



FASZINATION KRÄUTERWISSEN

*Heilpflanzen, Anwendungen und Rezepte
aus dem Klostergarten*

*Stiftung Kultur- und Begegnungszentrum Abtei Waldsassen
in Zusammenarbeit mit Sabine Brunner und Cornelia Müller*



FASZINATION KRÄUTERWISSEN

*Heilpflanzen, Anwendungen und Rezepte
aus dem Klostergarten*

*Stiftung Kultur- und Begegnungszentrum Abtei Waldsassen
in Zusammenarbeit mit Sabine Brunner und Cornelia Müller*

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.
ISBN 978-3-95587-067-6

Die Erläuterungen und Rezepturen aus dem Buch sind nach Überlieferungen der Volksheilkunde und nach bestem Wissen niedergeschrieben. Es bleibt in der alleinigen Verantwortung des Lesers, die Angaben im Buch einer eigenen Prüfung zu unterziehen. Werden Methoden und Rezepte aus dem Buch angewendet, dann geschieht dies auf eigene Verantwortung und Haftung. Anleitungen, Zubereitungen und Rezepte ersetzen weder eine ärztliche Diagnose noch eine entsprechende Therapie.



Herausgeber:

Stiftung Kultur- und Begegnungszentrum
und Umweltstation Abtei Waldsassen,
Basilikaplatz 2, 95652 Waldsassen, Tel.: 09632/920044
umweltstation@abtei-waldsassen.de, www.kubz.de

Idee & Konzeption, Redaktion, Grafik Design, Mitautoren:

Sabine Brunner und Cornelia Müller

Autoren:

Susanne Bosch, Ulle Dopheide, Johanna Eisner, Ulrike Gschwendtner, Hansjörg Hauser,
Karin Holleis, Thomas Janschek, Gertie Kreuzer, Margot Löffler, Thomas Völkl

1. Auflage 2019

ISBN 978-3-95587-067-6

Alle Rechte vorbehalten!

© 2019 Buch- und Kunstverlag Oberpfalz in der

Battenberg Gietl Verlag GmbH, Regenstauf

www.battenberg-gietl.de

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|--|------------|
| <i>Vorwort</i> | 6 |
| <i>Autorenporträts</i> | 12 |
| <i>Wildgemüseküche im Frühjahr</i> | 19 |
| <i>Wilde Leckereien im Sommer</i> | 37 |
| <i>Der schwarze Holunder</i> | 47 |
| <i>Hecke und Heckenfrüchte</i> | 55 |
| <i>Botanik und heimische Wildkräuterwelt</i> | 65 |
| <i>Kräuter und Bäume im Jahreskreis</i> | 87 |
| <i>Baum und Mensch</i> | 97 |
| <i>Naturpädagogik</i> | 119 |
| <i>Rhetorik der Kräutervermittlung</i> | 125 |
| <i>Die Grüne Hausapotheke</i> | 129 |
| <i>Hausapotheke nach Hildegard von Bingen</i> | 165 |
| <i>Naturheilkunde nach Pfarrer Kneipp</i> | 179 |
| <i>Die Heilkraft der Gewürze</i> | 201 |
| <i>Quellen- und Literaturverzeichnis</i> | 214 |
| <i>Bilder-, Grafik- und Zeichnungsverzeichnis:</i> | 216 |
| <i>Stichwortverzeichnis</i> | 217 |

„Der Ort im Kloster, wo man Gott am nächsten ist,
ist nicht nur die Kirche, sondern der Garten.
Dort erfahren die Mönche und Schwestern ihr größtes Glück.“

Diese Worte des ägyptischen Mönchsvaters Pachomius, der in der 1. Hälfte des 4. Jahrhunderts wirkte, berühren noch über 1700 Jahre später die Empfindungen des heutigen Menschen. Die Sehnsucht des Menschen nach dem Heilsein ist so alt wie die Menschheit selbst, ebenso die nach dem *Paradies* als Ort der Harmonie, als Ort der Einheit des Menschen mit sich, seinen Mitgeschöpfen. So ist der Ausdruck *Paradies* gemeint, dessen Bilder in den spirituellen Schriften vieler Religionen zu finden sind, oder der „*Garten Eden*“, wie er in der Bibel (Genesis 2,4b ff.) beschrieben wird.

