

## Kräuterheilige: Kräuterlegenden und Kräutersegen rund um unsere Schutzpatrone

Markus Hilpert, Daniela Wörner

### Angaben zur Veröffentlichung / Publication details:

Hilpert, Markus, and Daniela Wörner. 2009. *Kräuterheilige: Kräuterlegenden und Kräutersegen rund um unsere Schutzpatrone*. Konradshofen: Kräuterregion Stauden e.V.



# Kräuterheilige

Kräuterlegenden und Kräutersegen  
rund um unsere Schutzpatrone





Markus Hilpert / Daniela Wörner

# Kräuterheilige



Kräuterlegenden und Kräutersegen  
rund um unsere Schutzpatrone

## Impressum

- Herausgeber: Kräuterregion Stauden e.V. © 2009  
c/o Hermine Gattinger  
Angerweg 7  
86872 Konradshofen  
[www.kraeuterregion-stauden.de](http://www.kraeuterregion-stauden.de)
- Autoren: PD Dr. Markus Hilpert, Daniela Wörner  
Lehrst. f. Humangeographie & Geoinformatik  
Universität Augsburg  
Universitätsstraße 10  
86159 Augsburg
- Schriftleitung: PD Dr. Markus Hilpert
- Beratung: Prälat Dr. Wilhelm Imkamp
- Fotos: Hartmuth Basan
- Illustration: Hartmuth Basan
- Kartographie: Jochen Bohn
- Umschlag: Hartmuth Basan
- Titelbild: Hl. Josef mit Lilie  
Pfarrkirche Langenneufnach
- Druck: Senser-Druck, Augsburg
- ISBN: 978-3-00-027669-9

# Inhalt

<b>Grußworte</b>	<b>5</b>
<b>Bitt' für uns – Patronate und Kräutersegen</b>	<b>10</b>
Von Nothelfern und Schutzpatronen	10
Wozu Kräuterweihen und Segensgebete nutzen	13
Hilft gegen (fast) alles: Johanni-Kräuter	14
Heilkraft auf Geheiß des Hl. Petrus	20
Wie die Hl. Afra vor Ungeziefer schützt	23
Der Hl. Antonius und die Gefäßverengungen	26
<b>Kräuterlegenden – Aus dem Leben der Heiligen</b>	<b>29</b>
Von Kräuterexperten und Kräutergeschichten	29
Die Amputationskräuter der Hl. Notburga	34
Ein echter Öko-Typ: Der Hl. Franz von Assisi	36
Warum der Hl. Josef bei Blutungen hilft	38
Wie der Hl. Patrick die Dreifaltigkeit erklärte	41
Das Kräuterwissen der Hildegard von Bingen	43
Bitterkräuter: Ein Erfolgsrezept der Buße	46
<b>Maria – Die Blume des Feldes</b>	<b>51</b>
Segne du, Maria	51
Kräuterbuschen an Mariä Himmelfahrt	53
Die marianische Botanik	58
<b>Kräuterpatrone</b>	<b>66</b>
<b>Nützliche Adressen</b>	<b>69</b>
<b>Quellen</b>	<b>71</b>



## Grußwort

Schon als Kind las ich unwahrscheinlich gerne Heiligenbiographien und Heiligenlegenden. Sie stärkten meinen Glauben und förderten die Liebe zu Christus.

Die Verehrung der Heiligen, besonders der Gottesmutter, das tägliche gemeinsame Gebet, das Aufhängen von gesegneten Kräuterbüschen in Haus und Hof pflegten wir in unserer Familie. Es vermittelte uns ein Gefühl der Geborgenheit und der Nähe Gottes.

Diese tiefe Erfahrung prägte auch mein weiteres Leben und führte mich zur Erkenntnis, dass ich nichts aus mir vermag, sondern dass „ich alles von Gott erhoffen darf“.

Der Hl. Pfarrer von Ars predigte einmal seiner Gemeinde: „Mensch, du bist ein Armer, der Gott um alles bitten muss.“

Dieses Bewusstsein prägte unsere Vorahnen, aus diesem Bewusstsein blühte die tiefe Volksfrömmigkeit auf. Treu im Glauben und im Gebet verankert standen sie ebenso in lebendiger Beziehung mit der Natur, mit den vom Schöpfer geschenkten Heilkräutern und Pflanzen, um sie für ihre Gesundheit zu nutzen. Sie lebten aus der Erkenntnis und dem Vertrauen „an Gottes Segen ist alles gelegen“.

Ich freue mich, dass die Heiligen, das Brauchtum der Volksfrömmigkeit und die Nutzung der Heilkraft unserer heimischen Kräuter neues Interesse in der Bevölkerung finden.



Wir Menschen stoßen an die Grenzen des Machbaren und erkennen, dass wir nicht alles aus uns vermögen, sondern auf die Hilfe Gottes, unserem Schöpfer, angewiesen sind. Möge dieses Büchlein dazu beitragen, dass wir wieder mehr zu Gott finden und an die große Kraft und Wirksamkeit des Gebetes und Segens glauben.

Oberschönenfeld, den 19. März 2009

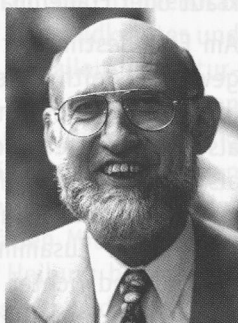
M. Gertrud Pesch

Äbtissin der Abtei Oberschönenfeld

## Grußwort

„Heilig – Heil – Heilung“: Aus dem Gleichklang dieser Worte lassen sich sprachliche Zusammenhänge ableiten und es gibt einen engen inhaltlichen Bezug zwischen den Begriffen. Zahlreiche Heilige, die das Volk aufgrund ihrer Lebensführung oder ihres Martyriums verehrt, werden vor allem zur Heilung von Krankheiten und zur Linderung von Schmerzen angerufen. Das Vertrauen auf die Hilfe bestimmter Heiliger in gesundheitlichen Nöten hängt manchmal mit deren irdischem Wirken zusammen, so waren die Heiligen Blasius, Cosmas und Damian als Ärzte tätig, Elisabeth von Thüringen und Gertrud von Nivelles als Wohltäterinnen und Pflegerinnen von Kranken und Gefangenen, Hildegard von Bingen als Naturheilkundige und Sammlerin von Heilpflanzen, Vinzenz von Paul als Gründer eines Pflegeordens. Dazu kommt die wichtige Rolle der Heiligen als Fürsprecher bei Gott bis hin zum Schutz vor Unheil und Verderben. Die Wirksamkeit der Patrone für nahezu alle irdischen Bedürfnisse der Menschen lässt sich aus den Lebensbeschreibungen und Lebensläufen der Heiligen ableiten.

Einige Heilige, die für gesundheitliche Probleme angerufen werden, gelten auch als Kräuterheilige. Für unsere Vorfahren waren Kräuter neben tierischen Produkten, die einzig bekannten Heil- und Arzneimittel. In den Klostergärten wurden zahlreiche Heilpflanzen angebaut und über die Klosterapotheken weiter gegeben. Bis zur Neuzeit erhielt ein Großteil der Bevölkerung nur hier medizinische Hilfe und Rat. Da Naturerscheinungen wie Tages- oder Jahreslauf die Blüh- oder Erntezeit der Pflanzen bestimmen,



wurden sie manchmal nach den Heiligen benannt, deren Festtag in diesem Zeitraum gefeiert wurde (wie Johanniskraut oder Frauenmantel).

Am Fest bestimmter Heiliger werden vielerorts Heilkräuter geweiht. Weithin bekannt und am meisten verbreitet ist die Kräuterweihe am Fest Mariä Himmelfahrt. Maria wird als Gottesmutter und als Helferin in vielen Nöten verehrt, als „Madonna der Medizin“ ist sie mit Kräuterbräuchen verbunden. Die Gläubigen bringen Weihbüschel in die Kirche, deren Zusammensetzung schwankt von Gegend zu Gegend und richtet sich nach der regionalen Flora. Unter den sieben (eine heilige Zahl), neun oder gar 77 Kräutern sollen auf jeden Fall enthalten sein: Arnika, Johanniskraut, Kamille, Schafgarbe, Ringelblume sowie Frauenmantel und Königskerze. Jede dieser Pflanzen besitzt eine bestimmte Heilwirkung oder eine symbolische Bedeutung, wie die Königskerze für Maria als Himmelskönigin. Die geweihten Kräuter werden getrocknet, in Haus und Stall aufbewahrt, sie helfen gegen verschiedene Krankheiten und schützen Haus und Hof bei Unwetter. Eine ganze Reihe von Kräutern ist nach Maria benannt: Mariennelke, Marienglöckchen, Marienstengel, Marienrose. Besondere Heilkraft sprach man den „Frauenkräutern“ zu, sie wurden mit erstaunlichen Erfolgen in der Frauenheilkunde eingesetzt und haben erst ihre Bedeutung durch die Erfolge der Medizin und der Chemie in den letzten 100 Jahren verloren.

Als Wiederentdecker und Erneuerer der Heilkräuter gilt Sebastian Kneipp (1821-1890). Nach dem Motto „Jedes Kräutchen der Erde preiset den Herren“ beschreibt Kneipp 60 Heilkräuter sowie ihre Zubereitung und Verwendung. Ein besonderes Verdienst von Pfarrer Kneipp ist es, dass er die Aufmerksamkeit auf ein heimisches Naturgut gelenkt hat, das weit über die Volksmedizin hinaus Beachtung verdient.

Diese Ziel verfolgt auch der Verein „Kräuterregion Stauden“, der in Verbindung mit der Regionalentwicklung Stauden und dem Geographischen Institut der Universität Augsburg die Verbreitung und Wirkung der Wildkräuter und Heilpflanzen in unserem Lebensraum, vor allem im Naturpark Augsburg – Westliche Wälder, ins Bewusstsein rücken möchte. Die Vermittlung von Wissen über die Bedeutung der Kräuter bis hin zu Brauchtum, Küche und Getränken steht dabei im Vordergrund. Vorträge, Seminare, Wanderungen, Radtouren bilden die zeitgemäßen Mittel, um den Wert des „Naturgartens“ für Heil und Heilung bekannt zu machen. Dazu gehören auch Kenntnisse über die Kräuterheiligen, die zu unserem Heil und sogar zu unserer Heilung beitragen können. Heilige, die mit der medizinischen Heilkunst in Beziehung stehen oder die sich mit großer Hingabe den Kranken und alten Menschen gewidmet haben, verdienen gerade in unserer Zeit Anerkennung und Verehrung. Das Büchlein bietet dafür viele sorgfältig recherchierte Informationen und praktische Empfehlungen. Es wird die Wertschätzung der „Kräuterapotheke“ steigern und zu lohnenden Ausflügen in die heimische Kräuterlandschaft einladen. Dafür gilt allen Beteiligten herzlicher Dank!

Bergheim, im April 2009

Prof. Dr. Hans Frei

Heimatspfleger und Museumsdirektor des Bezirks Schwaben i.R.

## **Bitt' für uns!**

### **Patronate und Kräutersegen**



### **Von Nothelfern und Schutzpatronen**

Heute haben es die Heiligen schwer. Ihre Verehrung ist nicht gerade populär. Wie viele Menschen kennen schon ihren Namenspatron und seine Geschichte? Wer bittet heute noch um ihre Fürsprache? Selbst unter den Schutzpatronen ist allenfalls noch der Hl. Christopherus von der alten Medaille in Opas Auto bekannt. Unsere Vorfahren dachten da noch ganz anders. Bei der Bewältigung ihres Alltags – von der Geburt bis zur Sterbestunde – setzten sie fest auf die Hilfe der Heiligen. Egal ob bei Halsschmerzen (Hl. Blasius), verlorenen Gegenständen (Hl. Antonius v. Padua) oder bei der Sorge um das Vieh (Hl. Leonhard), das ganze Leben war geprägt von der Nähe zum Himmel (GSCHWIND 2002).

Insgesamt 205 Heilige können dem Volksglauben zufolge zur Linderung von Schmerzen, zur Besserung der Gesundheit und zur Heilung von rund 70 Krankheiten angerufen werden. Darunter finden sich auch echte medizinische Experten, nämlich Heilige, die selbst als Arzt tätig waren (RHOMBERG 2008). So etwa der Hl. Lukas, der (wie man es von einem Mediziner nicht anders erwartet) in seinem Evangelium die Wunder Christi besonders genau beschrieb. Zu den heilig gesprochenen Ärzten zählen auch die Hll. Kosmas und Damian (die gern von Medizinstudenten angerufen werden) oder der Hl. Johannes vom Kreuz (über den

Papst Johannes Paul II seine Doktorarbeit geschrieben hat). Daneben kennt die katholische Volksfrömmigkeit eine Reihe von Heiligen für die verschiedensten Krankheiten. So gibt es Schutzpatrone für 14 verschiedene Epidemien und 13 unterschiedliche Fieberarten. Mindestens 12 Heilige helfen bei Kopfschmerzen, 11 bei Durchfall, neun bei Geschwüren und sieben bei Krebs. Bekannte Schutzpatrone sind beispielsweise bei Lungenbeschwerden der Hl. Pankratius, bei Augenproblemen der Hl. Antonius von Padua, bei Kopfschmerzen der Hl. Johannes der Täufer, bei Halsentzündungen der Hl. Blasius, bei Fieber die Hl. Barbara, bei Krebs der Hl. Ägidius, bei Brustschmerzen die Hl. Agatha oder bei Rückenproblemen der Hl. Urban (VON REISSWITZ 2008).

Die Verehrung der Heiligen hat ihren Ursprung bereits in der Bibel (Apg 7, 54-60; Offb 6, 9-11; 7, 9-17) und ist schon für die erste Hälfte des 2. Jahrhunderts nachgewiesen. Seit der Antike ist sie Teil des kirchlichen Lebens. Den Gläubigen sind die Heiligen ein Vorbild und sie vertrauen auf ihre Fürsprache vor Gott (KONGREGATION FÜR DEN GOTTESDIENST UND DIE SAKRAMENTENORDNUNG 2001). „Denn dadurch, dass die, die im Himmel sind, inniger mit Christus vereint werden, [...] hören sie nicht auf, [...] beim Vater für uns einzutreten“ (KKK, NR. 956). So ist beispielsweise überliefert, dass der Hl. Dominikus auf dem Sterbebett zu seinen Mitbrüdern gesagt hat: „Weint nicht, nach meinem Tod werde ich Euch mehr nützen und Euch wirksamer unterstützen als während meines Lebens“.

Über 10.000 Heilige führt das offizielle, kirchenamtliche Verzeichnis – die Bibliotheca Sanctorum – auf (STEIN 2004). Zu ihrer Verehrung sieht der Allgemeine Römische Kalender ganz bestimmte Gedenktage vor. Einige davon sind wegen ihres Brauchtums auch recht bekannt, wie beispielsweise die Gedenktage des Hl. Martin (11. November) und des Hl. Nikolaus (6. Dezember). Es gibt aber auch ei-

nen Tag, an dem der Gemeinschaft aller Heiligen gedacht wird: Das Hochfest Allerheiligen (1. November). Dieser Gedenktag reicht im Orient bis ins 4. Jahrhundert zurück, in Europa setzte er sich ab dem 9. Jahrhundert durch. Am Nachmittag von Allerheiligen wird in katholischen Gemeinden der Verstorbenen gedacht, wenngleich der Allerseelentag erst am 2. November begangen wird. Seitdem aber nur noch der Allerheiligentag ein gesetzlicher Feiertag ist, hat man den Gräberbesuch einen Tag vorgezogen. Die Angehörigen gehen dazu auf die Friedhöfe, beten dort und zünden Kerzen an. Sie schmücken die Grabstätten mit Pflanzen und Blumen, denen oft eine, über Jahrhunderte hinweg gewachsene Symbolik zugesprochen wird. Die dreifarbigen Blütenblätter des Stiefmütterchens gelten beispielsweise als Symbol für die Dreifaltigkeit. Die Kränze, wie wir sie heute kennen, setzten sich erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts durch. Häufig finden wir auf unseren Friedhöfen auch den Efeu und den Buchsbaum. Die beiden immergrünen Pflanzen sind nicht nur ein Symbol für das ewige Leben, sondern schützen dem Volksglauben nach auch die Totenruhe. Aus demselben Grund wurden früher den Verstorbenen in manchen Gegenden auch Weihbüschlein oder Totenkränze aus Raute auf die Brust und Kreuze aus geweihten Kräutern oder Rosmarinzweiglein auf den Sarg gelegt. Unsere keltischen Vorfahren sammelten übrigens nach dem Allerheiligen-Tag keine Kräuter mehr, weil sie glaubten, dass diese dann den Geistern der Unterwelt gehören würden (HILPERT / WÖRNER 2008). Möglicherweise sagte man sich deshalb früher in Norddeutschland auch, dass man an Allerheiligen nicht säen und das Feld nicht bestellen solle (BÄCHTOLD-STÄUBLI / HOFFMANN-KRAYER 1927-1942).

