

IRENE HAGER | ASTRID SCHÖNWEGER | ALICE HÖNIGSCHMID

# Südtiroler Kräuterfrauen

IHR LEBEN, IHR HEILWISSEN, IHRE REZEPTE



Südtiroler Kräuterfrauen

Irene Hager, Astrid Schönweger, Alice Hönigschmid

Ungekürzte E-Book-Ausgabe.

© 2014 by Löwenzahn in der Studienverlag Ges.m.b.H., Erlerstraße 10, A-6020 Innsbruck

E-Mail: [loewenzahn@studienverlag.at](mailto:loewenzahn@studienverlag.at)

Internet: [www.loewenzahn.at](http://www.loewenzahn.at)

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder in einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen des vom Verlag freigegebenen Textes kommen.

ISBN 978-3-7066-2754-2

**Umschlag- und Buchgestaltung sowie grafische Umsetzung:**

Alice Hönigschmid

**Fotografien:** Alice Hönigschmid

Dieses Buch erhalten Sie auch in gedruckter Form mit hochwertiger Ausstattung in Ihrer Buchhandlung oder direkt unter [www.loewenzahn.at](http://www.loewenzahn.at).

IRENE HAGER | ASTRID SCHÖNWEGER | ALICE  
HÖNIGSCHMID

# Südtiroler Kräuterfrauen

---

IHR **LEBEN**, IHR **HEILWISSEN**, IHRE **REZEPTE**



# Inhalt

## VORWORTE

---

## Ein kleiner Ausflug in die Geschichte der Wahrnehmung der Kräuter

---

## Die Geschichte der Frauen als Heilerinnen

---

## Die lokale Geschichte

---

### **JOSEFA GRASS**

DIE ERBIN ALTEN KRÄUTERWISSENS

---

### **HELENE SCHWARZ**

EINE KRÄUTERFREUNDSCHAFT

---

### **MARTINA UND ANDREA KOFLER**

VOM TEETRINKEN UND RÄUCHERN

---

### **ALEXIA ZÖGGER**

DIE EXPERTIN BUNTER KRÄUTERKUCHEN

---

### **DORA SOMVI**

DIE PFLANZEN ALS MENSCHENFREUNDE

---

### **ZITA MARSONER STAFFLER**

DIE VERMITTLERIN ZWISCHEN VOLKSMEDIZIN UND WISSENSCHAFT

---

### **WALTRAUD UND FRANZISKA SCHWIENBACHER**

DIE NATUR ALS HÖCHSTE HOCHSCHULE

---

**HILTRAUD ERSCHBAMER**

VOM MÜTTERLICHEN AUFTRAG, SAMEN ZU HÜTEN

---

**HILDEGARD KREITER**

IHR NAME IST PROGRAMM

---

**KARIN FEDRIGOTTI WEISSENSTEINER**

VOM KRÄUTERGARTEN DER UMWELTGRUPPE

---

**THRES WERTH**

DIE BEWAHRERIN VON TRADITIONEN UND SAMEN

---

**DORIS GRUBER WEISSENSTEINER**

VON HAUSREZEPTEN AUF UMWEGEN

---

**MARTHA UND CORNELIA MULSER**

VOM SAMEN BIS ZUM ENDPRODUKT

---

**RITA FRENER**

VON MITGESCHÖPFEN, DIE NICHT DAVONLAUFEN

---

**SCHWESTER HILDEGUND**

DAS KRÄUTERWISSEN VOM HERRGOTT

---

**ANNERES EBENKOFER**

DIE BOTSCHAFTERIN DER KRÄUTERWELT

---

**MARIA MAIRHOFER**

DIE PFLANZENFLÜSTERIN

---

**EMMA GOLSER**

DEN KÖRPER MIT LIEBE HEILEN

---

## Anhang

---

GLOSSAR

LITERATUR

ADRESSEN

ENDNOTEN

QUELLEN

AUTORINNEN

---

# **Liebe Leserinnen und Leser, liebe Kräuterfreunde und Kräuterliebhaber!**

Ein altes Sprichwort sagt: „Für alles ist ein Kraut gewachsen.“ Das Wissen um die Heilkräfte der Kräuter ist sehr alt und wird nun wieder für die Gesundheit von Mensch und Tier zu Rate gezogen.

Die Autorinnen sind in ganz Südtirol herumgereist, um Frauen kennenzulernen, welche sich seit Jahren mit Kräutern beschäftigen. Ganz bewusst wurden ausschließlich Frauen interviewt: Seit Jahrhunderten sind es vor allem sie, die ihr Wissen über die Heilkräfte der Natur von einer Generation zur nächsten weitergeben. Diesen wertvollen Schatz halten Sie nun in Ihren Händen und können davon profitieren. Das Buch zeigt Ihnen noch viel mehr: Es gibt Ihnen Einblick in das Leben und die Philosophie der Frauen, welche hinter dem Wissen stehen. Jedes Porträt ist einzigartig, jede Geschichte einmalig und jede Frau ist außergewöhnlich. Als Landesbäuerin bin ich besonders erfreut, etliche Bäuerinnen in den Texten wiederzufinden. Ich lade Sie ein, in diese Geschichten einzutauchen. Lassen Sie sich von den Kräuterfrauen und ihrer speziellen Liebesbeziehung zur Kräuterwelt inspirieren. „Probieren geht über Studieren“ – das gilt fürs Leben genauso wie für den Umgang mit den Kräutern. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieses Buches, mögen Ihr Wissensdurst und Ihre Neugierde gestillt sowie Ihre Entdeckungslust und Ihre Experimentierfreude geweckt werden.

