Oberschwäbisches Kräuterwissen

Heilkräuter und Aberglaube im Museumskräutergarten

Oberschwäbisches Museumsdorf
Kürnbach

Der Kräutergarten im Museumsdorf

Waren Mensch oder Tier früher krank, wandten sich die Dorfbewohner oft nicht an den Arzt: Bei kranken Tieren halfen auch Hirten und Schmiede, bei Menschen war das Kräuterwissen etwa von Hebammen gefragt.

Reine Kräutergärten fanden sich früher auf keinem Bauernhof: Man sammelte Kräuter in der Natur oder wandte sich an Kräuterkundige. Unser Museumskräutergarten ist deshalb ein **Schaugarten**: Seine Pflanzen gewähren Einblick in das Kräuterwissen des 19. Jahrhunderts in Oberschwaben, wie es auch die Brauchkultur jener Zeit widerspiegelt:

An Mariä Himmelfahrt (15. August) wurden Kräuter zu „Weihbischele“ gebunden, die durch die Weihe noch stärkere Heilkräfte entwickeln sollten. Dazu wählte man in Oberschwaben, wie der Ertinger Arzt Michel Buck 1865 berichtet, „von jeder Getreideart ein Exemplar, Disteln, Königskerzen, Beifuß, St. Johanniskraut, Odermennig, Rauten, Wermut, sodann allerlei farbige Blumen. Das Ganze wird mittelst großer Krautblätter am Stiel umschlossen und mittelst Wickelchen von Hanf und Werg zusammengeheftet.“

Kräuter zum Heilen und zum Würzen

Im Museumskräutergarten wachsen Pflanzen, die nachweislich im Oberschwaben des 19. Jahrhunderts verwendet wurden und die sich grob in drei Kategorien einteilen lassen:

Sie finden **Heilkräuter,** deren medizinische Wirkung durch die moderne Wissenschaft bestätigt wird, indem diese Pflanzen im Deutschen und Europäischen Arzneibuch aufgeführt („monographiert“) werden. Im Gegensatz zu diesen Pflanzen stehen **Kräuter aus der Volksmedizin** vergangener Tage, deren Wirkung wissenschaftlich nicht nachgewiesen ist. Daneben sehen Sie auch viele **Gewürz- und Küchenkräuter,** die aus der Küche nicht wegzudenken sind.

Manche Kräuter lassen sich nicht nur einer Kategorie zuordnen. Heilkräuter mit nachgewiesener Wirksamkeit wurden auch in der Volksmedizin anno dazumal verwendet; manches Kraut heilt und würzt. In der folgenden Liste, die eine Auswahl der im Garten wachsenden Pflanzen darstellt, sind die Kräuter daher mit ihren wichtigsten Eigenschaften aufgeführt und mit einem Farbsystem gemäß o.g. Kategorien versehen.

Kräuter im Oberschwaben des 19. Jahrhunderts

● = Heilkräuter mit wissenschaftlich erwiesener Wirksamkeit
● = Kräuter der Volksmedizin ohne wissenschaftlich nachgewiesene Heilwirkung
● = Gewürz- und Küchenkräuter

Akelei ●
Wurde im Oberschwaben des 19. Jahrhunderts als „weiberzeittreibendes Mittel“ geschätzt, also bei Menstruationsbeschwerden.

Alant ●
Tee aus der Alantwurzel sollte Atemwegsbeschwerden lindern und wurde deshalb gerne gegen Husten eingesetzt. In offene Kaminglut geworfen, sollte Alant die Raumluft verbessern.

Arnika ●
Hilft äußerlich bei Quetschungen und Blutergüssen; innerlich als Gefäßtonikum und bei Herzbeschwerden – dies jedoch nur in stark verdünnter Form, am besten als Tinktur.

Baldrian ●
Traditionell als Beruhigungs- und Schlafmittel bekannt; in Oberschwaben nach Michel Buck als Tee „von den Weibern bei Mutterkrämpfen genossen“

Basilikum ● ●
Wurde in Töpfen gezogen und fehlte als Gewürz, wie Michel Buck 1865 schrieb, „in keiner Bauernstube“.
Als Tee sollte es gegen Übelkeit und Schwindel wirken.

Beifuß ● ●
Mit Beifußkraut angesetztes Öl sollte lindernd wirken, wenn man es nach langen Wanderungen auf die müden Beine rieb.

Beinwell ●
Nutzt bei Prellungen und Verstauchungen, wirkt knochenheilend (Bein = Knochen), wurde im Oberschwaben des 19. Jahrhunderts „Wallwurz“ genannt.