Seit den Anfängen des Zisterzienserordens ist der Garten ganz wesentlicher Bestandteil des Klosterlebens. Unsere Klöster wurden oft mit einem Heilkräutergarten verglichen, in dem die unterschiedlichsten Pflanzen – wie auch wir Schwestern mit unserer jeweiligen Eigenart, Schwäche, Stärke, unseren Bedürfnissen entsprechend – in enger Beziehung miteinander leben. Dies geschah nicht zum Selbstzweck, sondern zur gegen-

seitigen Heilung. Das kleine Modell von Heilkräutergärten wird so zum Vorbild der Gemeinschaft eines Klosters, zum Modell für menschliches Zusammenleben.

Uns Schwestern vom Kloster Waldsassen war es von Beginn meiner Amtszeit – von 1995 an – ein Herzensanliegen, in den Lebensverhältnissen, der Lebenskultur sowie im Schutz der natürlichen Lebensgrundlagen, in der Bewahrung der Schöpfung, und in einem nachhaltigen Lebensstil eine Aufgabe für Jetzt und die Zukunft zu sehen. Die Art und das Maß der Erfüllung der menschlichen Grundbedürfnisse und des Umgangs mit der Schöpfung bestimmen das Niveau der Lebenskultur. Auf dieser Gedankengrundlage gründete 1998 – im 900. Gründungsjahr des Zisterzienserordens – das Kloster Waldsassen das *Kultur- und Begegnungszentrum (KuBZ) mit angegliederter, staatlich anerkannter Umweltstation Abtei Waldsassen*.

Seitdem ist unser Kultur- und Begegnungszentrum und unsere Um-

weltstation aus Waldsassen nicht mehr wegzudenken. Das Kloster war sozusagen die *Mutter* der Initiative für die Stiftung KuBZ und Umweltstation Abtei Waldsassen. Herr Marco Werner (†2011) – um im Bild zu bleiben – war analog dazu der *Vater* unserer heute so florierenden Einrichtung, in der er 2008 die erste zertifizierte Kräuterführerausbildung mit einem guten Team zusammenstellte. So gibt es nun auch im Kloster Waldsassen eine neue Blüte – für die Klosterkräuter in der Kräuterspirale, alte Obst- und Gemüsesorten für den Bauerngarten – für immer mehr Interessierte und Wissbegierige zu diesen Themen.

Somit war und ist unser Klostergarten für uns Schwestern und viele zertifizierte KräuterführerInnen zu einem Abbild des Paradieses geworden, in dem der Mensch damals heil war und nun auch heute wieder heil werden möchte. Mögen die Anregungen dieses liebevoll gestalteten Kräuterbuches der im KuBZ ausgebildeten

KräuterführerInnen, ansteckend sein und viele begeistern. Ein alter Klosterspruch lautet: „*Die Gebäude, die du baust, werden immer älter und verfallen einmal, der Garten, den du anlegst, wird immer kraftvoller und schöner.*“



Ad multos annos.

Noch viele schöne Jahre, für alle, die unseren Kräutergarten lieben und schätzen.

M. Laetitia Fech OCist.
Äbtissin



Die klösterliche Einrichtung „Stiftung Kultur- und Begegnungszentrum der Abtei Waldsassen“ (KuBZ) gibt es bereits seit 1998. Das Jahresprogramm ist ausgerichtet auf Veranstaltungen der fünf Säulen Religion, Kultur, Musik, Bildung und Natur. Angegliedert an die Stiftung KuBZ ist die seit 2004 staatlich anerkannte Umweltstation Abtei Waldsassen mit dem Kloster- und Naturerlebnispark.