Hiltraud Neuhauser Erschbamer Landesbäuerin



Südtiroler  
Bäuerinnenorganisation

## Liebe Leserinnen und Leser,

zum Auftrag des Frauenmuseums gehört es, Frauengeschichte(n) und -rollen sichtbar zu machen, sich auf die Spuren der lokalen Geschichte zu begeben und die weiblichen Persönlichkeiten sowie ihr Wissen, ihre vielfältigen Tätigkeiten und ihren Ideenreichtum aufzuzeigen.

Im Jahr 2006 zeigten wir in Zusammenarbeit mit dem Frauenmuseum Hittisau (A) eine besondere Ausstellung

zum Thema *Göttin, Hexe, Heilerin*, bei der die beauftragte Kuratorin Astrid Schönweger mit einem Team eine Lokalrecherche begann.

Ein weiterer Schritt in diesem Bereich erfolgte mit der Veröffentlichung der Publikation *Gott weiblich* (Kulturzeitschrift *Arunda*) 2010. Sie bietet erstmals eine Aufsatzsammlung zur Entwicklung des Frauenbildes von der Frühzeit bis zur Christianisierung im (Süd-)Tiroler Alpenraum und den Spuren davon im Heute.

Als die drei Autorinnen uns ihre Buchidee *Südtiroler Kräuterfrauen* und das Vorhaben, die Vielseitigkeit des Kräuterwissens im Lande aufzuzeigen, vorstellten, war dies für uns eine willkommene Weiterführung unseres Schwerpunktes: Porträts kräuterkundiger Frauen mit stimmungsvollen Bildern, in denen gezeigt wird, wie das Wissen der Kräuter sowie altes volksmedizinisches Wissen auch heute genutzt werden können.



Durch die wertvolle Zusammenarbeit mit den Südtiroler Bäuerinnen versuchen wir, dieses Buch als einen wichtigen Bestandteil der Südtiroler Frauenwelt bekannt zu machen.

Bleibt mir nur noch zu wünschen:  
Viel Spaß beim Lesen!

Sigrid Prader  
Leiterin des Frauenmuseums





## Ein kleiner Ausflug in die Geschichte der Wahrnehmung der Kräuter

„Früher waren Heilpflanzen neben wenigen Mineralien und tierischen Produkten die einzigen Heilmittel, die man kannte. Die Erfahrung im Umgang mit ihnen ... wurde ... von Generation zu Generation weitergegeben. Aber leider wurden auch viele dieser Aufzeichnungen durch die Missionierung geradezu vernichtet, da diese als Werk des Teufels angesehen wurden. Heute ist die Heilpflanzenkunde eine eigenständige Wissenschaft. Durch die Bestimmung der Inhaltsstoffe und die Erforschung ihrer Wirkung findet Erklärung, was zuvor nur erahnt werden konnte.“<sup>1</sup>

Heinrich Abraham

Dieses Buch ist eine Sammlung von Porträts ausgewählter Südtiroler Kräuterfrauen, doch wir alle drei – seit Jahren auch in Museen als Macherinnen von (historischen) Ausstellungen tätig – lieben die Geschichte hinter den Lebensgeschichten, das Umfeld von gestern und heute. Darum haben wir uns nicht nur für diesen thematischen Ausflug entschieden, sondern für insgesamt drei: Die Geschichte rund um die Kräuter, die Geschichte der Frauen als Heilerinnen und die Geschichte der Südtiroler Kräuterfrauen eingebettet in die der Volksmedizin werden nun eingangs kurz vorgestellt. Gemeinsam bilden sie die Einleitung in das Thema des Buches. Sie sind eine Bereicherung für alle diejenigen, die tiefer, die *hinter* die Porträts schauen möchten.

Wieso beginnen wir mit dem Exkurs in die Geschichte der Wahrnehmung der Kräuter? Wir haben mit vielen Frauen gesprochen, einschließlich derer, die wir nicht in das Buch aufnehmen konnten, und sind dabei vielen unterschiedlichen Ansätzen, wie sie die Kräuter sehen und mit ihnen umgehen, begegnet.

Es gibt jene, die eine stark medizinisch geprägte Herangehensweise haben, die Inhaltsstoffe und Wirkung der Kräuter auf unsere Gesundheit kennen und sie dementsprechend einsetzen, aber auch die, die die Pflanzen als „Mitgeschöpfe“ bzw. Freunde sehen und die Kommunikation mit ihnen als heilsam und nützlich für die Weiterentwicklung – für sich und für andere – empfinden, wieder andere betrachten sie vor allem als Bereicherung in der Küche und in anderen Bereichen des Lebens.