Blutwurz ●
Hilft äußerlich als Spülung oder Pinselung gegen Entzündungen in der Mundhöhle, innerlich gegen Durchfall. Aus der Wurzel wurde gern Likör gewonnen.

Bohnenkraut ●
Beliebt zum Würzen von Bohnengerichten. Aus Südeuropa stammend, wilderte es im 19. Jahrhundert bei uns aus.

Borretsch ● ●
Die hübschen, essbaren Blumen wurden sehr geschätzt; die Blätter kamen in den Salat, oft zusammen mit Gurken.

Baldrian

Borretsch

Dach-Hauswurz ●
Schon im Mittelalter galten Häuser, auf deren (Stroh-)Dach die Pflanze wuchs, als vor dem Blitz geschützt. Im 19. Jahrhundert diente der Saft gegen Geschwüre an „heimlichen Orten“.

Dill ● ●
Fand sich in vielen Bauerngärten, war vor allem zur Würze eingemachter Gurken beliebt.

Eberraute ●
Das auch „Stabwurz“ genannte Gewürz wurde im 19. Jahrhundert auch für seinen Zitronengeschmack gerühmt.

Engelwurz ●
Die Wurzeln der auch Angelika genannten Pflanze wirken als Tee nervenstärkend und abwehrsteigernd, aber auch blähungstreibend und gegen Appetitlosigkeit.

Erdbeerspinat ●
Die jungen Blätter dieser Pflanze eignen sich gekocht als Gemüse, ihre essbaren Früchte als Dekoration.

Erdrauch ●
Das Kraut des Erdrauchs hilft bei der Regulierung des Gallenflusses bei zu geringer und zu starker Gallenproduktion. Dadurch können chronische Verstopfungen beseitigt werden.

Estragon ● ●
In Oberschwaben auch als „Dragun“ bekannt, verwendete man die wohlriechenden Blätter vor allem für Salate und Suppen.

Frauenmantel ●
Die enthaltenen Gerbstoffe wehren Entzündungen der Haut und der Schleimhäute ab. Berühmt, jedoch wissenschaftlich nicht bestätigt, ist seine Wirkung in der Frauenheilkunde.

Gartennelke ●
Die Gartennelke fand sich früher als Zierpflanze in vielen Gärten und als Gewürz gerne in Wein oder Saucen.

Goldlack ●
In der Blumensprache steht der Goldlack für die Sehnsucht. Mit dieser Blume möchte man sagen „Ich sehne mich nach dir“.

Goldrute ●
Als Tee oder Wein zubereitet erhöht sie die Wasserausscheidung der Nieren und wirkt gegen Harnsteine und Nierengries.

Hagebutte ● ●
Die „Hagebutze“ ist reich an Vitamin C und somit ein gutes Hausmittel bei Erkältungen. Die „Hagepfluettere“ nutzte man früher auch als Kaffeeersatz.

Hauhechel ●
Die Wurzel hilft bei Nieren- und Blasensteinbildung. Sie sollte, in Essigwasser gesotten, ebenso gegen Zahnschmerzen wirken.

Herzgespann ●
Der Name verrät es – wurde früher wie heute bei Herzbeschwerden genutzt. Wer es sich leisten konnte, trank das Heilkraut in Wein gekocht.

Dill
1

Herzgespann
2

Holunder ● ●
Im Heilgarten ein wichtiger Strauch als vorbeugendes Mittel gegen Erkältungen, das schweißtreibend wirkt. Genutzt werden können Blüte, Rinde, Wurzel oder die gekochte Beere.

Johanniskraut ●
Seine Wirkung gegen Verstimmung, Angst, Melancholie sowie bei Verbrennungen ist seit dem Mittelalter bekannt. Das Kraut blüht um Johanni (24. Juni).

Kamille ●
Hilft bei Entzündungen der Haut, Schleimhaut und Atemwege. Wurde in Oberschwaben bei Zahnweh, Halsweh und Ohrenweh geröstet in Säckchen aufgelegt.

Kerbel ●
Häufiges Würzkraut mit leicht pfeffriger Note. Die rohen und frischen Blätter des Garten-Kerbels sind ein beliebtes Gewürz und ergaben früher eine feine „Kerbelsupp".

Königskerze ●
Die Blüte hilft bei einer Entzündung der oberen Luftwege, sowie bei Bronchitis oder Reizhusten. Im Volksaberglauben hielten nah am Haus stehende Königskerzen Blitze ab.

