

## Kräuterbrauchtum in der Volksfrömmigkeit: mit Würz- und Heilpflanzen durch Kirchenfeste, Feiertage und Klostergärten

Markus Hilpert, Daniela Wörner

### Angaben zur Veröffentlichung / Publication details:

Hilpert, Markus, and Daniela Wörner. 2008. *Kräuterbrauchtum in der Volksfrömmigkeit: mit Würz- und Heilpflanzen durch Kirchenfeste, Feiertage und Klostergärten*. Konradshofen: Kräuterregion Stauden e.V.



# Kräuterbrauchtum in der Volksfrömmigkeit

Mit Würz- und Heilpflanzen durch  
Kirchenfeste, Feiertage und Klostergärten





Markus Hilpert / Daniela Wörner

# Kräuterbrauchtum in der Volksfrömmigkeit



Mit Würz- und Heilpflanzen durch  
Kirchenfeste, Feiertage und Klostergärten

## **Impressum**

- Herausgeber:** Kräuterverein Stauden e.V. © 2008  
c/o Hermine Gattinger  
Angerweg 7  
86872 Konradshofen
- 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  
Prof. Dr. Walter Pötzl
- Fotos:** Hartmuth Basan
- Illustration:** Hartmuth Basan
- Kartographie:** Jochen Bohn
- Umschlag:** Hartmuth Basan
- Titelbild:** Stube im Döpshofer Staudenhaus  
Schwäb. Volkskundemuseum Oberschönenfeld
- Druck:** Senser-Druck, Augsburg
- ISBN:** 978-3-00-024709-5

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Grußworte</b>                                 | <b>5</b>  |
| <b>Mit den Kräutern durch die Jahrhunderte</b>   | <b>11</b> |
| Kräuter in der Geschichte des Glaubens           | 11        |
| Klostermedizin im Mittelalter                    | 12        |
| Paracelsus, Kneipp und der Kräuter-Pius          | 16        |
| <b>Mit den Kräutern durch das Leben</b>          | <b>19</b> |
| Von der Wiege bis zur Bahre                      | 19        |
| Vor und nach der Geburt                          | 19        |
| Für Eheglück und Kindersegen                     | 22        |
| Zum letzten Gruß                                 | 23        |
| <b>Mit den Kräutern durch das Jahr</b>           | <b>27</b> |
| Die Natur verehrt den Schöpfer                   | 27        |
| Heiliger Rauch gegen böse Geister                | 29        |
| Am Gründonnerstag dampft die Neun-Kräutersuppe   | 30        |
| Die Kreuzblume ehrt den Himmelfahrtstag          | 32        |
| Antlaßkranzerl werden zu Fronleichnam geflochten | 33        |
| Johannikraut und Johannitag                      | 35        |
| Wenn die Kräuterbuschen gesegnet werden          | 37        |
| <b>Mit den Kräutern durch die Stauden</b>        | <b>43</b> |
| Die Kräuterregion Stauden                        | 43        |
| Mit dem Radl unterwegs auf der Kräutertour       | 45        |
| Schmackhaftes bei den Kräuterwirten              | 46        |
| Von den Kräuterpädagoginnen lernen               | 49        |
| Die Segnung der Kräuter mitfeiern                | 49        |
| Das Kräuterwissen der Klosterfrauen              | 50        |
| Urlaub auf dem Kräuterlandhof                    | 52        |
| Kräuter zum Selberpflücken                       | 53        |
| Wilde Kräuter entdecken und erleben              | 54        |
| <b>Nützliche Adressen</b>                        | <b>57</b> |
| <b>Quellen</b>                                   | <b>59</b> |



## Wallfahrtskirche Maria Vesperbild

*Hochburg schwäbischer Volksfrömmigkeit  
idyllisch gelegen bei Ziemetshausen*

*Jeden Sonntag 10:15 Uhr Pilgeramt,  
meist musikalisch umrahmt von heimischen Musikkapellen und Chören!*

*15. August – Mariae Himmelfahrt  
vormittags in allen hl. Messen Segnung der Kräuterbuschen  
abends 19:00 Uhr Pontifikalamt und große  
Lichterprozession über den Schloßberg*

*Kostenlosen Wallfahrtskalender bestellen bei:  
Wallfahrt Maria Vesperbild Schellenbacher Str. 4  
86473 Ziemetshausen*

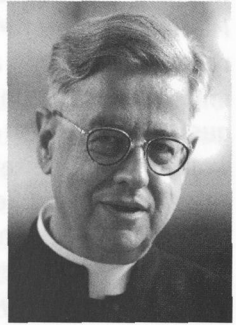
*Tel. 0 82 84 / 80 38*

*Fax 0 82 84 / 83 58*

*eMail: [wallfahrtsdirektion@maria-vesperbild.de](mailto:wallfahrtsdirektion@maria-vesperbild.de)*

## Grußwort

Die Sehnsucht nach „natürlicher“ Medizin, die den ganzen Menschen in den Blick nimmt und nicht nur seine „reparaturbedürftigen“ Körperteile, findet auch - und gerade - im Kräuterbrauchtum der Volksfrömmigkeit ihren sinnfälligen Ausdruck. Unsere Vorfahren wussten sehr genau um die „Risiken und Nebenwirkungen“ der Kräuter, und sie wussten wie wichtig die Gabe der Unterscheidung beim Kräutersammeln ist. Die Verwechslung von Bärlauch mit Maiglöckchen – um nur ein Beispiel aus der unmittelbaren Gegenwart aufzugreifen – kann tödlich sein.



Die Volksfrömmigkeit ist Ausdruck der Ehrfurcht vor Schöpfer und Schöpfung und der gläubigen Zuversicht auf das Wirken des Schöpfers durch seine Schöpfung.

„*Gratia praesupponit naturam, non destruit, sed conservat et perfecit eam*“. Diese klassische Formel katholischer Theologie gibt einen schönen Hinweis: Gnade zerstört die Natur nicht, Gnade bewahrt und vollendet sie. Jenseits allen intellektuellen Ringens um die genaue Bedeutung dieser Formel bietet die Volksfrömmigkeit in gläubiger Selbstverständlichkeit die gelebte Illustration der hier formulierten theologischen Wahrheit. Wenn das Brauchtum aus dem Gebetskontext herausgerissen wird, wird es museale Folklore und/oder volkstümelnde Magie.

In der echten Volksfrömmigkeit kommt der allerseligsten Jungfrau und Gottesmutter Maria eine ganz besondere Bedeutung zu: Die hl. Hildegard spricht von ihr als der „*mater medicinae*“ und in der Basilika der Zwölf Apostel in Rom wird sie z.B. als „*Madonna della sanita*“ verehrt.

Zahlreiche Wallfahrtsorte sind entstanden, weil Menschen die heilende Gegenwart der Gottesmutter ganz besonders intensiv erfahren durften. Viele Votivtafeln, auch in der Mariengrotte von Maria Vesperbild, legen davon ein (an-)rührendes Zeugnis ab. Das Marienfest, das ganz besonders mit dem Kräuterbrauchtum verbunden ist, wird am 15. August gefeiert: „In deutschsprachigen Ländern ist die Gewohnheit verbreitet, am 15. August aromatische Kräuter zu segnen. Diese Segnung, einst im Rituale Romanum aufgenommen, ist ein beredtes Beispiel echter Evangelisierung vorchristlicher Riten und Glaubensinhalte: An Gott musste man sich wenden, auf dessen Wort »die Erde aller Arten von Pflanzen die Samen tragen hervorbringt [...] und Bäume die Früchte bringen mit ihrem Samen je nach ihrer eigenen Art« (Gen 1, 12), um das zu erhalten, was die Heiden mit ihren magischen Riten zu erlangen suchten: Die von giftigen Kräutern verursachten Schäden abzuwehren, so wie die Wirksamkeit der Heilkräuter zu steigern.“ So lobt die katholische Kirche in einem offiziellen Dokument, dem Direktorium über die Volksfrömmigkeit und Liturgie aus dem Jahre 2001 (Nr. 181), auf einzigartige Weise das Kräuterbrauchtum.