Wir wurden neugierig: Wo und wann in der Geschichte sind die verschiedenen Herangehensweisen entstanden und praktiziert worden? Dabei ist uns klar geworden, dass die verschiedenen historischen Wahrnehmungen noch immer aktuell sind, auch wenn nicht notwendigerweise jeder

Kräuterfrau klar ist, auf welchen geschichtlichen Hintergrund sie selbst sich bezieht. Begeben wir uns also gemeinsam auf diesen Ausflug und entdecken wir die Wurzeln der Anschauungen unserer Kräuterfrauen im Buch.

---

## **Das alte Sumer: Erste Heilrezepte mit Kräutern**

Die Wiege unserer westlichen Heilkunst liegt in Mesopotamien sowie den dort entstandenen Hochkulturen des alten Sumer, später Babylonien, und des assyrischen Reiches. Dort wurden auch erste Niederschriften über medizinische Praktiken auf Keilschrifttafeln aus der frühen Bronzezeit (ca. 3000 v.u.Z.) entdeckt. So hielten die Heilkundigen im alten Sumer 250 verschiedene Heilmittel fest, deren Inhaltsstoffe zu 90 Prozent pflanzlichen Ursprungs sind.

Die Tafeln enthielten auch medizinische Rezeptsammlungen. Das eindrucksvollste Beispiel stammt aus der Tempelanlage von Nippur (2200–2100 v.u.Z.), wo auf Tontafeln 25 Rezeptsammlungen niedergeschrieben wurden, die zum Teil einheimische und zum Teil importierte Pflanzen enthalten.

Die Anwendung der Heilmittel auf den langen Listen der Tafeln ist mit unserem Wissen heute nicht immer leicht nachvollziehbar – schon gar nicht wissenschaftlich. Auch wenn beim Nippur-Fund das magische Beiwerk fehlte, ist dieses auf anderen Tontafeln mit medizinischen Inhalten neben Diagnosen, Symptomen und therapeutischen Verfahren häufig zu finden.

Im darauffolgenden babylonischen Reich an Euphrat und Tigris wurden Krankheiten als Ausdruck von bösen Geistern und Dämonen gesehen. Dementsprechend versuchte man, sie mit Beschwörungen zu heilen. Gesundheit und Krankheit des Menschen hingen von den Göttern ab.

In prachtvollen Gartenanlagen wurden unter anderem auch Heilpflanzen angebaut. So ist bekannt, dass der babylonische König Marduk-apal-iddina II. (772–710 v.u.Z.) einen Arzneipflanzengarten mit 64 verschiedenen Pflanzen anlegen ließ, darunter Kümmel, Fenchel, Thymian und Knoblauch<sup>2</sup>.

## **Im alten Ägypten: Heilkräuter und Magie**

Auch im alten Ägypten war die Heilkunst eine Mischung zwischen empirischen, rationalen Erkenntnissen und magischen Praktiken. Aus dem Papyrus Ebers ist sogar der Spruch bekannt: „Wirksam ist der Zauber zusammen mit dem Heilmittel, wirksam ist das Heilmittel zusammen mit dem Zauber.“<sup>3</sup> Zwar gibt es keine illustrierten Papyri von Heilpflanzen aus der Zeit der Pharaonen, doch altägyptische Pflanzennamen geben Hinweise auf das Aussehen der Pflanzen. Heilanwendungen finden sich auch auf einer Niederschrift von 1600 v.u.Z., einem neunzehn Meter langen Papyrus. Darin sind über 800 Rezepte enthalten, für die verschiedenste Heilpflanzen angeführt werden, zum Beispiel Fenchel, Echter Sellerie und Schafgarbe.

Natürlich sind auch nicht alle altägyptischen Rezepte aus der heutigen Perspektive nachvollziehbar, doch die Wirkung mancher konnte in der Zwischenzeit

wissenschaftlich bewiesen werden, wie zum Beispiel der Einsatz des Granatapfels bei Bandwürmern.

Untersuchungen bestätigen, dass Inhaltsstoffe des Granatapfels das Nervensystem eines Bandwurmes lähmen können, wodurch der sich nicht mehr an der Darmwand festsaugen und somit ausgeschieden werden kann. Das Credo im alten Ägypten lautete: Was Brechreiz auslöst und der Abführung dient, ist ein ausgezeichnetes Heilmittel. Dahinter steht die Auffassung, dass die Ausleitung „kranker Flüssigkeiten“ für die Genesung förderlich ist.

Doch wie schon zuvor lagen Gesundheit und Krankheit in der Hand der Götteinnen und Götter; Krankheit konnte eine göttliche Strafe darstellen. Somit war auch die Gesundung etwas, das zumindest teilweise in die Hand der Göttinnen und Götter zu legen war.

Die ÄrztInnen dieser Zeit stellten alle Medikamente selbst her, und zwar aus dem, was sie aus dem Pflanzen-, Tier- und Mineralienreich gewinnen konnten, zum Beispiel Rizinus, Opium, Meerzwiebeln, Wacholder, Kalamus, Myrrhe und Kupferverbindungen. Gewürze wie Kümmel, Koriander, Sellerie und Zwiebeln wurden ebenfalls für medizinische Rezepte verwendet, die Kräuter auch zum Räuchern eingesetzt.<sup>4</sup>

## **Die griechische und römische Antike: Von Gottes Strafe zur Wissenschaft**

Die alten GriechInnen schöpften aus dem Heilwissen der Völker des Vorderen Orients und galten dennoch als BegründerInnen der abendländischen Medizin.