Kornblume ●
Die Blüte sollte bei Verdauungsproblemen oder bei Hautleiden helfen und wird als Füllmittel für Teemischungen gebraucht.

Labkraut ●
Das Kraut wird bei der Herstellung von Käse verwendet. Außerdem soll es Linderung bei geschwollenen Knöcheln und bei Katarrhen der Harnwege bringen.

Lavendel ●
Die im Lavendel enthaltenen ätherischen Öle wirken gegen Unruhe, Einschlafstörungen und nervöse Darmbeschwerden. Lavendel-Duft vertreibt Insekten aus dem Wäscheschrank.

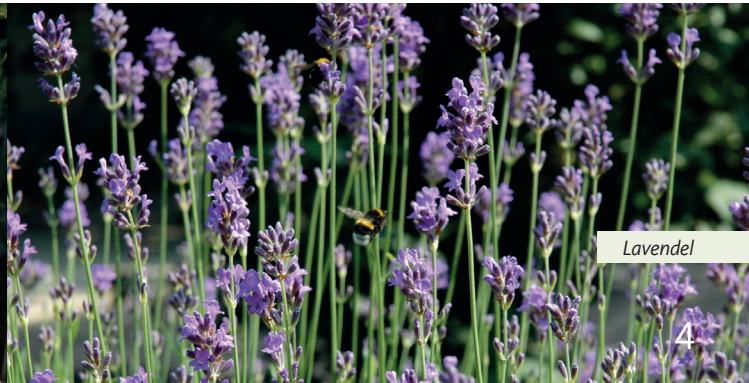
Lein ●
Leinsamenöl, „das recht alt und schmierig ist, nimmt Warzen weg", glaubte man im Oberschwaben des 19. Jahrhunderts. Dass die Pflanze zur Fasergewinnung diente, ist indes gewiss.

Liebstöckel ● ●
Als Gewürz dienten die frischen Blätter wie auch die getrockneten Samen. Heute auch „Maggi-Kraut" genannt, nach der 1886 erfundenen Würzsoße.

Löffelkraut ● ●
Ist ein in Oberschwaben häufiges, schmackhaftes Wildkraut, heute in der Küche jedoch weithin vergessen.

Löwenzahn ●
Hilft bei Verdauungsstörungen, ist zudem harntreibend – auf Schwäbisch hieß die Pflanze früher daher „Bettseicher".

Kamille


Lavendel

Lungenkraut ●
Bei Lungenleiden und Husten. In der Alternativmedizin noch heute eingesetzt, auch ohne nachgewiesene Heilkraft.

Mädesüß ●
Enthält Salizylsäure, wie Aspirin. Wirkt deswegen schmerzlindernd bei Rheuma oder Migräne und auch fiebersenkend. Mädesüß riecht stark nach Vanillin.

Majoran ●
War in vielen Gärten zu finden. Wurde „Dost“ und, nach einer wichtigen Verwendung, auch „Wurstkraut“ genannt.

Malve ●
Eignet sich durch ihre schleimlösende Wirkung besonders gut bei Reizhusten oder bei Magenreizungen. Ebenso kann Malve bei äußerlichen, nässenden Ekzemen eingesetzt werden.

Meerrettich ●
Wurde in Oberschwaben auch Kren genannt („der Grea“) und als scharfes Gewürz geschätzt, aber auch in Zugsalben.

Meisterwurz ●
Galt als Stärkungsmittel bei chronischen Magenbeschwerden. Die Wurzel wurde einst als Käsegewürz genutzt. Laut Michel Buck stillt die Pflanze bei „alten Leuten das Grimmen“.

Mutterkraut ●
Die Blätter vermögen Migräne zu lindern, wenn sie prophylaktisch eingenommen werden (Abbildung auf der Titelseite).

Nelkenwurz ● ●
Die Wurzel hilft gegen Zahnfleischentzündungen und Zahnschmerzen sowie gegen Probleme im Verdauungstrakt.

Odermennig ●
Der Gemeine Odermennig wirkt dank seiner Gerbstoffe entzündungshemmend. Fehlte früher in keinem der Weihbüschel, die an Mariä Himmelfahrt (15. August) gesegnet wurden.

Petersilie ● ●
In Oberschwaben oft „der Peterle“ genannt, eines der häufigsten Küchenkräuter. Fand sich gehackt oft auf den vielen Suppen, die früher auf den Tisch kamen.