## Wozu Kräuterweihen und Segensgebete nutzen

Im Mittelalter war am Festtag verschiedener Heiliger die Weihe von Pflanzen verbreitet. Bis in unsere Tage haben sich davon mancherorts schöne und nützliche Bräuche erhalten. So wird beispielsweise noch heutzutage in einigen Gegenden am Festtag des Hl. Stephanus (Gedenktag 26. Dezember) der Hafer geweiht. Denn der Hl. Stephanus wird schließlich auch als Schutzpatron der Pferde verehrt. In anderen Regionen wurden indes aromatische oder heilkräftige Pflanzen der besonderen Fürbitte eines Heiligen gewidmet. Unsere Vorfahren kannten etwa noch die Segnung von Obst und Blumen am Festtag der Hl. Dorothea (6. Februar), die Nelkensegnung am Johannitag (24. Juni) oder die Fenchelweihe am Fest des Hl. Ägidius (1. September) (FRANZ 1909; STEIN 2004). Auch die Segnung anderer Nutzpflanzen und Ackerfrüchte ist historisch überliefert. Je nach Klima, Bodenfruchtbarkeit oder Agrarkenntnissen wurden in verschiedenen Gegenden ganz unterschiedliche Feldfrüchte dem Segen der Heiligen unterstellt. Volksfrömmigkeit ist eben immer regional bestimmt (IMKAMP 1995).

Wegen ihrer Heilkraft wurden aber in fast allen Regionen seit Alters her die Kräuter gesegnet. Wenngleich Mariä Himmelfahrt als der bekannteste Kräuterweihetag gilt, wurden die Kräuter doch auch an anderen Festtagen gesegnet. So war die Kräutersegnung früher in manchen Gegenden beispielsweise an Ostern oder am Dreifaltigkeitsfest üblich (KIRCHHOFF 1995).

Segnungen sind Zeichenhandlungen, deren Wirkungen durch die Fürbitte der Kirche erlangt werden. Sie sind Zeichen des Heils und setzen zumindest beim Spender des Segens den Glauben voraus. Die Gestaltung und die Bestandteile eines Segens sind nicht willkürlich. Die Vollform einer Segensfeier umfasst eine ganze Reihe von Elemen-

ten, wie etwa den Eröffnungsgesang, die Schriftlesung, die eigentliche Segnung sowie Fürbitten und Gebete. Dazu kommen begleitende Handlungen, beispielsweise das Kreuzzeichen, das Weihwasser oder auch Weihrauch (LITURGISCHE INSTITUTE SALZBURG, TRIER, ZÜRICH 2004). Dadurch unterscheidet sich die Segnung der Kräuter ganz gewaltig von heidnischen Beschwörungsformeln oder abergläubischen Zaubersprüchen, wie sie vor allem im frühen Mittelalter beim Sammeln von Kräutern gemurmelt wurden. Die katholische Kirche setzt hier das Segen bringende Gebet an die Stelle magischer Pflanzenriten. Seit über 1000 Jahren ist beispielsweise die *Benedictio herbarum* an Mariä Himmelfahrt nachgewiesen. Und seit dem 14. und 15. Jahrhundert kennen wir die Segnungen einer Vielzahl weiterer Heilpflanzen (FRANZ 1909). Denn unsere Vorfahren waren davon überzeugt, dass der geweihte Kräuterbuschen unterm Dach oder die gesegneten Palmkätzchen-Zweige hinter dem Kruzifix sowohl Haus als auch Hof vor Unheil und Naturgewalten schützen. Freilich: Auch dem Haselnussstrauch oder dem Holunderbusch an der Stadelwand sowie dem Hauswurz (auch Wunderkraut genannt) und dem Mauerpfeffer sagten manche Alten eine gewisse Schutzwirkung nach (BAUM 2008). Hier zeigt sich dann doch, wie leicht Volksfrömmigkeit zum Aberglauben verkommen kann, wenn Sie vom Gebet entkleidet wird.

## **Hilft gegen (fast) alles: Johanni-Kräuter**

Im Fernsehen, im Radio, in Zeitschriften oder an der Bushaltestelle: Die Werbung ist allgegenwärtig. Und egal ob es sich um Ferienorte, Müsliriegel oder Funktionsunterwäsche handelt, die Werbung ist stets bemüht, uns die Einzigartigkeit ihrer Produkte zu vermitteln. Ja, fast scheint es so, als sei wirklich jedes einzelne Angebot einmalig, superlativ und einfach außergewöhnlich! Unter den Heili-

gen besitzt der Hl. Johannes der Täufer tatsächlich ein solches Alleinstellungsmerkmal:

Der Hl. Johannes (Gedenktag 24. Juni) ist nämlich neben Christus und der Gottesmutter Maria der einzige Heilige, dessen Geburts- und Todestag (29. August) gefeiert wird. Das Datum seiner Geburt (24. Juni) wurde in Abhängigkeit von der Empfängnis Christi (25. März) festgelegt, denn die Mutter von Johannes war bereits im sechsten Monat schwanger, als Maria den Erlöser empfing (Lk 1, 26). Das Johannifest wird aber nicht ohne Grund auch kurz nach der Sommersonnenwende (21. Juni) begangen, wenn die Sonne wieder allmählich an Höhe verliert. Denn Johannes sagt über Christus: „Er muss wachsen, ich aber muss kleiner werden“ (Joh 3, 30).

Der Geburtstag des Hl. Johannes wird exakt ein halbes Jahr vor der Geburt Jesu gefeiert. Er gilt als der letzte Prophet des Alten Testaments und als Wegbereiter Christi. Als Sohn des jüdischen Priesters Zacharias und seiner Frau Elisabeth wurde er um das Jahr 30 von Herodes enthauptet. Er wird deshalb auch bei Kopfschmerzen, Schwindel oder Epilepsie angerufen. Weil er Jesus getauft hat, sind ihm auch zahlreiche Taufkapellen geweiht (KONGREGATION FÜR DEN GOTTESDIENST UND DIE SAKRAMENTENORDNUNG 2001).

Die Verehrung des Hl. Johannes geht bis in die Antike zurück. Recht schnell nahm sie auch volkstümliche Züge an (KONGREGATION FÜR DEN GOTTESDIENST UND DIE SAKRAMENTENORDNUNG 2001). So war am Fest Johannes des Täufers früher auch die Kräuterweihe bekannt (KIRCHHOFF 1995). Und im katholischen Brauchtum sind bis heute am Johannitag mancherorts noch Kräuterkränze und Kräutersträuße verbreitet.

Die Johanniskränze wurden meist aus sieben- oder neunerteiligen Kräutern und Pflanzen gebunden. Da nach alten abergläubischen Vorstellungen in der Johannesnacht böse

Geister umgehen, wurden die Kränze zum Schutz über der Tür oder über dem Fenster aufgehängt. Auch im Haus oder im Stall sollten sie vor Blitzschlag und Krankheiten schützen (BÄCHTOLD-STÄUBLI / HOFFMANN-KRAYER 1927-1942). Mancherorts warf man den Kranz sogar auf das Dach oder über das Haus, damit er seine schützende Wirkung voll entfaltet. Unter dem Kopfkissen soll der Johanniskranz sogar

dem Liebesglück auf die Sprünge geholfen haben. Und wo heutzutage am Johannitag noch sogenannte Johannifeuer entzündet werden, werfen teilweise noch die Burschen und Mädchen den Kranz in die Glut mit den Worten: „Wie dieser Kranz mög' all mein Missgeschick verbrennen und in nichts zerfallen“ (GSCHWIND 2001). Auch in Oberfranken warfen früher die Mädchen die Johanneskränze in das Johannesfeuer, nahmen sie aber halb verkohlt wieder heraus, bissen hinein und glaubten, das Jahr über keine Zahnschmerzen zu bekommen (BÄCHTOLD-STÄUBLI / HOFFMANN-KRAYER 1927-1942).

Auch die Johannisträüße wurden über die Tür gehängt und sollten vor Krankheiten, Blitz und Feuer schützen (ZERBE 2006).



Hl. Johannes (Kirche Königshausen)

Vor allem die Bäuerinnen stellten früher einen Johanniskrautbüschel zusammen, der aus neunerlei Kräutern bestand (FRIEDRICH 2002). Man band die Sträuße je nach Region aus unterschiedlichen Kräutern. Häufig fand man darin aber Salbei, Lavendel, Kümmel, Rosmarin, Ringelblume und natürlich das Johanniskraut.

Das Johanniskraut (Hartheu, *Hypericum perforatum*) war und ist eine der beliebtesten Heilpflanzen in der Volksmedizin. Nach Paracelsus „ist es nicht möglich, dass eine bessere Arznei für Wunden in allen Ländern gefunden wird“ (WOLF 2008). Auch wurden dem Johanniskraut starke teufelabwehrende Kräfte zugesprochen. Der Sage nach habe der Teufel sogar die Blätter des Johanniskrauts mit einer Nadel durchstoßen, als er erkannte, wie viel Macht das Kraut (daher auch Teufelsflucht oder Teufelsbanner genannt) über ihn hat. Und tatsächlich kann man unzählige helle Punkte erkennen, wenn man ein Blütenblatt des Johanniskrautes gegen das Licht hält (FRIEDRICH 2002).

Zahlreiche christliche Legenden ranken sich um das Johanniskraut. So soll das Johanniskraut aus dem Blut entstanden sein, dass bei der Enthauptung des Täufers auf den Boden floss. Eine andere Legende berichtet gar von einem Johanniskraut-Wunder: Als Johannes nämlich gefangen genommen werden sollte, steckten die Häscher einen Büschel des Johanniskrauts als Erkennungszeichen an sein Haus, so dass die Soldaten des Königs den Täufer finden können. Als die Verfolger dann aber eintrafen, blühte an jedem Fenster plötzlich Johanniskraut. Die verwirrten Soldaten kehrten ohne ihr Opfer zurück. Eine andere fromme Legende berichtet, dass der Apostel Johannes, als er unter dem Kreuz Christi stand, die, mit dem heiligen Blut benetzten Pflanzen sammelte, trocknete und an Gläubige verschenkte. Daher wird das Johanniskraut auch „Christi Wundkraut“, „Herrgottsblut“ oder „Gottes Gnadenkraut“ genannt (FRIEDRICH 2002). Als „Johannesblut“ wird

indes der rötliche Saft der Blütenblätter des Johanniskrautes bezeichnet. Der Legende nach gebe die Pflanze damit ihre Trauer über die Ermordung des Täufers kund. Dem Saft wurden deshalb magische Kräfte zugesprochen.

Bereits seit dem Mittelalter wird das Johanniskraut zur Wund- und Schmerzbehandlung, gegen Nervosität oder bei Lungen-, Magen-, Darm- und Gallenbeschwerden eingesetzt. Sehr viele seiner volksmedizinischen Anwendungen konnten inzwischen sogar wissenschaftlich belegt werden. Mittlerweile wurde beispielsweise die antidepressive Wirkung des Johanniskrautes medizinisch nachgewiesen (FRIEDRICH 2002). Es ist zudem ein geschätztes Beruhigungsmittel und wird zur Wundheilung eingesetzt (SAUM 2008).

Als Johanniskräuter bezeichnet der Volksmund im Grunde alle Kräuter, die am Johannitag oder in der Nacht zuvor gesammelt werden. Zu ihnen gehören neben dem echten Johanniskraut (*Hartheu*, *Hypericum perforatum*) auch die Kamille (*Matricaria chamomilla*), der Quendel (wilder Thymian, *Thymus serpyllum*), der Bärlapp (*Lycopodium clavatum*), der Beifuß (*Artemisia vulgaris*), die Arnika (*Arnica montana*), der Holunder (*Sambucus nigra*), die Wucherblume (Margerite, *Chrysanthemum leucanthemum*), das Eisenkraut (*Verbena officinalis*), die Schafgarbe (*Achillea millefolium*), der Heilziest (*Stachys officinalis*, *Betonica officinalis*), die Klette (*Arctium lappa*) und die Ringelblume (*Calendula officinalis*) (FRIEDRICH 2002).

Eine besondere Wirkung (für Küche und Naturheilkunde) wird am Johannitag auch dem Gänseblümchen (*Bellis perennis*) zugeschrieben, nicht zuletzt deshalb, weil die Entwicklung der Pflanze bis Ende Juni ihren Höhepunkt erreicht. Das Gänseblümchen wird im Volksmund übrigens auch Marienkrönchen oder Marienblümlein genannt. Der Grund hierfür ist eine Legende, wonach sich die Gottes-

mutter am Finger verletzte, als sie dem Jesuskind diese Blume pflückte (CRVENKA 2008). Und wer genau hinschaut, sieht auch heute noch die rötlich gefärbten Blütenspitzen des Gänseblümchens.

Beim Kräuterbrauchtum am Johannitag zeigt sich, wie eng echte Volksfrömmigkeit und abergläubische Pflanzenriten oft beieinander liegen. Während der Volksglauben auf die segenspendende Wirkung des Gebetes setzt, galten nach abergläubischen Vorstellungen vor allem die in den Mittagsstunden des Johannitags gepflückten Kräuter als sehr zauberkräftig. In Altbayern war man indes davon überzeugt, dass die in der Johannisnacht gepflückten Kräuter ganz besondere Kräfte hätten (BAUM 2008). Andernorts dachte man wiederum, dass in der Johannisnacht vor allem Giftkräuter aus der Erde wachsen würden, weshalb man zwischen Sonnenuntergang und Sonnenaufgang nicht über Gras lief. Auch vermieden es die Alten, am Johannitag an einer Blume zu riechen, auf der der „Krebs“ (Maulwurfsgrippe) gesessen haben könnte, da man davon Nasenkrebs bekäme. Darum war es am besten, am Johannitag an gar keiner Blume zu riechen! Aus dem selben Grund pflückte man an Johanni auch keine Erdbeeren und keinen Salat, denn der Krebs könnte die Pflanzen ja berührt haben (BÄCHTOLD-STÄUBLI / HOFFMANN-KRAYER 1927-1942).

Übrigens: Am Tag vor Johanni gab es den Brauch, aus den Johannisblumen (*Chrysanthemum leucanthemum*) ein kleines Lager zu fertigen. Man erzählte sich, dass in der Nacht dann der Hl. Johannes kommt und sein Haupt darauf legt – allerdings nur, wenn man beim Pflücken der Pflanzen betet und nicht sündigt! Am anderen Morgen soll man dann den Abdruck des Hauptes wirklich sehen können. Die Blumen werden gleichsam besonders heilkräftig und wurden vor allem dem Vieh ins Futter gemischt (BÄCHTOLD-STÄUBLI / HOFFMANN-KRAYER 1927-1942).

## Heilkraft auf Geheiß des Hl. Petrus

Die meisten Menschen kennen ihn als alten Mann mit Bart, in eine lange Tunika gewandet und mit den Schlüsseln zum Himmelreich in den Händen. So wird der Hl. Petrus (Gedenktag 29. Juni) nämlich meistens in den Kirchen dargestellt. Eigentlich hieß er Simon und war Fischer. Erst Jesus gab ihm den Beinamen Petrus, das heißt der Fels (Mt 16, 18). Nachdem er von Jesus berufen wurde, gehörte



Hl. Petrus (Kirche Scherstetten)

te er zu seinen engsten Vertrauten. Jesus gab ihm eine Führungsrolle unter den Aposteln und übertrug ihm die oberste Hirtengewalt (Joh 21, 15-17). Die Evangelien beschreiben den Hl. Petrus als impulsiv und spontan. Über sein Wirken nach dem Tod und der Auferstehung Jesu wissen wir nur wenig. Er war in Jerusalem tätig und missionierte in Antiochia und Kleinasien. Zuletzt hielt er sich in Rom auf, wo er unter Kaiser Nero um das Jahr 67 den Märtyrertod am Kreuz fand. Das Hochfest des Hl. Petrus wird nicht, wie sonst meist üblich, am Todestag des Heiligen gefeiert. Das Datum geht möglicherweise auf den Tag der Übertragung seiner Gebeine in die Kirche S. Sebastiano an der Via Appia am 29. Juni des Jahres 258 zurück. Erstmals erwähnt wird

das Fest im römischen Kalender im Jahr 354.

Die Kräuterweihe war früher am Hochfest des Hl. Petrus (29. Juni) weit verbreitet (KIRCHHOFF 1995). Es hieß auch, dass an diesem Tag gegrabenes Eisenkraut besonders wirksam sei (STEIN 2004). In manchen Gegenden wurden die Kräuter aber auch erst einige Wochen später, nämlich an Petri Ketten (1. August) gesegnet. Dieses Fest wurde allerdings im Jahr 1960 aus dem römischen Kalender gestrichen. Neben den Kräutern wurden aber auch andere Gartenfrüchte dem besonderen Schutz des Hl. Petrus unterstellt. So wurden im Mittelalter beispielsweise am Petri Stuhl-Tag (22. Februar) auch Rettiche geweiht. Der Tag der Petri Stuhl-Feier, auch Kathedra Petri genannt, galt den Bauern und Gärtnern lange Zeit als Frühjahrsanfang. Er wurde deshalb von den Menschen auf dem Land mit zahlreichen Frühlingsbräuchen zu Ehren des Hl. Petrus gefeiert, die freilich mit dem biblischen Simon Petrus nicht immer viel zu tun hatten (JÖCKLE 2003). Weil der Petri Stuhl-Tag am Übergang vom Winter zum Frühling liegt, gibt es noch heute eine Reihe von Bauernregeln, die vor allem in früheren Zeiten als meteorologische Wettervorhersage dienten: „Ist Petri Stuhl-Feier kalt, hat der Winter noch 40 Tage Gewalt“ oder „Die Nacht zu Petri Stuhl zeigt an, was wir noch 40 Tag für Wetter han“.

