BLOOM

17.05.– 31.10.2026

Blühende Medizin

einfach erklärt

Österreichisches Freilichtmuseum
Stübing

Universalmuseum Joanneum

Blühende Medizin

einfach erklärt

Dauer: 17.05. - 31.10.2026

Österreichisches Freilichtmuseum Stübing

Die Ausstellung ist Teil von BLOOM
im Universalmuseum Joanneum:
1 Thema, 8 Standorte, 10 Ausstellungen

1
Blühende Medizin einfach erklärt

Früher ist medizinische Hilfe auf dem Land schwer erreichbar gewesen.

Die Wege zum Arzt sind weit gewesen. Viele Bauern haben sich keine Behandlung leisten können. Die Menschen mussten selbstständig sein.

Sie haben altes Wissen über Heilpflanzen genutzt. Dieses Wissen wurde über Generationen weitergegeben. Frauen haben das Wissen in den Familien bewahrt. Im Hausgarten haben sie Heilpflanzen, Kräuter und Blumen angebaut. Daraus haben sie Tees und Salben gemacht.

In der Jahres-Ausstellung können Sie ein Kräuter-Buch von 1601 anschauen.

Sie können zu verschiedenen Gärten gehen. Dort sehen Sie Pflanzen mit Informationen. Die Tafeln zeigen:

- Die Geschichte von Heilpflanzen von der Antike bis heute.
- Die Bedeutung von Heilpflanzen in der Volksmedizin.
- Die Wirkung von Heilpflanzen.

Die Heilmethoden und Anwendungen sind altes Wissen.

Sie entsprechen nicht immer dem heutigen Stand.

Die Informationen sind keine Empfehlung.

2

Wissen in Büchern

Die Erfindung vom Buchdruck ist wichtig für die Verbreitung von Wissen.

Das ist vor ungefähr 600 Jahren gewesen. Vorher ist Wissenschaft nur in lateinischer Sprache gewesen. Danach hat es Bücher auch in den Sprachen der Länder gegeben. Das hat geholfen, Wissen weiter zu verbreiten. Ein Beispiel dafür ist ein Nachschlagewerk von Petrus de Crescentiis. Er ist ein Gelehrter aus dem 13. Jahrhundert gewesen. Dieses Nachschlagewerk heißt „Ackerbaw, Erdtwucher und Bawleüten“. Im Jahr 1601 ist sie neu gedruckt worden.

In der Vorrede steht, was das Buch erreichen soll:

Es soll helfen, genug Essen zu haben. Es soll helfen, Heilkräuter gegen Krankheiten zu nutzen. Die Krankheiten kommen laut dem Buch von der Erbsünde. Das Buch sagt: „Gott schlägt und heilt“. Das Buch erklärt, wie ein Bauernhof gebaut werden soll. Es beschreibt das Wohnhaus, den Stall und den Speicher. Ein Teil vom Buch ist über den Garten. Es beschreibt Pflanzen und ihre Wirkung. Das Buch hat Bilder von Pflanzen. Es hat ein Register, damit man schnell etwas finden kann.

3

„Es nimpt sich an der Artzeney / Jetzt jedermann mit grossem gschrey …“

Das bedeutet: „Nun beschäftigt sich jeder lautstark mit der Heilkunst.“ Vor 400 bis 500 Jahren hat es viele Betrüger gegeben. Sie haben so getan, als könnten sie heilen. Das ist für die Leute nicht gut gewesen. Krankheiten gibt es schon sehr lange, seit es Menschen gibt. Menschen haben Tiere beobachtet. Tiere haben Kräuter bei Beschwerden gefressen. So sind die Heilmethoden auch für Menschen entstanden.

Pflanzen wie Mohn und Bilsenkraut helfen gegen Schmerzen. Wissenschaftler haben Heilpflanzen bei alten Dörfern gefunden. Beispiele sind Kamille, Baldrian, Holunder, Wegerich, Schafgarbe und Mohn. Menschen haben auch Stoffe von Tieren und Mineralien verwendet. Früher haben die Menschen geglaubt, Krankheiten kommen von besonderen Kräften. Heilung ist oft mit Glauben verbunden gewesen. Man glaubte, Pflanzen zeigen durch ihr Aussehen ihre Wirkung. Walnüsse sehen aus wie das Gehirn. Sie sollten das Gehirn heilen. Lungenkraut soll Krankheiten in der Lunge heilen. Kräuter-Bücher sind wichtig für Wissen gewesen. Sie gibt es seit der Antike. Ein wichtiges Buch über Pflanzen heißt „Gart der Gesundheit“. Es ist 1485 erschienen.

4

Umhegt und gepflegt

Menschen haben erst Gärten angelegt, als sie sesshaft wurden. Am Anfang haben sie Orte genutzt, wo viele essbare Pflanzen gewachsen sind. Dann haben sie diese Flächen vor Tieren geschützt und Zäune gebaut. Das Wort Garten kommt von dem Wort „gher“. „Gher“ bedeutet „fassen“.

Daraus ist „ghortos“ geworden, das Eingefasste oder Umfasste. Der Zaun hat dem Garten seinen Namen gegeben. Früher ist das Zerstören von Zäunen eine schwere Straftat gewesen. Das zeigt, wie wichtig der Zaun gewesen ist.

Experten der Universität für Bodenkultur Wien haben geforscht.

Sie haben herausgefunden: Das Weinviertel und das östliche Waldviertel werden seit ungefähr 6000 vor Christus für Ackerbau genutzt. Die Gärten haben Flechtzäune gehabt. Es hat viele Nutzpflanzen gegeben:

- Bohnenkraut
- Dillkraut
- Koriander
- Rote Rüben
- Wirsingkohl
- Rettich
- Mangold
- Amaranth

Im Mittelalter haben Klöster die Gärten weiterentwickelt. Mönche und Nonnen haben antike Schriften gelesen. Die bäuerliche Bevölkerung hat von ihrem Wissen profitiert.

Lavendel *(Lavandula angustifolia)*

Lavendel hat auch andere Namen: Narden, Speik oder Zöpfli. Man benutzt die Blüten. Lavendel wird als Tee oder Öl verwendet. Er hilft bei Nerven-Schwäche, Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen und Schwindel. Lavendel wirkt beruhigend, nervenstärkend, schmerzlindernd und krampflösend. Lavendel kommt aus dem Mittelmeer-Raum. Die alten Ägypter haben Lavendel für religiöse Rituale und Mumien benutzt. Die Römer haben Lavendel-Öl für ihre Bäder verwendet. Sie haben Lavendel nicht für die Medizin genutzt. Der Name Lavendel kommt vom lateinischen Wort „lavare“. „Lavare“ bedeutet „waschen“.
Die Römer haben Lavendel in Europa verbreitet. Er ist dann in Kloster-Gärten angebaut worden. Die Mitglieder vom Benediktiner-Orden haben Lavendel gegen Kopfschmerzen, Magen-Beschwerden und Nervosität genutzt.

Salbei *(Salvia officinalis)*

Salbei hat auch andere Namen: Solver, Schubei und Heil aller Schäden. Man benutzt die Blätter der Pflanze. Salbei kann man als Tee, Wickel, Gewürz oder Räucherwerk verwenden. Salbei hilft bei Mund- und Zahnfleisch-Entzündungen, Hals-Schmerzen und Haut-Krankheiten. Salbei wirkt zusammenziehend, entzündungs-hemmend, gegen Viren und gegen Bakterien. Der Name Salvia kommt vom lateinischen Wort „salvare“. „Salvare“ bedeutet „heilen“. Das zeigt, dass Salbei viele Heil-Kräfte hat.
Es gibt einen Spruch: „Wer Salbei hat im Garten, kann auf den Tod lang warten.“

Zitronenmelisse *(Melissa officinalis)*

Zitronenmelisse hat auch andere Namen: Römische Melisse, Wanzenkraut oder Limonikraut. Man benutzt die Blätter der Pflanze. Man kann sie als Tee, Melissengeist (mit Alkohol) oder als Gewürz verwenden. Die Pflanze hilft bei Angst, Schlafproblemen, Verdauungsproblemen und Leber- oder Gallenproblemen. Sie wirkt gegen Viren und gegen Bakterien. Sie beruhigt und entspannt. Ein altes Zitat sagt, dass Melissengeist das Herz stärkt und beruhigt.
Der Name Melisse kommt aus dem Griechischen. Er bedeutet „Biene“.
Früher haben Menschen Bienenstöcke mit Melisse eingerieben. Das hat die Bienen am Stock gehalten. Schon in der Antike ist die Melisse eine Heilpflanze gewesen. Der Arzt Paracelsus hat die Melisse bei Herzproblemen empfohlen. Er hat gesagt, dass Merkmale von Pflanzen ihre Heilwirkung zeigen.

5

Bauerndoktor, Kräuterweibl, Wurzengraber

Bauern-Doktoren haben viel Wissen gehabt. Sie sind sehr beliebt gewesen. Sie haben Menschen und Tieren als Heiler und Ratgeber geholfen. Sie haben auch für die seelische Gesundheit von Patienten gesorgt. Im Sölktal hat Bruno Holzinger in diesem Haus gelebt. Er hat Heilpflanzen auf Bergwiesen gesammelt. Die Pflanzen hat er aus alten Überlieferungen gekannt. Wichtige Pflanzen waren für ihn:

- Schafgarbe
- Arnika
- Meisterwurz
- Enzianwurz
- Wacholderbeeren
- Speik
- Beeren vom Roten Holler

Er hat die Pflanzen auf dem Dachboden vom Haus getrocknet und dann weiterverarbeitet.

Kräuterweibln haben spezielles Wissen über Heilkräuter gehabt. Sie haben die Bauerndoktoren mit Heilkräutern versorgt. Sie haben die Kräuter auch an Händler verkauft. Diese Händler haben den Namen Dürr-Kräutler getragen.

