen wir am nächsten Morgen, eine kleine Planänderung durchzuführen. Wir hatten doch täglich eine Wegstrecke von 20 bis 30 Kilometern zurückzulegen, wollten wir Stift Melk innerhalb unserer knappen Urlaubstage erreichen. Am folgenden Tag würden wir uns mit ein paar Grundlebensmittel eindecken und diese mit den Wildpflanzen mischen. Wir würden versuchen, möglichst viel Verschiedenes aus der Natur zu uns zu nehmen. Mit diesem Kompromiss konnte auch Alex besser leben. Von da an

erlebten wir bis zu unserem Ziel wunderschöne, lehrreiche gemeinsame Tage.

Am nächsten Tag frühstückten wir noch ordentlich und starteten um 7 Uhr mit dem Fußmarsch. Diese entlegenen Feldwege, wo weit und breit niemand zu sehen oder zu hören ist, mit ihren vereinzelt, gerade blühenden Wildobstbäumen, die hatten es uns besonders angetan. In dem monotonen Geklapper der Wanderstöcke scheint sich die Zeit zu verlieren. Irgendwann tauchen unweigerlich Bilder der Vergangenheit im Kopf auf. Schon vergessen geglaubte, durch den Alltag irgendwo in einer Schublade im Gehirn abgelegte Kindheitserinnerungen brachten uns nun während des Gehens zum Schmunzeln.

Ich selbst bin am Rande einer Kleinstadt als viertes von sechs Kindern aufgewachsen. Meine Mama kümmerte sich um uns lebhaft Kinder und mein Papa sorgte für den notwendigen Lebensunterhalt. Ich kann heute eigentlich nicht mehr beurteilen, wessen Aufgabe schwerer war. Trotz vieler Kinder war stets alles perfekt zusammengearbeitet. Was unsere 8-köpfige Familie das ganze Jahr über an Obst und Gemüse zum Essen brauchte, hatten meine Eltern aus Eigenanbau. Es war immer schon ein wichtiger familiärer Grundsatz gewesen, dass in den Gartenkompost ja keine Orangenschalen oder Sonstiges hineingeworfen wurde, was nicht dem Garten entstammte. Als Kind verstand ich das nicht wirklich. Als kleiner Revoluzzer dachte ich mir, was meine Eltern schon wieder „motschgern“, herumnörgeln, würden. „Gar nichts kann man recht machen.“

Heute weiß ich, dass meine Eltern bereits zu dieser Zeit über die Voraussicht verfügten, dass nur durch diese Trennung der eigene biologische Kreislauf des Gartens erhalten bleiben kann. Die Äste, die im Laufe des Jahres von den Bäumen zurückgestutzt werden mussten, schneidet mein Vater über die langen Wintermonate in liebevoller,

mühevoller Kleinarbeit in lauter 0,5 bis maximal 1 Zentimeter große Stückchen. Sobald das Frühjahr kommt, nimmt er diese Holzstücke zum Auflegen zwischen den Erdbeeren und den Gehwegen im Garten. Er sagt immer, dass in dem in Geschäften erhältlichen „Rindenmulch“ viel Chemie drinnen sei, den solle man nicht in den Gartenkreislauf bringen. Als ich ein Volksschulkind war, hatten in meiner Klasse einige Kolleginnen manchmal ein gekauftes Fruchtjoghurt oder „so einen Pudding mit Schlagobers drauf im Plastikbecher“ zur Jause mit. Ich hätte damals für mein Leben gerne nur wenigstens ein Mal gekostet, meine Eltern hielten jedoch nicht viel von den fertigen Produkten, wofür ich ihnen heute sehr dankbar bin.

Ich liebte es als Kind, meiner Mama und manchmal auch ein paar netten Damen in der Nachbarschaft einen bunten Blumenstrauß zu pflücken. Vor allem die Lupinen, die in einem Nachbargrundstück wuchsen, die hatten es mir besonders angetan. Diese riechen sooooo gut und mit ihren vielen, vielen kleinen Blüten, ist jeder Pflanzenstamm für sich alleine schon ein Blütenarrangement. Eines frühlommerlichen Tages pflückte ich wieder einmal so einen richtig schönen Wiesenblumenstrauß mit allem an Pflanzen drinnen, was ich so fand.