Die Kirche pflegt die Volksfrömmigkeit, denn da, wo diese wirklich echt und eingebettet in die große Gebetstradition ist, hat die Esoterik mit ihren oft bizarren Riten keine Chancen. Überall wo die Volksfrömmigkeit verschwindet, tauchen die patch-work-Religionen mit ihren nicht ungefährlichen Begleitphänomenen auf.

Die Kräuterregion Stauden hat weitgehend ihren natürlichen Charakter bewahrt und ist darüber hinaus eine eindrucksvolle Sakrallandschaft. Dieser natürliche Charakter einer von tiefem Glauben geprägten Sakrallandschaft zeigt eindringlich das selbstverständliche Zusammen von Natur und Gnade, illustriert die theologische Formel „gratia supponit naturam“, die in gesunder Volksfrömmigkeit zu einer

gelebten Selbstverständlichkeit wird. So wird die recht verstandene Volksfrömmigkeit in der Synthese von Kult und Kultur zu einem identitätsstiftenden Faktor, der Generationen und soziale Schichten verbindet und in der Heimat emotional „verortet“!

Gerade in Maria Vesperbild, der „Staudenwallfahrt“, wird die klassische Volksfrömmigkeit besonders gepflegt! Den Lesern des im besten Sinn des Wortes „erbaulichen“ Büchleins über das Kräuterbrauchtum in der Volksfrömmigkeit wünsche ich die Erfahrung der heilenden Gegenwart der Gottesmutter, der „mater medicinae“, der „madonna della sanità“, ganz besonders in den Stauden, hier in Maria Vesperbild.

Maria Vesperbild, am Gedenktag des Unbefleckten Herzens Mariens 2008

Prälat Dr. Wilhelm Imkamp

Wallfahrtsdirektor von Maria Vesperbild

# Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

## Leitershofen

*Ein großzügiger Entwurf, eine Schöpfung wie aus einem Guss!*

*Das Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus in Leitershofen am Stadtrand von Augsburg ist seit 1963 ein Ort der Begegnung von Gott und Menschen. Es birgt und vermittelt durch seine weiträumige Gestaltung mit einem Park Freiheit und Naturverbundenheit.*

*Das Haus hat eine christlich-spirituelle Ausrichtung und ist offen für Menschen, die auf dem Weg sind, die suchen und fragen, die sich neu orientieren wollen.*

*Exerzitienkurse und andere religiöse Angebote gehören zum hauseigenen Programm, aber auch Einzelgäste sind nach Absprache willkommen sowie Gruppen, die für Ihre Veranstaltungen geeignete Räume suchen.*

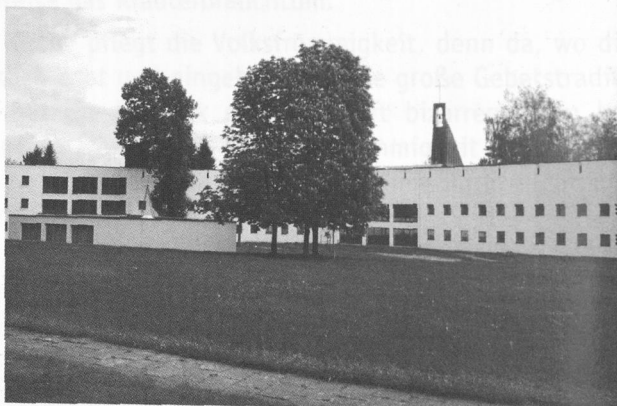
*76 Einzel- und 17 Doppelzimmer, 2 Kapellen, 2 Speisesäle, 2 große Säle und 5 Gruppenräume stehen zur Verfügung.*

### **Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus**

Krippackerstr. 6  
86391 Stadtbergen

Tel. 08 21/9 07 54 -11

Fax 08 21/9 07 54 -19



[www.exerzitienhaus.org](http://www.exerzitienhaus.org)

[info@exerzitienhaus.org](mailto:info@exerzitienhaus.org)

## Grußwort

Nicht nur in Apotheken und Drogerien floriert der Verkauf von Kräutertees, die das Herzen stärken, Leber, Magen und Darm beruhigen, Schlafstörungen beheben oder den Hustenreiz lindern und den Schleim lösen sollen. Das kommerzialisierte Wissen um die Heilkraft verschiedener Pflanzen scheint mitunter in einen Gegensatz zu geraten zu den Medikamenten, die die pharmazeutische Industrie herstellt.



Auch wenn die Packungen der Arzneitees die Pflanzen abbilden, führt das wohl kaum dazu, die Kenntnisse in heimischer Botanik zu vertiefen. Der Landkreis Augsburg hat seine achtbändige Heimatbuchreihe mit dem Band „Landschaft und Natur“ (Augsburg 1993) eröffnet, in dem Prof. Dr. Hermann Oblinger die Pflanzenwelt vorstellt (S. 187-251), und der Band „Brauchtum“ (Augsburg 1999) geht unter anderem auch auf den Palmbüschel, den reichen Blumenschmuck an Fronleichnam und auf die Kräuterweihe an Mariä Himmelfahrt ein.

Das vorliegende Bändchen kann weiter ausgreifen, denn Kräuterbrauchtum spielt in der Volksfrömmigkeit eine bedeutende Rolle. Die katholische Kirche kommt mit ihren Segnungen den Menschen entgegen. Ein Gebet zur Kräuterweihe aus dem 10. Jahrhundert preist Gott den Schöpfer, der Kräuter und Bäume zum Gebrauch von Mensch und Tier aus der Erde sprießen lässt und bittet ihn, dass er in seiner „unbeschreiblichen Güte gewährt, dass die Kräuter nicht nur den Gesunden als Nahrung, sondern auch den Kranken als Heilmittel nützen“. Das Gebet endet mit der demütigen Bitte: „Segne in Deiner Milde diese verschie-

denartigen Kräuter, mache sie heilsam nicht nur für die Bedürfnisse der Menschen, sondern auch der Tiere, damit jeder, der sie in Verehrung des Festes der hl. Maria gebraucht, sowohl die Gesundheit des Leibes wie der Seele erlangt.“

Es ist ein verdienstvolles Unterfangen, in kurzen Abrissen die Geschichte der Heilkräuter allgemein und dann ihre Verwendung im Lebenslauf- und schließlich im Jahreslaufbrauchtum allgemeinverständlich, aber dennoch wissenschaftlich fundiert darzustellen. Das Bändchen bietet dann aber auch einen praktischen Nutzen, indem es die Stauden als Kräuterregion vorstellt.

Die Bilder auf den Packungen der Arzneitees gewinnen so Wirklichkeit zurück, nicht irgendwo, sondern in der Heimatregion der liebenswerten Stauden.

Augsburg, im Mai 2008

Prof. Dr. Walter Pötzl

Kreisheimatpfleger für den Landkreis Augsburg

# Mit den Kräutern durch die Jahrhunderte



## Kräuter in der Geschichte des Glaubens

Kräuter spielten seit jeher eine bedeutende Rolle für das christliche Leben. Mehr noch: Bereits im Alten Testament werden Kräuterbräuche genannt. Besondere Erwähnung finden die Bitterkräuter beim Ritus der Passahfeier (Ex 12, 8; Num 9, 11) und die Gewürzkräuter für das heilige Räucherwerk des Altarkultes (Ex 30, 34). Auch gibt das Buch der Sprichwörter einen weisen botanischen Tipp: „Kommt das Gras hervor, erscheint das erste Grün, sammelt man die Kräuter auf den Bergen“ (Spr 27, 25). Und schließlich werden im liebevollen Hohenlied sogar die Wangen des Geliebten mit „Balsambeeten, darin Gewürzkräuter sprießen“, verglichen (Hld 5, 13).

Im Neuen Testament begegnen uns indes vor allem Unkräuter mit einer deutlich negativen Bedeutung. Im Matthäus-Evangelium ist beispielsweise im Gleichnis vom Unkraut unter dem Weizen (Mt 13, 24-30; Mt 13, 36-43) davon zu lesen: Das Unkraut wird zur Zeit der Ernte ins Feuer geworfen und verbrannt! Im Lukas-Evangelium droht Jesus gar den Pharisäern, weil sie den Zehnten für Gewürzkräuter geben, die Liebe zu Gott aber vergessen (Lk 11, 42). Und als es Jesus am Kreuz düstete (Joh 19, 28-29) wurde ihm der, in Essig getränkte Schwamm sogar noch auf einem Zweig des recht bitter schmeckenden Ysops (auch bekannt als Josefskraut) an die Lippen gehalten.