Der Kloster- und Naturerlebnispark ist eine Perle der Natur. Auf dem über 7000 m² großen Gelände lernen die Besucher nicht

nur viele Kräuter, Bäume und Sträucher kennen, sondern erfahren auch viel Wissenswertes, wie diese laut Hildegard von Bingen und Pfarrer Sebastian Kneipp verwendet werden können. Das Marienbeet, der Bauerngarten und die Kräuterspirale laden ein, sich Anregungen und Informationen über den jeweiligen Bereich zu holen und alte Gemüsesorten wieder neu zu entdecken. Wer aktiv sein möchte, kann im Kneippbereich verschiedene Güsse durchführen; wer es ruhiger liebt, lässt sich in der Bienensauna durch die verschiedenen Lichteinfälle und durch das Summen der Bienen

in eine andere Welt zaubern. Bestaunt werden können das große Wildbienenhotel, die Hasen und Hühner oder das Gartenladl, das in Wabenform und in Strohbalkenbauweise errichtet wurde. Zahlreiche Kursangebote für Jung und Alt in den Bereichen Natur und Kreativität stehen das ganze Jahr zur Auswahl.

Wie die Kräuterführerausbildung entstand:

2007 kamen engagierte Frauen aus der Gemeinde Nagel auf den damaligen Leiter der Umweltsation, Marco Werner, zu, mit dem Wunsch, sich das alte Wissen über Kräuter und Heilpflanzen anzueignen, um damit das Kräuterdorf Nagel mit aufbauen zu können. Seit 2008 wird das Kräuterdorf Nagel von den „Kräuterfrauen Herberia“ mit Kräuterwanderungen, Festen und Kursen rund um die Kräuter gefüllt. Marco Werner setzte sich daraufhin mit Else Köstler vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und mit Susanne Bosch von der Ökologischen Bildungsstätte Hohenberg in Verbindung. Gemeinsam konzipierten die Kooperationspartner die Kräuterführerausbildung mit Zertifikat.

Mit diesem Buch erhalten die LeserInnen einen kleinen Einblick in die Inhalte des Lehrgangs. Ich hoffe sehr, dass wir viele LeserInnen dazu motivieren, sich mit der Faszination Kräuterwissen und der vielfältigen, einzigartigen Natur zu beschäftigen, sodass auch wieder unsere Umwelt bewusster wahrgenommen wird, sich zu ersinnen, welche Schätze direkt vor unserer Türe verborgen sind, um dies auch an andere weiterzugeben. Nach dem Motto: „Nur was man kennt und liebt, das schützt man auch!“



Johanna Härtl

Leiterin der Geschäftsstelle der Stiftung KuBZ und Umweltsation Abtei Waldsassen, B. Sc. Geographie, M. Sc. Umweltplanung & Ingenieurökologie

ZUM LESEN DIESES BUCHES



Dieses Symbol kennzeichnet Rezepte, Arzneien und Anwendungen.

| *WANDERNOTIZEN* Aus unseren Notizen der Kräuterwanderungen sind diese Wandernotizen entstanden. Sie nehmen Sie mit auf bunte Streifzüge durch die Wildkräuterwelt.

„Die Faszination Kräuterwissen hat uns gepackt – einmal angefangen, lässt sie einen nicht mehr los.“

Pflanzen haben eine solch erstaunliche und wunderbare, aber doch so einfache Wirkungsweise. Diese Welt hat sich uns während eines Kräuterführer-Lehrgangs der Umweltstation Abtei Waldsassen geöffnet. Das Erlernte einfach in einem Ordner zu verstauen, empfanden wir als zu schade – und so entstand die Idee zu diesem Buch: Die Inhalte des Kurses zusammenfassen und für eine breite Öffentlichkeit zugänglich machen, mit dem Ziel, die Menschen zum Leben mit der Natur zu animieren.