Aus ihren Geschäften sind später Drogerien entstanden. Das Wort Droge kommt von Trocknen. Früher hat man damit getrocknete Heilpflanzen gemeint.

Heute meint man damit Substanzen, die das Bewusstsein verändern.

Wurzengraber sind oft arme Menschen vom Land gewesen. Sie haben ihre Bauernhöfe im Frühling und Sommer verlassen. Sie haben nach Wurzeln im Wald und auf Almen gegraben. Viele Wurzengraber sind Holzknechte, Bergknappen oder Kohlenbrenner gewesen. Später hat es auch Frauen gegeben, die nur dafür angestellt waren.

6

Von antiken Autoritäten

Die Heilkunde im antiken Griechenland ist mit Philosophie und Religion verbunden. Die Griechen haben geglaubt, dass Götter und Kräfte die Natur und Gesundheit beeinflussen. Die wichtigste Gottheit der Heilkunst ist Asklepios gewesen. Kranke haben Heilung in seinen Tempeln gesucht. Dort haben sie Rituale wie Opfergaben, Gebete, Bäder und Reinigungen gemacht. Die zentrale Praxis war der Tempel-Schlaf. Dabei haben Menschen im Tempel geschlafen, um gesund zu werden.

Priester haben die Träume der Kranken erklärt und haben Therapien gegeben.

Hippokrates von Kos hat von 460 bis 370 vor Christus gelebt. Er hat Krankheiten beobachtet und hat ihre Symptome beschrieben. Er hat eine Erfahrungs-Wissenschaft erschaffen.

Die antike Säftelehre sagt: Gesundheit hängt vom Gleichgewicht der Körpersäfte ab. Die Körpersäfte sind Blut, Schleim, gelbe Galle und schwarze Galle. Galen von Pergamon hat von ungefähr 130 bis 200 nach Christus gelebt.

Er hat das Wissen über die Körpersäfte zusammengefasst. Sein Werk hat die Kloster-Medizin und die Heilkunde bis ins 19. Jahrhundert hinein beeinflusst.

Dioskurides hat „De materia medica“ geschrieben. Das ist ein Buch über Arznei-Stoffe aus dem 1. Jahrhundert nach Christus.

Beifuß *(Artemisia vulgaris)*

Beifuß hat auch andere Namen: Sonnwendkraut, Wilder Wermut, Besenkraut.
Man nutzt das ganze Kraut. Man kann Beifuß als Tee, Gewürz oder Räucherwerk verwenden. Beifuß hilft bei Magen- und Darm-Beschwerden, Hämorrhoiden und bei Problemen mit Galle und Leber. Beifuß wirkt gegen Bakterien, gegen Pilze, wirkt beruhigend und macht Appetit. Beifuß ist ein Bitter-Kraut.
Im Mittelalter hat man Beifuß „Mutter aller Kräuter“ genannt. Es ist eine wichtige Zauber-Pflanze im Volksglauben gewesen. Man hat Beifuß auch Johanniskraut genannt. Am 24. Juni, dem Johannis-Tag, hat man Beifuß als Gürtel getragen. Man hat den Gürtel ins Feuer geworfen, um Krankheiten zu verbrennen. Gegen Kopfweh hat man Beifuß-Kränze auf den Kopf gesetzt. Das soll ein Jahr lang vor Kopfweh schützen. Am 15. August, Maria Himmelfahrt, ist Beifuß oft in Kräuter-Sträußen.

Beinwell *(Symphytum officinale)*

Die Pflanze Beinwell hat auch andere Namen: Beinwurz, Bienen-Kraut, Wallwurz.
Man benutzt die Wurzeln und Blätter der Pflanze. Man benutzt Beinwell als Salbe oder Wickel. Er hilft bei Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen und Verrenkungen. Die Pflanze hilft, ruhiger zu werden, reinigt das Blut und zieht Gewebe zusammen. Hildegard von Bingen und Paracelsus haben die Heilpflanze für Wunden und Knochen-Schäden genutzt. Im Mittelalter haben die Menschen geglaubt, dass sie Knochen im Kochtopf zusammenwachsen lassen kann. Früher hat man die Blätter in einem Teig aus Bier gebraten und gegessen. In Niederösterreich sagt man „Hasen-Brot“ dazu. Beinwell ist aber gefährlich.

Er hat Stoffe, die Krebs und Schäden an der Leber machen können. Man darf Beinwell nicht essen und nur auf gesunde Haut auftragen.

Eberraute *(Artemisia abrotanum)*

Die Eberraute hat auch andere Namen: Eberreis, Garthagen, Wein-Kraut.

Man benutzt die Spitzen der Pflanze. Die Eberraute wird als Tee oder Gewürz verwendet. Sie hilft bei Appetitlosigkeit, Durchfall, Verdauungs-Problemen, Blasen-Schwäche, Nieren-Schwäche. Die Eberraute wirkt verdauungs-fördernd, antibakteriell, antibiotisch und beruhigend. Die Pflanze riecht stark. Früher hat man sie in die Kirche mitgenommen. Man hat sie in Gebets-Bücher gelegt. Wenn die Messe zu lange war, hat man daran gerochen. Das hat geholfen, wach zu bleiben. Man hat die Eberraute auch als Weihrauch-Ersatz benutzt. Der Arzt Paracelsus hat die Pflanze empfohlen. Er hat von 1493 bis 1541 gelebt. Er hat gesagt, dass die Eberraute bei Krämpfen, Spul-Würmern und Nerven-Schmerzen hilft. Früher haben Mütter das Kraut unter das Kopf-Kissen des Kindes gelegt. Das soll helfen, dass das Kind ruhig schläft. Es soll auch vor Verhexung schützen. Ein Mann hat die Liebe einer Frau gewinnen können. Dafür hat er Zweige der Eberraute in ihr Schürzen-Band gesteckt.

Johanniskraut *(Hypericum perforatum)*

Das Johanniskraut hat auch andere Namen: Teufels-Flucht, Hanskräutl, Sonnwendkraut. Man benutzt das ganze Kraut. Es wird als Tee, Öl oder Räucherwerk verwendet. Es hilft bei Nervosität,

Wunden, Magen-Darm-Beschwerden. Das Johanniskraut wirkt gegen Depressionen, gegen Entzündungen, gegen Bakterien und beruhigend. Früher hat man geglaubt, dass Johanniskraut böse Gedanken vertreibt. Man hat gedacht, es schützt vor Dämonen. In Hexenprozessen hat man den Beschuldigten Tropfen aus Johanniskraut gegeben. Man hat sie vom Teufel befreien und Geständnisse bekommen wollen. Es gibt eine Legende: Der Teufel ist wütend über die Heilkraft des Krautes gewesen. Er soll die Blätter mit Nadelstichen durchbohrt haben. Das Johanniskraut hat roten Saft. Deshalb hat man es früher gegen Blutkrankheiten benutzt. Es soll bei Blutarmut, Hämorrhoiden und Gebärmutterblutungen helfen.

Rhabarber *(Rheum palmatum)*

Der Rhabarber heißt auch Deutscher Rhabarber. Man benutzt die Wurzel und die Stängel. Man kann ihn als Tee, roh oder als Sirup verwenden. Er hilft bei Verstopfung, Durchfall, Magengeschwüren und Fieberblasen. Rhabarber wirkt abführend, stopfend, entzündungshemmend und schmerzstillend. Die Pflanze kommt ursprünglich aus Asien. Schon um 2.600 vor Christus ist sie dort erwähnt worden. In der Antike und im Mittelalter hat man die Wurzel als Abführmittel genutzt. In kleinen Mengen stopft Rhabarber, in großen Mengen wirkt er abführend. Früher hat man ihn auch bei Abtreibungen verwendet.
Im 18. Jahrhundert hat der Bauern-Arzt Johann Schulter aus Kleinpreding Rhabarber in seinen Rezepten benutzt. Er hat gedacht, Rhabarber kühlt die Gefühle und treibt Krankheiten durch den Urin aus.

7

Die Magie von Heilkräutern in Märchen

Heilkräuter sind wichtig für die Volksmedizin gewesen. Märchen haben Werte und Orientierung in einer Gesellschaft gegeben. Sie zeigen die Weltanschauung, Natur-Beziehung und den Glauben von einer Kultur. Man hat das Wissen über Heilkräuter in magischen Geschichten weitergegeben. Auch in modernen Märchen heilen Pflanzen, geben Hoffnung und Kraft. Sie zeigen Werte, helfen den Figuren oder prüfen sie. Das stärkt die Verbindung zwischen Menschen und Natur. In Märchen haben Pflanzen oft magische Kräfte.

Heilkräfte können auch durch Verehrung oder göttliche Hilfe entstehen.

Heilpflanzen sind Teil von kultureller Identität. Man bewahrt sie durch mündliche Überlieferung. Märchen zeigen mit Heilpflanzen Wunder, Veränderung und Wachstum. Sie erzählen von Herrschaft, Armut, Hunger und Familienleben von früher.

Apfelminze *(Mentha suaveolens)*

Die Apfelminze heißt auch: Rundblättrige Minze. Man benutzt ihre Blätter.
Man kann sie als Tee oder Gewürz verwenden. Sie hilft bei Magen-Darm-Beschwerden, Erkältungen, Husten und Appetitlosigkeit. Die Minze wirkt verdauungsfördernd, entkrampfend, schmerzlindernd und antiseptisch.
Es gibt viele Arten von Minzen. Die Apfelminze ist früher in jedem Bauerngarten gewachsen. Ihr Geruch erinnert an grüne Äpfel. Deshalb heißt sie Apfelminze.
Sie hat wenig Menthol. Deshalb ist sie gut verträglich und für Kinder geeignet.
Der Apotheker Jakob Friedrich Erhart hat die rundblättrige Minze im Jahr 1792 beschrieben. Die Minze ist wichtig für 36 Wildbienenarten und Hummeln.