Kurz vor meinem Elternhaus dachte ich mir, ich mache der Frau Nachbarin eine Freude und bringe ihr dieses bunte Pflanzenarrangement. Stolz läutete ich an der Tür und überreichte der überraschten Dame die Wiesengabe. Ihre Freude darüber war so groß, dass sie mir einen Becher dieses begehrten „Puddings und Schlagobers drauf“ und einen Löffel brachte. Ich bedankte mich schön höflich, setzte mich auf die Stufen und aß genüsslich dieses schon so lange ersehnte „Etwas“. Voller Vorfreude steckte ich den ersten Löffel mit dieser schokoladenfarbigen, wackeligen Masse in meinen Mund ... doch zu meinem Erstaunen schmeckte das einfach nur „papperlat“, es schmeckte bröckelig, extrem süß und irgendwie gar nicht so, wie es immer ausgesehen hatte.

Mein auf Naturgeschmack trainierter Mundraum konnte keinerlei wohlschmeckenden, nahrhaften oder gar bekannten Stoff darin zuordnen. Seit diesem Zeitpunkt liebte ich wieder die Nüsse und Rosinen in meiner Jausenbox. Ich dachte mir über meine Schulkollegen: „Ihr Armen müsst dieses eklige Zeugs da runterschlucken.“

Den bis Krems bergab verlaufenden Weg legten wir mühelos, sehr zügig und in Gedanken versunken zurück. Der Aufstieg nach Göttweig, zwischen den Weingärten hindurch, mit den gerade blühenden Marillenbäumen, schenkte uns die landschaftlich schönsten Momente des ganzen Weges und durch den Steigungsgrad die schmerzhaftesten Blasen auf unseren Fersen. Insekten flitzten an unserem Körper vorbei, eilig, bei diesem strahlend blauen Himmel den Nektar der süßen Blüten ergattern zu können. Oben angekommen gönnten wir uns zur Feier des Tages auf der noblen Aussichtsterrasse etwas zum Trinken und genossen den weiten Ausblick über das Donautal. Ich ahnte noch nicht, dass ich ein paar Jahre später, unweit von hier, den Erzählungen vom Walter und der Paula Tant über ihr erlebtes Pflanzenwissen lauschen würde.

Nach einer Stunde Pause setzten wir die Wanderung entlang des Jakobsweges in Richtung Stift Melk fort. Den steilen Berg, den wir uns in der Früh hinaufplagten, durften wir jetzt schnellen Schrittes mit einem Blasenpflaster auf den Fersen hinunterschreiten. Die einzigen Probleme, die sich uns bis jetzt geboten hatten, waren esstechnischer Natur gewesen. Diejenigen, die jetzt folgten, waren schwieriger zu lösen. An Kilometerzahl war die heutige Etappe nicht so weit, doch der Weg führte viel bergauf und über sehr unwegsames Gelände. Bis zur Mittagsrast schmerzten unser beider Beine zwar schon etwas, doch der Anblick des Waldes mit der großen, schattenspendenden Birke, den Feldern und dem alten Traktor, der weit weg

seine Runden durch das Feld zog, entschädigte uns für diese Mühen.

Wir packten unseren Gaskocher aus, sammelten ein paar Wildkräuter und kochten diese zusammen mit ein paar in Zentimeter dicke Stückchen geschnittenen Würstchen. Aßen ein gekochtes Ei, ein Brot dazu und zur Nachspeise teilten wir uns eine Packung „Mannerschnitten“. Der Weite des noch vor uns liegenden Weges absolut nicht bewusst, gönnten wir uns und unseren Füßen ein kleines, erholsames Nickerchen inmitten der Natur.