In einigen sehr alten Legenden wird davon berichtet, wie der Hl. Petrus die Kräuter gesät, ausgegraben und geweiht hat. Im Mittelalter glaubte man, dass die Kräuter bei ihrer Weihe an dieses Ereignis erinnert werden können. So heißt es in einem Segen aus dem frühen 15. Jahrhundert: „Ich beswer dich madelger, ain wurtz so her, ich mannen dich des gehaizz, den dir S. Petter gehiez, do er sinen stab dristund durch dich stiez, der dich usgruob und dich haim trug“ (BÄCHTOLD-STÄUBLI / HOFFMANN-KRAYER 1927-1942). In unsere heutige Sprache übersetzt lautet der Satz: „Ich beschwöre Dich Kreuz-Enzian, Du edle Pflanze,

und erinnere Dich an das Gebot, das Dir der Hl. Petrus gab, als er seinen Stab dreimal durch Dich stieß, der Dich ausgrub und Dich nachhause trug“.

Als Petruskraut (oder Petrusstab) wird noch heute von den Botanikern die Gemeine Goldrute (*Solidago virgaurea*) bezeichnet. Nach einer alten Petruslegende soll es das „Kräutlein wider den Tod“ sein. Die Pflanze wirkt heilend bei Blasen- und Nierenleiden und wurde im Mittelalter als Wundkraut verwendet. Wegen ihrer goldgelben Farbstoffe diente sie auch zum Färben von Wolle und Baumwolle.

Weil der Hl. Petrus auch der Schutzpatron der Fischer ist, hat er freilich auch für die Angler einen Kräutertipp: Wer nämlich die Samen der Königskerze (auch Himmelbrand oder Kerzenkraut genannt, *Verbascum phlomoides*) nachts aufs das Wasser streut, wird am nächsten Tag so viele Fische fangen, als ob das „Petri heil“ direkt vom Himmel käme. Zoologen erklären diesen Effekt durch den Saponingehalt der Pflanze, der nervenlähmend und betäubend auf die Fische wirkt (FINK-HENSELER 1996).

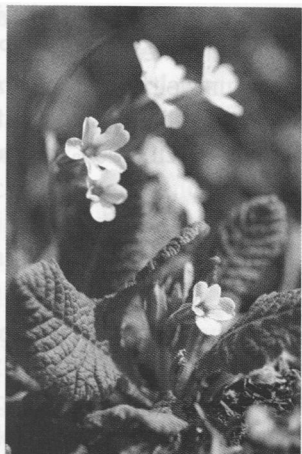


Königskerze

Auch die Schlüsselblume (*Primula veris*, Syn. *P. officinalis*) wurde im Mittelalter in Anlehnung an die Schlüssel des Hl. Petrus zum Himmelreich entweder St. Petri-Kraut oder Petripflanze genannt. Eine fromme Legende berichtet aber von einer anderen Herkunft des Namens: Als dem Hl. Petrus nämlich ein Schlüssel auf die Erde fiel, soll sich dieser in die Schlüsselblume verwandelt haben. In der Volksmedizin wird die Pflanze noch heute bei Husten, Schlafstö-

rungen, Rheuma, Migräne, Gicht und Schwermut eingesetzt.

Übrigens: Die Petersilie hat ihren Namen nicht vom Hl. Petrus, sondern wohl von ihrem bevorzugten Standort auf steinigem Boden. Jeder Gartenbesitzer weiß aber, dass die Petersilie nur sehr schwerfällig keimt. Der Legende nach muss sich nämlich die Pflanze nach der Saat zunächst vom Hl. Petrus in Rom die Erlaubnis zum Keimen holen. Und diese Pilgerreise dauert 6 bis 7 Wochen!



Schlüsselblume



#### STAUDEN-TIPP

Wer Petersilie und auch viele andere Küchen- und Heilkräuter einmal selber pflücken möchte, der sollte unbedingt den Biohof der Familie Pfänder besuchen. Dort gibt es nämlich einen großen Kräutergarten zum Selberpflücken! Von der Gartenkresse bis zum Johanniskraut wächst hier ein Fülle von Wild- und Gewürzkräutern. Zudem findet der Besucher im dortigen Hofladen allerhand Tipps für die Verwendung der Kräuter.

Kontakt: Pfänderhof, Krumbacherstr. 71,  
86830 Schwabmünchen, Tel.: 08232 / 8501

### Wie die Hl. Afra vor Ungeziefer schützt

Wer kennt es nicht? Beim Versuch, lästigen Insekten und Schädlingen mit dem Spray oder gar Gift zu Leibe zu rücken, fragt man sich doch: Wirkt das Mittel gegen die Ungeziefer möglicherweise auch gesundheitsschädigend auf

mich und meine Familie? Gibt es denn keine anderen Möglichkeiten, die lästigen Plagegeister loszuwerden? Eine solche umweltfreundliche Alternative bietet die Hl. Afra. Ihr Anti-Schädlingspräparat ist garantiert frei von Nebenwirkungen, zu 100% umweltverträglich und zudem noch biologisch abbaubar:



Hl. Afra (Pilgerhaus Maria Vesperbild)

Zur Herstellung des Afra-Kräuterpräparates benötigten die Gläubigen früher nur etwas Geduld und Vertrauen zur Hl. Afra. Bevor man nämlich im Jahr 1900 den alten Afraturm in Augsburg abriß, wurden dort Kräuter zum Trocknen ausgelegt. Diese sollen dann Schutz vor Ungeziefer und anderen Plagen geboten haben. Wie und warum dieser Brauch entstanden ist, bleibt unklar. Ein Grund könnte die Nähe zum Grab des Hl. Ulrich sein. Er ist wie die Hl. Afra ebenfalls Schutzpatron der Diözese Augsburg und wird bekanntermaßen gegen Ungeziefer („Ratten- und Mäusepatron“) angerufen (SIEMONS 2003/2004).

An die Wirkkraft der Afra-Kräuter erinnern heute noch die Apotheker.

So trägt ein Präparat zur Unterstützung der Magenfunktionen mittlerweile den Namen der Märtyrerin: Das Afra-Elixier. Vor der Änderung der Arzneimittelgesetzgebung hieß das Produkt aus Fenchel, Enzian und anderen Pflanzen sogar Afra Wunder-Balsam. Das Wort „Wunder“ darf aber seither bei Heilmitteln nicht mehr verwendet werden. Das Afra-Elixier ist erhältlich in der Hofapotheke St. Afra am Augsburger Dom, wo auch Afra-Kräuterbonbons oder eine Afra-Ringelblumen-Salbe angeboten werden.

Die Hl. Afra (Gedenktag 7. August) gilt nicht nur als die Patronin der Heilkräuter (JÖCKLE 2003), sie ist auch die Schutzpatronin der Diözese Augsburg. Viele Legenden ranken sich um ihr Leben. Die bekannteste besagt, dass Afra (die Afrikanerin) auf Zypern geboren wurde und über Rom schließlich nach Augsburg gekommen sei. „Ihre heidnische Mutter Namens Hilaria gab ihr keine andere Unterweisung, als wie sie ihren Leib zierlich putzen und ihre körperlichen Reize erhöhen sollte, um Jünglingen zu gefallen“ (WERFER / STECK / LANDER 1858). Als der Bischof Narcissus von Gerona um das Jahr 304 nach Augsburg kam, wütete dort gerade die schreckliche Christenverfolgung unter Kaiser Diokletian. Der Bischof musste sich verstecken und fand Zuflucht bei Afra, nicht ahnend, dass er sich in einem Freudenhaus befand. Er verbrachte dort dennoch die ganze Nacht mit Gebet und Lobgesängen und der Raum wurde erfüllt von einem wunderbaren Licht. Das junge Mädchen war so beeindruckt vom gottesfürchtigen Leben des Bischofs, dass es auf die Knie fiel, sich bekehrt und den Bischof um die Taufe bat (FENZL 2008). Ihr war allerdings kein langes Leben gegönnt: Ihre enttäuschten Freier zeigten sie als Christin an und sie wurde noch im selben Jahr eingekerkert und verurteilt. Die Hl. Afra musste auf einer Lechinsel an einen Baumstamm gebunden den Feuertod sterben. Der Legende nach soll sie der Rauch erstickt haben, da ihr Leib von den Flammen unversehrt

blieb (AUER 1955). Wallfahrten zu Ehren der Hl. Afra sind seit dem Jahr 565 bekundet. An der Stelle der Wallfahrtsstätte, einer Kapelle, steht seit 1012 das Benediktinerstift St. Ulrich und Afra zu Augsburg. Im Jahr 1064 wurde Afra heiliggesprochen.

Übrigens: Weil der Gedenktag der Hl. Afra am Ende des Sommers liegt und sich die Gärtner und Bauern zu dieser Zeit allmählich Gedanken über die bevorstehende Ernte machen, gibt es zu diesem Tag freilich auch einige Bauernregeln: „An St. Afra Regen ist für den Bauern ungelegen“ oder „An St. Afra Regen fällt, den Bauern es noch lange quält“.

## **Der Hl. Antonius und die Gefäßverengungen**

Simplify your Life! Unter diesem Motto sind Ratgeber für ein glückliches und einfaches Leben in unserer heutigen Konsumgesellschaft mittlerweile sehr in Mode gekommen. Die Devise, geistige und seelische Erfüllung durch Verzicht zu erlangen, ist aber nicht neu. Schon vor vielen hundert Jahren hat der Hl. Antonius sein Leben dadurch bereichert, indem er es vereinfachte: Er war ein junger Mann, der weltlichen Reichtum verschenkte und unter bescheidensten Bedingungen 85 Jahre lang die Lehre Jesu Christi ebte und predigte.

Der Einsiedler Antonius (Gedenktag 17. Januar), der auch der Große genannt wird, wurde im Jahr 251 in Mittelägypten als Sohn christlicher und sehr wohlhabender Eltern geboren. Er war gerade 20 Jahre alt, als seine Eltern starben. Antonius verschenkte sodann sein Erbe und lebte asketisch und zurückgezogen am Rand der libyschen Wüste. Allerdings wurde er – gegen seinen Willen – rasch weit über seine Einsiedelei hinaus bekannt. Einen Großteil seiner Zeit widmete er sich zahllosen Ratsuchenden und lebte als Bauer und Lehrer für viele Jünger, die sich ihm im Lau-

fe seines langen Lebens anschlossen. Er verließ nur wenige Male die Einöde, um gegen Christenverfolgungen zu kämpfen und es ist sogar ein Briefwechsel mit Kaiser Konstantin bezeugt. Der Hl. Mönchsvater Antonius starb hochverehrt im Jahr 356 im Alter von 105 Jahren. Im Mittelalter wurden seine Gebeine nach Arles in Frankreich übersetzt, von wo aus sich die Beliebtheit des Heiligen in Europa ausbreitete.

Seine volkstümliche Verehrung wurde vor allem durch die Antoniusbrüder gefördert. Diese Laienbruderschaft wurde im Jahr 1059 von einem französischen Edelmann aus Dankbarkeit für die Heilung seines Sohnes vom sogenannten Antoniusfeuer (morbus sacer) gegründet. Zwischenzeitlich unterhielten die Antoniusbrüder fast 400 Spitäler in ganz Europa, wo sie vom Antoniusfeuer befallene Menschen sowie Haut- und Geschlechtskranke pflegten. Der Orden existierte (seit 1777 mit den Maltesern vereinigt) bis zur Säkularisation im Jahr 1803 (HOFMANN 2004).

Im Mittelalter wurde das rosarote Kraut des Schmalblättrigen Weidenröschens (*Epilobium angustifolium*), im Volksmund auch als Feuerbrand oder Feuerkraut bezeichnet, dem Hl. Antonius gewidmet. Es sollte gegen das Antoniusfeuer, das sowohl Mensch und Tier befiehl, helfen. Diese schlimme Krankheit entsteht durch das Essen von Brot, das mit Mutterkorn versetzt ist. Das Mutterkorn bildet sich durch einen Pilz (*Ascomycetes*), der vor allem Roggen befällt. Die Krankheit beginnt in den Gliedern und breitet sich im ganzen Körper aus. Es entstehen solche Schmerzen, als würde man tatsächlich verbrennen. Die Krankheit führt durch Gefäßverengungen zum Absterben von Gliedmaßen und schließlich zum Tod. Vor allem im 16. Jahrhundert breitete sie sich in Mittel- und Südeuropa aus, wo sich die Menschen hauptsächlich von Roggenbrot (auch Teufelsbrot genannt) ernährten (FRIEDRICH 2002). Vielleicht ist das auch der Grund dafür, warum dem Hl. Anto-

nus zwischen dem 16. und dem 18. Jahrhundert die meiste Verehrung entgegengebracht wurde.

Dem Hl. Antonius schrieb man die Macht über die, nach ihm benannte Krankheit zu. Einerseits, weil er ohnehin als Schutzpatron aller Erkrankten verehrt wurde, andererseits auch, weil er in der Wüste den halluzinatorischen Verführungen des Teufels widerstand, denn auch das Antoniusfeuer löst Halluzinationen aus (FRIEDRICH 2002). Bis ins 15. Jahrhundert wurden an seinem Gedenktag auch Wasser und Wein geweiht, die man den Kranken reichte, die an dieser Krankheit litten. Auch gegen die Pest und andere epidemische Krankheiten wurde er angerufen. Daraus leitete sich später auch sein Patronat gegen allerlei Viehkrankheiten ab. Häufig wird er deshalb nicht nur mit seinem t-förmigen Stab, dem Antoniusstab dargestellt, sondern oft auch mit Schweinen (HOFMANN 2004).

Übrigens: Früher wurde am Antoniustag auch Brot gesegnet, das als heilkräftig für Mensch und Tier galt und nicht schimmeln sollte (STEIN 2004). Heute erinnert an diesen Brauch noch die Aufschrift „St. Antonius-Brot für die Armen“ auf manchen Opferstöcken in katholischen Kirchen.

# Kräuterlegenden

## Aus dem Leben der Heiligen



### Von Kräuterexperten und Kräutergeschichten

Eine Legende (lat. Legendum, zu Lesendes) ist eigentlich eine Geschichte zum Lesen oder Vorlesen. Manchmal spricht man auch von einer Sage oder einem Mythos. Solche Geschichten wurden über Generationen hinweg von den Eltern an ihre Kinder weiter gegeben. Bei den christlichen Heiligen-Legenden stand aber nicht der Unterhaltungswert im Vordergrund. Vielmehr dienten die Heiligerzählungen der geistigen Erbauung, der moralischen Erziehung und der religiösen Orientierung (SOCIETAS BOLLANDIENSIS 1643-1940). In zahlreichen solcher Geschichten aus dem Leben der Heiligen spielen auch Kräuter eine wichtige Rolle.

Über die Hl. Rosa von Lima (Isabella Flores, Gedenktag 23. August) wird beispielsweise folgende Geschichte berichtet: Wenn sie am frühen Morgen die Türe öffnete, lud sie alle Kräuter, Blumen und Gewächse ein, Gott mit ihr zu loben. Und sogleich durchzog den ganzen Garten ein wunderbar liebliches Säuseln und man hörte geheimnisvolle Töne. Sogar die Wipfel der Bäume neigten sich zur Erde, die Vögel begannen wunderlich zu singen und die Blumen streckten die duftenden Kelche in die Höhe (STADLER / HEIM / GINAL 1858-1882).

Über die Hl. Martha von Bethanien (Gedenktag 29. Juli) erzählt die mittelalterliche Legenda Aurea, dass sie in ih-

rem Garten eine Christusstatue erbauen ließ. Die Kräuter, die unter dem Standbild wuchsen, waren zunächst recht kraftlos und dürr. Sobald sie aber empor wuchsen und das Bildnis berührten, wurden sie so heilsam, dass viele kranke Menschen davon gesund wurden (DE VORAGINE 2007).

Freilich, für die Heilkraft der Kräuter konnte die Hl. Martha nur recht wenig. Und auch die therapeutische Wirkung der Kräuter war ihr wohl im Detail nicht bekannt. Es gab aber unter den Heiligen auch einige echte Kräuterkenner: Fromme Frauen und Männer, die sich bestens mit unseren Heil- und Würzpflanzen auskannten. So schrieb bereits der Hl. Benedikt von Nursia (480-547) in seinen Ordensregeln (regula benedicti, Kap. 66) die Anlage von Klostergärten vor. Diese versorgten nicht nur die Klosterküchen, sondern vor allem auch die Klosterapotheken mit nützlichen Kräutern, denn die Krankenpflege war eine der höchsten Aufgaben des Benediktinerordens (MAYER / GOEHL 2003). In seinen Kräutergärten wuchsen aber nicht nur heimische Pflanzen. Die Benediktiner brachten auch von ihrem Stammkloster in Montecassino viele Kräuter aus dem Mittelmeerraum über die Alpen und trugen so zu deren Verbreitung bei.