Das frühe Christentum verzichtete zunächst in seinen ersten liturgischen Formen weitestgehend auf die Kräuter. Einer der Hauptgründe dafür war wohl, dass sich die ersten Christen bewusst von heidnischen Naturriten distanzieren wollten. Erst in späteren christlichen Traditionen wurden die Kräuter wieder zu verschiedenen Anlässen genutzt. Grund dafür mag die tiefe Verwurzelung des Glaubens im alltäglichen, meist ländlich geprägten Leben und damit auch die Verbindung zur unmittelbaren natürlichen Umwelt gewesen sein. Denn Volksfrömmigkeit diente schon immer der religiösen Bewältigung des Alltags. Mehr noch: „Sie kennt keine Trennung von religiöser Praxis und Alltagsleben“ (IMKAMP 1995). So wurden von Generation zu Generation verschiedene nützliche und fromme Bräuche weitergegeben und mit volkstümlichen Traditionen verbunden. Gerade im Brauchtum zeigen sich hier vielfältige Praktiken, wie die Kräuter in das religiöse Leben der Familien und Gemeinden aufgenommen wurden, denn „in der Volksfrömmigkeit kristallisiert sich das religiöse Empfinden der Basis“ (IMKAMP 2003).

Auch viele große Kirchenlehrer, Mystiker, Ordensgründer oder Geistliche haben sich mit den Würz- und Heilkräutern beschäftigt und damit maßgeblich zur Kulturgeschichte des Abendlandes beigetragen. Insbesondere in den Klöstern wurde nach dem Untergang des römischen Reiches ein unvergleichlicher Wissensschatz gesammelt, gepflegt und weitergegeben.

## **Klostermedizin des Mittelalters**

Die christlichen Klöster übernahmen das Kräuterwissen und die Kräuter-Heilkunst aus der Antike und verbreiteten, erweiterten und dokumentierten dieses über viele Jahrhunderte hinweg. Präparate und Kenntnisse wurden ausgetauscht, viele Pflanzen sogar neu eingeführt und in den



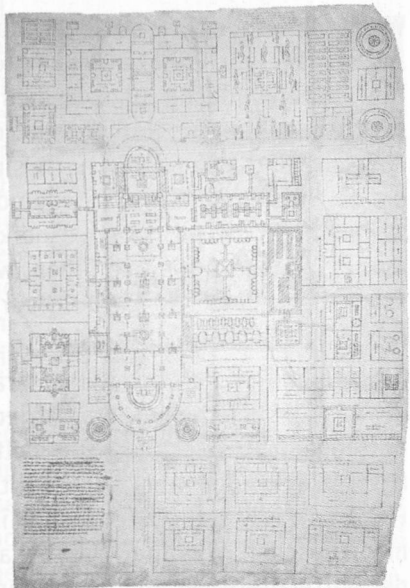
Hl. Benedikt von Nursia

Klostergärten kultiviert. Zeitgleich wurde versucht, den heidnischen Aberglauben rund um die Kräuter zu bekämpfen. So waren Inkantationen (Beschwörungsformeln) beim Sammeln von Arzneikräutern ab dem 6. Jahrhundert nicht mehr erlaubt, sondern nur noch das Credo und das Vaterunser. Gleichzeitig wurden spezielle Gebete für die gemeinsame Weihe der Kräuter in den Kirchen approbiert (FRANZ 1909).

Mehr noch als das Sammeln wilder Kräuter trug der gezielte Anbau von Würz- und Heilkräutern zur Mehrung des Kräuterwissens bei. Die Verbreitung des Kräuteranbaus verdanken wir maßgeblich den Benediktinern. Der Hl. Be-

nedikt von Nursia (480-547) schrieb bereits in seinen Ordensregeln (um 527) die Anlage eines Klostergartens vor (regula benedicti, Kap. 66). Nicht zuletzt deshalb brachten die Benediktiner auch von ihrem Stammkloster in Montecassino viele Kräuter aus dem Mittelmeerraum über die Alpen und trugen so zu deren Verbreitung bei.

Früher waren alle Klosteranlagen autark. Er-



Klosterplan von St. Gallen

nahrung (Küchenkräuter) und medizinische Versorgung (Heilkräuter) musste jedes Kloster selbst sicherstellen. Die Klöster hatten deshalb meist auch mehrere Gärten. Dies zeigt sehr anschaulich der Klosterplan von St. Gallen, der um das Jahr 820 vermutlich im Kloster Reichenau entstanden ist. Auf fünf großen Pergamenten sind dabei die unterschiedlichen Bestandteile eines Klosters, wie etwa ein Heilkräutergarten (Arzneigarten) oder die Klosterapotheke, eingezeichnet.

Großen Einfluss auf die Entwicklung der Klostergärten hatte auch die Landgüterverordnung von Karl dem Großen (Capitulare de villis et curtis imperialibus, 792 n. Chr.). Sie schrieb den Klöstern die Anlage von Nutzgärten vor und führte 73 Kräuter – darunter Liebstöckel, Melisse, Minze, Kerbel, Majoran, Salbei und Thymian – auf, die teilweise sogar angebaut werden mussten. Darüber hinaus enthielt sie eine Reihe von Anbau-Tipps.

Wenig verwunderlich ist daher, dass die Klöster auch große Beiträge zur Pflanzenheilkunde (Phytotherapie) leisteten. Naturkundliche und medizinische Schriften wurden verfasst, zahlreiche Rezepturen (mit zum Teil bis zu 100 Zutaten) und Pflanzordnungen sind überliefert. Eines der ersten Bücher zur Heilkräuterkunde ist das "Lorscher Arzneibuch". Es ist im Benediktinerkloster Lorsch bei Worms um das Jahr 795 geschrieben worden und enthielt ursprünglich allein 780 Rezepte zur Heilbehandlung, wovon heute noch 482 erhalten sind.

Als berühmter mittelalterlicher Kräuterexperte gilt der Abt des Klosters Reichenau, Wahlfried Strabo (808-849). Sein Gartengedicht „Hortulus (de cultura horturum)“ ist ein Meisterwerk. Der Abt beschreibt darin in Versform 23 Pflanzen (z.B. Salbei, Fenchel, Minze) einschließlich ihrer medizinischen Wirkung. Das bekannteste Heilkräuterbuch des Mittelalters war aber nicht der "Hortulus", sondern der

"Macer floridus". Wann dieses geschrieben wurde, kann heute nicht mehr exakt bestimmt werden. Es muss aber nach dem "Hortulus" entstanden sein, da im "Macer floridus" die Aussagen von Wahlfried Strabo kommentiert werden.

Auch die, wegen ihrer Visionen berühmte Äbtissin Hildegard von Bingen (1098-1179) hatte großes Kräuterwissen. Sie hinterließ eine große Sammlung unterschiedlicher gesundheitsfördernden Weisheiten und Anwendungen zur Pflanzenheilkunde (Bäder, Wickel usw.). Da sie einen ganzheitlichen Ansatz vertrat, hat sie in ihre Heilkunde neben medizinische auch theologische und moralische Aspekte aufgenommen. Hildegards Naturmedizin will nämlich nicht nur den Leib, sondern auch die Seele heilen. So empfahl sie beispielsweise die Königskerze als Mittel gegen ein „schwaches und trauriges Herz“. Zu den Hauptwerken der Äbtissin zählt unter anderem die „Physica“, worin sie rund 200 Heilpflanzen beschreibt. Das Buch ist damit das umfassendste Zeugnis der Heilkunde im Mittelalter. Es spiegelt die Gartenkultur ihrer Zeit wieder und weist, nicht zuletzt wegen der Namensgebung der Pflanzen, starke Einflüsse aus der Volksmedizin auf.