Goldfelberich *(Lysimachia vulgaris)*

Die Pflanze heißt auch: Gewöhnlicher Gilbweiderich oder Rahmgraud. Man benutzt das blühende Kraut. Man kann die Pflanze als Tee, Wickel oder Spülung verwenden. Sie hilft bei Husten, Nasenbluten, Magen-Darm-Problemen und Entzündungen im Mund. Die Pflanze wirkt zusammenziehend, schleimlösend, reinigend und blutstillend. Die Pflanzen der Gattung Lysimachia sind in Europa besonders. Ihre Blüten machen keinen Nektar, sondern Öl. Nur wenige Bienen sammeln dieses Öl. Die Bienen und die Pflanzen haben eine besondere Verbindung.
Schon in der Antike ist der Goldfelberich eine Heilpflanze gewesen. Im Mittelalter ist er in Klostergärten gewachsen. Man hat die Pflanze auch zum Färben benutzt. Die Wurzel macht

braune Farbe. Stängel und Blätter machen gelbe Farbe. Ein Absud aus den Blüten färbt Haare.

Lungenkraut *(Pulmonaria officinalis)*

Die Pflanze hat auch andere Namen: Blaue Schlüssel-Blume, Flecken-Kraut oder Hänsel und Gretel. Man benutzt das blühende Kraut. Man kann daraus Tee machen. Der Tee hilft bei Lungen- und Bronchial-Erkrankungen, Erkältungen, Haut-Erkrankungen und Hämorrhoiden. Die Pflanze wirkt zusammenziehend, harntreibend, schweißtreibend, schleimlösend. Die Pflanze blüht früh im Jahr.
Sie ist eine der ersten Nahrungsquellen für Insekten. Der Name Lungen-Kraut kommt von der Wirkung bei Lungen-Erkrankungen. Caspar Bauhin ist ein Schweizer Arzt und Botaniker gewesen. Er hat von 1560 bis 1624 gelebt. Er hat das Lungen-Kraut „Milch der Heiligen Maria“ genannt. Die weißen Flecken auf den Blättern sehen aus wie Milch-Tropfen. Im Bayerischen Wald gibt es ein Lungenbier.
Dafür kocht man Lungen-Kraut mit Bier. Man nimmt mehrmals täglich einen Esslöffel davon. Das soll gegen Husten und Heiserkeit helfen.

Zwiebel *(Allium cepa)*

Die Zwiebel hat auch andere Namen: Zwifl, Zipolle, Fölle. Man benutzt die Zwiebel für Heilung und als Gewürz. Man kann sie roh essen, als Saft oder Sirup trinken. Man kann sie als Wickel oder Auflage verwenden. Die Zwiebel hilft bei Erkältung, Ohrenschmerzen, Verdauungsproblemen und Insektenstichen. Sie wirkt gegen Bakterien, Entzündungen und Allergien. Sie regt

die Sekret-Bildung an. Viele alte Kulturen haben die Zwiebel genutzt. Im Alten Testament wird sie auch erwähnt. In Ägypten ist sie ein wichtiges Essen gewesen. Die Pyramiden-Bauer haben sie als Doping gegessen. Die Ägypter haben geglaubt, die Zwiebel kann Toten zum Leben erwecken. Im Grab von Tutenchamun hat man Zwiebel-Reste gefunden. Römische Gladiatoren haben ihre Muskeln mit Zwiebel-Saft eingerieben. Im Mittelalter hat man Zwiebeln aufghängt, um sich vor der Pest zu schützen. Man hat gedacht, dass Zwiebeln besser wachsen, wenn man sie im Zorn pflanzt.

8

Der Garten als Bildungsstätte

Ein Schulgarten ist ein Garten zum Lernen. Er passt sich an die aktuellen Bedürfnisse an. Schon in der Antike haben Menschen im Garten gelernt.

Die Philosophen Platon und Epikur haben in Gärten unterrichtet. Auch Klöster haben Gärten für Bildung genutzt. Im Jahr 1876 hat eine Zeitschrift für Lehrer die Vorteile von Schulgärten erklärt. Ein Schulgarten hilft Lehrern und Schülern. Lehrer können dort gut unterrichten. Schüler können dort Natur besser verstehen.

Es hat lange gedauert, bis Schulgärten in öffentlichen Schulen genutzt wurden. Nach dem Ersten Weltkrieg sind Schulgärten beliebter geworden. Heute werden Schulhöfe oft kinderfreundlich und naturnah gestaltet. Ein Schulgarten stärkt die Natur-Kenntnisse und sozialen Fähigkeiten. Kinder lernen dort selbstständig durch Beobachtung und eigenes Handeln.

Anisysop *(Agastache foeniculum)*

Diese Pflanze heißt auch: Anis-Duftnessel. Man benutzt ihre Blätter und Blüten.
Man kann Tee aus der Pflanze machen. Der Tee hilft bei Erkältung, Fieber, Husten und Verdauungs-Beschwerden. Die Pflanze wirkt gegen Husten, fördert die Verdauung und hilft gegen Entzündungen. Der Name Anisysop ist eigentlich falsch. Die Pflanze ist kein Anis und kein Ysop. Die Pflanze kommt aus Nordamerika. Dort haben indigene Völker sie als Heilpflanze genutzt. Die Pflanze hat viel Nektar. Deshalb ist sie nach Europa gebracht worden. Hier ist sie gut für Bienen.

Goldmelisse *(Monarda didyma)*

Die Pflanze heißt auch: Monarde, Indianernessel oder Blutrote Bienenmelisse.
Man benutzt das ganze Kraut. Man kann Tee, Wickel oder Gewürz daraus machen. Die Pflanze hilft bei Magen-Beschwerden, Husten, Fieber und Wunden.
Sie wirkt antiseptisch, anregend, beruhigend und harntreibend.
Die Pflanze kommt ursprünglich aus Nordamerika. Siedler und Seefahrer haben sie nach Europa gebracht. Hier ist sie in Bauerngärten als Nutz- und Zierpflanze gepflanzt worden. Der Name „Monarda“ kommt von Nicholas Monardes de Sevilla.
Er hat ein Buch über die Pflanzen in Nordamerika geschrieben.
Die Oswego-Indianer haben die Pflanze gegen Erkältungen und Bronchitis genutzt.

Thymian *(Thymus vulgaris)*

Thymian hat auch andere Namen: Römischer Quendel, Wurst-Kraut, Garten-Thymian. Man benutzt das blühende Kraut.
Aus Thymian macht man Tee, Saft oder Sirup, Gewürz und Räucherwerk. Thymian hilft bei Erkrankungen von den Atemwegen, Erkältungen und Menstruations-Beschwerden.
Er stärkt das Immunsystem. Thymian wirkt antibakteriell, beruhigend und desinfizierend. Es gibt mehr als 300 Arten von Thymian. Der Name „Thymus“ kommt aus dem Griechischen.
Er bedeutet „Mut, Kraft“ oder „Räucherwerk“. Früher hat man Thymian als Räucher-Pflanze benutzt. Die alten Ägypter und Etrusker haben Thymian zum Einbalsamieren verwendet.
Sie haben damit Leichen keimfrei gemacht. Thymian kann das Gehirn vor Alterung schützen. Er kann auch gegen Krankheiten im Gehirn helfen.

Weiße Melisse *(Nepeta cataria ssp. citriodora)*

Die Pflanze heißt auch: Zitronen-Katzen-Minze oder Katzen-Kraut.
Man benutzt die Blätter. Man kann Tee daraus machen. Die Pflanze hilft bei Nervosität, Schlaf-Problemen, Blähungen und Insekten-Stichen. Die Pflanze wirkt entspannend und hilft der Verdauung. Die Weiße Melisse riecht stark nach Zitrone. Früher ist sie in vielen Bauerngärten gewachsen. Später wurde sie durch die Zitronen-Melisse ersetzt. Im Mittelalter ist die Pflanze sehr wichtig gewesen. Man hat sie in Klostergärten gepflanzt. Man hat sie gegen viele Krankheiten benutzt. Sie soll auch Schlangen und Mäuse fernhalten. Die Pflanze ist aber auch noch „Henkerkraut“ genannt worden. Henker haben echte Katzen-Minze gegessen. Das sollte ihnen bei ihrer Arbeit helfen. Man hat auch geglaubt, dass die Pflanze Geister und Hexen vertreibt.

Der Herrgottswinkel im Haus Laarer

Der Herrgottswinkel ist ein Ort für Gebete im Haus. Er ist für gläubige Menschen sehr wichtig. Er befindet sich in der Ecke beim Esstisch. Ein Kreuz und Bilder von Heiligen sind der Mittelpunkt. Auf einer kleinen Ablage stehen zusätzlich Dinge wie Einrichtflasche, Rosenkranz und Palmbuschen. Auch Mitbringsel von Wallfahrten werden dort abgestellt, zum Beispiel Weihwasser oder religiöse Andenken. Frische Blumen werden oft durch Plastik- oder Seidenblumen ersetzt.

9

Aufguss, Absud und Essenzen – Die Verarbeitung von Heilkräutern

Das Sammeln von Pflanzen ist wichtig. Man kann Pflanzen auf verschiedene Arten nutzen. Man kann Kräuter zum Essen verwenden. Man kann auch ihre Wirkstoffe für Heilmittel herauslösen. Dafür braucht man Wasser, Alkohol oder Öl.

Es gibt verschiedene Methoden mit Wasser:

- Tee-Aufguss: Man übergießt die Pflanze mit heißem Wasser.
- Absud: Man kocht die Pflanze lange in Wasser.
- Kalt-Auszug: Man übergießt die Pflanze mit kaltem Wasser und lässt es stehen.