Von nun an wurde es wirklich anstrengend. Es lagen viele Bäume quer über dem Wanderweg, diese mussten wir weitläufig umgehen. Dann dürfte wohl die Schneeschmelze Wegteile ausgeschwemmt haben, hier waren wir froh, zumindest mit Hilfe der Wanderstöcke Halt in der rutschigen Erde zu finden. So gegen 18 Uhr, nach einer Wanderzeit von zwölf Stunden mit zwischenzeitlichen Pausen, waren wir äußerst müde, litten an schmerzenden, bleiernen Beinen, hatten keine Ahnung mehr, wo wir uns befanden, und hatten seit unserer Mittagspause nur mehr Bäume, keinerlei Zivilisation gesehen. Völlig entkräftet, eigentlich auch schon fast willenlos, blieb ich etwas zurück und wollte eigentlich nur kurz rasten. Nicht auf den Untergrund achtend, ging ich ein paar Schritte abseits des Weges, um mich etwas an einen Baum zu lehnen. Alex setzte seinen Fußmarsch noch ein wenig fort, bis er meine Abwesenheit registrierte und besorgt kehrte um.

Zwischenzeitlich wollte ich meinen Marsch wieder fortsetzen und stützte mich auf meine Wanderstöcke, um die paar Meter zum Weg zurückzukehren. Als ich plötzlich und unerwartet in beiden Oberschenkeln derartige Krämpfe bekam, dass beide Beine unkontrolliert zu „hüpfen“ begannen und sich schlichtweg aus der Erschöpfung heraus den Anweisungen meines Gehirnes widersetzen. Ich hatte einfach keine Kontrolle mehr über sie und meine ebenfalls

erschöpften Oberarme versuchten gerade, sich mit letzter Kraft an den Stöcken festzuhalten.

Ich blickte mich um, in welche Richtung ich fallen könnte, ohne unglücklich in ein paar herumliegenden Ästen zu landen und die Sachlage noch zu verschlimmern. Irgendwie war ich in diesem Moment nicht fähig, auch nur einen Laut von mir zu geben. In meinem Kopf war für solch eine Situation einfach kein Erfahrungswert eingespeichert, anhand dessen mein Körper reagieren hätte können. Als ich dann meinen Blick zwischen meine wackeligen Füße Richtung Waldboden senkte, merkte ich erst, dass um mich herum, egal wohin ich sah, überall schöne, prächtige Brennnesseln wucherten. Bei diesem Anblick schrillten endlich die Alarmglocken in meinem Reaktionsvermögen und mein Körper leitete ein schreiendes „ALEX!“ ein.

Die folgenden Sekunden fühlten sich für mich wie Stunden an, als ich Alex gerade noch rechtzeitig auf mich zuschreiten sah. Alex ist ein verantwortungsbewusster, wohlüberlegter Mensch, der jede Sachlage erst einmal nach allen Richtungen durchdenkt – ein Techniker aus Leib und Seele halt. Er kam nach schier unendlich scheinenden Sekunden zu mir und befreite mich nach reiflicher Überlegung aus dieser kraftlosen, schmerzhaft zu werden drohenden Situation. Wir waren auf unseren Marsch vorbereitet. Wie muss es dann Familien ergangen sein, die von heute auf morgen, aus welchem Grund auch immer, ihre Heimat verlassen mussten? Mit Sack und Pack, samt den kleinen Kindern, noch als Ballast tragend? Wir waren zwar fix und fertig, doch hätten wir jederzeit einfach mit dem Handy um Hilfe rufen können. Wir hatten eine Karte und wussten, wo unser Ziel war, dass es in einer gewissen Distanz geschafft war und dann der Alltag wieder losging. Doch damals wussten das viele nicht. Sie hatten keine Ahnung, wohin sie eigentlich gingen, geschweige denn, was sie essen würden. Wir hatten schon Probleme damit, uns rein aus der Natur zu

ernähren und gleichzeitig eine namhafte Wegstrecke zurückzulegen.

Ich ahnte noch nicht, dass der nun langsamere Weitemarsch noch zwei Stunden bergauf und bergab durch den nie enden wollenden Wald dauern würde. Der absolute Höhepunkt, an dem wir nicht mehr wussten, ob wir lachen oder weinen sollten, stand uns jedoch noch bevor. Vom nördlichen Waldviertel bis Krems gab es genügend Nächtigungsmöglichkeiten. Zur rechten Zeit fanden sich immer irgendwo Pensionen oder Bauernhöfe mit Schlafgelegenheiten. Nicht so auf diesem Teilstück.