Mit Hildegard von Bingen endete die große Epoche der Klostermedizin. Die Klöster verloren mehr und mehr ihre medizinische Bedeutung. Es begann der



Hildegard von Bingen empfängt eine göttliche Inspiration

Aufstieg der scholastischen Medizin, die an den zunehmend bürgerlich geprägten Universitäten gelehrt wurde. Im Konzil von Clermont (1130) wurde dem Klerus schließlich verboten, ärztlich tätig zu sein. Einige Klöster nahmen zwar (vor allem entlang der Pilgerwege) die medizinischen Lehren der Universitäten auf und auch Klosterapotheken sowie -spitäler spielten zum Teil noch bis in die Neuzeit eine wichtige Rolle. Spätestens mit der Säkularisation (1803) kam die Klosterheilkunde aber vollständig zum Erliegen.

### Paracelsus, Kneipp und der Kräuter-Pius

„Alle Wiesen und Matten, alle Berge und Hügel sind Apotheken.“ Dieses Zitat stammt von Philippus Aureolus Theophrastus Bombastus von Hohenheim (1493-1541), besser bekannt als Paracelsus. Der Legende nach soll ihm der

Teufel beim Kräutersammeln das Wissen über die Heilkräuter gelehrt haben (BÄCHTOLD-STÄUBLI / HOFFMANN-KRAYER 1927-1942). Paracelsus geht einerseits davon aus, dass die Form der Pflanze, ihr Geruch und ihre Farbe auf eine entsprechende Heilwirkung hinweisen (Signaturenlehre). So seien zum Beispiel Pflanzen mit roten Blüten bei Bluterkrankungen hilfreich oder die Walnuss wegen ihrer Oberfläche



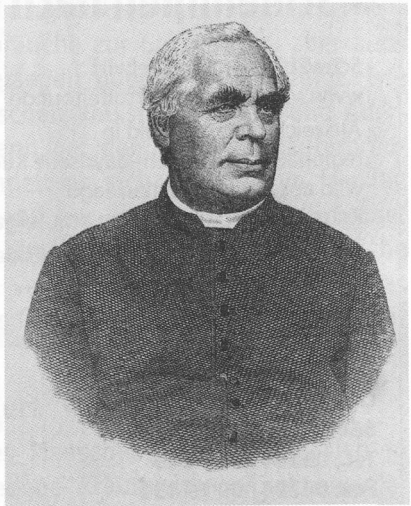
Paracelsus

kungen hilfreich oder die Walnuss wegen ihrer Oberfläche

bei Gehirnerkrankungen. Andererseits ist er auch einer der ersten Vertreter einer mineralischen und chemischen Heilkunde und steht damit an der Wende zweier Zeitalter. Berühmtheit erlangte Paracelsus durch Aussagen wie „Alle ding sind gift und nichts on gift; allein die dosis macht, dass ein ding ein gift ist“.

Seit Ende des 15. bis ins 18. Jahrhundert wurden vermehrt sogenannte „Kräuterbücher“ geschrieben, die erstmals in gedruckter Form meist den praktischen Nutzen von (Heil)Kräutern beschrieben. Das Wissen stammte oft aus antiken Quellen (vor allem Plinius und Dioskurides). Das Buch „Gart der Gesundheit“ (Hortus Sanitatis) behandelt beispielsweise 382 verschiedene Pflanzen. Einige dieser Kräuterbücher förderten aber auch abergläubische Übertreibungen. So etwa die Vorstellung, dass zwischen Mariä Himmelfahrt und Maria Geburt gesammeltes und über der Tür aufgehängtes Immergrün apotropäisch (den Teufel abwehrend) wirke oder dass die „Rittersblomen“ (Rittersporn), in Jungfrauenwachs gewickelt und um den Hals gehängt, die Augen gesund erhalten, wenn man gleichzeitig eine Hl. Messe lesen lässt (BÄCHTOLD-STÄUBLI / HOFFMANN-KRAYER 1927-1942).

Ein Kräuter-Experte des 19. Jahrhunderts war der bayerische Pfarrer Sebastian Kneipp (1821-1897). „Es ist gegen jedes Unheil ein Kräutlein gewachsen“ soll er gesagt haben. Kneipp ist



Pfarrer Sebastian Kneipp

heute vor allem für seine Hydrotherapie bekannt. Zahlreiche Kurbäder bieten die sogenannte Kneippkur an. Den Wasserdoktor könnte man aber auch Kräuter-Pfarrer nennen. Er beschäftigte sich sowohl mit Heilpflanzen als auch mit Gewürzkräutern. Beim Würzen empfahl er heimische Kräuter (z.B. Schnittlauch und Petersilie) zu verwenden und dafür auf Salz zu verzichten. Bei den Heilkräutern gebrauchte er vor allem milde Pflanzen (z.B. Kamille und Melisse), die er für Tees, Säfte oder Bäder nutzte.

Übrigens: Einen berühmten Kräuterexperten gab es auch in den Stauden, nämlich Pius Klughammer. Er ist 1890 in Markt Wald geboren und erlangte mit seinen Heilpraktikerkünsten eine solche Berühmtheit, dass „Tag für Tag vom Bahnhof ganze Prozessionen von Menschen heraufkamen“ (SCHUSTER 1983), die seine Hilfe suchten. Die Chronik von Markt Wald berichtet, dass seine Augendiagnostik selbst bei Kurgästen in Bad Wörishofen und sogar bis nach Amerika nachgefragt wurde.

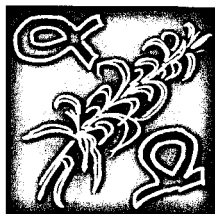
## Schlemmen nach Herzenslust

- Schwäbischer Kartoffelwirt  
[www.schwäbische-Kartoffeltour.de](http://www.schwäbische-Kartoffeltour.de)
- Auszeichnung mit Gold in regionale, schwäbisch-bayrische Küche:  
Wild aus der heimischen Jagd  
Kräutern aus dem eigenen Kräutergarten
- Event Catering [www.adler-events.de](http://www.adler-events.de)
- Komfortable Zimmer  
mit kostenlosem Internetzugang

**Willi u. Marianne Hiller**  
**Oettingen-Wallerstein-Str. 19**  
**86473 Ziemetshausen**  
**Tel.: 08284 / 99 79 40**  
**Fax: 08284 / 99 79 430**  
**[www.adler-ziemetshausen.de](http://www.adler-ziemetshausen.de)**

  
★★  
GASTHOF  
ADLER

# Mit den Kräutern durch das Leben



## Von der Wiege bis zur Bahre

Im Laufe des Lebens begegnen wir an vielen Stationen - wie etwa Geburt, Taufe, Heirat oder Tod - verschiedenen Kräuterbräuchen. Die meisten dieser Riten sind mit ganz bestimmten Kräutern verbunden, einige wenige Pflanzen begegnen uns indes zu ganz unterschiedlichen Anlässen. So erfreut sich etwa der Rosmarin wegen seines ausgeprägten Duftes bei Feierlichkeiten in fast allen Lebensphasen einer großen Beliebtheit: Es heißt auch, er vertreibe die bösen Geister.

Diese Nähe der Kräuterbräuche zur Geisterwelt, aber auch zu Liebesfreuden, Kindersegen oder Eheglück, zeigt, wie eng hier die Grenze zwischen Volksfrömmigkeit und Aberglauben gezogen ist. Denn bei den meisten Kräuterbräuchen im Lebenslauf handelt es sich weniger um fromme Handlungen als viel mehr um persönliche Bedürfnisse. Über die Jahrhunderte hinweg entstanden so zahlreiche Kräuterriten, die in den verschiedenen Lebensphasen das Unheil abwehren und das Glück herauf beschwören sollten.

## Vor und nach der Geburt

Bereits am Anfang eines Menschenlebens finden sich in alten Bräuchen verschiedene Kräuterriten. Auch aus der Volksmedizin sind zahlreiche Kräutertipps für schwangere

Frauen überliefert. Der Grund hierfür mag wohl darin liegen, dass die werdenden Mütter in vergangenen Jahrhunderten oft auf ärztliche Hilfe verzichteten und sich daher mit Naturheilmitteln behelfen mussten. Dieses Wissen wurde von Generation zu Generation weitergegeben. So galten beispielsweise Himbeerblätter früher als das bekannteste Schwangerschaftskraut. Tee aus Himbeerblättern sollte beispielsweise in den letzten Wochen vor der Geburt verstärkt getrunken werden, um die Gebärmutter auf die bevorstehenden Kontraktionen vorzubereiten. Andere Kräuter, wie etwa Johanniskraut oder Melisse, sollten wiederum bei vorzeitigen Wehen helfen, da sie beruhigend auf die Gebärmutter wirken.