Die Festtage der Heiligen waren früher den Menschen auf dem Land auch wichtige Orientierungen im Jahreskreis. In einer Zeit, als sich noch nicht jeder Landwirt auf die Wettervorhersage verlassen konnte und noch nicht jeder Gärtner einen digitalen Terminkalender besaß, orientierten sich die Menschen maßgeblich an den Gedenktagen der Heiligen. So wussten die Bauern und Gärtner bereits vor Jahrhunderten, wann im Frühling die Kräuter zu säen sind und das Vieh auf die Weide zu führen ist. Nämlich am Gedenktag der Hl. Gertrud (Gedenktag 17. März), der Schutzpatronin der Gärtner und der Gartenfrüchte. In alten Sprüchen heißt es: „Gertraud – Sä’s Kraut“ oder „Gertrud führt die Kuh ins Kraut“. In einigen Gegenden wurde der Gertru-

dentag sogar mit einem großen Umzug gefeiert (FUCHS 2009). Und geendete hat das Gärtnerjahr spätestens vor dem ersten Schneefall. Eine alte Bauernregel datiert hier den Gedenktag der Hl. Ursula (21. Oktober): „Urschl tuas Kraut rei, sonst schneibst drei“ (BAUM 2008).

Im Leben oder in der Legende vieler Heiliger spielt oft ein ganz bestimmtes Kraut eine wichtige Rolle. Teilweise leitet sich sogar der Namen des Krautes vom Heiligen ab, wie beispielsweise bei der Margerite (nach der Hl. Margareta von Antiochia). Manchmal werden die Kräuter aber auch nach den Heiligen benannt, weil die jeweilige Pflanze zur Heilung von Krankheiten verwendet wird, bei denen auch ein bestimmter Hei-

liger als Patron angerufen wird, so etwa beim Antoniuskraut. Manchmal ist es aber auch nur das Datum des Gedenktages. So wird beispielsweise die Winterkresse (*Barbarea vulgaris*) im Volks-



Margerite

mund auch Barbarakraut genannt, weil man die Pflanze bis zum Gedenktag der Hl. Barbara am 4. Dezember ernten und als Salat oder Gemüse essen kann.

Es gibt aber auch eine Pflanze, die sozusagen allen Heiligen gewidmet ist: Das Heiligenkraut (*Santolina chamaecyparissus*). Wegen des intensiven Geruchs des immergrünen Halbstrauchs war es seit Alters her eine beliebte Pflanze in Duft- und Kräutergärten. Der wissenschaftliche Name *Santolina* könnte vom italienischen *santo* (heilig) stammen, die Heilwirkung der Pflanze war aber schon im Altertum bekannt. Sie wirkt entzündungshemmend und hat zudem auf Insekten eine abwehrende Wirkung. Neben dem grau-

bis silberblättrigen gibt es auch das grünblättrige Heiligenkraut (*Santolina virens*), das nach Oliven duftet und insbesondere in der Küche verwendet wird. Es gibt aber noch eine Reihe weiterer Pflanzen, die als Heiligenkraut bezeichnet werden, wie etwa der Ysop (*Hyssopus officinalis*) oder der Salbei (*Salvia*) (HILL 1978). Und auch bereits die Römer hatten ein heiliges Kraut, das Eisenkraut (*Verben officinalis*). So schrieb der römische Geschichtsschreiber Plinius der Ältere (23 bis 79 n. Chr.) über das Eisenkraut in seiner *Naturalis historia*: „Kein Kraut hat bei den Römern mehr Ansehen als das heilige Kraut, bei uns Verbenaca genannt“. Auch im Mittelalter galt das Eisenkraut als heilkräftige Pflanze. Der Mönch Odo Magdunensis schrieb in seinem *Macer floridus* über die Wirkung des Krautes, dass es gegen eine Vielzahl an Krankheiten, wie Gelbsucht oder Wunden der Mundhöhle, helfe (HILL 1978). Neue naturheilkundliche Studien zeigen übrigens, dass das Eisenkraut tatsächlich gegen Rheuma und Grippeviren wahre Wunder bewirken kann!

Etwas überraschend ist für viele, dass auch der Tabak als heiliges Kraut (*erba santa*) und als Heilig-Kreuz-Kraut (*erba die Santa Croce*) bezeichnet wurde. Als Papst Pius IV (1559-1565) die Samen dieser Pflanze als Geschenk erhielt, gab er sie den Zisterziensern, die sie in ihren Kräutergärten zunächst als Heilpflanze anbauten. Erst später erzeugten sie aus den getrockneten Blättern ein Pulver: Den Schnupftabak. Ab dem Jahr 1590 wurde dann das Pfeiferauchen so populär, dass sogar ein Rauchverbot in Kirchen ausgesprochen werden musste. Papst Urban VIII erließ im Jahr 1642 schließlich eine Bulle, die sich gegen zahlreiche Missbräuche in spanischen Gotteshäusern wandte, weil „sogar Priester [...] während der Feier der hochheiligen Messe sich nicht scheuen, den Tabak mit dem Munde oder mittels der Nase zu sich zu nehmen“. Der Papst drohte sogar als höchstmögliche Strafe mit der Ex-

kommunikation und im Jahr 1692 wurden in Spanien fünf Mönche eingemauert, weil sie sich bei religiösen Zeremonien wiederholt nicht an das päpstliche Rauchverbot gehalten hatten. Dennoch blieb der Tabakgenuss recht beliebt, denn man sah in seinem mäßigen Gebrauch ein gesundheitsförderndes Mittel. Tabaksud wurde gegen Schmerzen, Gicht, Koliken, Schwerhörigkeit und Zahnschmerzen getrunken. Mehr noch: Im Jahr 1614 schrieb der Pest-Arzt William Barkley: „Mäßig angewendet gibt es in der ganzen Welt kein dem Tabak vergleichbares Medikament, alles am Tabak ist heilsam“. Doch als die Häuser immer mehr vom Tabakrauch durchzogen und die Straßen von den schleimigen Auswürfen der Tabakkauer überzogen wurden, nahm allmählich der Verdruss zu und das Rauchen und Schnupfen in der Öffentlichkeit ab (NERSINGER 2008). Wer heutzutage ebenfalls dem Rauchen abschwören will, der kann sich an die Hl. Thekla (Gedenktag 23. September) wenden (PONTIFICIA UNIVERSITÁ LATERANENSE 1961-1970). Ihre Reliquien und ein Gebet zur Hl. Thekla sollen bei Problemen mit dem blauen Dunst helfen. In Guatemala wird allerdings ein Heiliger verehrt, den alle als Raucher kennen: San Simón (Gedenktag Mittwoch in der Karwoche), im Volksmund nur Maximón genannt. Dieser Spitzname soll aus den Wörtern „max“ (Tabak) und „Simon“ entstanden sein, weil Tabak zu den häufigsten Opfergaben gehört, die dem Heiligen dargebracht werden (SCHMELZ 2002). Nicht selten wird der Figur des Heiligen sogar von den Gläubigen eine brennende Zigarette in den Mund gesteckt!

#### STAUDEN-TIPP

Echte Expertinnen zum Thema Kräuter sind die zertifizierten Kräuterpädagoginnen in den Stauden. Sie kennen zahlreiche Tipps und Tricks rund um traditionelle Nahrungs- und Heilpflanzen und besitzen ein breites Wissen über die Ökologie heimi-

scher Pflanzen und die Verwendung von (Wild)Kräuter in Küche und Volksheilkunde. Sie bieten auch selbstgemachte Schmankerl (Öl, Likör etc.), spezielle Angebote für Kinder und Schulen oder individuelle Kräuterwanderungen an, die oftmals mit einer kleinen Verköstigung selbst gemachter Kräuterprodukte einen gemütlichen Abschluss finden.

Kontakt: Frau Gisela Deschler, Brunnenstr. 10,  
86872 Scherstetten, Tel.: 08262 / 1349

Frau Hermine Gattinger, Angerweg 7,  
86872 Konradshofen, Tel.: 08204 / 1741

Frau Sieglinde Widmann, Oberer Stadtweg 1,  
86391 Stadtbergen, Tel.: 0821 / 437245

## **Die Amputationskräuter der Hl. Notburga**

In der Volksmedizin und der Pflanzenheilkunde (Phytotherapie) werden Kräuter meist vorbeugend, schmerzlindernd oder zur Beruhigung eingesetzt. Bei schweren Erkrankungen, die gar einen chirurgischen Eingriff erfordern, reicht die Heilkraft der Kräuter meist nicht aus. Eine Ausnahme ist hier die Legende um die Hl. Notburga:

Die Kräuterlegenden um eine fromme Frau namens Notburga (Gedenktag 13. September, vor der Kalenderreform 14. September) kreisen rund um die sogenannte Notburga-Höhle bei der Burg Hornberg am Neckar. Dort war Notburga von Hochhausen eine Einsiedlerin im 7. Jahrhundert. Ihr Name bedeutet so viel wie Schützerin in der Not. Der Legende nach war sie die Tochter eines Königs, einige Quellen sprechen gar von Dagobert I (SCHREIBER 1829). Dieser wollte Notburga gegen ihren Willen verheiraten. Sie weigerte sich jedoch und floh in eine Höhle, um sich als Eremitin nur noch Christus zu widmen. Allerdings wurde ihr Versteck vom Vater entdeckt, der sie mit Gewalt aus der Höhle zerrte und ihr dabei den linken Arm abriß. Eine

Schlange brachte ihr aber heilende Kräuter. In einigen Legenden sollen die Kräuter zur Linderung der Schmerzen gedient haben, nach anderen Berichten sei der Arm durch die Heilkräuter gar wieder angewachsen. Jedenfalls wird sie meist mit abgetrenntem Arm und einer Schlange, die ihr die Heilkräuter reicht, dargestellt (DAHLHAUS 2006).

Als Notburga, die in der Umgebung bereits als Heilige verehrt wurde, starb, sollen Engel gesehen worden sein, die ihre Seele gen Himmel trugen. Auch sollen die himmlischen Boten den Leichnam im Winter mit blühenden Rosen geschmückt und die Kirchenglocken in der Umgebung zum Läuten gebracht haben. Und als Bischof Reinhard von Worms im Jahr 1517 Notburgas Grab öffnen lies, fand man ihren Körper sogar noch unverwest (SCHREIBER 1829).

Notburga hat durch ihr Leben und Wirken das Christentum im frühen Mittelalter verbreitet. Sie wurde zur Märtyrerin und ihr Versteck zum Pilgerziel. Ihr Grabmal in der Kirche von Hochhausen war bereits im Mittelalter ein vielbesuchter Wallfahrtsort (bezeugt durch die Synode von Speyer im Jahr 1496). Über die badischen Grenzen hinaus wurde Notburga aber erst ab 1816 bekannt, nachdem die Gebrüder Grimm das Leben der Heiligen in ihre Sammlung aufgenommen hatten. Auf ihrem Grabstein in der Dorfkirche ist sie ohne linken Arm und mit einer Schlange, die ihr heilende Kräuter reicht, abgebildet (BÄCHTOLD-STÄUBLI / HOFFMANN-KRAYER 1927-1942). Noch heute wird sie als Ortsheilige von Hochhausen verehrt, wenngleich sie nie als Heilige vom Papst bestätigt wurde.

#### STAUDEN-TIPP

Wer mehr über die medizinische und therapeutische Wirkung von Kräutern lernen und erfahren möchte oder Nützliches über die Naturheilkunde wissen will, der wird eine Fülle praktischer Tipps bei den Vorträgen und Führungen der Kräuterpädago-

ginnen und Heilpraktikerinnen in den Stauden bekommen.

Kontakt: Frau Sieglinde Widmann, Oberer Stadtweg 1,  
86391 Stadtbergen, Tel.: 0821 / 437245

## **Ein echter Öko-Typ: Der Hl. Franz von Assisi**

Er war ein richtiger Aussteiger! Franz von Assisi (Gedenktag 4. Oktober) kam aus reichem Elternhaus, nahm an Kriegen teil und führte als junger Mann ein geselliges und fröhliches Leben im Kreise seiner Freunde - bis ihn Krankheit und Gefangenschaft zum Nachdenken brachten. Nach seiner Bekehrung und dem damit unausweichlichen Bruch mit seinem Vater (der für ihn eine ganz andere Karriere vorsah) veränderte sich aber sein Leben radikal: Er gab sein Hab und Gut seinen Eltern zurück, erbettelte Kleidung und Nahrung, schlief in Höhlen oder im Wald und baute verfallene Kapellen wieder auf. Franz nahm die Anweisung Christi bei der Aussendung seiner Jünger wörtlich: „Nehmt nichts mit auf den Weg, keinen Wanderstab und keine Vorratstasche, kein Brot, kein Geld und kein zweites Hemd“ (Lk 9, 34). Seine Frömmigkeit spiegelte sich im Verzicht und in der Armut wieder. Zwar erntete der Kaufmannssohn mit seiner neuen Lebensweise zunächst nur Spott und Hohn. Sogar die Straßenselbst warfen Steine nach ihm und bespuckten ihn. Bald aber merkten die Menschen, wie ernst es Franz war. Er sprach zu ihnen in einfachen Worten vom Evangelium, von der Liebe Gottes und von der Nachfolge Christi. So gesellten sich nach und nach immer mehr Gefährten um ihn, gleichwohl Franz nie einen Orden gründen wollte. Im Jahr 1210 bestätigte schließlich Papst Innozenz III mündlich den Orden der „Minderbrüder“, der sogenannten Franziskaner, woraus später sehr viele franziskanische Ordensgemeinschaften für Männer und Frauen entstanden sind.

Ein Jahr vor seinem Tod, im Herbst des Jahres 1225, als

Franziskus bereits krank darniederlag, dichtete er ein Gebet, das Gott für die Schönheit der Schöpfung dankt. In diesem Lobpreis, besser bekannt als der Sonnengesang, dankt Franziskus auch für die Kräuter: "Gelobt seist du, mein Herr, durch unsere Schwester, die Mutter Erde, die uns trägt und nährt und mancherlei Früchte hervorbringt und vielfarbene Blumen und Kräuter" (KKK, NR. 334).

Sowohl zu Pflanzen als auch zu Tieren hatte der Hl. Franz von Assisi eine sehr enge Beziehung. Er betonte stets, dass Gott den Menschen die Erde anvertraut habe und dass diese die Schöpfung deshalb hüten und pflegen müssten. Auch geben unzählige Legenden ein beredtes Zeugnis davon, wie wichtig Pflanzen im Leben des Heiligen waren. So soll er sich einmal in ein stacheliges Gebüsch geworfen haben, um den irdischen Versuchungen zu entsagen. Um ihn aber nicht zu verletzen, verlor die Pflanze jedoch sogleich all ihre Stacheln. Die Geschichte vom dornlosen Rosenstrauch wird übrigens auch vom Hl. Benedikt von Nursia berichtet (daher Wanderlegende genannt), allerdings ist die Erzählung über den Hl. Franz als Gemälde in der Portiuncula-Kapelle zu Assisi dargestellt. Eine andere Geschichte berichtet davon, dass einige Zeitgenossen des Hl. Franz an seiner platonischen und keuschen Liebe zur Hl. Klara zweifelten. Um dieses Gerücht zu widerlegen, schlug der Hl. Franz an einem kalten Wintertag vor, sich nicht mehr mit der Hl. Klara zu treffen, bis die Rosen wieder blühten. Kaum ausgesprochen standen im ganzen Garten die Rosensträucher in voller Blüte!

Der Hl. Franz von Assisi starb, gezeichnet von Stigmata, Wassersucht und vielen anderen Krankheiten, glücklich und dankbar am Abend des 3. Oktober 1226. Schon zwei Jahre nach seinem Tod wurde er heiliggesprochen. Er wird heute auch als Patron der Umweltschützer verehrt (JÖCKLE 2003). Der Einsatz für die Bewahrung der Schöpfung ist einer der franziskanischen Grundsätze (STEPHANI 2008).

Aus dem Leben des Hl. Franziskus, vor allem aber auch aus der Zeit nach seinem Tod sind zahlreiche Wunder überliefert. Eines davon trug sich beim Kräutersammeln nahe der italienischen Stadt Celano zu: Als einige Bauern des Ortes zur Kräuterlese aufs Feld gingen, kamen sie an einem alten Brunnen vorbei, dessen Rand von wuchernden Kräutern ganz zugewachsen war. Weil der Brunnen so verdeckt war, stürzte ein Junge in den tiefen Schacht. Noch während er fiel, flehte er voll Glauben und Vertrauen den Hl. Franziskus um Hilfe an. Die anderen Bauern eilten klagend zum Dorf zurück und erzählten was geschehen war. Als sie mit einer großen Volksmenge zum Kräuterfeld zurückkehrten, stieg ein Mann an einem Seil in den Brunnen hinab. Der sah nun, dass der Junge auf der Wasseroberfläche saß und auch keinerlei Schaden erlitten hatte! Nachdem er den Jungen aus dem Brunnen herausgezogen hatte, berichtete dieser: „Als ich plötzlich in den Brunnen fiel, rief ich den seligen Franziskus um Hilfe an. Sogleich stand er mir zur Seite, reichte mir die Hand, hielt sie sanft fest und ließ sie nicht mehr los, bis ihr mich aus dem Brunnen befreit habt.“

## **Warum der Hl. Josef bei Blutungen hilft**

Jerusalem. Einige Jahre vor Christi Geburt. Ein paar ältere Männer, allesamt Witwer, stehen um einen Altar. Sie sprechen über ein zwölfjähriges Mädchen namens Maria. Diese hat ein Gelübde abgelegt. Sie will ein jungfräuliches Leben zur Ehre Gottes führen. Einer der älteren Männer soll sie deshalb zur Frau nehmen und für sie sorgen. Aber wer? Die Männer beschließen, diese Entscheidung dem Willen Gottes zu überlassen. Sie legen ihre Stäbe auf den Altar. Und plötzlich: Einer der Stäbe beginnt zu blühen! Eine Lilie sprießt aus ihm hervor! Der Stab gehört einem Zimmermann. Sein Name ist Josef.

