

DER SCHLERN BOTE

Kostenlose Informationszeitschrift

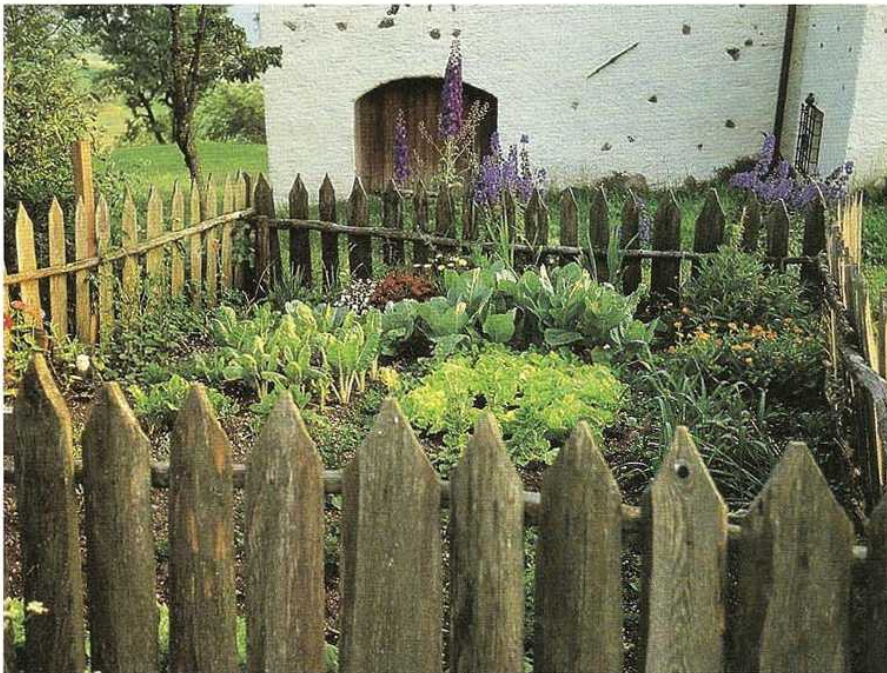
Winter 1998/99

KRÄUTER FÜR'N WINTER

Dagegen ist ein Kraut gewachsen...

Niemand weiß mit Sicherheit zu sagen, wann - und wie - die Menschheit die Heilkraft der Kräuter und Pflanzen für sich entdeckte und lern-

lange, dunkle Zeitspanne hinweg heilkundige Frauen als Hexen gebannt und verbrannt wurden – selbstverständlich auch im Schlerngebiet, aber das ist eine andere Geschichte.



te, sie für ihre Zwecke zu nutzen. Die ersten schriftlichen Aufzeichnungen zum Thema Pflanzenheilkunde stammen aus China, und zwar aus dem Jahre 3.700 v. Chr.! Seither und bis vor wenigen Jahrzehnten war die Pflanzenheilkunde eine reine Erfahrungswissenschaft, weitergegeben von Generation zu Generation, von Volk zu Volk, bis in die heutige Zeit. Fast ebenso lange war das große Wissen um Wirkungen und Nebenwirkungen der Kräuter nur einem sehr kleinen und auserwählten Kreis von Menschen zugänglich: Wer es besaß, besaß Macht über Leben und Tod und so kann leicht nachvollzogen werden, warum über eine

Erst seit Anfang des 20. Jahrhunderts ist die Pflanzenheilkunde unter dem Namen „Phytotherapie“ („phyto“ = griech. „Pflanze“) eine regelrechte – und anerkannte – Lehre. So wurden zirka 300 Pflanzen wissenschaftlich untersucht, auf ihre Bestandteile und die entsprechende Wirkung und Nebenwirkung. Ein großes Problem bei der Katalogisierung der Kräuter stellt die Tatsache dar, daß sie – anders als z. B. synthetische Arzneimittel (die zumeist nur einen oder sehr wenige, genau definierte Wirkstoffe enthalten) – sich aus einer Vielzahl von Substanzen zusammensetzen; jeder dieser Wirkstoffe ist irgendwie an der Gesamtwirkung der Pflanze