Nach der Geburt bettete man früher die Wöchnerin und ihr Neugeborenes auf sogenannte Bettstrohkrauter. Diese duftenden Kräuter, vor allem Johanniskraut (auch Frauenkraut genannt), Kamille, Quendel (Thymian) oder Waldmeister verbreiteten nicht nur einen angenehmen und beruhigenden Heuduft, sondern wirkten wegen der ätherischen Öle auch antiseptisch (infektions- und keimhemmend). Das Kräuter- bzw. Gebärkissen wurde meist der Fürbitte Mariens gewidmet und trug deshalb in einigen Gegenden auch die Namen Liebfrauenstroh oder Marias Bettstroh. Im späten Mittelalter bezeichnete man das Labkraut sogar als ‚Unser lieben Frauen Bettstroh‘. Grund dafür ist die christliche Legende, wonach 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 beispielsweise in Unterfranken den Neugeborenen ein solches geweihtes „Marienkisselchen“ unter das Kopfkissen gelegt (STADLBAUER 1997).

In der Stillzeit - so sagt es die traditionelle Volksmedizin - soll beispielsweise ein Kräutertee aus Anis, Fenchel und Kümmel die Milchbildung anregen. Viele solcher überlieferten Kräuterweisheiten für die Geburt oder die Gesund-

heit von Mutter und Kind wurden bereits im Mittelalter von den sogenannten Weißen Frauen praktiziert und weitergegeben. Nicht selten liefen sie deshalb aber Gefahr, als Hexen verfolgt zu werden. Denn teilweise sind diese Kräuterriten auch deutlich vom Aberglauben geprägt. Mancherorts wurden nämlich die Frauen beispielsweise zur Reinigung nach der Entbindung mit Johanniskraut beräuchert oder man legte die Katzenminze unter ihr Bett. In einem österreichischen Hebammenbuch aus dem Jahr 1722 ist gar von einem heidnischen Ritus zu lesen, wonach die Frau nach der Entbindung dreimal in eine Zwiebel beißen und diese anschließend nach hinten über ihren Kopf werfen soll.

Wegen der hohen Kindersterblichkeit in früheren Jahrhunderten mussten gerade die Hebammen auch häufig die Nottaufe vornehmen, wenn die Gefahr bestand, dass das Neugeborene versterben könnte. Da die Hebammen so einerseits ein Sakrament vollziehen mussten, in vielen Fällen aber andererseits noch dem Aberglauben an Dämonen abwehrende Kräuter anhängen, mussten die Pfarrer die Geburtshelferinnen häufig im rechten Glauben unterweisen (SIECHELSCHMIDT 1995). So wurde sicher gestellt, dass abergläubische Vorstellungen über die magische Wirkung von Pflanzen vom Sakrament der Taufe ausgeschlossen wurden.

Übrigens: Die volkstümlich bezeichneten Frauenkräuter, wie etwa Frauenmantel, Schafgarbe oder Himbeerblätter, die meist im sogenannten Frauendreißiger zwischen dem 15. August (Mariä Himmelfahrt) und dem 12. September (Mariä Namen) gesammelt wurden, fanden sich nicht nur recht häufig bei Geburtsriten, sondern wurden im Grunde in der gesamten Frauenheilkunde eingesetzt, wie etwa gegen Menstruationsbeschwerden, zur Verhütung, für Kindersegnen oder in der Schwangerschaft.

## Für Eheglück und Kindersegen

In fast allen Jahrhunderten wurde versucht, dem Liebesglück etwas auf die Sprünge zu helfen. So galt bereits im Mittelalter das Basilikum als „Liebeszauber“: Auf der Brust oder im Strumpf getragen sollte es die Zuneigung bei unwilligen Partnern wecken.

Stand schließlich die Hochzeit an, musste freilich das junge Glück geschützt werden. Da früher geglaubt wurde, dass das Brautpaar bis zur Hochzeit von bösen Geistern bedroht sei, die ihm das Glück missgönnten, band man der Braut mancherorts verschiedene schützende Kräuter in den Brautstrauß (SCHÖNFELDT 1980).

Im Hochzeitsbrauchtum selbst finden sich bis heute Kräuter in vielfältiger Weise. Beispielsweise werden Wermut und Raute der Braut zur Heirat in die Schuhe gesteckt, die männlichen Gäste stecken sich kleine Buchsbaum- oder Rosmarinzweiglein an ihr Revers und das Brautpaar wird beim Gang aus der Kirche mit Mohnsamen beworfen, damit das Glück und der Kindersegen nicht ausbleiben.

*Vor allem der Rosmarin ist eine sehr alte Hochzeitspflanze. Die Braut trug ihn im Brautstrauß und der Bräutigam am Revers. Nach der Trauung wurde das Rosmarinzweiglein in einen Blumentopf eingepflanzt: Schlug es Wurzeln und gedieh, war dies ein gutes Zeichen für die Zukunft der Ehe (SCHÖNFELDT 1980).*

Übrigens: Etwa ab dem 17. Jahrhundert hat die Myrte in vielen Gegenden den Rosmarin als Hochzeitspflanze ersetzt. Aus der Myrthe, als Symbol der Jungfräulichkeit, wurde dann oft der Kopfkranz der Braut geflochten. Nicht selten wird berichtet, dass deswegen Bräuten mit unehelichen Kindern das Tragen der Myrthekränze verboten wurde!

## Zum letzten Gruß

Am Ende eines Lebens haben die Kräuter schließlich ihren letzten Platz. Gerade bei Beerdigungen und beim Grab schmuck findet man heute noch einige Relikte sehr alter Kräuterbräuche. So wurden dem Toten früher beispielsweise Weihbüschlein oder Totenkränze aus Raute auf die Brust gelegt, nicht zuletzt, weil dieser eine konservierende Eigenschaft zugesprochen wird. Auch Kreuze aus geweihten Kräutern oder Rosmarinzweiglein wurden früher auf den Sarg gelegt, um das Böse vom Toten fern zu halten (Marzell 1922). Im Odenwald und anderen Regionen bekamen auch die Sargträger ein Rosmarinzweiglein angesteckt (SCHMIDT 1992).



Efeu findet sich häufig auf Friedhöfen

Mit dem Gedanken der Totenruhe waren in früheren Zeiten vor allem zwei Pflanzen verbunden, weshalb man beide Gewächse auch heute noch sehr häufig auf Friedhöfen entdeckt: Efeu und Buchsbaum. Vom Efeu glaubten die Alten, dass er sich aufgrund seines spiralförmigen Wuchses von der Unterwelt empor zu winden versucht. Der Überlieferung nach sollen sich Menschen aber von Efeu bewachse-

nen Plätzen fernhalten, da dort Geister ihr Unwesen treiben sollen. Außerdem sagt der abergläubische Volksmund, dass sich im Efeu unsere Ahnen verbergen. Der Buchsbaum wird öfters an Hauseingängen oder in Vorgärten gepflanzt, da er alten Traditionen nach das Haus und seine Bewohner beschützt und den Teufel abwehrt. Die Farbe der beiden immergrünen Pflanzen steht aber auch für Ruhe und ewiges Leben.

Übrigens: Auch die Eberesche (*Sorbus aucuparia*) wurde früher auf Friedhöfen gepflanzt, weil sie heidnischen Überlieferungen zufolge die Totenruhe beschützt. Dieser Laubbaum, besser bekannt als Vogelbeere, war schon den keltischen Druiden heilig, da er vor Hexerei und bösen Geistern bewahre. Die Kelten feierten in der Nacht vor Allerheiligen einst ein Fest namens Samhain. Es galt die Regel, dass nach Samhain keine Kräuter mehr gepflückt werden dürfen, da sie ab diesem Zeitpunkt den Geistern der Unterwelt gehören.