Diese schöne Legende berichtet, wie der Hl. Josef zum Bräutigam Marias wurde. Die Evangelien erzählen über sein Leben aber nur recht wenig. Er stammte aus dem Geschlecht Davids (Mt 1, 1-16; Lk 2, 4; 3, 23) und war der Nährvater von Jesus. An entscheidenden Wenden seines Lebens erfuhr er im Traum Gottes Weisungen, die er treu befolgte. Er ist unter anderem Schutzpatron der Kirche, der Arbeiter und der Eheleute und wird bei Wohnungsnö-

ten, Versuchungen und für einen guten Tod angerufen (JÖCKLE 2003). Bis zum Jahr 1968 war sein Gedenktag (19. März) in Bayern sogar ein staatlicher Feiertag.

Als Maria- und Josefsblümchen wird noch heute um Landau in der Pfalz die Gewöhnliche Kreuzblume (*Polygala vulgaris*) bezeichnet. Der volkstümliche Namen geht vermutlich auf die verschiedenen Blütenfarben (blau und rot bzw. weiß) der Pflanze zurück. Früher glaubte man übrigens, dass Kühe, die die Kreuzblume fressen, mehr Milch geben (CRVENKA 2008).



Hl. Josef (Kirche Langenneufnach)

Seit dem Mittelalter gelten die weißen Lilien (*Lilium candidum*) als Symbol der Reinheit und der Keuschheit. Weil der Hl. Josef mit der Hl. Maria eine jungfräuliche Ehe (auch Josephehe genannt) führte, wird er in der Iko-



Weißer Lilie

nographie häufig mit einer Lilie (an einem Stab) dargestellt. Die Pflanze wurde früher auch Keuschblume oder Josefsilie genannt und in der Volksmedizin gegen Rotlauf und Hautverbrennungen angewendet (JÖCKLE 2003). Ihr Öl soll auch gegen Verbrennungen helfen (STEIN 2004).

Im Mittelalter war die Lilie auch das Symbol der Jungfrau Maria und des Hl. Antonius von Padua. Sie wurde vor allem in den Klostergärten von den Mönchen angebaut. In der Benediktinerabtei Corvey (Nordrhein-Westfalen) soll sie den Brüdern sogar den Tod angekündigt haben: Drei Tage bevor ein Bruder das Zeitliche segnete, lag auf dessen Chorstuhl eine weiße Lilie! Geschichten um eine solche Todeslinie gibt es übrigens auch in anderen Klöstern, wie beispielsweise in Hildesheim oder Breslau (FINK-HENSELER 1996).

In Frankreich nennt man die Schafgarbe (*Archillea millefolium*) „herbe de St. Joseph“ (St. Josefs-Kraut), weil der Legende nach der kleine Jesus seinem Vater dieses Kraut brachte, als der Hl.



Schafgarbe

Josef sich bei Zimmermannsarbeiten schwer verletzte. Die Wunde hörte sofort zu bluten auf, nachdem die Pflanze die Verletzung berührte (FRIEDRICH 2002). Und noch heute

kann man an der Pflanze die rötlichen Zungenblüten erkennen! Die blutstillende Wirkung der Schafgarbe bei inneren und äußeren Verwundungen wurde übrigens nicht nur in Kriegen (daher auch Soldatenkraut genannt) genutzt. Auch von Handwerkern war die Pflanze bei Verletzungen geschätzt. Und weil der Hl. Josef selbst Zimmermann war, wurde die Schafgarbe deshalb auch Zimmermannskraut genannt und dem Hl. Josef gewidmet (WOLF 2008).

Auch der Ysop (*Hyssopus officinalis*) wird im Volksmund als Josefskraut bezeichnet. Einer Legende nach hat Jesus diese Pflanze sogar mit eigener Hand gepflanzt (FINK-HENSELER 1996). Der Name Ysop soll aus dem Arabischen stammen und so viel wie Heiliges Kraut bedeuten. Die Würz- und Heilpflanze wird schon im Alten Testament erwähnt: „Entzünde mich mit Ysop, dann werde ich rein“ (Ps 51, 9). Der Ysop wurde früher zur Tempelreinigung benutzt, später aromatisierten die Benediktiner ihren Wein mit dem Halbstrauchgewächs. Seit dem Mittelalter fand die Pflanze jedenfalls Eingang in die deutschen Klostergärten. Ihre filzigen und dichtblättrigen Stängel eignen sich aber auch sehr gut als Sprengwedel, zudem hält sich der herb-bittere Duft der Blätter jahrelang (SCHWANK 2006). In einigen Gegenden des Allgäus wird noch heute der Ysop als Josefle bezeichnet. In vielen anderen Regionen bezeichnet man als Josefle aber das Bohnenkraut (*Satureja hortensis*), das schon im Mittelalter ein beliebtes und häufig verwendetes Gewürz war.

## **Wie der Hl. Patrick die Dreifaltigkeit erklärte**

Eine für alle Menschen verständliche Erklärung der heiligen Dreifaltigkeit zu finden, hat schon viele große Kirchenväter vor einige Herausforderungen gestellt. Der Hl. Patrick, der Schutzpatron der „grünen Insel“ Irland, hat

für seine Deutung der Einheit von Vater, Sohn und Heiligem Geist nur ein sehr kleines Kraut gebraucht. Der Legende nach erklärte nämlich der Hl. Patrick den Heiden anhand eines dreiblättrigen Kleeblattes das Geheimnis der Dreifaltigkeit (JÖCKLE 2003). Von seinen Anhängern wurde der dreiblättrige Klee deshalb später als Zeichen seiner Verehrung getragen. Nach einer anderen Geschichte leitet sich das Symbol vom Kreuzstab des Heiligen mit seinem kleeblattartigen oberen Ende ab, den der Hl. Patrick einer Schlange in den Rachen stieß. Bis heute gibt es in Irland übrigens keine gefährlichen Reptilien. Der Legende nach habe der Hl. Patrick nämlich die Insel von diesen giftigen Tieren befreit (WERFER / STECK / LANDER 1858). Möglicherweise steht das Bild der Schlangenvertreibung aber auch symbolisch für die Verbannung heidnischer Bräuche von der Insel.

Im Mittelalter wurde der dreiblättrige Klee als Heilpflanze der Gottesmutter Maria zugeordnet. Da er wegen seines frischen Grüns häufig auf Gräbern gepflanzt wurde, galt er auch als Symbol für das Leben nach der Auferstehung oder für den Abschied.

Neben dem dreiblättrigen Klee gibt es auch das Vierblatt. In der christlichen Symbolik repräsentiert es das Kreuz und die vier Evangelien. Seit Alters her gilt es aber auch als Glückszeichen. Dies ist wohl nicht nur auf seine Seltenheit zurückzuführen, sondern auch auf den kräftigen und vitalen Wuchs der Pflanze.



Weiß-Klee

Der Legende nach hat Eva sogar bei der Vertreibung aus dem Paradies ein vierblättriges Kleeblatt mitgenommen,

um sich ein Stück des Paradieses zu erhalten. Echte vierblättrige Kleeblätter werden meist im Weiß-Klee (*Trifolium repens*) gefunden, allerdings nur sehr selten: Sammler berichten von einer Quote von etwa 1:10.000! Der Glücksklee (*Oxalis tetraphylla*), den man heute gelegentlich im Handel findet, gehört zur Gattung des Sauerklees (*Oxalis*) und ist botanisch gesehen kein echter Klee.

Die weit verbreitete Redewendung „jemanden über den grünen Klee loben“ bedeutete wohl ursprünglich, dass dem Gelobten eine große Lebenskraft (wie der Frische des grünen Klees) zugeschrieben wird. In der Liebeslyrik des Mittelalters war der grüne Klee nämlich der Inbegriff des Vitalen. Bereits im Grimmschen Märchen von den vier kunstreichen Brüdern heißt es: „Ich muss euch über den grünen Klee loben, ihr habt eure Zeit wohl benutzt und was Rechtschaffenes gelernt“. Weil man den Klee aber auch auf den Gräbern pflanzte, könnte die Redewendung auch bedeuten, dass man über den Gelobten wie über einen Verstorbenen spricht, was ja meist immer etwas besser ausfällt, als wenn man über Lebende redet.

Übrigens: In Irland gibt es noch einen zweiten Heiligen, der nach dem Hl. Patrick als einer der bekanntesten Bischöfe der Insel in die Geschichte einging: Der Hl. Finan (auch Finnian, Gedenktag 17. Februar). Er verdankt den Jüngern des Hl. Patrick seinen Glauben und war so streng gegen sich selbst, dass er zu seinem Brot nur Kräuter aß (STADLER / HEIM / GINAL 1858–1882).

## **Das Kräuterwissen der Hildegard von Bingen**

Manchen traut man's einfach zu! Ja, bei manchen kann es doch gar nicht anders sein! Der Nobelpreisträger Albert Einstein hat sicherlich beim ersten Anlauf das Abitur geschafft. Unsere Radsport-Profis lassen sich natürlich nicht dopen. Und alle Ärzte im Krankenhaus haben freilich einen

Doktor-Titel. Manchmal ist es aber anders, als man zunächst glauben mag. So auch bei der Hildegard von Bingen. Sie ist die wohl bekannteste Kräuterheilige. Der bereits im 13. Jahrhundert eingeleitete Prozess der Heiligsprechung kam bislang aber zu keinem Abschluss. Dennoch steht sie seit Beginn des 15. Jahrhunderts als Heilige in den kirchlichen Kalendarien und Martyrologien (SCHMIDT 2006).

Die Äbtissin Hildegard von Bingen (Gedenktag 17. September) hinterließ neben zahlreichen theologischen Werken auch Briefwechsel mit berühmten kirchlichen Würdenträgern. Heute ist sie allerdings besonders als mittelalterliche Kräuterexpertin bekannt. Ihr verdanken wir eine große Sammlung gesundheitsfördernder Weisheiten und Anwendungen zur Pflanzenheilkunde, wie etwa Bäder oder Wickel. Sie verband Medizin, Theologie und Moral, um Leib und Seele zu heilen, verfolgte also einen ganzheitlichen Ansatz (seelisches und körperliches Wohlbefinden). Zu den medizinischen Hauptwerken der Äbtissin zählt die „Physica“, worin sie rund 200 Heilpflanzen beschreibt und Rezepte für Pulver, Tees, Salben oder Tinkturen empfiehlt.

Zu Hildegards Lebzeiten (1098-1179) gab es noch keine wissenschaftlich-medizinische Ausbildung. Eine Aufgabe der Klöster war es deshalb, im klostereigenen Spital die Kranken zu versorgen und Heilpflanzen in den Klostergärten anzubauen. Das Wissen um die Wirkweise der Heilpflanzen war ja bereits von Griechen, Römern und Arabern erforscht, drohte aber in Vergessenheit zu geraten. Das Verdienst der Äbtissin war es daher, dass sie das Wissen aus der griechisch-römischen Medizin mit der Volksmedizin zusammenführte und erstmals deutsche Namen für die Pflanzen verwandte (HERTZKA / STREHLOW 2007).

Im Jahr 1150 verfasst Hildegard das Buch „Causae et Curae“ (Ursachen und Wirkungen), in dem sie sich mit der

Entstehung verschiedener Krankheiten beschäftigt. In dem Folgewerk „Über das innere Wesen der Kreaturen und Pflanzen“ geht sie noch intensiver auf zahlreiche Kräuter ein. Dies brachte ihr nicht nur den Ruf als erste Ärztin Deutschlands ein, sondern auch bis heute die Berühmtheit als Kräuterexpertin. Entsprechend gibt es in vielen Naturkostläden von Tee über Nervenkekse bis Zahncreme zahlreiche Produkte, die nach überlieferten Rezepten der Klosterfrau hergestellt werden. Zu den Kräutern, die Hildegard von Bingen in ihren Schriften besonders empfahl, gehören beispielsweise Alanat (*Inula*), Brennessel (*Urtica*), Tausendgüldenkraut (*Centaureum*), Ysop (*Hyssopus officinalis*), Lavendel (*Lavandula angustifolia*) oder die Mariendistel (*Silybum marianum*). Und noch heute werden Galgant (*Alpinia officinarum*), Bertram (*Anacyclus pyrethrum*) oder Quendel (wilder Thymian, *Thymus serpyllum*) in Naturkostläden oft als „Hildegard-Kräuter“ vermarktet.



#### STAUDEN-TIPP

Wer sich mal länger als nur einen Tag mit den Kräutern beschäftigen will, der sollte Urlaub in einem der Kräuterlandhöfe in den Stauden machen. Diese sind bekannt für den Urlaub auf dem Bauernhof und bieten einen großen Kräutergarten mit mehr als 30 Würz- und Heilkräutern und das dazugehörige Fachwissen. In den Kräuterlandhöfen sind große und kleine Feriengäste herzlich willkommen. In herrlicher Umgebung können Sie sich bestens erholen und werden sicherlich mit dem einen oder anderen Kräuterschmankerl verwöhnt.

Kontakt: Kräuterlandhof Gattinger, Angerweg 7,  
86872 Konradshofen, Tel.: 08204 / 1741  
Kräuterlandhof Schuster, Buchbergstr. 32,  
86865 Markt Wald / Anhofen, Tel.: 08262 / 1661

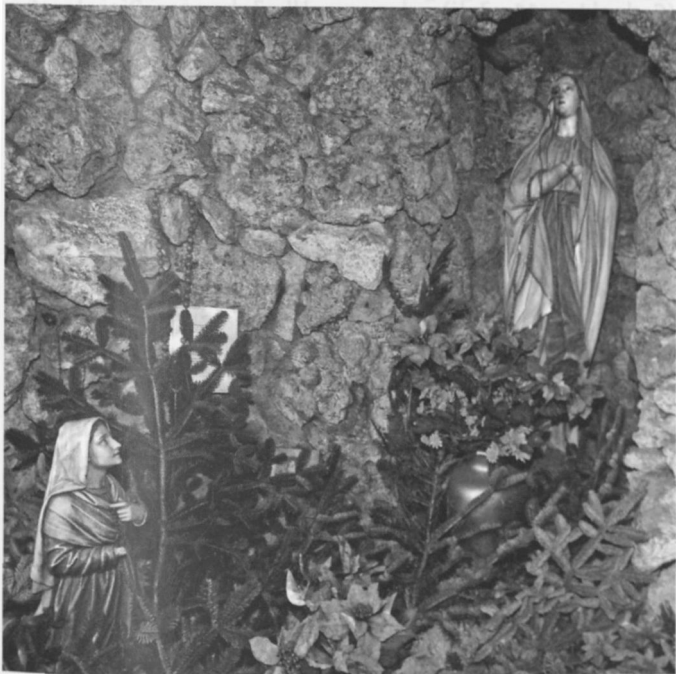
## **Bitterkräuter: Ein Erfolgsrezept der Buße**

Das Leben der Heiligen ist vielen Menschen zwar ein Vorbild, zur Nachahmung regt es indes aber nur die wenigsten an. Denn der Alltag vieler Heiliger war nicht nur durch großen Verzicht, bedingungslosen Gehorsam oder schwere Arbeit gekennzeichnet. Ihr, vielfach ohnehin von schlimmer Armut geprägtes Leben beluden sie noch zusätzlich mit frommen Werken der Sühne.

Gerade die Wild- und Bitterkräuter waren den Heiligen oft ein angemessenes Mittel zur Entsagung und zur Buße. So lebte der Hl. Kentigernus (Gedenktag 14. Januar) in der Fastenzeit nur von Wurzeln und Kräutern und auch der Hl. Hilarion von Gaza (Gedenktag 21. Oktober) ernährte sich bis zu seinem 31. Lebensjahr ebenfalls nur von ungekochten Wurzeln und wilden Kräutern. Der Hl. Dorotheus (Gedenktag 24. April) aß ausschließlich Brot und Kräuter und der Hl. Jakob von Nisibis (Gedenktag 15. Juli) nahm auch nur Wurzeln, Früchte und ungekochte Kräuter zu sich. Auch der Hl. Gizelinus (Gedenktag 6. August) ernährte sich nur von Wurzeln und bitteren Kräutern und der Hl. Simeon Stylites der Ältere (Gedenktag 27. Juli) aß zur Buße sogar nur Kräuter (STADLER / HEIM / GINAL 1858–1882).

Die Bedeutung der Bitterkräuter als Zeichen der demütigen Sühne begegnet uns auch bei den Marienerscheinungen in Lourdes. Dort ist die Gottesmutter 18 mal zwischen dem 11. Februar und dem 16. Juli des Jahres 1858 der Hl. Bernadette (Gedenktag 16. April) erschienen. Während der ersten sieben Erscheinungen hatte Bernadette einen freudigen und glücklichen Gesichtsausdruck, aber zwischen der achten und zwölften Erscheinung sah sie ernst und traurig aus und machte scheinbar unverständliche Dinge. So rutschte sie auf den Knien über den schmutzigen und feuchten Boden in der Grotte und aß von den bitteren Kräutern, die dort wuchsen. Die Menge sagte freilich: "Sie

ist verrückt geworden!". Die Gottesmutter persönlich forderte aber Bernadette dazu auf. So sprach sie bei der neunten Erscheinung am 24. Februar 1858 zu dem 14-jährigen Mädchen: „Trinke und wasche Dich in der Quelle und iss von den Kräutern, die dort wachsen“ (LAURENTIN 1961-1964). Diese, zunächst merkwürdig wirkenden Gesten sind Handlungen der Reinigung. Die Grotte wird gereinigt von den bitteren Kräutern, weil sie einen unermesslichen Schatz verbirgt, den die Hl. Bernadette zu Tage bringen muss!