Erschwerend kam noch hinzu, dass durch Holzschlägerungen an manchen wichtigen Wegkreuzungen einfach die Wanderwegmarkierungen fehlten. Wir waren gezwungen, öfter mal kehrtzumachen, weil wir dem falschen Weg gefolgt waren. Wir hatten alle möglichen Eventualitäten durchdacht, nur halt nicht, bei diesen kühlen Temperaturen, mit krampfgeplagten Beinen und leerem Magen, irgendwo im Dunkelsteinerwald herumirrend, kein Quartier zu finden.

Die Wasservorräte waren seit Längerem aufgebraucht, als wir dann gegen 20 Uhr, die Temperatur war mittlerweile empfindlich abgekühlt, durch die Bäume ein großes Haus blinzeln sahen. Wir beschlossen, einfach daraufzusteuern und um Hilfe zu bitten. Die letzten Meter führten noch einmal steil und rutschig über einen Hang hinunter, bis wir endlich wieder auf einer Straße und vor diesem schönen, großen Gasthof mit der Aufschrift „Gästezimmer“ standen. Ein Kloster und ein paar vereinzelte Häuser waren zu erkennen. Bis zu diesem Moment hat uns „Maria Langegg“ nichts gesagt, war uns noch nicht untergekommen. Seither bleibt es uns ewig in Erinnerung. Völlig erschöpft, die Füße den Befehlen des Kopfes nur mehr sehr schwerfällig gehorchend, steuerten wir auf dieses Gasthaus zu. Alex fragte, ob sie bitte noch ein Zimmer für uns frei hätten. Die

sehr direkte Frau erklärte uns, dass sie keine Zimmer hätten. Wir fragten sie schockiert, dass doch auf dem Haus „Gästezimmer“ draufsteht. Die Frau antwortete lachend, das hätte der Maler vor mehr als 20 Jahren irrtümlich raufgemalt und irgendwie ist das halt die Jahre über am Haus stehen geblieben. In unserer aufsteigenden Verzweiflung verschlug es uns auch noch die Sprache. Das dürfte uns die Frau auch angesehen haben, gab uns etwas zu trinken und meinte, wir sollen doch die paar Meter weiter zum Kloster hinaufgehen. Nur, es sei ja gerade Ostern, da sind dort oben die Zimmer auch rar.

So müde, so verzweifelt ich auch war, meine letzte Kraft verwendete ich während dieses bergauf führenden Weges Richtung Kloster, Alex lauten Wortes mitzuteilen, dass ich nie und nimmer in einem Kloster schlafen würde. In diesem Moment hätte ich viel dafür gegeben, wenn ich den Fußmarsch nicht angetreten oder mit Stift Göttweig den ersten Marsch einfach beendet hätte. Doch nun war ich halt mal mitten drinnen und durfte das Beste daraus machen. Alex wirkte sehr gelassen und ruhig, erst ein paar Wochen nach unserer Rückkunft beichtete er mir seine damals ebenfalls vorhandene innerliche Verzweiflung.

An der Pforte läuteten wir ... es vergingen ein paar Minuten, ohne dass uns jemand öffnete. Wir läuteten erneut ... wieder warten, auch diesmal hörte man niemanden kommen. Vorsichtig probierten wir an der Türschnalle ... es war geöffnet. So schritten wir unsicher hinein. Kurz darauf empfing uns eine nette Nonne mittleren Alters. Sie meinte, wie im Gasthof angekündigt, es sei gerade Ostern, da seien sie immer schon lange vorher ausgebucht. Ein Ehepaar hätte allerdings heute abgesagt und das Zimmer wäre noch für Notfälle frei. Die Nonne musterte uns fix und fertige Wandersleute von oben bis unten und meinte dann: „Sie sind doch verheiratet? Oder!?“