# Naturheilpraxis Sieglinde Widmann

Heilpraktikerin · Kräuterpädagogin

## Behandlungsmethoden:


Kräuterheilkunde  
Fußreflexzonenmassage  
Allergiebehandlung  
Eigenbluttherapie  
Natürliche Frauenheilkunde  
Gesundheitsvorsorge  
(Salutogenese)

## Angebote:

Wild(e)Kräuter Kurse im Garten  
Vorträge in Naturheilkunde  
Kurse für Frauen  
Kräuterradltouren



*Jeder Mensch verfügt über mehr oder weniger Kräfte, um damit Krankheiten abzuwenden oder zu überwinden. Deshalb ist es für mich wichtig, das Behandlungskonzept individuell zu gestalten und persönliche Ressourcen des Patienten zu erschließen. Grundlage dafür ist u. a. das Konzept der Salutogenese (Entstehung von Gesundheit), das vom Medizinsoziologen Aaron Antonovsky (1923-1994) entwickelt wurde.*



Oberer Stadtweg 1, 86391 Stadtbergen, Tel. 0821. 43 72 45

# Die gute Adresse in den Stauden

GASTHOF ZUM ADLER Familie Zott

Kräuter und Kartoffelgerichte

Regionale Küche

Sonderaktionen

Sonnenterrasse

Gästezimmer

Ferienwohnungen

Partyservice

Tel: 08262/96030

Fax: 08262/960320

Kirchweg 2

86868 Mittelneufnach



## Papst Benedikt XVI. jede Woche live auf Sendung!

Empfang über Satellit (Astra digital),  
DSL-Telefon und zahlreiche Kabelnetze.

Rufen Sie Ihren Kabelbetreiber an!

**Kostenloses Programm: 08385/922 463**

K-TV

Kapellenweg 7a

D-88145 Opfenbach

E-Mail: [info@k-tv.at](mailto:info@k-tv.at)

**[www.k-tv.at](http://www.k-tv.at)**



**24 Stunden  
katholische Kirche  
im TV - sag's weiter!**



# Mit den Kräutern durch das Jahr



## Die Natur verehrt den Schöpfer

Der Katechismus der Katholischen Kirche betont, dass die gesamte Schöpfung auf die Herrlichkeit Gottes hingeeordnet ist. Dazu gehören freilich auch die Kräuter, wie es der Hl. Franz von Assisi in seinem Sonnengesang formuliert: "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).

Gerade im katholischen Brauchtum findet man häufig Pflanzen bei der Verehrung Gottes (z.B. beim Altarschmuck) oder bei der Danksagung an den Schöpfer (z.B. an Erntedank). Vor allem an Festtagen betont die Volksfrömmigkeit die Bedeutung verschiedener Pflanzen, wie beispielsweise die Palmbüsche an Palmsonntag. Das fromme Brauchtum nutzt auch den Termin einiger Festtage. So werden etwa am 4. Dezember, dem Gedenktag der Hl. Barbara, die sogenannten Barbarazweige (kleine Ästchen, meist vom Kirschbaum) in eine mit Wasser gefüllte Vase gestellt, damit sie dann an Weihnachten blühen. Solche Bräuche sind meist mit religiösen Überlieferungen und Legenden verbunden. Neben diesen frommen Traditionen, bei denen ganz verschiedene Pflanzen verwendet wurden, sollten in früheren Jahrhunderten aber insbesondere christliche Kräuterbräuche auch Krankheiten oder

Unglück abwenden sowie Gesundheit, Glück und Fruchtbarkeit herbeiführen. Denn unsere Vorfahren wussten: „Volksfrömmigkeit bewältigt die mehr oder weniger misslichen Gegebenheiten des Alltags“ (IMKAMP 1995).

Auch die Verehrung von Heiligen ist teilweise mit Kräuterbräuchen verbunden, so etwa bei der Hl. Afra (Gedenktag 7. August), der Schutzpatronin der Diözese Augsburg. Früher wurden Kräuter im Afraturm zu Augsburg zum Trocknen ausgelegt. Sie sollen Schutz vor Ungeziefer und anderen Plagen geboten haben (SIEMONS 2003/2004). Auch trägt ein Präparat, bestehend aus Fenchel, Enzian und anderen pflanzlichen Inhaltsstoffen, den Namen der Märtyrerin, die vermutlich im Jahr 304 auf einer Lechinsel den Feuertod fand: Das Afra Elixier. Vor der Änderung der Arzneimittelgesetzgebung trug das Produkt sogar noch den Namen Afra Wunder-Balsam. Mittlerweile darf aber das Wort Wunder bei Arzneien nicht mehr verwendet werden.

Um den Hl. Mönchsvater Antonius, dessen Fest am 17. Januar gefeiert wird, rankt sich ebenfalls ein Kräuterbrauch. So wurde das rosarote Kraut des Schmalblättrigen Weidenröschens (*Epilobium angustifolium*), im Volksmund auch als Feuerbrand bezeichnet, im Mittelalter dem Hl. Antonius gewidmet. Es sollte gegen das sogenannte „Antoniusfeuer“, eine Krankheit, die sowohl Mensch und Tier befiel, helfen. Der Hl. Antonius soll nämlich der Legende nach einen französischen Edelmann von der schlimmen Krankheit geheilt haben (HOFMANN 2004).

Auch in den Legenden anderer Heiliger spielen Kräuter eine wichtige Rolle. Als etwa der Hl. Nothburga (Gedenktag 15. September) vom eigenen Vater der Arm ausgerissen wurde, brachte ihr eine Schlange heilende Kräuter. Sie wird daher oft mit abgetrenntem Arm und einer Schlange, die ihr die Heilkräuter reicht, dargestellt. Sehr häufig dienten Wild- und Bitterkräuter den Heiligen aber auch als

Zeichen der Entsagung und der Buße. So aß beispielsweise die Hl. Franziska von Rom (Gedenktag 9. März) nur hartes, schimmliges Brot mit unschmackhaften und bitteren Kräutern. Der Hl. Hilarion von Gaza (Gedenktag 21. Oktober) ernährte sich bis zum 31. Lebensjahr ausschließlich von wilden Kräutern und ungekochten Wurzeln. Und der Hl. Kentigernus (Gedenktag 14. Januar) lebte in der Fastenzeit ebenfalls nur von Wurzeln und Kräutern.

Niederländische und dänische Kräutersegen aus dem Mittelalter bringen Heilkräuter sogar mit der Passion Christi in Verbindung. So sollen die auf dem Kalvarienberg gefundenen Verbenen (Verbena) die Wunden des Herrn geheilt haben oder der Baldrian (Valeriana) soll aus Jesu Blut entsprungen sein. Auch in Kräutersegen aus Deutschland finden sich oft schöne Legenden, meist bezogen auf Gott, Christus, Petrus oder Maria als der volkstümlichen Schützerin der Heilkräuter. Aus fast allen Jahrhunderten finden sich solche frommen Formeln für Liebesglück, gegen Krankheiten oder gegen böse Herrschaft (BÄCHTOLD-STÄUBLI / HOFFMANN-KRAYER 1927-1942).

Die Kräuterweihe war früher an mehreren Festtagen, wie etwa an Ostern, am Fest des Heiligen Petrus, am Dreifaltigkeitsfest oder am Fest Johannes des Täufers bekannt (KIRCHHOFF 1995). Viele dieser Weihen und Bräuche gingen aber über die Zeit verloren. Einige Kräuterbräuche haben sich indes bis heute erhalten und werden an verschiedenen Stationen des Jahres praktiziert.

## **Heiliger Rauch gegen böse Geister**

In der kalten Jahreszeit gibt es naturgemäß nur wenig Kräuterbräuche, da die Pflanzen noch unter einer dicken Schneedecke ihren Winterschlaf halten. Die Kräuterbräuche um den Jahreswechsel finden daher mit getrockneten Pflanzen statt. Einen solchen Brauch finden wir in den 12

Tagen zwischen dem 25. Dezember und Heilig Drei König, den sogenannten Rauhnächten. In dieser Zeit werden Haus und Hof als Schutz gegen böse Dämonen ausgeräuchert und mit Weihwasser ausgesprengt. In manchen Gegenden werden zum Räuchern am Hl. Abend, an Neujahr oder am Dreikönigstag auch die Kräuter aus dem Kräuterbuschen von Mariä Himmelfahrt verwendet (HILPERT / WÖRNER 2007). Die Kräuter werden dabei zusammen mit Weihrauch in eine Schale oder eine Pfanne gegeben und rauchend durch Haus und Hof getragen.