Pfefferminze ● ●
Die Blätter, meist in getrockneter Form als Tee, wirken entkrampfend und antibakteriell bei Verdauungsbeschwerden.

Pfingstrose ●
Die Blüten dieser seit der Antike bekannten Pflanze werden, homöopathisch und äußerlich angewendet, als Mittel hauptsächlich gegen Gicht angewendet.

Pimpinelle ●
Galt in Oberschwaben als Gewächs gegen die Pest. Wir wissen heute: Gegen den „schwarzen Tod“ ist kein Kraut gewachsen.

Rainfarn ●
Seine stark riechenden Blüten wurden zum Färben, gegen Kartoffelkäfer oder als Entwurmungsmittel bei Tieren genutzt.

Meisterwurz

Rainfarn

Resede ●
Das Kraut dieser angenehm duftenden Pflanze sollte beruhigend und gegen Unruhe und Schlafstörungen sowie äußerlich gegen Quetschungen und Blutergüsse helfen.

Ringelblume ●
Das „Ringele“ hilft bei Wunden und Entzündungen der Haut. Die Salbe nutzten in Oberschwaben alte Frauen gerne für ihre „bösen Füß“, also offene Beine.

Rosmarin ● ●
Nicht nur zum Würzen von Kartoffelgerichten eignet sich diese Pflanze: Ihre anregende Wirkung hilft bei niedrigem Blutdruck und – als Tee – bei Verdauungsproblemen und Blähungen.

Roter Sonnenhut ●
Eine Tinktur aus dem Kraut oder der Wurzel der Pflanze stärkt – innerlich verabreicht – die körpereigenen Abwehrkräfte und wirkt in äußerer Anwendung antibakteriell.

Rotklee ●
Die im Rotklee enthaltenen Isoflavone sollen in den Wechseljahren der Frau gegen Östrogenmangel helfen. Als Tee wird ihm eine blutreinigende Wirkung nachgesagt.

Salbei ● ●
Die Gerbstoffe wirken gegen Entzündungen im Mund- und Rachenraum, Tee lindert auch Husten und starkes Schwitzen. Gern wurden auch „Salbeiküchle“ in Fett ausgebacken.

Sanikel ●
Michel Buck befand über die Pflanze: „Sanikel ist das fürtrefflichste Wundkraut, heilt alle offenen Schäden, so bös und so alt sie auch sein mögen.“

Sauerampfer ● ●
Die vitaminreiche Pflanze wurde im 19. Jahrhundert in der Volksmedizin bei „hitzigen und faulen Krankheiten“ gegeben und fand kulinarische Verwendung, z.B. in Salaten.

Schafgarbe ●
Die ätherischen Öle wirken gegen Appetitlosigkeit, Magen-Darm-Beschwerden und Menstruationskrämpfe. Als Salbe zudem hilfreich bei der Behandlung von Wunden.

Schlüsselblume ●
Bei Husten und Schnupfen mit starker Verschleimung der Atemwege hilft ein Tee aus den Blüten oder Wurzeln der Pflanze, der ebenso gegen Nervosität eingesetzt werden kann.

Schnittlauch ●
Ausdauernde Pflanze, die immer wieder geschnitten werden konnte – daher der Name. Die violetten Blüten sind ebenso hübsch wie wohlschmeckend.

Schöllkraut ●
Kraut und Wurzel der Pflanze sollen als Tinktur krampflösend und gallflußfördernd wirken. Der gelbe Saft der Stengel beseitige angeblich Warzen und Hühneraugen.

Rosmarin

Schöllkraut

Seifenkraut ●
Als Wurzeltee sollte die Pflanze schleimlösend wirken. Ihr hoher Anteil an Saponinen macht das Seifenkraut – Nomen est Omen – zu einem hervorragenden Waschmittel aus der Natur.

Spitzwegerich ●
Heilt u.a. Entzündungen der Schleimhäute, Husten und Insektenstiche. Sein Schleim legt sich wie ein Schutzfilm über die Haut und verhindert Reizungen.

Steinklee ●
Der Steinklee wurde früher als Wildkraut sehr geschätzt, vor allem innerlich als Tee gegen Migräne oder Bronchitis.

Stockrose ●
Die Blüten der schwarzen Stockrose sollte die Wundheilung fördern. Zu Tee verarbeitet lindern sie Husten oder Bronchitis.