Auch in den Anfängen des Altertums waren Gesundheit und Krankheit, Tod und Leben in den Händen von Göttern und

vor allem Göttinnen – wie im nächsten Beitrag noch ausführlich beschrieben. Hier erwähnt sei der berühmteste der männlichen Heilgötter: Asklepios, Sohn des Apollon, zu dessen Ehren Tempel gebaut wurden, die als Sanatorien zur Heilung vor allem von psychosomatischen Krankheiten dienten, denn dass bei Krankheiten der psychische Faktor nicht unbedeutend war, galt für die GriechInnen als selbstverständlich.

Asklepios hatte den Ruf, Kranke im Schlaf heilen zu können; darum verbrachten die PatientInnen in diesen Sanatorien die Nacht, in ihren Träumen sollten sie Heilung finden. Sein Stab, der sogenannte Äskulapstab, ist bis zum heutigen Tag das Symbol der Medizin: ein Stab, um den eine Schlange gewickelt ist. Diese steht aufgrund ihrer Fähigkeit sich zu häuten für Erneuerung und damit für Heilung und Wiedergeburt.

Die einfache Bevölkerung verband mit den heilkundigen Praktiken vor allem schamanische Rituale. Im Laufe der Zeit verabschiedete die griechische Medizin jedoch die Vorstellung, dass Krankheit eine göttliche Strafe darstellte, und wandte sich zur Wissenschaft. Als derjenige, der mit der wissenschaftlichen Medizin im heutigen Sinne begann, gilt der Arzt Hippokrates von Kos (460–370 v.u.Z.). Er stammte aus dem Geschlecht der Asklepiaden, die sich auf den oben erwähnten Heilgott zurückführten, und reiste als wandernder Arzt durch ganz Griechenland und Kleinasien, ließ sich jedoch schlussendlich auf der Insel Kos nieder. Er wurde schon zu Lebzeiten stark verehrt. In seinen Schriften beschrieb er über 230 Heilpflanzen.

Hippokrates war es auch, der für den Beruf des Arztes erstmals eine bestimmte Ethik aufstellte. Erforderliche Attribute waren für ihn körperliche und geistige Hygiene, persönliche Integrität, Vorsicht, Empathie und analytisches Denken. Ein Arzt habe sorgfältig zu beobachten, zu fragen und zu untersuchen, um danach seine Diagnose und seine

Therapie systematisch zu erarbeiten. Für ihn waren die Anamnese, die Vorgeschichte, die Lebensumstände und die see-lische Situation der PatientInnen Grundlage für die Diagnose.

Auf Hippokrates' Denken baute auch der in Rom arbeitende und ursprünglich griechische Arzt Galen (129–211 n.u.Z.) auf, dessen Schriften die Grundlage der Klostermedizin im Spätmittelalter bildeten. Seine Vorstellungen wirkten bis ins neunzehnte Jahrhundert.

Galen katalogisierte die Heilpflanzen in Gruppen und fasste Werke seiner Vorgänger zusammen. Auch er reiste viel und lebte unter anderem neunzehn Jahre in Alexandria, dem Zentrum der Heilkunst der damaligen Zeit. Er behandelte als Wundarzt die Gladiatoren in Pergamon und betreute als Mediziner zeitweise die römische Aristokratie. Leitgedanke Galens war, dass alle Erscheinungen – ob nun in der Natur oder im Menschen – einen Zweck zu erfüllen hätten. Für ihn war der Mensch eine Einheit von Leib und Seele. Dementsprechend konnte er von zwei Seiten beeinflusst werden: von der Materie *und* von der Metaphysik.

Aus der Antike sind noch weitere medizinische Werke bekannt, in denen die Heilpflanzen eine große Bedeutung haben, so zum Beispiel in der *Naturgeschichte der Pflanzen* von Theophrast (371–287 v.u.Z.) oder beim berühmtesten Pharmakologen des Altertums Dioskurides (100 n.u.Z.), der in seiner *Materia Medica* ca. 600 Pflanzen beschrieb.

## Die Vier-Säfte-Lehre der Antike

Hippokrates und Galen sind für unser Thema auch aufgrund der Humoraltherapie, häufig Vier-Säfte-Lehre genannt, wichtig, auf die heute noch viele Kräuterfrauen verweisen. Die ersten Ansätze zu dieser Lehre hat

Hippokrates entwickelt, wobei jedoch angenommen werden kann, dass die Ursprünge aus dem alten Ägypten stammen. Galen hat sie zu einem komplexen System ausgebaut. Grundvorstellung der Vier-Säfte-Lehre ist, dass die Gesundheit des Menschen von der ausgewogenen Mischung der vier Körpersäfte abhängt, der gelben Galle, der schwarzen Galle, dem Schleim und dem Blut. Sobald ein Ungleichgewicht dieser Säfte besteht, entsteht Krankheit. Dabei haben die Säfte verschiedene Qualitäten: Die gelbe Galle wirkt warm und trocken, das Blut hingegen warm und feucht, die schwarze Galle kalt und trocken, der Schleim kalt und feucht.

|         | warm        | kalt           |
|---------|-------------|----------------|
| trocken | Gelbe Galle | Schwarze Galle |
| feucht  | Blut        | Schleim        |

Das Gleichgewicht der Säfte kann je nach Jahreszeit schwanken, wobei stets ein Saft überwiegt; im Frühling Blut, im Sommer gelbe Galle, im Herbst schwarze Galle und im Winter Schleim.