Tinkturen macht man mit Alkohol. Öle und Fette lösen Wirkstoffe für Salben oder Umschläge. Man kann Wirkstoffe auch durch Destillation lösen.

Dabei erhitzt man Wasser. Der Dampf geht durch die Pflanze und löst Wirkstoffe und Duftstoffe. Der Dampf kühlt ab und wird wieder Wasser. Dieses Wasser kann man für viele Dinge nutzen.

Frauenmantel *(Alchemilla vulgaris)*

Die Pflanze heißt Alchemilla. Man nennt sie aber auch: Marien-Kraut, Marien-Mantel oder Taubecherl. Man benutzt das blühende Kraut. Man kann daraus Tee machen. Der Tee hilft bei Frauen-Krankheiten, Magen-Darm-Beschwerden, Wund-Heilung und bei Ablagerungen der Blutgefäße. Die Pflanze hilft ruhig zu werden, Entzündungen zu stoppen, neues Blut zu bilden und Gewebe enger zu machen. Der Name „Alchemilla“ heißt „kleine Alchemistin“. Die Pflanze gibt bei feuchter Luft in der Nacht Wasser ab. Das Wasser sammelt sich bis zum nächsten Tag in Tropfen in der Blatt-Mitte. Im Mittelalter hat man gedacht, das Wasser hat Zauber-Kraft. Man hat damit den „Stein der Weisen“ herstellen wollen. Die Druiden von den Kelten und die Alchemisten haben die Tropfen für Reinigungen genutzt.
Der Arzt Tabernaemontanus hat gedacht, die Tropfen können die Jungfräulichkeit einer Frau zurückbringen.

Große Fetthenne *(Hylotelephium telephium)*

Diese Pflanze hat auch andere Namen: Heil-Blatt, Stier-Kraut und Donner-Kraut.
Man benutzt die Blätter der Pflanze. Die Blätter helfen bei Wunden, Verbrennungen, Insekten-Stichen und Haut-Reizungen. Man legt die Blätter auf die Haut oder wickelt sie darum. Die Blätter helfen bei der Heilung, machen die Haut kühl, stoppen Entzündungen und ziehen die Haut zusammen. Früher hat man diese Pflanze auf Haus-Dächer gepflanzt. Man hat geglaubt, sie schützt vor Unwetter und Blitz-Schlag. Die Pflanze wächst mehr, wenn es viel regnet. Die Blätter nehmen Wasser aus der Luft auf und glänzen dann. Früher hat man die Fetthenne auch für Orakel

benutzt. Zum Beispiel in Kriegs-Zeiten: Man hat die Pflanze im Haus aufgehängt. Wenn die Pflanze grün geblieben ist, war der Soldat am Leben. Wenn die Pflanze braun geworden ist, war dem Soldaten etwas Schlimmes passiert.

Marienblatt *(Tanacetum balsamita)*

Die Pflanze hat auch andere Namen: Frauen-Minze, Balsam-Kraut, großer Frauen-Salbei. Man benutzt die Blätter der Pflanze. Die Blätter kann man als Tee, als Auflage oder Wickel und als Gewürz verwenden. Diese Pflanze hilft bei Magen-Darm-Problemen, Menstruations-Beschwerden, Blasen- und Harnweg-Erkrankungen und Insekten-Stichen. Marienblatt wirkt harntreibend, krampflösend, stimulierend und windtreibend. Die Pflanze kommt ursprünglich aus dem Kaukasus. Seit dem Mittelalter wächst sie auch nördlich der Alpen. Damals hat sie „Balsam-Kraut“ geheißen. Hildegard von Bingen hat die Pflanze auch empfohlen. Sie hat gesagt: „Wenn ein Mensch verrückt wird, soll er einen Tee aus Frauen-Minze und Fenchel trinken.“ Die Pflanze riecht stark. Früher hat man sie in Gebets-Bücher gelegt. Die Menschen haben daran gerochen, wenn sie müde waren.

10

Helenas Tränen – Ein Kunstprojekt von Nina Schuiki

In diesem Beet sieht man eine besondere Heilpflanze. Die Pflanze heißt Alant.

Sie blüht gelb. Das Beet hat die Form einer Träne. Es ist Teil von einem Kunst-Projekt. Das Projekt verbindet das Österreichische Freilichtmuseum Stübing und das Kunsthaus Graz. Eine Legende sagt: Die Pflanze ist dort gewachsen, wo die Halb-Göttin Helena geweint hat. Deshalb heißt das Kunstwerk „Helenas Tränen“. Im Kunsthaus Graz stehen 3 Glas-Gefäße. Sie enthalten den Duft von der Pflanze. Die Künstlerin Nina Schuiki zeigt damit die Verbindung zwischen Menschen und Umwelt.

Unsere Gärtnerinnen pflegen die Pflanze. Der Alant ist schon seit der Antike bekannt. Hippokrates und Dioskurides sind Pflanzen-Kenner gewesen. Sie haben den Alant in ihren Büchern erwähnt. Er ist als Heilpflanze und Gewürz genutzt worden. Der Alant ist auch zum Räuchern verwendet worden. Alantwein und Alantlikör sind Stärkungs-Mittel gewesen. Alantwurzel-Pulver unter der Zunge sollte Blutungen stoppen. Die Namen Brust-Alant und Darm-Kraut zeigen, dass er bei Lungen- und Verdauungs-Beschwerden geholfen hat. Als Amulett um den Hals sollte er vor bösem Zauber schützen.

Gundelrebe *(Glechoma hederacea)*

Die Gundelrebe hat auch andere Namen: Gundermann, Guck durch den Zaun oder Erdefeu. Man benutzt das blühende Kraut der Pflanze. Man kann Tee daraus machen oder sie als Gewürz verwenden. Die Pflanze hilft bei Magen-Problemen, Bronchial-Erkrankungen, Nieren- und Blasen-Problemen und Gelbsucht. Die Gundelrebe löst Schleim, hemmt Entzündungen, heilt Wunden und regt den Stoffwechsel an. Schon die Germanen haben die Gundelrebe genutzt. Sie ist eine Heil- und Zauber-Pflanze gewesen. Die Germanen haben sie gegen die Pest und gegen Hexen verwendet. Es gibt viele abergläubische Geschichten über die Pflanze. In der Walpurgisnacht am 30. April haben die Germanen Kränze aus der Gundelrebe gemacht. Durch diese Kränze sollte man Hexen sehen können. Ein Kranz aus Gundelrebe im Haar soll hellsichtig machen. Früher haben Bauern die Pflanze für „Milch-Zauber“ genutzt. Sie wollten damit die Milchleistung ihrer Kühe verbessern.

Herzgespann *(Leonurus cardiaca)*

Diese Pflanze heißt auch: Herz-Gold, Herzkräutel und Löwen-Schwanz. Man nutzt das blühende Kraut. Man macht Tee aus Herzgespann. Es hilft bei Problemen mit dem Herzen, Unruhe, Atemnot, Müdigkeit und Erschöpfung. Die Pflanze hilft, stärker zu werden, macht wach, gibt Energie und beruhigt. Der wissenschaftliche Name ist „Leonurus cardiaca“. Der Name zeigt, dass die Pflanze gut für das Herz ist. Schon im Altertum hat man Herzgespann bei Problemen mit dem Herzen genutzt. Man hat auch versucht, Epilepsie damit zu behandeln. Früher hat man Blätter der Pflanze als Amulett getragen, um die Wirkung zu

erhöhen. Der Mediziner Leonhart Fuchs hat im Jahr 1543 geschrieben: „Herzgespan ist sehr gut für das Schlagen des Herzens …“ Im 20. Jahrhundert haben Forscher herausgefunden: Herzgespann senkt den Blutdruck und hilft bei Gebärmutterkrämpfen.

Kärntner Minze *(Mentha carinthiaca)*

Die Kärntner Minze heißt auch: Braune Minze und Nudelminze. Man benutzt die Blätter der Pflanze. Die Blätter verwendet man für Tee und als Gewürz. Die Minze hilft bei Erkältung, Magen-Krämpfen und Kopf-Schmerzen. Sie wirkt gegen Entzündungen. Die Kärntner Minze ist eine Mischung aus zwei Minz-Arten. Sie wurde in Kärnten entdeckt. Deshalb heißt sie Kärntner Minze. Die Minze ist feiner als andere Minz-Arten. Sie schmeckt leicht süß und mild. Sie hat wenig Menthol und ein nussiges Aroma. Die Minze ist eine wichtige Zutat für Kärntner Kasnudeln. Sie passt auch gut zu Soßen, Pilz-Gerichten und Aufstrichen. Die älteste Aufzeichnung über Kasnudeln ist aus dem Jahr 1753. Man hat sie in Spittal an der Drau gefunden. Schon 1485 hat Paolo Santonino aus Udine über Teig-Werke mit köstlicher Füllung geschrieben. Er ist der Sekretär des Patriarchen von Aquileia gewesen.

Kren *(Armoracia rusticana)*

Der Kren heißt auch: Meerrettich und Ross-Wurzel. Das Wort „Kren“ kommt aus dem Slawischen und bedeutet „weinen“. Man verwendet die Wurzel. Man kann sie frisch, als Saft oder Sirup nutzen. Man kann sie auch als Wickel oder Gewürz verwenden. Kren hilft bei Atemwegs-Erkrankungen, Blasen- und Nierenproblemen, Schnupfen und Fieber. Er wirkt gegen Viren, Pilze und Bakterien. In der Antike ist Kren sehr wichtig gewesen. Ein Orakel-Spruch aus Delphi sagt: „Radieschen sind mit Blei aufzuwiegen, Rettich mit Silber, doch Meerrettich ist sein Gewicht in Gold wert.“ Früher hat man Krankheiten oft mit tierischen oder pflanzlichen Mitteln behandelt. In St. Lambrecht hat man Kren gegen Kopfweh genutzt. Man hat ihn fein geschnitten und auf einen Faden gezogen. Dann hat man den Faden um den Hals gehängt. Diese „Krenbeten“ hat man auch bei Fieber genutzt. Man hat sie um die Füße oder Hände gebunden.