Damit aus dieser Idee das Buch wurde, das Sie gerade in den Händen halten, brauchte es viele Begeisterte. Wir wollen uns für die Mit- und Zusammenarbeit bedanken bei:

Äbtissin M. Laetitia Fech OCist. und Johanna Härtl, die unser Vorhaben aufgegriffen, ihm einen fruchtbaren Boden gegeben und uns zusammen mit den Mitarbei-

tern der Umweltstation Abtei Waldsassen Astrid Blessenberger und Gitte Sommer bei der Autobetreuung und beim Korrekto- rat unterstützt haben.

Allen Autoren – Susanne Bosch, Ulle Dopheide, Johanna Eisner, Ulrike Gschwendtner, Hansjörg Hauser, Karin Holleis, Thomas Janschek, Gertie Kreuzer, Margot Löffler und Thomas Völkl – für ihre Mitwirkung und Überarbeitung der Texte.

Bei Josef Roidl, Manuela Bonfissuto und Verena Rösch vom Battenberg Gietl Verlag für die Aufnahme und Betreuung der Publikation.

„Viele Hände, gutes Ende!“, können wir zuletzt alle stolz sagen.

Danke für die Zusammenarbeit und an die Leser: Viel Freude beim Schmökern und immer wieder Nachschlagen. Dieses Buch wird Sie lange begleiten.

Sabine Brunner & Cornelia Müller

WAS SIND WILDGEMÜSE ?

Wildgemüse sind wild wachsende, einjährige oder mehrjährige Pflanzen, die essbar sind und roh oder gekocht verzehrt werden können.

Wildgemüse haben im Vergleich zu Kulturgemüse deutlich mehr lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe, Reineiweiße, aromatischeren Geschmack, höhere Nährwerte.

IM VERGLEICH: WILDGEMÜSE ZU KULTURGEMÜSE

Schaut man genau auf die Werte wie den Reineiweiß-, Mineralstoff- und Vitamin-C-Gehalt, zeigt sich, dass die wilden Pflanzen die Liste anführen:

| Kulturgemüse | Eiweiß | Wildgemüse | Eiweiß |
|------------------------|--------|-------------------|--------|
| Spätweißkohl | 0,2 | Vogelmiere | 1,5 |
| Chicorée | 0,4 | Gänseblümchen | 2,6 |
| Spätrotkohl | 0,4 | Sauerampfer | 2,8 |
| Endiviensalat | 0,5 | Löwenzahn | 3,3 |
| Kopfsalat | 0,6 | Winterkresse | 4,0 |
| Spätwirsing | 0,6 | Bittere Kresse | 4,1 |
| Kopfsalat ¹ | 0,9 | Weißer Taubnessel | 4,1 |
| Frühporree | 1,0 | Weißer Gänsefuß | 4,3 |
| Chinakohl | 1,3 | Guter Heinrich | 5,3 |
| Feldsalat | 1,8 | Wilde Malve | 5,6 |
| Herbstspinat | 2,1 | Große Brennnessel | 5,9 |
| Spinat | 2,5 | Moschusmalve | 6,3 |
| Rosenkohl | 2,8 | Giersch | 6,7 |
| Grünkohl | 3,0 | Wegmalve | 7,2 |