Diese von Hippokrates verbreitete Lehre wurde von Galen einige Jahrhunderte später weiterentwickelt und mit den vier Elementen, den vier Temperamenten und den vier Lebensaltern verknüpft.

|                | Element | Temperament   | Alter        |
|----------------|---------|---------------|--------------|
| Blut           | Luft    | Sanguiniker   | Kindheit     |
| Gelbe Galle    | Feuer   | Choleriker    | Jugend       |
| Schwarze Galle | Erde    | Melancholiker | Mannesalter  |
| Schleim        | Wasser  | Phlegmatiker  | Greisenalter |

Das Ungleichgewicht der Säfte kann durch ein Fehlen, ein Übermaß oder ein Verderben eines oder mehrerer Säfte entstehen. Die Behandlung erfolgt durch die Zufuhr eines

Gegenelementes. Es gilt: Wasser löscht Feuer, Erde stoppt Luft. Laut Galen erfolgt dies konkret über die Ernährung und die Zuhilfenahme von Heilmitteln oder auch chirurgischen Maßnahmen.

Durch die Vier-Säfte-Lehre veränderte sich in der Antike auch die Betrachtung der Heilkräuter. Nun wirkten nicht mehr Göttinnen und Götter durch die Heilpflanzen, sondern sie wurden aufgrund ihrer Elemente-Qualität beobachtet. Ab nun wurde wichtig, ob sie wärmende, kühlende, befeuchtende oder austrocknende Eigenschaften hatten, um sie zum Ausgleich der Säfte einsetzen zu können. Laut Galen gibt es bei den von ihm angewandten Medikamenten *elementare*, die nur eine der vier Qualitäten besaßen, oder *kombinierte*, die zwei oder mehrere der genannten Eigenschaften vereinten.

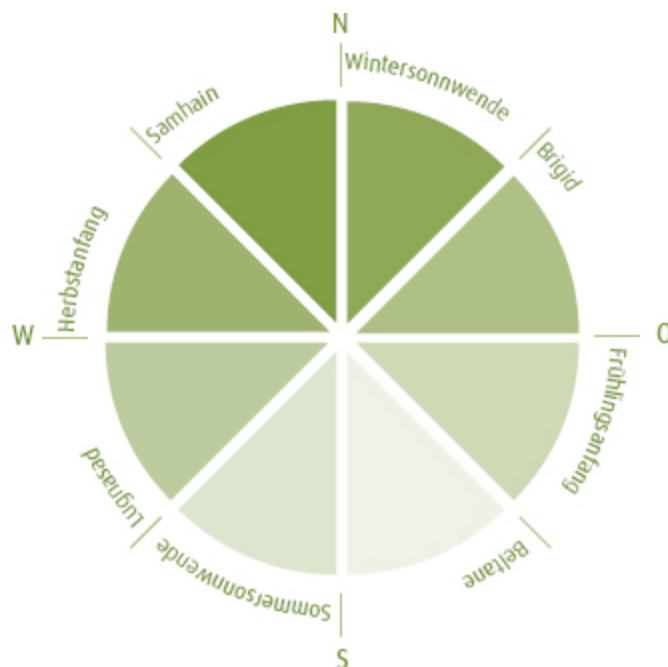
## **Der richtige Zeitpunkt im keltischen und germanischen Heilwissen**

Die KeltInnen und GermanInnen, die auch unser Land zumindest zeitweise besiedelten und die in engem Kontakt mit der heimischen Bevölkerung standen, beeinflussten die Wahrnehmung der Kräuter ebenfalls. Zwar ging durch die Ausbreitung des Römischen Reiches und später durch die Missionierung des Christentums viel nur mündlich überliefertes Heilwissen der KeltInnen verloren, aber in Gebieten wie Irland und Wales sowie in den Rückzugsgebieten des Alpenraumes – vor allem Nord- und Südtirol – hielten sich einige der magischen Praktiken und Heilrituale lange und sind in Sagen, Mythen und auch in der Volksmedizin bis heute erhalten.

Zentral war in der keltischen Heilkunst der „richtige Zeitpunkt“, an dem die KräutersammlerInnen die Seelen der Pflanzen für sich gewinnen können. Richtige Zeitpunkte waren etwa im Tagesverlauf die Übergänge zwischen Tag und Nacht, der Sonnenaufgang oder -untergang und die „Mittelpunkte“ Mittag und Mitternacht. Bei den Jahreszeiten waren es dagegen Winter- und Sommersonnenwenden, Frühlings- und Herbst-Tages-und-Nachtgleichen sowie die Feste der jahreszeitlichen Übergänge:

- *Imbolc* – 1. Februar, bei uns als Lichtmess bekannt,
- *Beltane* – 1. Mai, wobei bei uns die Nacht vom 31. April zum 1. Mai als Walpurgisnacht ein Begriff ist,
- *Lugnasad* – 1. August, das Kornfest,
- *Samhain* – 1. November, heute Allerheiligen.