11

Die wilde Wiese

Menschen nutzen Heilpflanzen seit sehr langer Zeit. Das ist ein wichtiger kultureller Erfolg. Heilpflanzen helfen gegen Krankheiten. Früher haben die Menschen gedacht, Krankheiten seien eine Strafe von Gott. Heute wissen wir, dass man aktiv gegen Krankheiten kämpfen kann. Die Erfahrungen mit Heilpflanzen sind auch wichtig für die moderne Medizin. Man sucht dort nach neuen Wirkstoffen.

Früher haben Menschen Wildkräuter aus der Natur genutzt.

Wildkräuter wachsen auf Wiesen, Äckern, am Fluss oder in Wäldern.

Man hat sie als Küchen-Kräuter oder Heilkräuter verwendet. Das ist schon seit langer Zeit üblich. Wildkräuter schmecken intensiver als gezüchtete Pflanzen. In der Natur haben Wildkräuter viele Herausforderungen. Sie kämpfen um Platz, Licht und Feuchtigkeit. Durch diesen Stress entwickeln sie mehr Wirkstoffe. Diese Wirkstoffe helfen Menschen als Heilmittel. Wildkräuter sind oft Konkurrenz für Nutzpflanzen. Aber sie sind wichtig für die Biodiversität. Man sollte ihnen genug Platz geben.

Eibisch *(Althaea officinalis)*

Der Eibisch hat auch andere Namen: Ibsche, Schleimwurzel und Samtpappel.
Man benutzt die Blätter, Blüten und die Wurzel. Man kann Eibisch als Tee oder Saft verwenden. Eibisch hilft bei Magen-Darm-Beschwerden, Schleimhaut-Reizungen, Husten und Blasen-Problemen. Eibisch wirkt beruhigend, blutstillend, entzündungshemmend und harntreibend. Schon Neandertaler haben diese Pflanze benutzt. Sie haben Eibisch als Grab-Beigabe verwendet. In der Antike hat man auch gewusst, dass er Beschwerden lindert. Der Kaiser Karl der Große hat den Anbau von Eibisch befohlen. Früher hat man die Wurzel zerrieben und Pastillen gemacht. Die Pastillen haben bei Husten und Halsentzündungen geholfen. Diese Pastillen sind die Vorläufer der Marshmallows. Marshmallow ist das englische Wort für Eibisch. Bis ins 20. Jahrhundert haben Konditoren Eibischwurzel-Extrakt als Gelier-Mittel benutzt. Heute benutzen sie dafür Gelatine.

Rittersporn *(Consolida regalis)*

Achtung: Die Pflanze ist giftig!

Der Rittersporn heißt auch: Acker-Rittersporn, Feld-Rittersporn, Horn-Kümmel und Lerchenklau. Man verwendet die Blüten. Man macht Tee daraus. Er hilft bei Entwässerung, Blut-Reinigung und gegen Würmer. Rittersporn wirkt harntreibend und wurmtreibend. Der Name „Consolida“ kommt aus dem Lateinischen. Er bedeutet „festigen“ oder „stärken“. Das heißt, die Pflanze sollte beim Heilen helfen. Früher hat man den blauen Farbstoff der Blüten benutzt.
Man hat damit Zucker gefärbt. Die Samen hat man in Branntwein

eingelegt. Das war ein Mittel gegen Läuse. Die Wirkung der Pflanze ist unsicher. Heute benutzt man die Blüten oft nur als Schmuck in Teemischungen.

Waldviertler Graumohn *(Papaver somniferum)*

Der Graumohn hat auch andere Namen: Schlafmohn oder Küchenmohn.
Man benutzt die Samen, Blüten oder den Milchsaft (Opium). Man verwendet Mohn als Tee und Gewürz. Mohn hilft bei (Nerven-) Schmerzen, Schlaflosigkeit und Durchfall. Mohn wirkt beruhigend, schmerzstillend, krampflösend und stopfend. In der Antike war Mohn ein Symbol für Fruchtbarkeit, Glück und Reichtum. Mohn war der griechischen Göttin Demeter gewidmet. In der bäuerlichen Küche hat man Mohn für Festessen benutzt. Bauern mussten ihn als Abgabe an den Grundherrn geben. Deshalb gibt es Familien-Namen wie Moher oder Mohaupt. Man hat Mohn am 17. März oder am Karfreitag ausgesät.
Der 17. März ist der Tag der Heiligen Gertrud von Nivelles. Sie ist die Schutzheilige für Garten- und Feldfrüchte. Im Waldviertel baut man seit dem 13. Jahrhundert Mohn an. Bis 1930 wurde der Zwettler Graumohn an der Londoner Handels-Börse gehandelt.

12

Bete, arbeite und lies

Der Benediktiner-Orden ist im Jahr 529 nach Christus gegründet worden. Er hat Regeln für Gemeinschaft, Arbeit und Fürsorge geschaffen. Die Mönche haben alte Texte gelesen und daraus gelernt. Sie haben Heilpflanzen-Gärten, Kräuter-Kammern und kleine Krankenhäuser gebaut. Das hat die Medizin im Hochmittelalter gefördert. Ein Beispiel ist der Kloster-Plan von Sankt Gallen.

Der Garten im Kloster hat 3 Aufgaben gehabt:

- Er hat Essen für die Mönche geliefert.

- Er war ein Ort für Ruhe und Meditation.

- Er hat Pflanzen für die Medizin geliefert.

Im Hochmittelalter, vor ungefähr 700 Jahren, haben Klöster und die gelehrte Medizin zusammengearbeitet. Gelehrte Menschen haben Bücher über Natur und Medizin geschrieben. Sie haben Wissen aus arabischen und griechischen Texten übersetzt. So haben sie neue Informationen über Krankheiten, Ernährung und Heilpflanzen für die Medizin geliefert. In der frühen Neuzeit, vor ungefähr 300 Jahren, haben Humanismus, Buch-Druck und neue Pflanzen-Erkenntnisse vieles verändert. Klöster sind aber weiter wichtige Orte für Bildung und Wissen gewesen.

Knoblauch *(Allium sativum)*

Knoblauch hat auch andere Namen: Knofl, Knöblich, Knuflauk.
Man benutzt die Knoblauch-Zwiebel. Man kann Knoblauch roh essen, als Saft trinken oder als Gewürz benutzen. Er hilft bei Krankheiten der Atemwege, Problemen mit Magen und Darm, schlechtem Schlaf und hohem Blutdruck. Knoblauch wirkt gegen Bakterien, macht die Blutgefäße größer, hilft der Galle und beruhigt.
Früher ist der Knoblauch Essen, Heilpflanze und eine Pflanze für Magie gewesen.
Man hat gedacht, der Geruch vertreibt Geister. Knoblauch ist als Mittel für mehr Liebe und als Gegengift verwendet worden. Es sollte auch jung machen. In einer steirischen Schrift steht: Knoblauch hilft gegen Fieber. Man soll ihn zerstoßen, mit Pfeffer mischen und auf dem kleinen Finger der linken Hand festmachen. Nach 24 Stunden entsteht eine Blase. Man soll die Blase öffnen. Die Flüssigkeit soll herauslaufen. Dann soll das Fieber verschwinden.

Kornelkirsche *(Cornus mas)*

Die Kornelkirsche hat auch andere Namen: Dirndl, Erlizbaum und Herlitze.
Man verwendet die Früchte, Rinde und Blätter. Man kann sie als Tee, roh oder als Saft zu sich nehmen. Die Kornelkirsche hilft bei Magen-Darm-Beschwerden, Krampfadern, Gicht und Zöliakie. Sie wirkt entzündungshemmend, gegen Diabetes, schützend für das Herz und gegen Viren. Die Kornelkirsche ist keine echte Kirsche. Sie gehört zu den Hartriegel-Gewächsen. Die Kerne riechen nach Vanille. Früher hat man die Kerne als Kaffee-Ersatz genutzt. Man

hat aus den Kernen auch Rosenkränze hergestellt. Im Jahr 1875 hat man bei Ausgrabungen in Laibach Kerne von Kornelkirschen gefunden. Man hat auch andere Dinge gefunden: Topf-Scherben, Schalen von Früchten, Haselnüsse, Fisch-Knochen und andere Tier-Knochen. In der Zeitschrift „Pharmazeutische Post“ von 1917 steht, dass man die Blätter der Kornelkirsche auch als Tabak-Ersatz verwendet hat.

Petersilie *(Petroselinum crispum)*

Die Petersilie heißt auch: Peterlein, Peterle und Grönte. Man benutzt das ganze Kraut. Man kann Petersilie als Tee oder Gewürz verwenden. Sie hilft bei Rheuma, Nieren- und Blasen-Problemen, hohem Blutdruck und Menstruations-Beschwerden. Sie wirkt harntreibend, blutreinigend, krampflösend und gegen Bakterien.
Im Mittelalter hat es viel Aberglauben über Petersilie gegeben. Man hat geglaubt, dass Petersilie lange zum Keimen braucht, weil sie 9 Mal zum Teufel hin- und zurückgeht. Man sollte sie am Karfreitag säen, weil der Teufel an diesem Tag zu Hause bleibt. In Baden-Württemberg hat man geglaubt, dass Petersilie nur wächst, wenn man beim Säen lacht. In Unterfranken hat man geglaubt, dass man sie „im Zorn“ säen muss. Man darf Petersilie nicht verpflanzen. Sonst stirbt die Person, an die man gerade denkt.