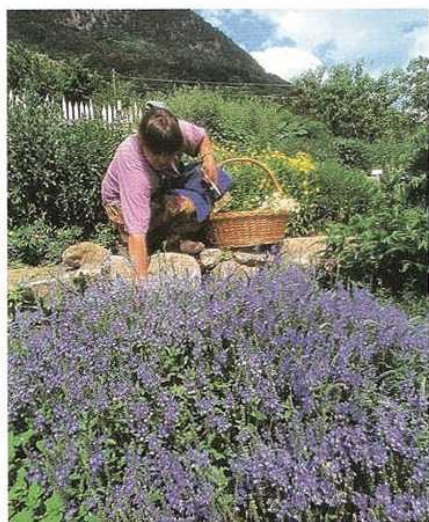
beteiligt, weshalb Kräuter im allgemeinen auch umfassender und weniger aggressiv als synthetische Arzneien wirken. Gerade dieser „sanften“ Wirkung entspringt wohl auch die landläufige Meinung, eine Kur auf Kräuterbasis könne keine Schäden anrichten - nach dem Motto „nutzt's nichts, schadet's nichts“. Dabei ist Vorsicht durchaus geboten. In der einschlägigen Literatur wird beispielsweise immer wieder betont, daß Kräuter durchaus auch unerwünschte Nebenwirkungen zeitigen können. Zwar sind die vielen Vorzüge der Phytotherapie - zur Vorbeugung, Linderung und Unterstützung „klassischer“ Therapien - unbestritten, doch darf sie, genauso wenig wie ein anderes Medikament, mißbraucht werden.

Allen, die sich eingehender mit diesem unerschöpflichen Thema beschäftigen möchten, steht eine Vielzahl an Möglichkeiten offen: Bücher in Hülle und Fülle, Arzt, Apotheker, Internet, und natürlich das unschlagbare „Ratscherle“, das heißt der persönliche Erfahrungsaustausch. Hier im Schlerngebiet gibt es zudem während der grünen Jahreszeiten die beliebten „Kräuterwanderungen“ auf dem Kräuterpfad hinunter zum „Pflegerhof“ nach St. Oswald, wo seit vielen Jahren Frau Mulser ihren biologischen Kräuteranbau (seit zwei Jahren mit schönem Schaugarten) betreibt und ihre Kräuterprodukte herstellt.

Wir vom Schlernboten möchten nachstehend eine kleine Auswahl der

„naheliegendsten“ Heilmittel aus der Volksmedizin vorstellen. Und, wer weiß, den Leser vielleicht ein wenig dazu anregen, kleine Wehwehchen nicht lediglich als lästiges Übel zu betrachten, das mit einer Pille schnell erdrückt wird, sondern als deutliche Botschaft des Körpers, daß etwas aus dem Lot geraten ist. Dieses Etwas wieder ins rechte Gleis zu rücken ist nämlich die allerbeste Heilmethode, und die Pflanzenheilkunde eine vortreffliche Hilfe: Durch ihre sanfte Wirkung über einen längeren Zeitraum hinweg gibt sie ausreichend Gelegenheit und zwingt beinahe dazu, den eigenen Lebenswandel (als wahrscheinliche Ursache des Unwohlseins) zu überdenken - und möglichst zu ändern.