Die Kräutersammlung wurde besonders zur **Sommersonnenwende** und zum **Kornfest** vorgenommen. Zu all diesen „guten Zeitpunkten“ galt die Kommunikation mit den Wesen der Anderswelt und den Pflanzenwesen als leichter.



## Keltischer Jahreskreis

Die Verabreichung von Heilkräutern zur Heilung von Krankheiten wurde stets von magischen Ritualen und Opfergaben begleitet. Da in der keltischen Vorstellung die Heilkräuter Natur- und Pflanzengottheiten zu verdanken waren, galt es auch, sie mit Ritualen und Opfergaben gnädig zu stimmen.

Da Eisen laut den Kelten die Macht innehatte, Pflanzegeister zu vertreiben, wurden Heilpflanzen von den DruidInnen mit Sicheln aus Kupfer abgeschnitten. Auch die Weihe der Kräuter ist ein Überbleibsel des germanischen Heilwissens. Heute erfolgt sie am 15. August, am Maria-Himmelfahrts-Tag, in Südtirol als „Hochunserfrauentag“ bekannt, und ist im gesamten Alpenraum als inzwischen christlicher Brauch erhalten geblieben. Den um diesen Tag gesammelten und schließlich geweihten Kräutern und Blumen wird besondere Heilund Abwehrkraft zugesprochen. Der aus Kräutern gebundene Strauß, auch Kräuterbuschen, Frauenstrauß oder Weihbuschen genannt, ist nach Ort und Tradition verschieden. So kann er aus sieben, neun, 33, 77 oder gar 99 Kräutern bestehen. Nach der Weihe wird der Strauß getrocknet und an einem besonderen Platz aufbewahrt, oft im „Herrgottswinkel“.

Genau vorgeschrieben wird bei diesem Buschen, welche Pflanzen dafür verwendet werden dürfen: die Königskerze in der Mitte, die anderen Pflanzen rundherum. Die Pflanzenauswahl variiert jedoch nicht nur von Region zu Region, sondern sogar von Dorf zu Dorf. Am häufigsten enthalten sind Johanniskraut, Wermut, Beifuß, Schafgarbe, Rainfarn, Kamille, Thymian, Baldrian, Eisenkraut, verschiedene Getreidesorten, Raute, Mohn, Tausendgüldenkraut, Wegwarte und Dost.

Diese Kräuter galten als wirksamer Schutz gegen Gewitter, wurden in den Raunächten zum Räuchern eingesetzt und werden bis heute als Heilmittel gegen Frauenleiden und andere Beschwerden verwendet.<sup>5</sup>

## **Das „Vergessen“ und die Klostermedizin im Mittelalter**

Im Mittelalter sorgten die christlichen Glaubensvorstellungen dafür, dass die „heidnische“ Heilpflanzenkunde mit magischem Charakter und das ebenso „heidnische“ medizinische Wissen der Antike dämonisiert, verboten und vergessen wurden.



**Der Kräuterbuschen, der am „Hochunserfrauentag“ geweiht wird**

Das Wissen der Antike erfuhr hingegen eine Weiterentwicklung in der arabischen Medizin, wo die griechischen und lateinischen Texte übersetzt und auch im Original studiert wurden. Dementsprechend erfuhr die antike Medizin im Orient eine neue Blüte, es entwickelten sich dort Spezialistentum und Krankenhäuser von einer Qualität, wie sie im Westen als Standard erst wieder ab dem neunzehnten Jahrhundert zu finden sind.

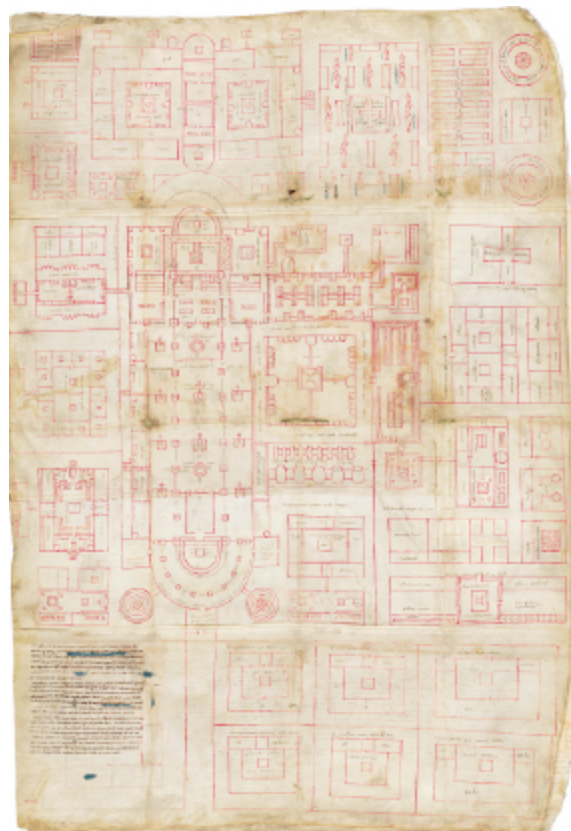
Als *der* Experte in der Pflanzenheilkunde galt während des ganzen Mittelalters der spanisch-arabische Arzt und Botaniker Abu Muhammad ibn al-Baitar (um 1190–1248), der 1230 über 1400 pflanzliche Heilmittel und deren Rezepturen beschrieb und somit das ganze medizinische und pharmakologische arabische Heilwissen des Mittelalters systematisch darstellte.