Schnittlauch *(Allium schoenoprasum)*

Der Schnittlauch heißt auch: Graslauch, Binsenlauch und Jakobs-Zwiebel.
Man verwendet die Stängel. Schnittlauch kann roh, als Saft, Tee oder Gewürz genutzt werden. Er hilft bei Blutarmut,

Appetitlosigkeit, Magen-Darm-Problemen und Gicht. Schnittlauch wirkt blutreinigend, harntreibend, schleimlösend und verdauungsfördernd. Eine Legende sagt: Kaiser Nero hat Schnittlauch und Olivenöl für seine Stimme genutzt. Seine Untertanen haben Schnittlauch für Eierspeisen verwendet. Der Kaiser Karl der Große hat den Anbau von Schnittlauch angeordnet. Im Volksglauben sollte Schnittlauch böse Geister und Insekten vertreiben. Im Alpenraum haben Bauern Schnittlauch rund ums Haus gestreut. Das sollte Geister und den bösen Blick fernhalten.

Wermut *(Artemisia absinthium)*

Wermut hat auch andere Namen: Absinth, Wurm-Kraut und Bitterer Beifuß. Man nutzt das ganze Kraut. Wermut wird so angewendet: als Tee, Wein, Schnaps und als Räucherwerk. Wermut hilft bei Magen-Darm-Beschwerden, Leber-Beschwerden, Galle-Störungen und Erkältungen. Wermut wirkt blutbildend, blutreinigend, kreislaufstärkend und fiebersenkend. Wermut gehört zu den Artemisia-Pflanzen. Diese Pflanzen werden weltweit medizinisch und magisch genutzt. Dioskurides hat Wermutwein erwähnt. Er hat von 40 bis 90 nach Christus gelebt. Er hat gesagt, dass Wermutwein gesund ist. Die Menschen in Thrakien und am Marmarameer haben ihn getrunken. Hildegard von Bingen hat Wermutwein auch empfohlen. Sie hat von 1098 bis 1179 gelebt. Sie hat gesagt, dass Wermutwein gut für Magen und Darm ist. Er stärkt auch alle Organe. In vielen Ländern ist die Herstellung von Wermutschnaps verboten. Wermutschnaps heißt auch Absinth. Zu viel Absinth kann eine Vergiftung machen.

13

„Wer die Hauswurz hält in Ehren, kann so manche Übel verwehren.“

Das bedeutet: „Wer die Pflanze mit dem Namen Hauswurz ehrt, kann viele Krankheiten verhindern.“ Pflanzen kommen in vielen Kulturen im Aberglauben vor. Die Menschen haben gedacht, dass Pflanzen Glück, Unglück oder magische Kräfte bringen können. Die Hauswurz ist so eine Pflanze. Man nennt sie auch „Donner-Kraut“ oder „Wetter-Wurz“. Sie ist auf Dächer gestellt worden, um die Menschen vor Blitzschlag zu schützen.

Rituale sollen die Heilwirkung von Pflanzen besser machen. Ein Dichter aus dem 13. Jahrhundert hat gesagt: „Kräuter, Steine und Worte haben große Heilkraft.“

Um Blutungen zu stoppen, kann Pulver aus der Wurzel von Täschelkraut helfen. Bei Blut aus der Nase soll Pulver aus der Wurzel von Alant helfen. Bei starken Blutungen während der Geburt soll eine Wurzel von Petersilie festgehalten werden. Dazu soll ein Zauberspruch gesprochen werden.

Eine Heilmethode ist die Transplantation gewesen. Dabei sollen Krankheiten auf Tiere, Pflanzen oder Gegenstände übertragen werden. Zum Beispiel wurde Schöllkraut-Wurzeln um den Hals getragen, um Krankheiten zu verhindern. Die Wurzeln sollen bei Vollmond ausgegraben werden.

Das Umgürten ist auch ein Ritual für Heilung gewesen. Ein Eisen-Reifen wurde auf den Kopf gesetzt. Mit dem Reifen am Kopf ist man um einen Altar herumgegangen. Danach ist der Reifen als Opfer abgelegt worden. Das Ritual soll gegen Kopf-Schmerzen helfen.

Fenchel *(Foeniculum vulgare)*

Fenchel hat auch andere Namen: Brotsamen, Gemeiner Fenchel und Fenikl.
Man benutzt die Früchte der Pflanze. Fenchel wird als Tee oder Gewürz verwendet. Er hilft bei Husten, Blähungen, Magen-Problemen und Unruhe.
Fenchel wirkt antibakteriell, entspannend, harntreibend und krampflösend.
Der griechische Arzt Hippokrates hat Fenchel bei Magen-Darm-Problemen empfohlen. Der römische Gelehrte Plinius der Ältere hat Fenchel für die Sehkraft und das Wohlbefinden genutzt. Der Naturwissenschaftler Crescentiis hat gesagt: Fenchel hilft beim Wasserlassen und gegen Blähungen. Fenchel ist mit der Schlacht von Marathon um 490 vor Christus verbunden. Im Griechischen heißt Fenchel „máratho“. Marathon ist eine Ebene, wo viel Fenchel wächst. Im Mittelalter war Fenchel wichtig in der Kloster-Medizin.

Gartenkresse *(Lepidium sativum)*

Die Gartenkresse heißt auch: Pfeffer-Kraut, Fleisch-Kraut und Kassen.
Man benutzt die Keimlinge der Pflanze. Man kann sie roh essen, als Saft trinken oder als Gewürz verwenden. Kresse hilft bei Problemen mit Magen und Darm, Asthma, Blasenentzündung, Entzündung im Nieren-Becken und Verstopfung.
Die Pflanze macht hungrig, hilft gegen Entzündungen, lässt mehr Urin entstehen und hilft, mehr Milch zu geben. Der Name Kresse kommt vom Wort „grēs/grəs“. Das bedeutet „essen“ oder „knabbern“. Man glaubt, dass die Pflanze aus Persien kommt.

Dort dachte man, dass Kresse Kraft und Vitalität gibt. Die alten Griechen und Römer haben Kresse als Gewürz benutzt. Sie haben geglaubt, dass Kresse die Liebe stärker macht. In alten ägyptischen Gräbern hat man Samen von Kresse gefunden. Der deutsche Arzt Hieronymus Bock hat über Kresse geschrieben: „Kresse treibt den Harn, reinigt Bauch, Nieren und Blase. Sie heilt und reinigt innere Wunden.“

Kamille *(Matricaria chamomilla)*

Die Kamille heißt auch: Gromille, Äpfelblüamle und Mutter-Kraut.
Man benutzt die Blütenköpfe. Die Kamille wird so angewendet: als Tee, als Auflage oder Wickel und als Salbe. Die Kamille hilft bei Magen-Darm-Beschwerden, Hautkrankheiten, Infektionskrankheiten und Frauen-Beschwerden. Die Kamille wirkt entzündungshemmend, krampflösend, antibakteriell und blähungstreibend. Karl Heinrich Waggerl ist ein österreichischer Schriftsteller gewesen. Er hat über die Kamille geschrieben: „Die Kraft, das Weh im Leib zu stillen, verlieh der Schöpfer den Kamillen …“ Der Name „Matricaria“ kommt aus dem Lateinischen. „Matrix“ bedeutet Gebärmutter. Die Kamille ist wichtig für die Frauen-Heilkunde. Früher ist die Kamille als Allheilmittel angesehen gewesen. Die Menschen haben die Kamille sehr verehrt. Sie ist in jedem Bauerngarten gewachsen. Die Kamille ist auch ein Zauber-Kraut gewesen. Man hat geglaubt, dass man mit der Kamille Hexen erkennen kann. Dafür hat man ein Bündel Kamille in der Stube aufgehängt. Wenn sich das Bündel bewegt hat, war die Frau im Haus eine Hexe.

Majoran *(Origanum majorana)*

Majoran hat auch andere Namen: Wurst-Kraut, Gartendost und Mairan. Man nutzt das blühende Kraut. Man verwendet Majoran in Tee, Salben und als Gewürz. Majoran hilft bei Magen-Darm-Beschwerden, Grippe, Bronchitis und Nerven-Krankheiten. Er wirkt schleimlösend, schmerzstillend, krampflösend und magenstärkend. Schon im Altertum haben Menschen im Mittelmeer-Raum Majoran als Gewürz und Heilpflanze genutzt. Man hat es zum Beispiel bei Skorpion-Bissen verwendet. Wenn das Kraut nicht geholfen hat, hat man es auf das Grab des Verstorbenen gepflanzt. Majoran war die Pflanze der Göttin Aphrodite. Griechische Bräute haben Majoran-Kränze im Haar getragen. Ab dem 16. Jahrhundert ist Majoran in ganz Europa bekannt gewesen. Man hat ihn in der Volksmedizin genutzt. Zerriebener Majoran in der Nase sollte das Niesen fördern und das Gehirn reinigen. Auf der Zunge sollte er gegen Heiserkeit helfen.
Er sollte auch die Hirn- und Gedächtnis-Leistung verbessern.

Weinraute *(Ruta graveolens)*

Die Weinraute heißt auch Wein-Kraut und Totenkräutel. Man benutzt die Blätter dieser Pflanze. Die Blätter kann man so verwenden: als Tee, als Auflage oder Wickel und als Räucherwerk. Die Pflanze hilft bei Verdauungs-Beschwerden, Hitzewallungen, Menstruations-Beschwerden und Augen-Beschwerden. Die Weinraute wirkt krampflösend, menstruations-fördernd, schmerz-stillend und beruhigend. Früher haben die Menschen geglaubt, dass sie böse Geister und den Teufel abwehrt. In Oberbayern haben Mädchen die Weinraute benutzt, um sich vor dem Teufel zu schützen. Die Griechen und Römer haben sie als Gegengift benutzt. Sie haben sie auch gegen Augen-Beschwerden und Gebärmutter-Schmerzen verwendet. Im Mittelalter haben die Menschen die Weinraute gegen Hexen und den Teufel geräuchert. Sie haben die Pflanze auch ins Haus gehängt. Sie sollte vor dem bösen Blick schützen. Die Menschen glaubten, der böse Blick macht Männer impotent und Frauen unfruchtbar.