Aber nun zur Sache: Hochprozentiges wird in der alpenländischen Volksmedizin hochgeschätzt. Was zum Beispiel den Engländern der „apple a day“ ist, der den Doktor fernhält, ist hier in den Bergen der tägliche Apfel und „a guets Schnaps!“ dazu, zur Vorbeugung gegen allerlei Zipperlein und für ein langes Leben. Das Ansetzen von Schnaps ist aber auch die „feine Art“, die Kraft der Heilpflanzen



längerfristig festzuhalten und einem „Träger“ zu übermitteln. Traditionsreiche „Einreibungen“ sind insbesondere:

Arnikageist aus reinem Alkohol und der Arnikawurzel (Vorsicht: Die Arnika steht unter Naturschutz!), ein altes, bäuerliches Heilmittel. Als Einreibung gegen den berühmt-berüchtigten „Hexenschuß“, bei Kreuzschmerzen und Ischias, Beulen, Verstauchungen, Prellungen und Muskelschmerzen im allgemeinen.

Aus Roßkastanien (Aescin und andere Saponine sowie Flavonoide, Cumarine und Tannine stärken in ihrer spezifischen Zusammenwirkung die Gefäßwände und wirken daher venentonisierend, ödemausschwemmend und entzündungshemmend). Ein vorzügliches Mittel bei Venenleiden, Wasseransammlungen in den Beinen, Wadenkrämpfe, Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen, Krampfadern, Rheumatismus, Gicht.

Übrigens: Zur Vorbeugung und zur „Behandlung“ rheumatischer Leiden ist es z. B. im Schlerengebiet durchaus üblich, ein Leinensäckchen mit Roßkastanien unter die Matratze zu

legen oder eine Roßkastanie in der Hosentasche mit sich herumzutragen!

Schmalblättriger Sonnenhut (Echinacea). Die getrocknete, fein aufgeschnittene Wurzel wird in hochprozentigem Alkohol angesetzt. Sie wird vorbeugend (Erkältungskrankheiten) und stärkt die Abwehrkräfte, vor allem während der erkältungsträchtigen Übergangszeiten.

Auch der berühmte Enzianschnaps fehlte früher, als die Pflanze noch nicht geschützt werden mußte, in keinem Haushalt: Er wurde allerdings eingenommen und hat sowohl appetitanregende als auch magenberuhigende (bei Magen-Darm-Erkrankungen) und aufbauende Wirkung.

Etwas aufwendiger in der Herstellung und Zubereitung sind die Aufgüsse (im Volksmund wird zwischen Tee und Aufguß nicht unterschieden). Dafür gibt's aber auch für jedes Leiden das helfende Kräutlein:

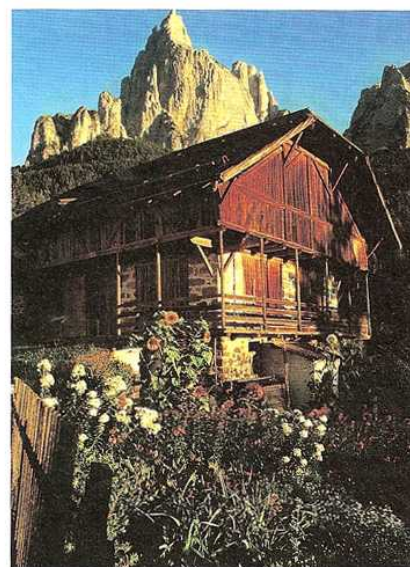
Bibelnelle (Wurzel): Bei Halsentzündungen (gurgeln), Atemwegserkrankungen (Asthma, Bronchienkatarrh). Wirkt schleimlösend.

Sodbrennen, Magen- und Darmerkrankungen, stoffwechselfördernd, allgemein bei Atemwegserkrankungen. Vorsicht – der Reiz ist stark und die Niere sollte gesund sein! Kranewittnadeln wirken fiebersenkend.

Nicht zuletzt noch zwei Worte zum berühmt-berüchtigten Knoblauch. Schon vor über 1.500 Jahren wurde er von buddhistischen Mönchen bei vielerlei Krankheiten empfohlen und eingesetzt. Er wirkt desinfizierend, blutdrucksenkend, vorbeugend gegen Darmentzündungen weil darmreinigend. Der berühmten Knolle wird übrigens auch nachgesagt, daß sie den Alterungsprozeß zurückdränge. Gegen Grippe: Bei den allerersten Anzeichen

eine Knoblauchzehe gründlich kauen – es ist gut möglich, daß diese Kur auch bei Ihnen Wunder wirkt und die Grippe gar nicht erst aufkommt!