Wie aus dem Stegreif, ohne uns auch nur anzusehen, antworteten wir beide aus unserer Verzweiflung heraus: „Ja

natürlich.“ – Gott möge uns in seinem Allverständnis diese Notlüge verzeihen. Mit unseren allerletzten Kräften folgten wir der Nonne in das „Hildegard von Bingen“-Zimmer mit seinen getrennten Betten. Die nette Dame meinte noch, dass in einer halben Stunde eine Messe sei und sie sich sehr über unseren Besuch dort freuen würde. Für ihre Hilfe in unserer Lage uns dankbar zeigend, meinten wir, dass wir gerne kommen wollten. Doch nachdem wir unsere Wanderschuhe ausgezogen und die Beine auf dem Bett hochgelegt hatten, überkam uns eine noch nie dagewesene bleierne Müdigkeit. Wir schliefen tief und fest bis zum Frühstück. Unter den niedrigen Temperaturbedingungen, die es die Nacht über hatte, wäre es für uns undenkbar gewesen, die Nacht im Freien zu verbringen. Heute, wenn wir mit dem Auto im Urlaub unterwegs sind, fahren wir zur Quartiersuche einfach die paar Minuten in die nächste Ortschaft.

Bei diesem Marsch wurde uns so richtig bewusst, was es für den Körper und die Psyche heißt, Distanzen zu Fuß, ohne Hilfsmittel zurückzulegen. Heute fahren wir natürlich auch in den Wintermonaten mit dem Auto in den Supermarkt, um Essen einzukaufen, wenn wir Hunger haben. Wie haben die Menschen früher die langen, kalten Winter überlebt? Die zu Fuß zurücklegbare, sichere Wegstrecke war örtlich sehr begrenzt. Wie konservierte man bei uns im Waldviertel das Obst, die Früchte, die Pflanzen wirklich, um möglichst lange Vorräte zu haben? Nicht so, wie es in der modernisierten Theorie oft in Büchern zu lesen ist, sondern wirklich, aus regionalem Familienwissen, aus Erlebnisberichten überliefert?

Wir haben heute Zugang zu viele verschiedenen Küchenkräutern, die wir in Gärtnereien bekommen und kultivieren, die es noch vor 50 Jahren im Waldviertel nicht gegeben hat. Auf die unsere Vorfahren als Heilmittel oder nahrhafte, geschmackliche Abwechslung auch nicht zurückgreifen konnten. Welche heimischen Pflanzen

verwendeten sie wirklich? Mit jedem Erlebnis auf diesem Weg taten sich neue Fragen, ein neues Bewusstseinsverständnis auf, in Hinsicht auf unsere heutige bequeme Zeit.

Den nächsten Tag ging es uns bedeutend besser. Wir folgten dem Jakobsweg bis zur Ruine Aggstein, dort legten wir eine Mittagspause ein und beschlossen den Abstieg Richtung Donau anzutreten und die letzten Kilometer entlang des Stromes zu gehen. Es wirkte nach diesen Erlebnissen, nach den Erschöpfungszuständen und den vielen Gedanken, die uns durch den Kopf gegangen waren, fast unwirklich, als das Stift Melk vor uns in greifbarer Nähe auftauchte. Im wunderschönen Garten des Stiftes rasteten wir an einem ruhigen Plätzchen einige Zeit, dachten nochmals über einiges nach. Ich für mich beschloss, all die Erzählungen, die ich einerseits von meinen Eltern, andererseits von weiteren lebenserfahrenen Personen ja laufend erhalten hatte, besser festzuhalten. Mir wurde bewusst, dass diese Berichte ein Wissensschatz sind, der verloren geht, wenn er nicht niedergeschrieben wird. Die Grundgedanken zu diesem Buch formten sich. Meine Idee war damals, alles einfach einmal zu sammeln und niederzuschreiben, vom Buchschreiben war noch keine Rede.

Auf der Rückfahrt mit dem Schiff von Melk nach Krems zogen in unseren Gedanken die Erlebnisse der letzten Tage noch einmal vorbei. Mit dem Schiff legt man die Strecke in kürzester Zeit zurück, während man zu Fuß zwei bis maximal drei Tage benötigt. Der Dunkelsteinerwald, der uns die letzten Kräfte raubte, liegt vom Schiff aus gesehen so friedlich, so ruhig in der Landschaft.