14

Glaube und Wissen – mittelalterliche Kräutermedizin

In allen Kulturen sind Religion und Heilkunde verbunden gewesen. Im Mittelalter hat es einen wichtigen Satz gegeben: „Lernt die Eigenschaften der Kräuter und Arzneien kennen. Aber vertraut auf Gott, der Leben ohne Ende gibt."

Durch die Kreuz-Züge und den Handel sind viele Pflanzen und Gewürze aus dem Orient nach Europa gekommen.
Der Benediktiner-Orden hat viele Heilpflanzen aus dem Mittelmeerraum in den Norden gebracht. Die Benediktiner haben Gärten angelegt.

Karl der Große hat um 800 nach Christus Anweisungen für den Anbau von Pflanzen gegeben. Mönche und Nonnen in Klöstern haben viel Wissen über Pflanzen für die Gesundheit gehabt. Sie haben Kräutergärten angelegt. Hildegard von Bingen ist eine bekannte Person gewesen. Sie ist eine Frau gewesen, die viel über Religion und Pflanzen wusste. Sie hat wichtige Texte über die Natur geschrieben.

Menschen haben Kräuter oft für Rituale und Zauber benutzt. Alle Angaben waren sehr ungenau. Es hat keine guten Wege gegeben, um die Wirkung zu prüfen.

Malve *(Malva sylvestris)*

Die Malve heißt auch: Käse-Pappel, Katzen-Käse und Bär-Winde. Man benutzt die Blumen und Blätter der Pflanze. Man kann Tee, Wickel oder Kompressen damit machen. Malve hilft bei Erkältungen, Magen-Darm-Beschwerden, Schleimhaut-Problemen und Wunden. Sie hilft, dass man sich entspannt, Entzündungen weniger werden, Schleim leichter weggeht und der Magen besser arbeitet. Die Früchte der Pflanze sehen aus wie kleine Käse-Laibe. Früher hat man daraus einen Brei gemacht. Deshalb nennt man die Pflanze auch Käsepappel. Im 15. Jahrhundert hat man geglaubt, die Pflanze zeigt an, ob man viele Kinder bekommt. Man hat den Harn einer Frau auf die Malve gegossen. Nach 3 Tagen hat man geschaut, ob die Pflanze grün oder verdorrt ist. Grün hat bedeutet, dass man viele Kinder bekommt. Verdorrt hat bedeutet, dass man keine Kinder bekommt. Im 17. Jahrhundert hat man geglaubt, die Pflanze zeigt auch, ob ein Mädchen Jungfrau ist.

Ringelblume *(Calendula officinalis)*

Die Ringelblume hat auch andere Namen: Gold-Blume, Ringel-Rose und Regen-Blume. Man benutzt die Blüten und die jungen Blätter. Die Ringelblume wird so angewendet: als Salbe, als Auflage oder Wickel und als Tee. Die Ringelblume hilft bei Wunden, zum Beispiel „offenes Bein", Haut-Krankheiten, Verstauchungen und Verrenkungen und Angina.
Die Ringelblume wirkt gegen Keime, gegen Pilze, gegen Viren und gegen Entzündungen. Früher ist die Ringelblume in der Religion wichtig gewesen. In der germanischen Zeit war sie der Göttin Freia geweiht. In der christlichen Zeit war sie der

Muttergottes Maria geweiht. Deshalb nennt man sie auch noch Marien-Gold oder Marien-Rose. Die Ringelblume steht für Liebe, weil sie scheinbar nie verwelkt. Sie wächst sehr stark. Deshalb hat man sie auf Gräbern gepflanzt. Das sollte den Glauben an die Wiedergeburt zeigen. Im Murtal nennt man die Ringelblume Feuer-Rose. Das kommt von den leuchtenden Blumen-Blättern. Man hat geglaubt, dass sie Rot-Lauf heilen kann. Rot-Lauf ist eine Haut-Krankheit. Auf dem Land nennt man die Ringelblume Wetter-Blume. Wenn die Blüten morgens bis 8 Uhr geschlossen bleiben, regnet es später.

Schafgarbe *(Achillea millefolium)*

Die Schafgarbe ist eine Heilpflanze. Man nennt sie auch Blutstell-Kraut, Blut-Kräutl oder Frauen-Kraut. Man verwendet das blühende Kraut. Die Schafgarbe hilft bei Frauen-Krankheiten und Magen-, Darm- und Galle-Beschwerden. Sie hilft auch bei der Heilung von Wunden. Man kann sie als Tee, Wickel oder Salbe benutzen. Die Schafgarbe wirkt desinfizierend, krampfstillend, entzündungshemmend und gegen Bakterien. Die Schafgarbe ist eine der ältesten Heilpflanzen in Europa. Neandertaler haben sie vor 50.000 Jahren als Heilmittel benutzt. Der Name „Achillea“ kommt von Achilles, einem griechischen Helden. Die Legende sagt, dass Achilles mit der Schafgarbe Wunden geheilt hat. Die Schafgarbe ist besonders wichtig für die Frauen-Heilkunde. Im Alpenraum sagt man: „Schafgarbe im Leib, tut gut jedem Weib.“ Die Moschus-Schafgarbe wächst in den Alpen. Sie ist besonders wirksam.

Wilde Karde *(Dipsacus fullonum)*

Die Pflanze hat auch andere Namen: Igel-Kopf, Immerdurst und Zisternen-Pflanze. Man benutzt die Wurzel der Pflanze. Die Wurzel kann man als Salbe, Tee oder Wickel verwenden. Die Pflanze hilft bei Verdauungs-Beschwerden, Gicht, Rheuma und Haut-Krankheiten. Sie wirkt gegen Entzündungen, ist antioxidativ und treibt Harn und Schweiß. Die Blätter der Wilden Karde bilden einen Trichter. In diesem Trichter sammelt sich Regenwasser. Vögel und Insekten trinken das Wasser. Der Name der Pflanze kommt vom griechischen Wort „dipsa“. „Dipsa“ bedeutet „Durst“. Früher haben die Menschen geglaubt, dass das Wasser aus den Trichtern heilend ist. Sie haben gedacht, dass Mädchen durch das Wasser schöner werden. Neue Forschungen zeigen, dass die Pflanze gegen Borreliose helfen könnte. Es gibt aber noch keine sicheren Studien mit Menschen.

Feldahorn *(Acer campestre)*

Der Feldahorn heißt auch Massholder, kleiner Ahorn und Maserbaum. Man verwendet seine Blätter und die Rinde. Man kann daraus Tee und Wickel machen. Er hilft bei Magen-Darmbeschwerden, Hautrötungen und Augenentzündungen. Er wirkt entzündungshemmend, zusammenziehend und hautpflegend. Der Feldahorn ist für die Druiden von den Kelten wichtig gewesen. Sie haben geglaubt, dass dieser Baum Unheil verhindern kann. Deshalb haben sie ihn an heiligen Orten gepflanzt. Die Blätter vom Feldahorn kann man essen. Bauern haben den Baum oft in der Nähe ihres Hauses gepflanzt. Die Blätter sind Futter für die Tiere gewesen. Man kann die Blätter für Salate oder grüne Getränke verwenden. Sie können auch als Wickel für gefüllte Fleischrollen benutzt werden.

Brennnessel *(Urtica dioica)*

Die Brennnessel heißt auch Donnernessel, Saunessel und Haarnessel. Man hat die Blätter, Wurzel und Samen verwendet. Man kann daraus Tee, Saft, Wickel und Gewürz machen. Diese Pflanze ist blutreinigend, blutbildend, haarwuchsfördernd und stoffwechselfördernd. In der Antike haben die Menschen geglaubt, dass die Brennnessel einen Pflanzen-Geist hat. Das liegt an den Brenn-Haaren der Pflanze. Es hat viele Bräuche mit der Brennnessel gegeben. Im Kärntner Mölltal hat man Brennnesseln ins Feuer geworfen, wenn es gewitterte. Das sollte den Blitz abhalten. Im Zillertal hat es einen Spruch gegen Schmerzen und Erkältung gegeben: „Brennnessel ich sage dir, Hitze und Frost plaget mir, nimms von mir, behalts bei dir!“ Im Buch vom Naturwissenschaftler Crescentiis steht, dass Brennnessel-Samen ein Potenz-Mittel sein kann. Man mischt den Samen mit Wein, Pfeffer und Honig. Das soll unkeusch machen und das Wasser-Lassen erleichtern.

15

„Alle Dinge sind Gift …

… und nichts ohne Gift, allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.“

Der Naturphilosoph Paracelsus hat gesagt: Die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist. Das heißt: Ob etwas giftig ist, hängt davon ab, wie viel man davon nimmt. In der Natur gibt es viele giftige Pflanzen. Diese Pflanzen haben Stoffe, die für Menschen gefährlich sind. Die Stoffe können den Körper schädigen. Sie können das Nervensystem oder das Herz-Kreislauf-System beeinflussen. Die Pflanzen nutzen das Gift, um sich vor Tieren zu schützen, die sie fressen wollen.