In den Rauhnächten, die mancherorts auch Zwölf Nächte genannte werden, wurde früher auch über das kommende Jahr orakelt. Deshalb erhielt diese Zeitspanne auch den Namen Lostage. Jede der zwölf Nächte entspricht dabei einem der zwölf Monate für das kommende Jahr. Dies galt auch für die Wetterprognose: „Wie's in den Zwölfen ist, so ist's das ganze Jahr über.“

Übrigens: Auch mit Kräutern hat man früher die Zukunft vorhergesagt. Bei der sogenannten Botanomantie (Kräuterweissagung) spielte vor allem der Mauerpfeffer, der ja auch Prophetenkraut genannt wird, eine wichtige Rolle (BÄCHTOLD-STÄUBLI / HOFFMANN-KRAYER 1927-1942). Bis heute hat sich davon noch das berühmte Abzupfen der Blütenblätter des Gänseblümchens oder der Margerite erhalten: Er liebt mich, er liebt mich nicht, er liebt mich...

## **Am Gründonnerstag dampft die Neun-Kräutersuppe**

Der Gründonnerstag ist der fünfte Tag der Karwoche. An diesem Tag gedenken die christlichen Kirchen des letzten Abendmahls Jesu mit seinen Aposteln am Vorabend seiner Kreuzigung am Karfreitag. Die lateinische Bezeichnung für Gründonnerstag lautet "dies viridum", also Tag der Grünen. Die "Grünen" waren früher nämlich die Sünder, die öffentlich Buße taten und darauf hin an diesem Tag wie-

der in die Gemeinschaft aufgenommen wurden (ZERBE 2006).

Da die vorösterliche Karzeit als Tage der Trauer und des Mitleidens mit der Passion Christi auf eine unangemessene Prachtentfaltung verzichtet, sind auch die Bräuche in dieser Zeit recht einfach gehalten. Dies gilt etwa für bescheidene Speisen, wie den Brauch, am Gründonnerstag neuerlei grüne Kräuter zu essen - gleichwohl sich Gründonnerstag nicht von der Farbe Grün, sondern wahrscheinlich vom mittelhochdeutschen Wort *gronan* (*weinen, greinen*) ableitet (KIRCHHOFF 1995). Der Neun-Kräuter-Brauch hängt wohl eher mit dem einsetzenden Frühjahr und dem ersten Grün zusammen und stammt aus einer Zeit, als die Menschen im Winter auf frische und vitaminreiche Kost verzichten mussten.

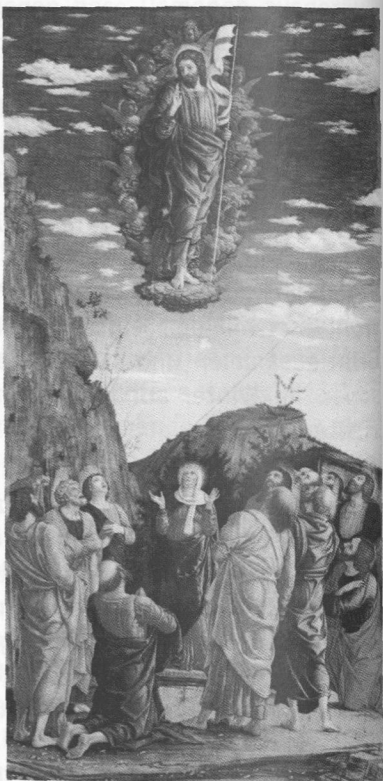
Die Kräuter werden am Gründonnerstag meist in der sogenannten Neun-Kräuter-Suppe zubereitet. Dafür braucht man Zwiebeln, Butter, Mehl, Brühe, Salz, Pfeffer, Pimpernelle, Brennesseln, Taubnessel, Löwenzahn, Kerbel, Sauerampfer, Petersilie, Löwenzahn, Eigelb und saure Sahne. Die Zwiebeln werden in Würfel gehackt, in Butter angebraten und dann das Mehl dazugegeben. Danach wird mit der Brühe aufgefüllt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Alle Kräuter werden gehackt in eine Terrine gegeben und mit der Brühe übergossen. Das Eigelb wird mit der sauren Sahne verquirlt und unter die Brühe gezogen.

Übrigens: Am Gründonnerstag gesammelte Kräuter gelten als besonders wirksam und wurden früher auch zusammen mit Blumen zu einem Kranz geflochten, der mancherorts in den Erntekranz gesteckt wurde. Auch sagt der Volksglauben, dass an diesem Tag gepflückte, getrocknete und unters Dach gehängte Brennesseln vor Blitzschlag schützen (FISCHER 2004).

## Die Kreuzblume ehrt den Himmelfahrtstag

Das Hochfest Christi Himmelfahrt wird 40 Tage nach Ostern gefeiert und fällt deshalb immer auf einen Donnerstag. Die Himmelfahrt des Auferstandenen (Lk 24, 51; Apg 1,9) wird bereits seit dem 4. Jahrhundert mit einem eigenen Fest begangen. Zuvor wurde die Himmelfahrt Jesu zusammen mit dem Pfingstereignis als Abschluss der Osterzeit gefeiert.

Am Himmelfahrtstag war es früher in einigen Kirchen üblich, dass zur bildlichen Veranschaulichung der Himmelfahrt Christi während der Hl. Messe eine Jesusfigur durch ein kleines Loch in der Kirchendecke empor gezogen wurde. Diese Öffnung wurde auch



Christi Himmelfahrt (gemalt um 1461)

„Hl.-Geist-Loch“ genannt, weil zu Pfingsten daraus mancherorts eine Taube in den Kirchenraum herab gelassen wurde. In Analogie zu diesem luftigen Ereignis wurden in einigen Regionen an Christi Himmelfahrt auch vogelförmig gebackene Brote oder Geflügel verspeist. Im Allgäu sprach man gar vom „Fliegenden Fleisch“, das an diesem Tag gegessen werden soll.

In manchen schwäbischen Gegenden werden an Christi

Himmelfahrt vor Sonnenaufgang die „Himmelfahrtsblümchen“ (Kreuzblume oder Katzenpfötchen) gesammelt und zu Kränzen gebunden. Sie werden im Haus aufgehängt und sollen es über das ganze Jahr schützen (HILPERT / WÖRNER 2007). Auch den Blumen, die zur Hl. Messe an Christi Himmelfahrt den Altar schmücken, werden besondere Schutz- und Heilkräfte zugesprochen. Deshalb nehmen die Gläubigen die Sträuße auch teilweise nach dem Gottesdienst mit nach Hause, um sie an einem besonderen Platz aufzustellen. Überliefert sind auch Flurprozessionen an diesem Tag, bei denen heilbringende Kräuter gesammelt wurden.

Übrigens: Traditionell sind die drei Tage vor Christi Himmelfahrt in der katholischen Kirche sogenannte Bitttage. Von Montag bis Mittwoch wurde in Bittprozessionen für eine gute Ernte gebetet. Bis heute haben sich an einigen Orten kleinere Flurprozessionen erhalten: Die Gläubigen und der Priester gehen durch Felder und Fluren und beten um Schutz der Ernte vor Nässe, Dürre oder Hagel, aber auch „mannigfache menschliche Anliegen“ sollen im Gebet berücksichtigt werden (LURZ 2008). Weil dabei immer ein Kreuz vorangetragen wird, nennt man diese Tage auch Kreuzwoche (ZERBE 2006).

### **Antlaßkranzerl werden zu Fronleichnam geflochten**

Fronleichnam - oder genauer das Hochfest des Leibes und Blutes Christi - geht auf eine Vision der Augustinernonne Hl. Juliana von Lüttich zurück und wurde im 13. Jahrhundert von Papst Urban IV als „Fest des Leibes Christi“ zum kirchlichen Festtag erhoben. An diesem Tag, dem zweiten Donnerstag nach Pfingsten und damit 60 Tage nach Ostern, feiern die Katholiken die Gegenwart des Herrn (mittelhochdeutsch: vron = Herr, lichnam = lebendiger Leib).