Als Mittdreißigerin steckte ich gerade am Anfang meiner Abschlussarbeit zur Kräuterpädagogin, welche ich dann mit „ausgezeichnetem Erfolg“ bestand, als sich für mich nun die konkrete Idee formte, dieses Pflanzenwissen unserer

Vorfahren noch genauer zu dokumentieren, auch für andere Interessierte in Form eines Buches zugänglich zu machen. Bei meinen Kursen, Kräuterwanderungen und Vorträgen wurde ich oft gefragt, ob ich diese erlebten Pflanzengeschichten nicht auch schriftlich hätte.

Jetzt spüre ich, dass die Zeit dafür gekommen ist, meine Idee auch zu verwirklichen. Seit diesen vielen Erlebnissen achte ich mehr darauf, die erlebten Geschichten, welche mir von älteren Leuten erzählt werden, auch niederzuschreiben. Ich versuche, ihr erlebtes Pflanzenwissen zu verstehen. Ihre Ausgangslage, ihre Lebenssituation, die herrschenden Gegebenheiten zu hinterfragen und, verglichen mit dem heutigen Wissensstand, daraus meine Schlüsse zu ziehen.

Vieles, was früher in Geschichten verpackt wurde, können wir heute erklären. So wie es beim Sauerampfer geheißen hat, „der Größte ist der König der Wiesen, den sollst du stehen lassen“, so wissen wir heute, dass seine kleineren Exemplare einfach für unsere Gesundheit besser sind als die großen. Mein Vater sagt immer: „Im Frühjahr, wenn die Leute die Rosen abdecken, dann erst pass gut auf sie auf, dann musst du sie besonders gut zudecken. Diese Fröste dann sind für die Rosen die schlimmsten.“

Es gab erst vor Kurzem ein schneearmes Jahr, wo meiner Rose diese Weisheit das Leben gerettet hat. In unserer Stadt mussten sehr viele, selbst schon alte und robuste Rosenstöcke, ihr Leben lassen.

Ich bin in meiner naturverbundenen Familie mit meiner geliebten Brennesselsuppe, Karfiol mit Bröseln und dem köstlichen Erdbeersterz aufgewachsen, möchte keines der vitaminreichen, schmackhaften Gerichte missen. Die Kräuter und Wiesenpflanzen im Essen zu integrieren ist für mich seit Kindheitstagen selbstverständlich. Es war auch ganz normal, dass wir Kinder in den Garten, in die Wiese gingen, während unsere Mama kochte, und wir ihr schnell die gewünschten Pflanzen brachten. Ich erlebe heute die

„geschmacklich anzuzweifelnden“ Fertiggerichte und frage mich, was in der Zubereitung wirklich schneller geht.

Ich kenne Menschen, die beim kleinsten Schnupfen massive Medikamente „einwerfen“, um jederzeit für den Alltag fit zu sein. Da kommt irgendwann unweigerlich die Frage auf: „Was haben die Leute früher gemacht?“ Auch zu diesen Zeiten mussten die Arbeiten erledigt sein. Heute fürchten wir um unseren Job, früher ging es um das blanke Überleben – wie hielten sich die Menschen damals gesund? Unsere Menschheit gibt es seit Tausenden von Jahren. Viren und Bakterien sind noch weit älter als wir – was haben unsere Ahnen bei diversesten Krankheiten und Verletzungen all die Jahre über gemacht?

In Büchern ist oft zu lesen, welche Pflanze bei welchen Erkrankungen hilft. Doch ich wollte dieses Pflanzenwissen aus meiner Heimat praxisbezogen, lebendig kennenlernen. Was ist bei uns im Waldviertel wirklich üblich gewesen? Welche Tipps und Tricks können uns noch weitergegeben werden, welche Hausmittelchen, welche Feinheiten und welche Rezepturen? Es ist aus Unachtsamkeit schon so viel vorhandenes Wissen verloren gegangen! Was können wir davon noch retten?