Auch in Gärten gibt es giftige Pflanzen. Zum Beispiel:

- Eibe
- Engels-Trompete
- Goldregen
- Maiglöckchen
- Eisenhut

Eisenhut ist besonders gefährlich. Einige giftige Pflanzen können aber auch helfen. Das geht, wenn man sie richtig dosiert. Zum Beispiel: Grüne Bohnen sind roh giftig, gekocht aber gesund. Holunder ist roh leicht giftig und kann Bauch-Schmerzen machen. Viele giftige Pflanzen sind Heilpflanzen, wenn man sie richtig verwendet. Früher haben sich einige Menschen mit Giftpflanzen beschäftigt. Diese sind oft verstoßen worden. Sie wurden Gift-Mischer oder Hexen genannt. Heute ist das Wissen über Giftpflanzen wichtig für die Medizin. Die Schul-Medizin und die Alternativ-Medizin nutzen dieses Wissen.

Blauer Eisenhut *(Aconitum napellus)*

Achtung: Die Pflanze ist sehr giftig!

Sie hat auch andere Namen: Blauer Sturm-Hut, Blau-Kappe und Wolfs-Wurz. Man verwendet die Wurzel und das Kraut.
Wichtig: Keine Selbst-Behandlung! Die Pflanze wurde bei diesen Krankheiten genutzt: Fieberhafte Infektions-Krankheiten, Nerven-Schmerzen und Nerven-Entzündungen. Sie senkt Fieber, senkt Blutdruck, lindert Schmerzen und beruhigt. Das Gift der Pflanze ist eines der tödlichsten. Früher wurde es für Morde und Hexerei genutzt. Der Eisenhut ist ein Symbol für Leben und Tod gewesen. Er ist in alter Magie und Mystik wichtig gewesen. Sein Gift ist oft für Rituale verwendet worden. Trotz seiner Gefahr hat man ihn auch als Schutz- und Heilpflanze angesehen. Heute wird Eisenhut nur in der Homöopathie medizinisch genutzt.

Hagebutte *(Rosa canina)*

Die Hagebutte hat auch andere Namen: Hunds-Rose, Hecken-Rose und Hain-Rose. Man benutzt ihre Früchte und Nüsschen. Man kann sie als Tee, Marmelade oder roh verwenden. Die Hagebutte hilft bei Fieber, Gicht, Rheuma, Problemen mit den Nieren und der Blase sowie bei Wunden. Sie schützt die Zellen, verringert Entzündungen und hilft beim Wasserlassen. In der christlichen Mythologie gehört die Hagebutte zur heiligen Jungfrau Maria. Im Mittelalter sollte die Pflanze vor Hexen und bösen Mächten schützen. Man hat sie oft um Häuser und Bauernhöfe gepflanzt. Zweige hat man an die Stalltür gehängt, um Tiere zu schützen. Zwischen Weihnachten und Silvester hat man Früchte unter die Tür gelegt. Das sollte die Bewohner vor Bösem bewahren. Nach einer Geburt hat man die Nachgeburt unter einem Hagebutten-Strauch vergraben.

Holunder *(Sambucus nigra)*

Der Holunder heißt auch: Holler, Holler-Busch und Schwarzer Flieder. Man nutzt die Blüten, Blätter, Früchte und Rinde. Man kann Holunder als Tee, Saft, Wickel oder Salbe verwendet. Holunder hilft bei Erkältungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rheuma und Gicht. Er wirkt schweißtreibend, fiebersenkend, blutstillend und harntreibend. In der Volksmedizin ist Holunder sehr wichtig gewesen. Die Menschen haben geglaubt, dass gute Geister im Holunder wohnen. Holunder sollte Glück bringen und vor bösen Geistern schützen. Deshalb hat man ihn bei Bauernhäusern gepflanzt. In der magischen Heilkunst hat man Krankheiten auf Pflanzen übertragen. Man hat die Wurzel vom Holunder um den Hals getragen. Das sollte gegen Schwindsucht helfen. Am Johannistag hat man Holunderblüten in Butter gebraten. Das sollte ein Jahr lang vor Fieber schützen.

Winterheckenzwiebel *(Allium fistulosum)*

Diese Pflanze heißt auch: Frühlings-Zwiebel, Jakobs-Lauch und Schnitt-Zwiebel. Man benutzt die Blätter und die Zwiebel selbst. Man kann die Pflanze roh essen, Saft machen, als Wickel oder Auflage und als Gewürz verwenden. Die Winterheckenzwiebel hilft bei Blutarmut, Halsentzündung, Insektenstichen und Kopfschmerzen. Sie wirkt gegen Bakterien, gegen Keime, wie ein Antibiotikum und löst Schleim. Zwiebel-Pflanzen sind wichtig in der Volksmedizin. Die Winterheckenzwiebel ist anders als die Sommer-Zwiebel. Das Grün der Winterheckenzwiebel wächst auch bei Frost. Die Pflanze kommt wahrscheinlich aus China. Dort ist sie seit vielen Jahren Teil der Küche. Man nennt sie dort „Fleisch des armen Mannes“. Über Russland kam die Pflanze nach Europa.

16

Zurück zur Natur - Altes Wissen neu belebt

Die Natur ist heute wieder sehr wichtig. Wildblumen, Gemüse und Kräuter aus Bauerngärten sind beliebt. Umweltschutz, Biodiversität und Gesundheit führen zu einem bewussteren Leben. Gesundheit soll durch die Natur und Heilpflanzen gefördert werden. Heilpflanzen helfen auch bei Krankheiten. Sie sind ein wichtiger Teil der Medizin. Auch Tierärzte nutzen Heilpflanzen in bestimmten Bereichen.

Es gibt die Schul-Medizin und die Alternativ-Medizin. Manchmal arbeiten sie zusammen, manchmal stehen sie im Wettbewerb. Die Natur und der kranke Mensch werden ganzheitlich betrachtet. Das Ziel ist, dass sich der Mensch rundum wohlfühlt. Dafür müssen Vorurteile über Homöopathie und Schul-Medizin abgebaut werden.

Heilpflanzen unterstützen beim Kampf gegen Krankheiten. Die Pflanzenheilkunde wird Phytotherapie genannt. Sie gehört heute zur wissenschaftlichen Medizin. Das Arzneimittel-Gesetz sorgt außerdem für klare Regeln.

Liebstöckel *(Levisticum officinale)*

Das Liebstöckel heißt auch: Maggi-Kraut, Bad-Kraut und Gicht-Stock. Man benutzt die Wurzel oder das ganze Kraut. Man macht Tee daraus und verwendet es als Gewürz. Es hilft bei Verdauungs-Problemen, Blasen- und Nieren-Krankheiten, Rheuma und Gicht. Das Liebstöckel wirkt anregend, blutstillend, harntreibend und verdauungs-fördernd. Früher hat man das Kraut als Liebes-Mittel benutzt. Man hat aus der Wurzel Liebes-Trank gemacht. Man hat geglaubt, dass Mädchen schöner wirken, wenn ein Blatt des Krauts im Badewasser ist. In der Volks-Medizin hat man heiße Milch durch den hohlen Stängel getrunken. Das hat bei Hals-Schmerzen geholfen. Man hat das Kraut mit dem Futter von Tieren gemischt, wenn sie nicht genug Milch gegeben haben. Man hat damit Pferde behandelt, die Rheuma hatten. Man hat die Fußsohlen mit dem Kraut eingerieben. Das sollte vor Schlangen-Bissen schützen.

Roter Sonnenhut *(Echinacea purpurea)*

Der Rote Sonnenhut hat auch andere Namen: Roter Scheinsonnenhut, Purpur-Sonnenhut, Igel-Kopf. Man nutzt die ganze Pflanze und die Wurzel. Man kann Salbe, Tropfen oder Tee daraus machen. Die Pflanze hilft bei Atemwegs-Infekten, Harnwegs-Infekten, Wunden und Haut-Krankheiten. Der Rote Sonnenhut wirkt immun-stärkend, heilungs-fördernd und antibakteriell. Der Rote Sonnenhut ist die wichtigste Art der Gattung „Echinacea“. Das griechische Wort „echinos“ bedeutet „Igel“. Das Wort beschreibt die Form der Blüten-Köpfe. Die Pflanze kommt aus Nordamerika. Indigene Völker haben sie gegen viele Beschwerden genutzt: Husten, Halsschmerzen, Verbrennungen,

Erkältungen, rheumatische Beschwerden, Zahn-Schmerzen und Vergiftungen. Seit dem 17. Jahrhundert gibt es die Pflanze in Europa. Im Jahr 1794 ist sie zum ersten Mal wissenschaftlich als „echinacea“ beschrieben worden. In der Volksmedizin in Europa ist der Sonnenhut unbekannt gewesen. Man hat ihn als Zier-Pflanze und Futter-Pflanze für Insekten genutzt.

Wolliger Fingerhut *(Digitalis lanata)*

Achtung: Die Pflanze ist sehr giftig!

Man nennt sie auch: Samt-Fingerhut, Weißer Fingerhut oder Woll-Fingerhut.
Man benutzt die Blätter der Pflanze. **Man darf die Pflanze nicht selbst anwenden!** Man benutzt die Pflanze bei Problemen mit dem Herzen, bei Wundheilung, Kopf-Schmerzen und Gicht. Sie hilft dem Herzen und macht den Körper stärker. Früher ist der Fingerhut ein Zeichen für Schönheit und Zauberei gewesen. Im Mittelalter hat man ihn gegen „Geisteskrankheiten“ genutzt. Auch für „verhexte“ Kinder ist er verwendet worden. Die Menschen haben nicht gewusst, dass die Pflanze giftig ist. Oft sind die Behandlungen tödlich geendet.
Es gibt verschiedene Arten von Fingerhut. Die Menschen haben den Roten Fingerhut zuerst in der Medizin benutzt. Heute nutzen Menschen den Fingerhut auch noch. Seine Blätter haben mehr Wirkstoffe.

© Österreichisches Freilichtmuseum Stübing