Lourdes-Grotte (Scherstetten)

Die Buße der Heiligen durch das Essen bitterer Kräuter ist demnach etwas anderes als eine bloße Selbstkasteiung religiöser Fanatiker. Die bitteren Kräuter sind ein Symbol der

Unreinheit und der Sünde. Ihr Geschmack lässt sich nicht übertünchen oder ignorieren. Sie zergehen nicht auf der Zunge. Bereits im Alten Testament heißt es: „Deine bösen Taten sind schuld, dass es so bitter steht“ (Jer 4, 18). Demnach steckt ein tieferer Grund im Verspeisen der Bitterkräuter. Der Geschmack der Bitterkeit ist ein aromatisches Zeichen der Sühne von Schuld für sich und für die Welt. Nachweislich ist deshalb das Essen bitterer Kräuter als Zeichen der Buße auch von der Hl. Teresa von Avila (Gedenktag 15. Oktober), vom Hl. Benedikt von Nursia (Gedenktag 11. Juli) oder vom Hl. Johannes Discalceatus (Gedenktag 15. Dezember) bekannt (STADLER / HEIM / GINAL 1858–1882).

Es gibt aber auch einige Heilige, für die bittere Kräuter sogar ein besonderer Luxus waren: Die Hl. Franziska von Rom (Gedenktag 9. März) aß beispielsweise nur an Festtagen zu ihrem Brot noch einige unschmackhafte Kräuter. Und den Hl. Einsiedler Aphraates (Afrahat, Gedenktag 7. April) konnte man sogar erst im hohen Alter dazu bewegen, dass er seiner Nahrung, die ohnehin nur aus einem Stück Brot bestand, noch einige Kräuter hinzufügte (STADLER / HEIM / GINAL 1858–1882).

Das Essen der Bitterkräuter erinnert uns auch an eine alte jüdische Tradition. Denn der Herr sprach zu Mose und Aaron, dass das ganze Volk Israel zur Passahfeier das Fleisch eines makellosen Lammes, ungesäuertes Brot und Bitterkräuter essen solle (Ex 12, 8; Num 9, 11), um sich an die Hilfe Gottes bei der Flucht aus Ägypten zu erinnern. Durch diesen bitteren Geschmack erinnert man sich sicherlich einfacher an die Mühsal der ägyptischen Gefangenschaft, als durch ein üppiges und wohlschmeckendes Festmahl! Das Bild des Lammes begegnet uns schließlich in der Hl. Messe, wo es im Agnus Dei heißt: „Seht das Lamm Gottes, das hinweg nimmt die Sünde der Welt“. Christus nimmt demnach durch seinen Opfertod alle Bitterkeit, vor allem

alle Bitterkeit der Sünden, von uns. Oder, wie es in einem bekannten Kirchenlied heißt: „Lamm Gottes, das den bitteren Tod für unsere Sünden auf sich nahm“ (GL 848).

Als „Armesünderblume“ wurde in Schlesien früher die Wegwarte (*Cichorium intibus*) bezeichnet. Grund dafür ist eine alte Legende um diese bitter schmeckende Pflanze: Als Jesus an einem Haus dürstend um einen Schluck Wasser bat, wies ihn eine junge Frau ab. Sie habe keine Zeit und müsse sich auf ihren Liebsten vorbereiten. Da blickte Jesus schmerzvoll zum Himmel und ging weiter. Bald aber kam der Bräutigam des schönen Mädchens heim. Jedoch fand es seine Braut nicht. Soviel er auch suchte, er sah nur eine schlanke, hartstenglige Blume, die ihn traurig mit blauen Blüten anblickte. Es war das stolze Mädchen, das nun als Pflanze am Weg warten muss, „bis der Herr der Welt einst wiederkommt“ (FINK-HENSELER 1996).

Eine bitter schmeckende Pflanze, genauer gesagt deren Harz, hatten auch die wohl bekanntesten Heiligen im Gepäck. In der Bibel werden sie als Sterndeuter aus dem Osten (Mt 2, 1) bezeichnet, bei Kinder und Erwachsenen sind sie besser als die Heiligen Drei Könige bekannt. Sie brachten dem Jesuskind neben Weihrauch und Gold auch Myrrhe (Mt 2, 11). Der Name dieser Heilpflanze leitet sich vom semitischen Wort murr, das so viel wie bitter bedeutet, ab. Weil die Myrrhe antiseptisch, entzündungshemmend und fiebersenkend wirkt, wurde sie traditionell zur Heilung von Wunden, Entzündungen und Geschwüren verwendet. Die symbolische Bedeutung der Myrrhe für die Christen geht aber weit über ein medizinisches Geburtstagsgeschenk hinaus: „Wir sollen Jesus die Myrrhe unserer Leiden bringen, all das Bittere und Leidvolle in unserem Leben, und dadurch empfindsam werden für das Bittere und Leidvolle im Leben anderer Menschen“ (MUSSINGHOFF 2008). Die Myrrhe begegnet uns im Neuen Testament übrigens nicht nur bei Christi Geburt, sondern auch bei dessen Tod. So spen-

dete Nikodemus bei der Grablegung Jesu eine Mischung aus Aloe und Myrrhe (Joh 19, 39).

Bittere Kräuter haben demnach eine lange Tradition und eine sehr tiefe Bedeutung in der Frömmigkeit. Manchen Heiligen wurde das Buße tun durch die Speise bitterer Kräuter sogar schon in die Wiege gelegt. So etwa bei der Hl. Maria Kreszentia (Anna) Höß (Gedenktag 5. April), deren Vater zur Verehrung des Leidens und Sterbens Jesu schon bittere Kräuter kaute oder unter seine kärglich Mahlzeit mischte. Vielleicht auch nicht ganz zufällig bedeutet der Namen der Büsserin Maria Magdalena übersetzt so viel wie die Bittere. Als Sünderin zeigte sie sich bußfertig, worauf ihr Jesus ihre Sünden vergab (Joh 7, 36-50). Mehr noch: Durch die Reue ihrer sündigen Vergangenheit wurde ihr sogar die Gnade zuteil, dass sie dem auferstandenen Jesus als erste begegnen durfte (GRÜN 2002). Vielen Bauern und Gärtnern ist die Hl. Maria Magdalene (Gedenktag 22. Juli) indes durch zahlreiche Bauernregeln bekannt, wie etwa: „An Magdalene regnet's gern, weil sie weint um den Herrn“ oder „Regnet's am Magdalenentag, folgt gewiss mehr Regen nach“.

**STAUDEN-TIPP** Wer auf bittere Kräuter verzichten und stattdessen lieber regionale Kräuter in köstlichen Gerichten genießen möchte, der ist bei den Kräuterwirten in den Stauden herzlich willkommen. In den Küchen der Gasthöfe „Zum Adler“ in Mittelneufnach und „Adler“ in Ziemetshausen werden zu den leckeren Speisen frische Kräuter aus den hauseigenen Kräutergärten verwendet.

Kontakt: Gasthof „Zum Adler“, Kirchweg 2,  
86868 Mittelneufnach, Tel.: 08262 / 96030  
Gasthof Adler, Oettingen-Wallerstein-Str. 19,  
86473 Ziemetshausen, Tel.: 08284 / 997940

# Maria

## Die Blume des Feldes



### Segne du, Maria

Der Gang durch die Kosmetikabteilung eines Drogeriemarktes ist verwirrend. Da gibt es verschiedene Cremes gegen Hautalterung und für Hautstraffung, zahlreiche Lotionen für trockene und fettige Haut und unterschiedliche Salben gegen Hautirritationen und Hautentzündungen in jeder Preiskategorie. In der Fülle der Angebote verliert man leicht den Überblick. Das ist die große Zeit der Allrounder. Präparate, die alles können, versprechen hier dem überforderten Kunden eine gewisse Sicherheit. Leider gibt es aber keine Creme für alle Hauttypen, ebenso wenig eine Medizin gegen alle Krankheiten und auch keine Versicherung gegen jedes Unglück.

In der Volksfrömmigkeit ist das anders. Da begegnet uns mit der Hl. Maria eine ganz besondere Heilige, die von den Menschen seit Alters her bei allen Nöten angerufen wurde. Es ist kein Zufall, dass die Gottesmutter in der Volksfrömmigkeit aller Jahrhunderte einen so festen Platz hat (IMKAMP 2003). Sie gilt als die Fürsprecherin schlechthin. Daher ist es auch wenig überraschend, dass die meisten Kräutersegen und Kräuterlegenden ganz eng mit der allerseligsten Jungfrau in Verbindung stehen. Ebenso lassen sich sehr viele volkstümliche Bezeichnungen der Heilkräuter auf die Hl. Maria zurückführen. Und weil sie auch im frommen Brauchtum die volkstümliche Schützerin der

Heilkräuter schlechthin ist, wundert es nicht, dass ihre Verehrung in fast allen Jahrhunderten mit Kräuterbräuchen verknüpft war und ist.

Mit den Worten „Segne du, Maria, segne mich dein Kind“ beginnt eines der bekanntesten Marienlieder. Es drückt die Bitte der Gläubigen um Schutz und Beistand der Gottesmutter aus (GESCHWIND 2002; STAUDINGER 2003). Zu allen Zeiten baten Christen um die Fürsprache und die Hilfe der Gottesmutter. Gerade in gefährlichen Zeiten und schwierigen Lebenslagen finden wir eine Reihe von Bittgebeten, Segensformeln und Volksbräuchen, die nicht selten auch mit Kräutern verbunden sind.

Bereits zu Beginn eines Lebens vertrauten unsere Vorfahren beispielsweise auf die segensbringende Wirkung sogenannter Marienkräuter. So bettete man früher die Wöchnerin und ihr Neugeborenes auf Bettstrohkrauter (Johanniskraut, Kamille, Thymian oder Waldmeister). Sie verbreiteten nicht nur einen beruhigenden Heuduft, sondern wirkten auch infektionshemmend. Diese Kräuterkissen (auch Gebärkissen genannt) wurden der Fürbitte Mariens gewidmet. Man nannte Sie deshalb auch Liebfrauenstroh oder Marias Bettstroh. Auch das Labkraut wurde als „Unser lieben Frauen Bettstroh“ bezeichnet, weil der Legende nach die Gottesmutter aus den Blättern dieser Pflanze für sich ein Lager und für das göttliche Kindlein ein Wiegekissen gemacht hat. Noch bis ins 20. Jahrhundert wurde in Unterfranken den Neugeborenen ein solches geweihtes „Marienkisselchen“ unter das Kopfkissen gelegt (STADLBAUER 1997).

Besonders bei der Bitte um Heilung von schweren Krankheiten wird Maria in der Volksfrömmigkeit als Mittlerin zwischen Gott und dem kranken Menschen angerufen. Ein Hauptgrund hierfür ist sicherlich die Hoffnung vieler Gläubigen, dass die Gottesmutter die Schmerzen der Leidge-

plagten nachempfinden kann, da sie selbst unter der Passion ihres Sohnes gelitten hat. So heißt es auch im Wallfahrtslied der Staudenwallfahrt Maria Vesperbild: „Ich gehe, wenn ich traurig bin, zur lieben Mutter Gottes hin, und alles Leid und allen Schmerz vertrau' ich ihrem Mutterherz“ (IMKAMP 1995). Nicht ohne Grund wird die Gottesmutter auch im Bitt- und Dankgebet der Lauretanischen Litanei als „Heil der Kranken“ angesprochen. Und die unzähligen Dankopfer und Votivtafeln in Wallfahrtskirchen und Marienkapellen geben ein beredtes Zeugnis davon, dass den Bittstellern wirklich geholfen wurde. Auch die Mirakelbücher der marianischen Wallfahrtsorte notieren zahlreiche Heilungen, die ohne ärztliche Hilfe und allein durch das Erbarmen und die Fürsprache der Gottesmutter erfolgten. Demnach „besteht an der Tatsächlichkeit des Vorkommens von extramedikalen, supernaturalen und ärztlich inexplakablen Krankheitsheilungen durch die Fürsprache Mariens nach kritischer medizinischer Prüfung und Beurteilung kein Zweifel“ (STADLBAUER 1997).

### **Kräuterbuschen an Mariä Himmelfahrt**

Schon seit dem Jahr 450 wird in der armenischen Kirche am 15. August die Entschlafung Marias begangen. Für den Westen ist das Fest der Himmelfahrt Mariens seit dem 7. Jahrhundert bezeugt. Nach christlicher Überzeugung wurde Maria mit Leib und Seele in den Himmel aufgenommen. Mit diesem Dogma bestätigte Papst Pius XII im Jahr 1950 eine Jahrhunderte alte Überlieferung. Somit ist nicht eine biblische Aussage der Grund für dieses Fest, sondern der Glaube der Christen, dass Maria bereits jetzt in der Vollendung lebt: „Ihr Sohn, der Tod und Grab besiegt hat, er lässt im Tod die Mutter nicht“ (GL 587).

Der Tod der Jungfrau Maria war nicht von Verwesung geprägt. Der Legende nach wurden im Grab der Gottesmutter

nämlich statt des Leichnams duftende Blumen gefunden. Ab dem 5. Jahrhundert ist überliefert, dass die Grabtücher, in die ihr Leichnam gewickelt worden war, ebenfalls einen unbeschreiblichen Wohlgeruch verbreitet haben. Eine andere Legende erzählt, dass dem Grab Mariens bei ihrer Aufnahme in den Himmel ein wunderbarer Duft von Kräutern und Blumen entstieg. Und noch heute wird bei Marienerscheinungen von einem seltsamen Rosenduft berichtet, der den Ort des Vorübergangs erfüllt (SAUM 2008). Das Hochfest der Aufnahme Mariens in den Himmel (15. August) ist wie kein anderer Festtag mit den Kräutern ver-



Mariä Himmelfahrt (Klosterkirche Oberschönenfeld)

bunden. Der Tag wird auch Hoher Frauentag genannt, weil es in der Volksfrömmigkeit das Fest der Hl. Jungfrau Maria schlechthin ist (KONGREGATION FÜR DEN GOTTESDIENST UND DIE SAKRAMENTENORDNUNG 2001). Umgangssprachlich wird das Hochfest meist nur als Mariä Himmelfahrt bezeichnet. Es ist aber in verschiedenen Gegenden auch als Maria Würzweihe, Büschelfrauentag oder Maria in der Ernte bekannt. In der katholischen Kirche und insbesondere im Brauchtum ländlicher Regionen hat das Hochfest eine sehr lange Tradition mit einer Fülle schöner Bräuche (SCHEINGRABER 1977).

Bereist das Konzil von Liftinä im belgischen Hennegau im Jahr 743 beschäftigte sich mit einem Brauch der Kräuterweihe. Zur Belehrung der Priester wurde damals sogar ein Verzeichnis alter Volksbräuche angelegt, in dem „von dem geweihten Bündel, dass das gutgläubige Volk [...] Sankt-Mariä-Bündel“ nennt, zu lesen ist (SCHMIDT 1941). Die Weihe der Kräuterbuschen während der Hl. Messe an Mariä Himmelfahrt mit entsprechenden Benediktionsformeln ist aber erst seit dem 10. Jahrhundert historisch gesichert (PÖTZL 1999). Aus dieser Zeit ist ein schönes Segensgebet für die Heilkräuter überliefert: „Allherschender Gott, den Menschen Urheber allen Heils und aller Gesundheit, du Arzt für Seele und Leib. In unerforschlicher Weisheit hast du eine Fülle von Pflanzen als heilwirkende Medizin für die Kranken erschaffen. Wir bitten dich: Erfülle die Kräuter, die du geschaffen hast, mit deinem heilsamen Segen. Und jedem Kranken, der sie braucht, seien sie Arznei für den Leib und Kraft für die Seele, auf dass er dir Dank abstatte. Alle Geister loben unseren Herrn Jesus Christus“ (MAI 1991). Hier wird die christliche Überzeugung wirklich spürbar, dass Gott den Menschen die Heilkraft der Natur geschenkt hat, damit sie sie zu ihrem Wohle einsetzen. Und die Weihe der Kräuter verdeutlicht dieses Verständnis. Heutzutage werden die Kräuterbuschen entweder während

der Hl. Messe oder mit dem Schlussesegnen geweiht. Findet die Kräutersegnung außerhalb einer Hl. Messe statt, werden die jeweiligen Lesungen zum Hochfest der Aufnahme Mariens in den Himmel oder die Lesung von den Lilien auf dem Felde (Mt 6, 25-33) verkündet (LITURGISCHE INSTITUTE SALZBURG, TRIER, ZÜRICH 2004). Bei der Segnung der Kräuter wird um die Wohlfahrt des Leibes und der Seele sowie um Schutz vor widrigen Einflüssen gebetet (SCHOTT 1939). Im Weihegebet dankt der Priester für die Wunder der Schöpfung und speziell für die Gesundheit und Freude, die wir durch die Heilkräuter erfahren. Bei der Segnung der Kräuterbuschen bittet er um die Fürsprache Mariens und besprengt die Kräuterbuschen mit Weihwasser. In der Regel schließt sich ein Mariengebet oder ein Marienlied an (LITURGISCHE INSTITUTE SALZBURG, TRIER, ZÜRICH 2004).