Thymian ● ●
Trotz mediterranen Ursprungs wurde Thymian vor 150 Jahren auch in oberschwäbischen Gärten gezogen. Hilft bei Bronchitis

Trauben-Silberkerze ●
Die Wurzel der auch Frauenkraut genannten Pflanze wirkt als Tee oder Tinktur gegen Wechseljahrsbeschwerden.

Vogelmiere ● ●
Das Kraut sollte den Stoffwechsel und die Verdauung anregen, außerdem Schuppenflechte und juckende Ekzeme lindern. Vogelmiere kann gut roh gegessen werden, z.B. in Salaten.

Waldmeister ● ●
Das Kraut wirkt unterstützend bei Leber- und Gallenleiden. Es ist ein mildes Beruhigungsmittel. Und es eignet sich hervorragend für eine wundervoll duftende Mai-Bowle.

Wegwarte ●
Das Kraut „treibt den Harn, öffnet die ‚versteckte' Leber und denverstopften Leib", so Michel Buck. Die geröstete Wurzel wurdeübrigens als Kaffeeersatz genutzt.

Wermut ●
Wuchs auf der Schwäbischen Alb reichlich. Michel Buck urteilte: „ist gut dem Magen, der Leber, der Milz und tötet die Würmer". Am häufigsten wird Wermut als Tee angewendet.

Wilde Karde ●
Früher benutzte man die getrockneten, stacheligen Köpfe zum Karden (Kämmen) der Wolle. Die Hauptanwendung der Wurzel liegt bei der Behandlung von Borreliose.

Winterzwiebel ●
Winterzwiebeln überwintern – wie der Name sagt – und treiben im Frühjahr aus. Kleingeschnitten gehören sie als „Röhrle" auf die Dennete.

Zitronenmelisse ●
Nutzt nachweislich bei Einschlafstörungen und Magen-Darm-Beschwerden. Früher auch „Mutterkraut" genannt und bei Regelschmerzen gegeben.

Seifenkraut

Wegwarte

Förderverein
Oberschwäbisches
Museumsdorf
Kürnbach e.V.

Die Pflege des Kräutergartens wird maßgeblich unterstützt durch den Förderverein Oberschwäbisches Museumsdorf Kürnbach e.V.

Werden auch Sie Mitglied im Förderverein! Ihre Vorteile:

- Sie unterstützen das Museumsdorf bei der Erhaltung und Vermittlung oberschwäbischer Geschichte.
- Mit ihrer Jahreskarte können Sie das Museumsdorf während der ganzen Saison kostenlos besuchen.
- Sie werden zu exklusiven Veranstaltungen eingeladen.
- Sie können Ihre Interessen und Fähigkeiten auch durch aktive Mitarbeit einbringen.
- Ihr Mitgliedsbeitrag ist steuerlich absetzbar (Einzelpersonen 24 Euro, Familien 36 Euro).

Texte: Torsten Albinus M.A., Dr. Jürgen Kniep, Regina Neumann
Fachliche Beratung: Dr. Christiane Mohr
© Oberschwäbisches Museumsdorf Kürnbach, 2020

Abbildungsnachweis: (1) Zeynel Cebeci [Eigenes Werk; CC BY-SA 4.0; https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Anethum_graveolens_-_Dill_01.jpg]; (2) Plenuska/Kräuterliesel [Eigenes Wer; CC BY-SA 4.0; https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Herzgespann,_lat._Leunurus_cardiaca,_Pflanze.jpg]; (3) Rosa-Maria Rinkl [Eigenes Werk; CC BY-SA 4.0; https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Echte_Kamille.jpg]; (4) Dimitri Neyt [Eigenes Werk; Public domain; https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lavendel_2.jpg];(5) H. Zell [Eigenes Werk; CC BY-SA 3.0; https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Peudecanum_ostruthium_002.JPG]; (6) de:Benutzer:AlterVista [Eigenes Werk; CC BY-SA 3.0 DE; https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rainfarn.JPG]; (7) Plenuska [Eigenes Werk; CC BY-SA 3.0; https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rosmarin,_Rosmarinus_officinales_(03).jpg]; (8) AnRo0002 / CC0 [Eigenes Werk; https://commons.wikimedia.org/wiki/File:20141014 Chelidonium_majus1.jpg]; (9) Ukiewitz [Eigenes Werk; CC BY-SA 4.0; https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gemeine_Wegwarte.jpg]; übrige Bilder: Landratsamt Biberach

Oberschwäbisches Museumsdorf Kürnbach
Griesweg 30
88427 Bad Schussenried-Kürnbach
www.Museumsdorf-Kürnbach.de