Abschließend noch eine Bitte an alle „Sammler“: Das Kräutersammeln ist eine heikle Angelegenheit, und zwar nicht nur wegen der Verwechslungsgefahr. Die Erhaltung und Schonung der Natur ist oberstes Gebot, das heißt, vieles spricht dafür, den eigenen Kräuterbedarf nicht in der freien Natur zu decken, sondern vielmehr dort, wo der Anbau und die Verarbeitung professionell betrieben werden. Damit erspart man sich nicht nur viel Arbeit, sondern geht gleichzeitig auch ganz sicher, daß die Kräuter



artgemäß und zum rechten Zeitpunkt gesammelt und verarbeitet wurden.

Kommen Sie gut durch den Winter!

Die Kräuterbäuerin vom Pflegerhof Wenn hier im Schlerngebiet von Kräutern die Rede ist, dann führt am „Pflegerhof“ kein Weg vorbei. Schon seit vielen Jahren führen Martha Mulser und ihre Familie den schönen Hof unmittelbar neben der Ruine „Aichach“ in St. Oswald ebenso überzeugend wie konsequent nach ökologischen Richtlinien.

Frau Mulser's große Leidenschaft aber waren und sind die Heilkräuter und –pflanzen, eine Leidenschaft, in der sie von ihrer Schwiegermutter – selbst eine erfahrene Sammlerin mit umfangreichem Wissen – unterstützt und auch unterwiesen wurde. Zunächst beschränkte sich Frau Mulser, wie es hier üblich ist, darauf, für den Eigenbedarf zu sammeln, ihre persönlichen Erfahrungen zu machen und zu erweitern. Aber schon bald machte sie ihr Hobby

zum Beruf und legte den Grundstein zu ihrem kleinen, aber feinen Kräuterbetrieb, der sich übrigens rasch einen vorzüglichen Namen machte. Selbstverständlich züchtet sie ihre Kräuter – darunter viele, die in der freien Natur vom Aussterben bedroht sind, aber auch solche, die in unseren Breitengraden so gut wie unbekannt waren – selbst und verarbeitet sie gekonnt und gewissenhaft zu ebenso angenehm duftenden wie dezent wirkenden Teemischungen, Gewürzkräutern, Kräuterkissen und ähnlichem mehr.

Vor etwa fünf Jahren wurde dann im Schlerngebiet die „Kräuterwanderung“ ins Leben gerufen, und zwar in Zusammenarbeit mit Frau Mulser und dem Kräuterexperten Heinrich Abraham. Seither gibt es beim Pflegerhof auch einen schönen Kräuterschaugarten, der allein schon

eine Wanderung nach St. Oswald rechtfertigen würde, wären da nicht auch noch die schönen Sachen aus Frau Mulser's Kräuterrundus und ihren Händen – exquisite und herzeigbare Produkte, direkt aus dem sonnenverwöhnten Boden des Schlerngebiets.

Ausgezeichnet: Der „Gute-Laune-Tee“ vom Pflegerhof

Anlässlich des alljährlichen Kräuterrfestes in der „Laimburg“, dem Südtiroler landwirtschaftlichen Versuchszentrum, wurde der „Tee des Jahres“ gekürt. Diese Auszeichnung erhielt unter 18 verkosteten Teemischungen der „Gute-Laune-Tee“ vom Pflegerhof in St. Oswald. Die 7-köpfige Jury bewertete bei der Verkostung Bukett, vielseitiges Spektrum, Geschmack und Farbe.

Wir freuen uns mit Frau Mulser über ihren Erfolg!