Die Auswahl der Kräuter für die Buschen ist in jeder Region verschieden (FREI 2006). Die Gläubigen verwendeten früher meist Pflanzen, deren Heilkraft ihnen bekannt war, die in der heimischen Flora wuchsen, die im lokalen Volksglauben eine bestimmte Bedeutung hatten oder die in eine Verbindung zu Maria gebracht wurden, wie etwa die Königskerze (für die Himmelskönigin) oder der Frauenmantel (für den schützenden Mantel der Gottesmutter).



Kräuterbuschen

Teilweise spielte wohl auch die Zahlensymbolik eine Rolle. So sollte der Kräuterbuschen mindestens 7, manchenorts aber auch 9, 12, 15, 19, 33, 66, 77 oder gar 99 verschiedene Pflanzen umfassen. Der 9er-Buschen besteht beispielsweise vielerorts aus der Königskerze, dem Johan-

niskraut, der Schafgarbe, Arnika, Wermut, Pfefferminze, Tausendgüldenkaute, Baldrian und Kamille (SAUM 2008). Während heute auch Getreide und Blumen in die Büsche gebunden werden, galten früher auch Alant, Engelwurz, Erdrauch, Hornklee, Klatschmohn, Kornblume, Mutterkraut, Rainfarn, Raute, Ringelblume und Wegwarte als typische Pflanzen für die Kräuterbüschel (PÖTZL 1999).

Weil die geweihten Kräuterbüsche mit Ehrfurcht und Vertrauen zur Gottesmutter aufbewahrt werden sollen (SCHOTT 1939), werden sie zuhause getrocknet und beispielsweise unterm Dach, im Herrgottswinkel, über der Stubentür oder im Stall aufgehängt (KOREN 1935). Bei Unwetter wird ein Teil der getrockneten Kräuter verbrannt, erkranktem Vieh wird etwas von den zerriebenen Kräutern unter das Futter gemischt und auch kranke Angehörige bekamen früher einen Tee aus geweihten Kräutern. In einigen Gegenden wurden auch die Ställe oder das Zimmer der Wöchnerin mit den Kräutern geräuchert oder man steckte einen Teil der geweihten Kräuter ins Ehebett, in die Wiege oder in das Taufkissen. Einige geweihte Körner hob man auch bis zur nächsten Saat auf. Ebenso trug man kleine Kräutersäckchen bei sich oder nähte sie in die Kleidung ein. Mancherorts trug auch die Braut ein paar Kräuter im rechten Strumpf und man gab schließlich den Toten etwas vom Kräuterbuschen mit ins Grab (FELDMANN 1993). Die alten Kräuterbüsche des Vorjahres verbrannte man zuhause, warf sie an Epiphanie in die Dreikönigsglut oder am Karfreitag ins Judasfeuer oder gab sie dem Vieh zum Fressen.

#### STAUDEN-TIPP

Jedes Jahr finden am 15. August (Hochfest der Aufnahme Mariens in den Himmel) tausende Gläubige den Weg zur traditionellen Lichterprozession im mittelschwäbischen Wallfahrtsort Maria Vesperbild (Ziemetshausen). Zur Festmesse ist

ein prachtvoller Blument Teppich an der Mariengrotte zu bewundern. Bis tief in die Nacht hinein singen und beten die Pilger an der Grotte und entzünden tausende von Opferlichtern. Die Segnung der Kräuterbuschen findet vormittags in jeder Hl. Messe statt.

Weil sich immer mehr Menschen für traditionelle oder moderne Formen des Bindens der Kräuterbuschen interessieren, werden in der Woche vor Mariä Himmelfahrt an vielen Orten in den Stauden zahlreiche Binde-Kurse angeboten, so beispielsweise vom Schwäbischen Volkskundemuseum in Oberschönenfeld.

Ein großes Kräuterfest organisiert der Verein Kräuterregion Stauden ebenfalls alljährlich an Mariä Himmelfahrt. Neben einem Festgottesdienst im Freien werden dort auch Kräuterschmankerl, Vorträge und ein buntes Unterhaltungsprogramm rund um den Großen Kräutermarkt angeboten.

Kontakt: Wallfahrtsdirektion Maria Vesperbild,  
86473 Ziemetshausen, Tel.: 08284 / 8038

Schwäbisches Volkskundemuseum Oberschönenfeld,  
86459 Gessertshausen, Tel.: 08238 / 3001-0

Kräuterregion Stauden e.V., Angerweg 7,  
86872 Konradshofen, Tel.: 08204 / 1741

## **Die marianische Botanik**

Die Hl. Maria wird in der Liturgie als Blume des Feldes oder als Lilie der Täler bezeichnet. Im marianischen Liedgut wird sie auch als „Rose ohne Dornen“ und als „Lilie ohnegleichen“ beschrieben (GL 880). Und die Lauretanische Litanei nennt sie sogar „geistliche Rose“. Die enge Verbindung der Gottesmutter mit der Flora, insbesondere mit den Heilpflanzen, mag ein Grund dafür sein, weshalb schon unsere Vorfahren bei ihrer Naturheilkunde fest auf die Mithilfe Mariens vertrauten. Bereits im 15. Jahrhun-

dert wurde beispielsweise die Madonna in Florenz als Patronin der Ärzte und der Apotheker verehrt (STADLBAUER 1997). Die Äbtissin Hildegard von Bingen sprach von der Hl. Maria gar als der Mutter der Medizin („mater medicinae“) und in der Basilika der Zwölf Apostel in Rom wird sie als Madonna der Gesundheit („Madonna della sanità“) verehrt (IMKAMP 2008). Nach und nach wurden daher immer mehr Heilpflanzen der besonderen Fürsprache Mariens



Hl. Maria (Kirche Schwabegg)

unterstellt. Insbesondere aus dem Glauben, dass der Leichnam Mariens nach Blumen geduftet habe, erwuchs seit dem Mittelalter eine eigene marianische Botanik (STADLBAUER 1997). Allein im deutschen Sprachraum kennt der Volksmund rund 200 Pflanzen, die der allerseligsten Jungfrau gewidmet sind und die „Maria“ (z.B. Marien Weiß, *Gentiana frigida*) oder „Muttergottes“ (z.B. Muttergottesdorn, *Rosa rubiginosa*) im Namen tragen (CRVENKA 2008).

Neben der Rose und der Lilie galten früher vor allem das Veilchen (*Viola*), das Maiglöckchen (*Convallaria majalis*) oder die Primel (*Primula*) als typische Marienblumen (PÖTZL 1999). In Österreich gilt auch heute noch die Rose der Hagebutte (Heckenrose, *Rosa canina*) als die Marienpflanze schlechthin (WOLF 2008).

Zu den Marienkräutern zählt

ebenfalls der Thymian (Quendel, *Thymus serpyllum*). Im slawischen Sprachraum heißt er auch „Seelchen der Mutter“. In Tirol erzählt man sich, dass die Gottesmutter bei ihrer Hochzeit einen Kranz aus Feldthymian im Haar getragen habe (FRIEDRICH 2002). Nach einer anderen Tiroler Legende ist der Thymian sogar ein „ganz frommes Kraut“, seit die Muttergottes bei einer Wanderung auf einem Thymianrasen gerastet hat (CRVENKA 2008). Im Volksglauben gilt der Thymian jedenfalls als Schutz gegen das Böse und im Altbayerischen wurden früher an Fronleichnam kleine Kränze aus Thymian geweiht, die sich die Mädchen (Kranzljungfrauen) zur Prozession in die Haare steckten. Nach dem Umgang wurden diese dann an Fenstern oder Türstöcken aufgehängt (BAUM 2008). Und weil das griechische Wort Thymos so viel wie Mut und Kraft bedeutet, badeten nicht nur römische Soldaten in Thymianwasser, auch im Mittelalter steckten sich die Ritter einen Thymianzweig in den Schuh. Zu dieser Zeit hat man sich übrigens auch erzählt, dass die Hl. Maria das neugeborene Jesuskind auf Thymian gebettet habe und dass sie während der Flucht nach Ägypten auf Thymianpolstern geruht habe.

Auch ein anderes Kraut spielte der Legende nach bei der Flucht der Hl. Familie vor Herodes eine wichtige Rolle: Der Salbei (*Salvia officinalis*).

Während der Flucht bat die Gottesmutter nämlich alle Pflanzen und Blumen um Hilfe. Aber nur der Salbei neigte sich über sie und das Jesuskind, so dass die Lands-



Salbei

knechte des Herodes an ihnen vorüber gingen und sie nicht entdeckten. Als die Gefahr überstanden war, sprach

die Gottesmutter zum Salbei: „Von nun an bis in alle Ewigkeit wirst Du eine Lieblingsblume der Menschen sein. Ich gebe Dir die Kraft, die Menschen zu heilen von jeder Krankheit. Errette sie vom Tode, wie Du es auch an mir getan hast“ (FINK-HENSELER 1996).

Eine weitere bekannte Geschichte über die Flucht Mariens nach Ägypten erklärt auch, warum die Wein-Rose (*Rosa rubiginosa*) so herrlich duftet: Die Gottesmutter habe nämlich auf den Zweigen des Rosengewächses die Windeln des Jesuskindes getrocknet! Daher stammen auch die Volksnamen der Pflanze, wie Ma-



Wein-Rose

ria Windelkraut, Maria Windelröschen oder Maria Windelwäsche (CRVENKA 2008).

Und schließlich erklärt eine weitere alte Flucht-Legende auch, warum die Blüten des Rosmarins (*Rosmarinus officinale*), der im Volksmund auch Marienbaum oder Marienstrauß genannt wird, blau sind. Ursprünglich waren sie nämlich einmal weiß! Als sich aber die Gottesmutter vor den Soldaten des Herodes verstecken musste, breitete sie ihren Mantel über einem Rosmarinbusch aus und kniete sich hinter ihm nieder. Als die Gefahr vorüber war, stand Maria auf und schlug den Umhang zurück. Da



Rosmarin

färbten sich die Blüten ihr zu Ehre himmelblau (CRVENKA 2008).

Als Mariengold wird im Volksmund die Ringelblume (*Calendula officinalis*) bezeichnet. Der Name wird darauf zurückgeführt, dass die krautige Pflanze während fast aller Feste zu Ehren der Hl. Jungfrau Maria blüht. Früher trugen sich übrigens abergläubische Mädchen vor dem Schlafen eine Salbe aus getrockneten Ringelblumen, Honig und Essig auf und riefen den Hl. Lukas an, er möge sie von ihrer großen Liebe träumen lassen.



Ringelblume

Warum die Acker-Winde (*Convolvulus arvensis*), eine aromatisch duftende Pflanze mit rotviolett gestreiften Trichterblüten, im Volksmund auch Marienkelch oder Muttergottesgläschen genannt wird, erzählt eine alte Legende: Ein Fuhrmann hatte einst seinen schwer mit Wein beladenen Karren festgefahren. Da kam die Muttergottes des Weges, sah die Not des Mannes und sprach zu ihm: „Ich bin durstig. Gib mir ein Glas Wein und ich will Dir helfen“. Der Fuhrmann antwortete: „Gern, aber ich habe kein Glas, worin ich Dir den Wein geben könnte“. Da brach die Muttergottes ein Blümlein ab, das einem Glas ähnlich sah und reichte es dem Fuhrmann. Er füllte es mit Wein und augenblicklich war der Wagen wieder frei (CRVENKA 2008).

Eine andere schöne Mariengeschichte erklärt, warum die Preiselbeere (*Vaccinium vitis-idaea*) je nach Region auch Muttergotteskirsche, Liebfrauenbirn oder Frauenstrauch genannt wird. Der Sage nach erhörte nämlich die Gottes-

mutter die Bitte eines frommen Klausners, sie möge doch in den kargen Bergen eine nährnde Pflanze wachsen lassen. So kamen die Beeren an das Heidekrautgewächs (CRVENKA 2008).

Besonders heilkräftig soll der an Marien Tagen gesammelte Frauenmantel (*Alchemilla xanthochlora*, syn. *A. vulgaris*) sein. Volkstümlich wird das Rosengewächs auch Marienkraut, Marienblume, Marienmantel, Mutterkraut, Muttergottesmäntelchen oder Aller Frauen Heil genannt. Die Namen deuten bereits darauf hin, dass der Frauenmantel in der Volksmedizin vor allem bei Frauenleiden eingesetzt wurde. Und die eingeschlechtliche Fortpflanzung des Rosengewächses eignet sich zudem hervorragend als Sinnbild für die unbefleckte Empfängnis. Die kleinen Wassertröpfchen, die der Frauenmantel an den Rändern ausscheidet, wurden in Mähren übrigens Mariä Tränen genannt. Und aus längst vergangenen Zeiten, als die Pflanze noch Sinnau genannt wurde,



Frauenmantel

ist ein altes Kräutergebet überliefert: „Die Wurzeln und Kräuter bete ich mit meinem kostbaren Gebet an, die da auf diesem Ort beschaffen sind, zu doktern und zu heilen. Sinnau, Sinnau, du heiliger Sinnau, das sind die Sinnauwurzeln, unserer lieben Frau ihr Mantelkraut“ (FINKHENSELER 1996).

Dass Maria bevorzugt bei Frauenleiden angerufen wird, hat den Ursprung bereits in der späten Antike. Als nämlich das Konzil von Ephesus im Jahr 431 für Maria den Titel „Gottesgebäerin“ bestätigte, wurde sie zur bevorzugten Pat-

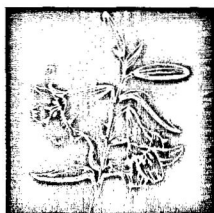
ronin der Frauen und der Mütter und bei allen gynäkologischen Erkrankungen, bei Unfruchtbarkeit, bei Schwangerschaftsbeschwerden oder bei Geburtsnöten angerufen (STADLBAUER 1997). Eine ganze Reihe von Kräutern wurde in der Folgezeit nach ihr benannt, weil sie häufig bei diesen Frauenbeschwerden verwendet werden: Marienkraut (*Arnica montana*), Mariennelke (Gartennelke, *Dianthus caryophyllis*), Marienessel (Frauenminze, *Marubium vulgare*), Mariabettstroh (Labkraut, *Galium odoratum* Scop.), Marienblume (Maßliebchen, *Bellis perennis*), Marienkerze (*Verbascum thepsus*), Marienstengel (Veilchen, *Viola odorata*), Maria Tränen (Frauenmantel, *Alchemilla vulgaris*), Marienrose (Jerichorose, *Anastatica hierochunta*), Marienglocke (*Campanula medium*), Marienglöckchen (Maiglöckchen, *Convallaria majalis*), Mariendistel (*Silybum Marianum*) oder Marienrose (*Rosa rubiginosa*).

Die volkstümlich bezeichneten Frauenkräuter wurden früher meist im sogenannten Frauendreißiger zwischen dem 15. August (Mariä Himmelfahrt) und dem 12. September (Mariä Namen) gesammelt. Nach altem Volksglauben sei ihre Wirkkraft in dieser Zeit besonders groß, ja ihre Heilwirkung sei sogar dreifach so stark und die giftigen Pflanzen würden keinen Schaden mehr anrichten können (FUCHS 2009). Der Legende nach segnet nämlich die Gottesmutter in diesen vier Wochen die Erde. Manche Pflanzen, wie etwa die Blutwurz (Aufrechtes Fingerkraut, *Potentilla erecta*), die im Volksmund auch Marienreinigung genannt wird, sollen dem Brauch nach sogar ausschließlich im Frauendreißiger gesammelt werden, weil ihr Tee sonst keine Wirkkraft hätte (CRVENKA 2008). Teilweise fand die Kräutersegnung sogar nicht an Mariä Himmelfahrt, sondern erst am 8. September (auch „Kleiner Frauentag“ genannt) oder gar am 12. September (Mariä Namen) statt (PÖTZL 1999; SCHMIDT, 1992). Die Frauenkräuter wurden in der gesamten Frauenheilkunde eingesetzt: Während der Schwanger-

schaft, bei der Geburt, gegen Menstruationsbeschwerden, zur Verhütung oder auch für Kindersegen.

Übrigens: Die Frauenkräuter für die Hausapotheke dürfen seit Alters her nicht mit dem Messer abgeschnitten werden, sondern müssen mit der Hand gepflückt werden. Das Eisen des Messers würde den Kräutern nämlich ihre Heilwirkung nehmen. Davon waren schon die alten Römer überzeugt (SCHMIDT 1992).