Erst ab dem dreizehnten Jahrhundert kam die inzwischen hochentwickelte arabische Medizin durch maurische Einflüsse über Spanien nach Mittel- und Westeuropa zurück. Über die italienischen Handelsbeziehungen zu Byzanz/Konstantinopel wurden die griechischen Texte wiederentdeckt. Nicht umsonst war die Schule von Salerno, die im Kapitel zu Frauen als Heilerinnen noch eine Rolle spielen wird, eine der ersten medizinischen Hochschulen Europas, die wesentlichen Anteil daran hatte, dass das griechisch-arabische medizinische Wissen Eingang in die westliche Welt fand.

Derweilen wurden seit dem Frühmittelalter die Hospitäler von den Klöstern betrieben – Heilung erfolgte durch „Klostermedizin“. Diese bestand aus Heilkräuter- und Wasserheilkunde. Das volksmedizinische – das heißt vor allem aus dem germanischen und vorher keltischen Bereich stammende und von den dort gebräuchlichen Zaubersprüchen und Beschwörungen befreite – Kräuterwissen floss nur wenig in die Klostermedizin ein. Während des gesamten Mittelalters bauten die medizinischen Vorstellungen vor allem auf den Lehren von Hippokrates und Galen, speziell auf die Vier-Säfte-Lehre auf, auch jene der Klostermedizin, die vor allem mit Heilbädern, Salben, Trinkkuren und biblischen Heilpflanzen arbeitete.

Wie zuvor schon bei den germanischen Stämmen war auch in der Klostermedizin das Heilen mit dem Glauben

verbunden. Die Heilkunde galt als Handwerk *und* als angewandte Theologie. Somit war sie von 900–1300 n.u.Z. offiziell fast ausschließlich in der Verantwortung der Kirche. Außerhalb der Klöster gab es keine medizinische Ausbildung. Krankheiten, zum Beispiel auch die Pest, galten als von Gott gesandt, somit war auch in dieser „neuen“ Vorstellung eine Heilung ohne Gottes Hilfe nicht möglich. Was es außerhalb der Klostermauern an Medizin gab, lag in den Händen der Frauen im Allgemeinen und der Hebammen im Speziellen. Daneben gab es noch Handwerksärzte, etwa die Bader und Scherer in den Badehäusern. Durch die Förderung von Kaiser Karl dem Großen (748–814) wurden das Anlegen der Kräutergärten und die darin zu züchtenden Pflanzen verbindlich. Der bis heute erhaltene St. Galler Klosterplan (9. Jh.) zeigt eine solche Anlage, wie sie damals als ideal empfunden wurde, wobei jede Heilpflanze ihr eigenes Beet hatte.



## Der St. Galler Klosterplan mit Garten

Im Lehrgedicht *Hortulus* des Abtes von Reichenau, Walahfrid Strabo (808–849), sind 24 Pflanzen erwähnt: Salbei, Weinraute, Eberraute, Flaschenkürbis, Melone, Wermut, Andorn, Fenchel, Schwertlilie, Liebstöckel, Kerbel, Lilie, Schlafmohn, Muskatellersalbei, Frauenminze, Minze, Poleiminze, Sellerie, Heil-Ziest, Odermennig, Rainfarn, Katzenminze, Meerrettich, Rose.

Zu den bekanntesten und ältesten Büchern des Mittelalters über Heilkräuter gehört das walisische *Rote Buch von Hergest*, entstanden um 400, welches neben Literatur, Sprichwörtern und Erzählungen auch eine Sammlung von Kräuterheilmitteln enthält. Das älteste erhaltene handschriftliche Buch zur Klostermedizin im deutschsprachigen Raum zur Zeit Karl des Großen (Ende des 8. Jh.) wurde im Kloster Lorsch bei Worms geschrieben und ist als *Lorscher Arzneibuch* bekannt. Es besteht hauptsächlich aus Rezeptsammlungen, in denen unter anderem darauf hingewiesen wird, dass einheimische Kräuter oft genauso wirksam seien wie teuer importierte ausländische. Außerdem wird im *Lorscher Arzneibuch* gefordert, dass die Heilkunst Reichen wie Armen zugänglich gemacht werden müsse.