Mittlerweile hab ich meinen damaligen Job beendet. Alex und ich führen gemeinsam ein kleines, feines Geschäft mit vielen regionalen Waldviertler Produkten. Dieser Schritt in die „Freiheit“ bildete den Grundstein für die Umsetzung meiner Vision von diesem Buch. Es war erst jetzt für mich möglich, mir die Zeit zu nehmen, die durchgeführten Interviews auch zu Papier zu bringen. Ich begann, noch viele Personen gezielt nach ihrem am eigenen Leib erlebten Pflanzenwissen zu befragen und dieses zu dokumentieren. Menschen wie du und ich, Personen von „nebenan“, die bereit sind, ihr tiefsinniges Lebenswissen an uns weiterzugeben. Wissen, das normalerweise nur innerhalb einer Familie weitergegeben wird, sind diese erfahrenen

Personen bereit, jedem zur Verfügung zu stellen, der es möchte. Sie erzählen uns offen ihre persönlichen und einzigartigen Erlebnisse, manchmal auch vom gekonnten Umgang mit Pflanzen in Schicksalsstunden. Dieses Wissen ist unser Kulturgut, unser Kulturerbe, das wir für unsere Zukunft und die Zukunft unserer Kinder achten, schätzen und bewahren sollten.

Auf den folgenden Seiten werden sie viele interessante und vor allem wahre Geschichten finden. So manche Erlebnisberichte werden sie zum Schmunzeln und andere wiederum zum Nachdenken bringen. Die für mich berührendste Geschichte, die uns so typisch in eine Zeit versetzt, in der die vorgegebenen Möglichkeiten auf das Minimalste eingeschränkt waren, ist die des „kleinen Ernstl“. Welche Pflanze ihn rettete und wie er trotz lebensbedrohlicher Verletzungen eisern zu seinen Freunden hielt ...

Lassen Sie sich durch die folgenden Episoden in die bewegte Zeit, zu Erlebnissen mit aus dem alltäglichen Leben stammenden Waldviertler Pflanzenwissen einladen ...



Die Leissinger Oma

Im oberen Waldviertel, nahe der Grenze zu Tschechien, findet man kleine Ortschaften, wo sich die Leute auch heute noch zusammensetzen, um sich Geschichten zu erzählen, Geschichten, die das Leben selbst im Laufe der Jahre geschrieben hat. In einer dieser Ortschaften steht ein alter Bauernhof - ein Vierkanthof aus „Quadan“, wie wir Waldviertler die für den Hausbau zurechtgehauenen Granitblöcke nennen. Der kleine Vorgarten ist mit Blumen und Gemüse bepflanzt. Ringelblumen, Bohnenranken, Schnittlauch, Karotten, Petersilie, Kraut und Zeller, von allem ist etwas vorhanden. Die vorderste Beetreihe vor dem schon etwas morschen Holzzaun ist mit bunt blühenden Blumen gestaltet, dahinter wächst das Gemüse in schönen Beeten. Die erdig-steinigen Gehwege zwischen den Beeten sind von allem Unkraut befreit. Eigentlich gibt es ja gar kein „Unkraut“. Wir neigen dazu, Pflanzen, von denen wir nicht wissen, wie wir sie verwenden können, als Unkraut zu bezeichnen. Die Verwendung der Pflanzen muss nicht immer kulinarischer Natur sein, sondern sie können auch zum Färben, für Körperwickel, Räucherungen, Tinkturen, Kräuteröle oder für Salben dienen. Sobald wir eine Idee haben, wofür wir die Pflanze verwenden können, hat sie sich vom Unkraut zum Kraut gewandelt.

In der linken Hälfte dieses Vorgartens stehen zwei dunkelrote Bauernrosen, heute nennen wir diese Blütenpracht „Stockrosen“. Sie sind an Holzpflocke, sogenannte „Rofan“, gebunden, um nicht umzufallen. Die Querverbindungen der „Rofan“ bestehen nicht aus Holzbrettern, sondern aus Strumpfhosen. Diese Strumpfhosen werden vorerst an einem der Holzpflocke festgemacht. Dann wird die Strumpfhose fest zusammengedreht, um eine größere Stabilität zu erlangen,