Reineiweißgehalt in g / 100 g essbaren Anteils ¹

Wildgemüseküche im Frühjahr | Ulle Dopheide

| | Wasser | Ka- lium (K) | Phos- phor (P) | Magne- sium (Mg) | Cal- cium (Ca) | Ei- sen (Fe) |
|-----------------------|--------|--------------------|----------------------|------------------------|----------------------|--------------------|
| Kulturgemüse | % | mg | mg | mg | mg | mg |
| <i>Chinakohl</i> | 95,4 | 202 | 30 | 11 | 40 | 0,6 |
| <i>Kopfsalat</i> | 95,0 | 224 | 33 | 11 | 37 | 1,1 |
| <i>Chicorée</i> | 94,4 | 192 | 26 | 13 | 26 | 0,7 |
| <i>Endiviensalat</i> | 94,3 | 346 | 54 | 10 | 54 | 1,4 |
| <i>Feldsalat</i> | 93,4 | 421 | 49 | 13 | 35 | 2,0 |
| <i>Mangold</i> | 92,2 | 376 | 39 | - | 103 | 2,7 |
| <i>Weißkohl</i> | 92,1 | 227 | 28 | 23 | 46 | 0,5 |
| <i>Rotkohl</i> | 91,8 | 266 | 30 | 18 | 35 | 0,5 |
| <i>Blumenkohl</i> | 91,6 | 328 | 54 | 17 | 20 | 0,6 |
| <i>Spinat</i> | 91,6 | 633 | 55 | 58 | 126 | 4,1 |
| <i>Grünkohl</i> | 86,3 | 490 | 87 | 31 | 212 | 1,9 |
| <i>Rosenkohl</i> | 85,0 | 411 | 84 | 22 | 31 | 1,1 |
| Wildgemüse | % | mg | mg | mg | mg | mg |
| <i>Vogelmiere</i> | 91,5 | 680 | 54 | 39 | 80 | 8,4 |
| <i>Löwenzahn</i> | 89,9 | 590 | 68 | 23 | 50 | 1,2 |
| <i>Franzosenkraut</i> | 87,8 | 390 | 56 | 56 | 410 | 14,0 |
| <i>Gänseblümchen</i> | 87,5 | 600 | 88 | 33 | 190 | 2,7 |
| <i>Ws. Gänsefuß</i> | 86,9 | 920 | 80 | 93 | 310 | 3,0 |
| <i>Hufblattich</i> | 84,8 | 670 | 51 | 58 | 320 | 3,8 |
| <i>Brennnessel</i> | 84,8 | 410 | 105 | 71 | 630 | 7,8 |
| <i>Schlangenknot.</i> | 84,0 | 580 | 74 | 69 | 100 | 3,9 |
| <i>Wilde Malve</i> | 82,0 | 450 | 95 | 58 | 200 | 5,1 |
| <i>Guter Heinrich</i> | 81,7 | 730 | 95 | 66 | 110 | 3,5 |
| <i>Bärenklau</i> | 79,8 | 540 | 125 | 75 | 320 | 3,2 |
| <i>Weidenröschen</i> | 75,0 | 450 | 94 | 81 | 150 | 2,7 |

Wassergehalt in % und Mineralstoffgehalt in mg / 100 g essbaren Anteils²

Heilpflanzen, Anwendungen und Rezepte – das kleine Nachschlagewerk

FASZINATION KRÄUTERWISSEN

Anleitungen für selbstgemachte Salben und Heilmittel, Rezepte für feine **Kräutergerichte**, Wissenswertes rund um die **Kraft von Bäumen, Pflanzenordnung und -bestimmung**, Tipps zum Anlegen einer eigenen „**grünen Hausapotheke**“ – all dies (und vieles mehr) finden Sie in diesem Büchlein. 14 Autoren haben an diesem Potpourri mitgewirkt und geben wertvolle Ratschläge, wie Sie das ganze Jahr lang die Kraft der Natur für Ihre Gesundheit nutzen können. Auch finden Sie Wissenswertes zum Thema **Naturpädagogik** sowie zur Heilkunde nach **Hildegard von Bingen** und **Sebastian Kneipp**.

Dieses Handbuch hält für Kenner noch so manch Neues und Überraschendes bereit, ist aber auch für Einsteiger ideal, die sich mit dem Thema vertraut machen wollen und in die **Faszination Kräuterwissen** eintauchen möchten.



Heimat
battenberg
gietl verlag

BUCH- UND KUNSTVERLAG
OBERPFALZ

ist eine Marke der
Battenberg Gietl Verlag GmbH



9 783955 870676

19,90 € [D]