## Die herausragenden Persönlichkeiten im Mittelalter: Bingen und Paracelsus

Die herausragendste Vertreterin der Klostermedizin ist die Benediktineräbtissin Hildegard von Bingen, auf die auch im folgenden Kapitel näher eingegangen wird. Sie schrieb zwischen 1150 und 1160 zwei Abhandlungen zur

Heilkunde, die *Physica* und *Causae et curae* (Ursachen und Behandlungen). Vor allem in der *Physica* beschrieb sie viele Heilpflanzen und deren Anwendungen, wobei sie auch Pflanzen aufnahm, die bis dato nicht als heilend galten, zum Beispiel die Ringelblume.

Ein Beispiel für die Beschreibung der Pflanzen in der *Physica*:

*„Von der Königskerze*

*Die Königskerze ist warm und trocken und etwas kalt [...] Aber auch wer in der Stimme und in der Kehle heißer ist und wer Schmerzen in der Brust hat, der koche Königskerze und Fenchel in gleichem Gewicht in gutem Wein, und er seihe das durch ein Tuch und trinke es oft, und er wird die Stimme wieder erlangen, und er heilt die Brust.“*

Von den neun Bänden der *Physica* sind zwei den Kräutern gewidmet, eines der Heilkraft der Bäume, andere Tieren, Edelsteinen und Metallen.

Hildegard von Bingen bezog sich auf die Vier-Säfte-Lehre und entwickelte daraus eine eigene medizinische Theorie. Zentral war der Gedanke der Ganzheit, davon geprägt, dass Heil und Heilung eines kranken Menschen in seiner Hinwendung zum Glauben, also durch gute Werke und ein maßvolles Leben, begründet liegen..

Der im zwanzigsten Jahrhundert entstandene Begriff „Hildegard-Medizin“ hat nur ableitend etwas damit zu tun.

Neben Hildegard von Bingen war Paracelsus der bekannteste Arzt des Mittelalters. Auf ihn nehmen sehr viele Kräuterfrauen Bezug. Sein eigentlicher Name war Philippus Theophrastus Aureolus Bombastus von Hohenheim (vermutlich 1493–1541) und er war Arzt, Alchemist, Astrologe, Mystiker und Philosoph. Seine Heilerfolge wurden schon zu seinen Lebzeiten gefeiert. Gleichzeitig war er jedoch umstritten, weil er im Gegensatz

zu Hildegard von Bingen die vorherrschende Lehrmeinung der Vier-Säfte-Lehre von Galen kritisierte.



**Die Königskerze**

Ebenso wie sie vertrat er jedoch die Auffassung, dass die Natur ein Geschenk Gottes sei. Der Mensch lebe eigentlich in einem Paradies, doch der Normalsterbliche verschließe die Augen vor der Schönheit der Welt und lebe dadurch in einem selbstgestrickten Fegefeuer aus Sünde und Verdammnis. Aufgrund dieser Weltsicht waren für ihn für Diagnose und Behandlung nicht nur die empirischen Befunde wichtig, sondern auch die ganzheitliche Betrachtung des Menschen. Den materiellen Körper sah er als Teil eines größeren, nicht sichtbaren Körpers, der durch stetige Arbeit an sich selbst göttlich erleuchtet werden konnte.

Paracelsus setzte sich sehr für die Nutzung der Heilkräuter ein, vor allem für die der lokalen, davon überzeugt, dass diese am besten wirken. Von ihm ist der Spruch „Ubi malum, ibi remedium“ überliefert (Wo die Krankheit, da das Heilmittel).<sup>6</sup>

Außerdem unterschied er zum ersten Mal „männliche“ von „weiblicher“ Medizin. Er ging davon aus, dass die Heilmittel den Geschlechtern entsprechend zubereitet werden sollten, denn bis auf wenige Ausnahmen braucht nach Paracelsus jedes Geschlecht grundsätzlich andere Kräuter.

Seine ganze Lehre beruht auf dem Gedanken, dass der Mikrokosmos dem Makrokosmos gleich ist. Unter dem Makrokosmos verstand Paracelsus das damals bekannte Universum mit der Erde als Mittelpunkt und den Planeten und der Sonne, die sie auf bestimmten Bahnen umkreisen. Der Mensch ist laut dieser Lehre ein Mikrokosmos, in dem sich die Planetenkräfte als geistiges Firmament in sieben Hauptorganen und sieben Grundprinzipien widerspiegeln. Das heißt wiederum, dass am Stand der Sterne und Planeten abzulesen ist, was sich gegenwärtig auf der Erde abspielt, da im Himmel die gleichen Prinzipien herrschen wie in der Menschen- und Pflanzenwelt. Krankheiten entstehen demnach dadurch, dass die Planetenkräfte im Körper miteinander in Konflikt geraten. Folgende Tabelle zeigt, auf welche Organe, Körperfunktionen und geistige Prozesse die Planeten wirken.

| Planet  | Organ            | Prinzip                       |
|---------|------------------|-------------------------------|
| Mond    | Keimdrüsen       | Reflexion, Regeneration       |
| Merkur  | Atemwege Hormone | Kommunikation Stoffwechsel    |
| Venus   | Harnorgane Venen | Sozialität Libido             |
| Sonne   | Herz-Kreislauf   | Bewusstsein Wärmeprozesse     |
| Mars    | Galle Muskulatur | Wille Oxidationsprozesse      |
| Jupiter | Leber Gelenke    | Denken Temperament Formkräfte |