# Kräuterpatrone



<b>Heilige(r)</b>	<b>Patronat*</b>	<b>Attribut*</b>
Adalhard (2.1.)	Gärtner	im Garten grabend
Afra (7.8.)	Heilkräuter	Fichtenzapfen
Antonius (17.1)	gegen Hautkrankheiten	Schwein, Teufel
Blasius (3.2.)	Ärzte, gegen Halsleiden	Bischofsstab, Mitra, gekreuzte Kerzen
Dorothea (6.2.)	Blumengärtner, Blumenhändler	Korb mit Äpfeln u. Blumen
Elisabeth v. Thüringen (19.11.)	Bäcker, Bettler	Korb mit Rosen
Franz von Assisi (4.10.)	Umweltschutz, Blumen	Kruzifix, Totenkopf, Taube
Gertrud v. Nivelles (17.3.)	Gärtner, Garten- und Feldfrüchte	als Äbtissin, mit Mäusen
Hemma v. Gurk (27.6.)	gegen Krankheiten u. Augenleiden	Rose
Hermann Joseph v. Steinfeld (21.5.)	Mütter, Kinder	Kelch mit Rosen

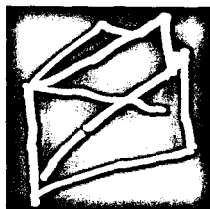
---

\* Auswahl

<b>Heilige(r)</b>	<b>Patronat</b>	<b>Attribut</b>
Jakobus der Ältere (25.7.)	Apotheker, Drogisten, Ernte v. Äpfeln und Feldfrüchten	als Pilger, Muschel
Johannes der Täufer (24.6., 29.8.)	Bauern, gegen Kopfweh	Fellgewand, Lamm, Kreuzstab
Joseph (19.3.)	Kirche, Familie, Bayern	Lilie
Kamillus (14.7.)	Kranke, Krankenpfleger, Spitäler	Rotes Kreuz
Katharina von Alexandrien (25.11).	Krankenhäuser, Feldfrüchte	zerbrochenes Rad, Buch, Schwert, Krone
Klara v. Assisi (11.8.)	gegen Fieber u. Augenkrankheiten	Lilie
Kosmas und Damian (26.9.)	Apotheker, Ärzte, Drogisten	medizinische Instrumente, Arzneimittelbehälter
Margareta von Antiochia (20.7.)	Fruchtbarkeit der Natur, Bauern	kleines Kreuz, Drache, Fackel, Kamm
Maria Magdalena (22.7.)	Gärtner, Winzer, Salbenmischer	unter dem Kreuz, Salbgefäß
Maria, Mutter des Herrn (zahlreiche Gedenktage)	Kräuter, Bayern	mit Kind
Notburga v. Hochhausen (15.9.)	Hochhausen	ohne Arm, mit Schlange, die ihr Kräuter reicht

<b>Heilige(r)</b>	<b>Patronat</b>	<b>Attribut</b>
Patrick (17.3.)	Irland, gegen Ungeziefer	Kleeblatt
Rita (22.5.)	in aussichtslosen Situationen	Rosen
Rochus von Montpellier (16.8.)	Ärzte, Apotheker, Bauern, Gärtner, Krankenhäuser	mit Pestbeule am Schenkel, als Pilger, Hund mit Brot
Rosa v. Lima (Isabella Flores, 23.8.)	Gärtner, bei Verletzungen u. Ausschlag	Kranz von Rosen, Rosenstrauß

## Nützliche Adressen



### Kräuterhöfe • Kräuterwirte • Kräuterpädagoginnen

Kräuterlandhof Gattinger  
Hermine Gattinger  
Kräuterpädagogin  
Angerweg 7  
86872 Konradshofen  
Tel.: 08204 / 1741

Kräuterhof Deschler  
Gisela Deschler  
Kräuterpädagogin  
Brunnenstr. 10  
86872 Scherstetten  
Tel.: 08262 / 1349

Kräuterlandhof Schuster  
Hannelore Schuster  
Buchbergstr. 32a  
86865 Markt Wald/Anhofen  
Tel.: 08262 / 1661

Pfänderhof  
Hans und Maria Pfänder  
Krumbacherstr. 71  
86830 Schwabmünchen  
Tel.: 08232 / 8501

Gasthof „Zum Adler“  
Kirchweg 2  
86868 Mittelneufnach  
Tel.: 08262 / 96030  
Fax: 08262 / 960320  
[www.adler-zott.de](http://www.adler-zott.de)

Gasthof Adler  
Oettingen-Wallerstein-Str. 19  
86473 Ziemetshausen  
Tel.: 08284 / 997940  
Fax: 08284 / 9979430  
[www.adler-ziemetshausen.de](http://www.adler-ziemetshausen.de)

Sieglinde Widmann  
Heilpraktikerin & Kräuterpädagogin  
Oberer Stadtweg 1  
86391 Stadtbergen  
Tel.: 0821 / 437245

## Kontaktadressen

Kräuterregion Stauden e.V.  
Angerweg 7  
86872 Konradshofen  
Tel.: 08204 / 1741

Regionalentwickl. Stauden e.V.  
Hauptstr. 16  
86850 Fischach  
Tel.: 08236 / 962149

Wallfahrtsdirektion  
Maria Vesperbild  
Schellenbacher Str. 4  
86473 Ziemetshausen  
Tel.: 08284 / 8038

Staudenland-Bauernladen  
Leitershofer Str. 8  
86157 Augsburg-Pfersee  
Tel.: 08 21 / 650 98 75

Lehrstuhl für Humangeo-  
graphie & Geoinformatik  
Universität Augsburg  
Universitätsstraße 10  
86159 Augsburg  
Tel.: 0821 / 598-2282

Regio Augsb. Tourismus GmbH  
Schießgrabenstr. 14  
86150 Augsburg  
Tel.: 0821 / 50207-40

Zisterzienserinnenabtei  
Oberschönenfeld  
86459 Gessertshausen  
Telefon: 08238 / 9625-0

Naturpark Augsburg -  
Westliche Wälder e.V.  
Fuggerstr. 10  
86830 Schwabmünchen  
Tel.: 0821 / 3102-278

Schwäbisches Volkskundemu-  
seum Oberschönenfeld  
86459 Gessertshausen  
Tel.: 08238 / 3001-0

BBG Stauden  
Herr Hubert Teichmann  
An der Sägemühle 5  
86850 Fischach  
Tel.: 08236 / 962149

# Quellen



## Verwendete Bücher

- Auer, L.: Heiligen-Legenden. Donauwörth, 1955.
- Bächtold-Stäubli, H.; Hoffmann-Krayer, E. (Hrsg.): Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens. 10 Bände. Berlin, 1927-1942.
- Baum, K.: Altbayerische Bräuche und Feste. Schrobenhausen, 2008.
- Bieger, E.; Zimmermann, H.: Heilige und ihre Feste. Entstehung – Bedeutung – Brauchtum. Kevelaer, 2004.
- Bischöfe Deutschlands und Österreichs; Bistümer Bozen-Brixen, Lüttich und Luxemburg (Hrsg.): Gotteslob. Katholisches Gebets- und Gesangbuch. Stuttgart, 1975.
- Crvenka, M.: Marias Pflanzen. Annweiler, 2008.
- de Voragine, J.: Legenda Aurea. 15. übersetzte Auflage. Gütersloh, 2007.
- Fenzl, F.: Heilige Orte in Bayern. München, 2008.
- Fink-Henseler, R.: Naturrezepte aus der Hausapotheke. Bindlach, 1996.
- Franz, A.: Die kirchlichen Benediktionen im Mittelalter. Band I und II. Freiburg im Breisgau, 1909.
- Friedrich, T.: Hexenkräuter. Wissenschaft und Mythos. Hekt. Manuskript, Universität Wien. Wien, 2002.

- Fuchs, F.: Bauernregeln. Altes Wissen rund um Feld und Garten, Bauernmedizin und Brauchtum. Augsburg, 2009.
- Grün, A.: Fünfzig Helfer in der Not. Die Heiligen fürs Leben entdecken. Freiburg im Breisgau, 2002.
- Gschwind, L.: Bitte für uns! Geschichten um Heilige und ihre Patronate. Augsburg, 2002.
- Gschwind, L.: Glauben feiern. Christliche Bräuche im ganzen Jahr. Augsburg, 2001.
- Hertzka, G.; Strehlow, W.: Große Hildegard-Apotheke. Stein am Rhein, 2007.
- Hierzenberger, G.; Nedomansky, O.: Erscheinungen und Botschaften den Gottesmutter Maria. Vollständige Dokumentation durch zwei Jahrtausende. Augsburg, 2005.
- Hill, J.: Das heilige Kraut oder die Kräfte der Salbey zur Verlängerung des menschlichen Lebens. Bielefeld, 1978.
- Hilpert, M.; Wörner, D.: Kräuterbrauchtum in der Volksfrömmigkeit. Mit Würz- und Heilpflanzen durch Kirchenfeste, Feiertage und Klostergärten. Konradshofen, 2008.
- Hilpert, M.; Wörner, D.: Kräuterregion Stauden. Eine Radwanderung durch Brauchtum, Botanik, Heilkunst und Küche. Konradshofen, 2007.
- Hofmann, W.: Unsere Heiligen als Schutzpatrone. Legenden und Biographien. Wiesbaden, 2004.
- Imkamp, W. (Hrsg.): Die Wallfahrt Maria Vesperbild. Augsburg, 1995.
- Imkamp, W.: Moment mal! Durch die Bibel gesagt. Augsburg, 2003.
- Jöckle, C.: Das große Heiligenlexikon. Köln, 2003.
- Katechismus der Katholischen Kirche. 2. Auflage. Wien u.a., 1997.

- Kirchhoff, H.: Christliches Brauchtum. Feste und Bräuche im Jahreskreis. München, 1995.
- Kongregation für den Gottesdienst und die Sakramentenordnung: Direktorium über die Volksfrömmigkeit und die Liturgie. Grundsätze und Orientierungen. Bonn, 2001.
- Koren, H.: Volksbrauch im Kirchenjahr. Salzburg, Leipzig, 1935.
- Laurentin, R.: Lourdes. Histoire authentique des apparitions. 6 Bände. Paris, 1961-1964.
- Liturgische Institute Salzburg, Trier, Zürich (Hrsg.): Benediktionale. Studienausgabe für die katholischen Bistümer des deutschen Sprachgebietes. 14. Auflage. Freiburg im Breisgau, 2004.
- Mai, S.: Pfarrbrief Frickenhausen. Nr. 8/9, 1991.
- Mayer, J.G.; Goehl, K.: Kräuterbuch der Klostermedizin. Der ‚Macer Floridus‘. Medizin des Mittelalters. Holzmin-den, 2003.
- Mayer, J.G.; Uehleke, B.; Saum, K.: Handbuch der Klosterheilkunde. München, 2002.
- Obereder, I.; Obereder, H.: Weihwasser und andere christliche Heilmittel. St. Andrä-Wördern, 2007.
- Pörnbacher, H.: Johannes ist sein Name. Lindenberg, 2007.
- Pötzl, W.: Brauchtum. Von der Martinsgans bis zum Leonhardsritt, von der Wiege bis zur Bahre. Augsburg, 1999.
- Pontificia Università Lateranense (Hrsg.): Bibliotheca Sanctorum. 13 Bände. Rom, 1961-1970.
- Rausch, A.; Lotz, B.: Dumonts kleines Kräuterlexikon. Eg-golsheim, 2004.
- Rhomberg, H.-P.: Heilige und die Kunst des Heilens. Lin-denberg, 2008.

- Scheingraber, W.: Das Bauernjahr. Innsbruck, 1977.
- Schmidt, P.: Volkskundliche Plaudereien. Bonn, 1941.
- Schmidt, S.: Geweihte Kräuter im Odenwald und ihre Volksnamen. Eine Bestandsaufnahme des traditionellen Brauchs. Lorsch, 1992.
- Schott, A.: Das Meßbuch der heiligen Kirche. 46. Auflage. Freiburg im Breisgau, 1939.
- Schreiber, A.W.: Sagen aus den Gegenden des Rheins und des Schwarzwaldes. Heidelberg, 1829.
- Societas Bollandiensis (Hrsg.): Acta Sanctorum. 67 Bände. Paris, 1643-1940.
- Stadler, J.E.; Heim, F.J.; Ginal, J.N. (Hrsg.): Vollständiges Heiligen-Lexikon. Augsburg, 1858-1882.
- Staudinger, S.: „Segne Du, Maria...“. Wie dieses Lied entstand. Zum Gedenken an Kordula Wöhler, Matrei, 2003.
- Stein, B.: Die Heiligen in Österreich. Salzburg, 2004.
- Werfer, A.; Steck, F.X.; Lander, Ph.B.: Große illustrierte Heiligenlegende auf alle Tage des Jahres. Ulm, 1858.
- Zerbe, R.M.: Christliche Feste und Bräuche im Kirchenjahr. Kempen, 2006.

## **Verwendete Aufsätze**

- Dahlhaus, J.: Notburga. In: Kasper, W. et al. (Hrsg.): Lexikon für Theologie und Kirche. Band 7. Freiburg im Breisgau, 2006, S. 922.
- Feldmann, Ch.: 77 wilde Kräuter für die Gottesmutter. In: Katholischer Volks- und Hauskalender 1993, S. 96-97.
- Frei, H.: Brauchtum und Dorfkultur. In: Frei, H.; Stettmayer, F.: Die Stauden. Porträt einer Landschaft in Bayerisch-Schwaben. Augsburg, 2006, S. 132-145.

- Gschwind, L.: Ein Marienlied zum Trost. Wie das Lied „Segne Du, Maria“ entstanden ist. In: Klerusblatt. Zeitschrift der katholischen Geistlichen in Bayern und der Pfalz. Heft 9/2002, S. 207.
- Hilpert, M.: Basilikum im Strumpf. Kräuter spielen im Volksglauben eine große Rolle. In: Katholische Sonntagszeitung für Deutschland. Nr. 32/2008, S. 26.
- Hilpert, M.; Wörner, D.: Kräuterbuschen und Kränze. Pflanzen spielen eine wichtige Rolle bei Festen im Kirchenjahr. In: Katholische Sonntagszeitung für Deutschland. Nr. 32/2007, S. 3.
- Imkamp, W.: Eine katholische Liebeserklärung an die Schöpfung. Durch das Gebet leuchtet das Kräuterbrauchtum in der Volksfrömmigkeit in den richtigen Farben. In: Die Tagespost. Katholische Zeitung für Politik, Gesellschaft und Kultur. 14. August 2008, Sonderdruck.
- Imkamp, W.: Volksfrömmigkeit und Wallfahrt – fragmentarische Überlegungen. In: Imkamp, W. (Hrsg.): Die Wallfahrt Maria Vesperbild. Augsburg, 1995, S. 7-10.
- Mussinghoff, H.: Homilie zum Fest Allerheiligen. In: Magnificat. Das Stundenbuch. Heft 11/2008, S. 17-20.
- Nersinger, U.: L'Erba Santa – Das Heilige Kraut: Die Päpste und der Tabak. In: Zenit. Die Welt von Rom aus gesehen. Ausgabe vom 5. April 2008.
- Saum, K.: Gesegnetes Kraut – gebündeltes Heil. In: Katholisches Sonntagsblatt. Heft 33/2008, S. 10-12.
- Schmelz, B.: Heiligenverehrung in Lateinamerika. In: Pohlmeier-Jöckel, M. (Hrsg.): Heilige: Die lebendigen Bilder Gottes. Berlin u.a. 2002, S. 37-47.
- Schmidt, M.: Hildegard von Bingen. In: Kasper, W. et al. (Hrsg.): Lexikon für Theologie und Kirche. Band 5. Freiburg im Breisgau, 2006, S. 106-107.

- Schwank, B.: Ysop. In: Kasper, W. et al. (Hrsg.): Lexikon für Theologie und Kirche. Band 10. Freiburg im Breisgau, 2006, S. 922.
- Siemons, St.: Die heilige Afra im Heilbrauchtum. In: Heimatverein für den Landkreis Augsburg (Hrsg.): Jahresbericht 2003/2004. Augsburg, S. 381-394.
- Stadlbauer, F.: Realien der Marienverehrung im profanen Bereich. In: Beinert, W.; Petri, H. (Hrsg.): Handbuch der Marienkunde. 2. Auflage. Band 2. Regensburg, 1997, S. 527-554.
- Stephani, S.: In der Nachfolge Christi. In: Katholische Sonntagszeitung für das Bistum Augsburg. Nr. 47/2008, S. 31.
- Von Reisswitz, C.K.: Nothelfer und Schutzpatrone. Heilige als Medien zur Fürbitte bei körperlichen Leiden. In: Katholische Sonntagszeitung für das Bistum Augsburg. Nr. 35/2008, S. 28.
- Wolf, H.M.: Brauchbares. In: Schaufenster Volkskultur. Nachrichten zur Volkskultur in Niederösterreich. Heft 4/2008, S. 4-5.

# Kräuterregion Stauden

Eine Radwanderung  
durch Brauchtum, Botanik,  
Heilkunde und Küche

## BUCH-TIPP:

- Verwendung von Kräutern in Küche und Keller
- Informationen zu Kräutern in der Hausapotheke
- Beschreibung der Kräuter-Radltour durch die Stauden
- Erklärungen der Sehenswürdigkeiten
- Kräuterrezepte und vieles, vieles mehr

**6.-**  
Euro  
zzgl. Versandkosten

Sie erhalten Ihr Exemplar beim  
„Kräuterregion Stauden e.V.“  
Telefon 08204/1741



ISBN 978-3-00-022145-3

# Kräuterbrauchtum in der Volksfrömmigkeit

Mit Würz- und Heilpflanzen durch  
Kirchenfeste, Feiertage und Klostergärten



## BUCH-TIPP:

- Vergessenes: Kräuter von der Wiege bis zur Bahre
- Frommes: Kräuter in der Geschichte des Glaubens
- Brauchbares: Mit den Kräutern durch das Jahr
- Heilendes: Klostermedizin im Mittelalter
- Ausflugstipps und vieles, vieles mehr

**6.-**

zzgl. Versandkosten

Sie erhalten Ihr Exemplar beim  
„Kräuterregion Stauden e.V.“  
Telefon 08204/1741

ISBN 978-3-00-024709-5