Bekannt ist Fronleichnam freilich wegen der Prozession, die sich an die Hl. Messe anschließt. Die Gläubigen folgen dabei singend und betend dem Priester, der die Monstranz mit dem Allerheiligsten trägt, zu vier Altären. Dort werden jeweils Evangelienanfänge gelesen, Fürbitten gehalten und der sakramentale Segen gespendet (LURZ 2008). Früher schmückten sich in einigen Regionen die Mädchen zur Fronleichnamsprozession mit segensbringenden Kräutern und trugen dazu nicht selten auch neue weiße Kleider. Deshalb wurde der Festtag auch Hoffarts- oder Prangertag genannt. Nach der Prozession nehmen sich die Gläubigen noch heute kleine Birkenzweige (auch Fronleichnamslaub genannt) von den festlich geschmückten Altären mit. Daheim stecken sie die Ästchen in der Hoffnung auf eine segensreiche Wirkung beispielsweise zum Kruzifix im Herrgottswinkel.



Gläubige nehmen sich Fronleichnamslaub mit nach Hause

Im Altbayerischen wird zu Fronleichnam der Brauch der Antlaßkranzerln gepflegt, welche bei der Prozession mitgetragen werden. Diese Kränze bestehen aus dem Kranzlkraut, wozu der Quendel und der Himmelvaterbart

(auch als Mauerpfeffer bekannt) gehören. Die Kräuter sollen gegen Blitzschlag und Viehkrankheiten helfen. Kleine Kränze aus Feldthymian, die bei der Prozession mitgetragen wurden, sollen sogar vor bösen Geistern schützen. Sie wurden deshalb nach der Prozession im Stall, im Zimmer oder im Keller aufgehängt (PÖTZL 1999). Auch das Stallvieh erhielt einige Blätter vom Fronleichnamskranz.

In einigen Gegenden wurden Kränze und Sträuße aus neuerlei Kräutern sogar erst am letzten Tage der Fronleichnamsoktave geweiht. Sie wurden dann zur Heilung und zum Schutz in der Vieh- und Feldwirtschaft verwendet. Auch aus Polen ist überliefert, dass Kränzchen aus Mauerpfeffer und Feldthymian am Ende der Fronleichnamsoktave geweiht wurden.

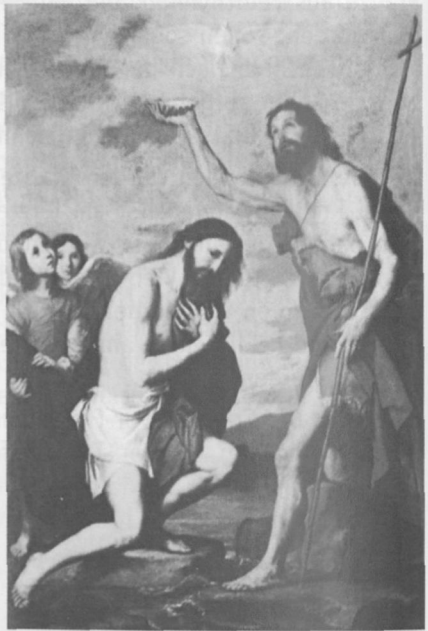
Übrigens: Der Sonntag vor Fronleichnam ist der Dreifaltigkeitssonntag. An diesem Trinitätsfest wurden früher in Thüringen heilsame Kräuter gesammelt. Deshalb nannte man den Tag dieses Hochfestes dort auch Kräutersonntag (BÄCHTOLD-STÄUBLI / HOFFMANN-KRAYER 1927-1942).

## **Johannikraut und Johannitag**

Der Geburtstag von Johannes dem Täufer wird am 24. Juni und damit exakt ein halbes Jahr vor der Geburt Jesu gefeiert. Jesus selbst sagt über ihn: „Unter allen Menschen hat es keinen größeren gegeben als Johannes den Täufer“ (Mt 11, 11). Er gilt als der letzte Prophet des Alten Testaments und als Wegbereiter Christi. Johannes war der Sohn des jüdischen Priesters Zacharias und seiner Frau Elisabeth. Um das Jahr 30 ließ ihn Herodes in Machaerus enthaupten. Er wird deshalb auch bei Kopfschmerzen, Schwindel oder Epilepsie angerufen. Außer der Gottesmutter Maria ist er der einzige Heilige, dessen Geburtstag und Todestag (29. August) gefeiert wird.

An Johanni spielen Hartheu (Johanniskraut), Arnika, Bei-

fuss, die Wucherblume und die Fetthenne eine besondere Rolle (MARZELL 1922). Früher wurden zu diesem Festtag in manchen Regionen sogenannte Johanniskränze, meist aus sieben- oder neuerlei Kräutern und Pflanzen, gebunden. Die Kränze wurden über der Tür oder über dem Fenster aufgehängt, zum Schutz gegen böse Geister, die in der Johannisnacht umgehen sollen. In anderen Gegenden warf man den Kranz sogar über das Haus, damit er seine schützende Wirkung voll entfalte. Unter dem Kopfkissen soll



Johannes tauft Jesus (gemalt 1643)

der Johanniskranz auch dem Liebesglück auf die Sprünge geholfen haben.

Andernorts band man an diesem Tag sogenannte Johannisträuße. In ihnen fand man häufig neben dem Johanniskraut auch Salbei, Lavendel, Kümmel, Rosmarin oder die Ringelblume. Die Sträuße wurden über die Tür gehängt und sollten vor Krankheiten, Blitz und Feuer schützen (ZERBE 2006).

Am Johannitag sind in verschiedenen Regionen auch sogenannte Johannifeuer üblich. In einigen Gegenden tanzten früher Burschen und Mädchen um das Feuer und warfen vor dem Erlöschen den Kranz in die Glut mit den Wor-

ten: „Wie dieser Kranz mög' all mein Missgeschick verbrennen und in nichts zerfallen“ (GSCHWIND 2001). In anderen Gegenden warf man den vorjährigen Kräuterbuschen in das Feuer, besprengte es mit Weihwasser und betete einen Rosenkranz (KIRCHHOFF 1995).

In Nordeuropa waren früher auch abergläubische Vorstellungen verbreitet, wonach in der Johannisnacht alle Giftkräuter aus der Erde wachsen. Daher vermied man es, sich zwischen Sonnenuntergang und Sonnenaufgang im Gras aufzuhalten. Die in den Mittagsstunden des Johannitags gepflückten Kräuter seien indes besonders heil- und zauberkräftig gewesen (BÄCHTOLD-STÄUBLI / HOFFMANN-KRAYER 1927-1942).

Übrigens: Der Volksmund schreibt am Johannitag dem Gänseblümchen seine höchste Wirkung zu, weil die Entwicklung der Pflanze dann ihren Höhepunkt erreicht. Da das Gänseblümchen Schleimstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Gerb- und Bitterstoffe besitzt, wird es vielfältig in Küche und Naturheilkunde eingesetzt. Es eignet sich beispielsweise als Zutat in einem Wildkräutersalat während einer entschlackenden, stoffwechselanregenden und harntreibenden Frühjahrskur. Und ein Blütenwasser aus Gänseblümchenblüten hat sogar hautstraffende Wirkung.

## **Wenn die Kräuterbuschen gesegnet werden**

Von allen Festtagen steht die Aufnahme Mariens in den Himmel (15. August) am engsten mit dem Kräuterbrauchtum in Verbindung. Das Hochfest wird umgangssprachlich meist nur Mariä Himmelfahrt genannt, ist aber auch unter den Namen Hoher Frauentag, Maria Würzweih, Büschelfrauentag oder Maria in der Ernte bekannt. In der Volksfrömmigkeit ist der Tag jedenfalls das Fest der Hl. Jungfrau Maria schlechthin (KONGREGATION FÜR DEN GOTTESDIENST UND DIE-SAKRAMENTENORDNUNG 2001). In der Ostkirche feiert

man schon seit 450 den Heimgang Mariens, für den Westen ist das Fest seit dem 7. Jahrhundert bezeugt. Die Weihe der Kräuterbuschen während der Hl. Messe an Mariä Himmelfahrt mit entsprechenden Benediktionsformeln ist seit dem 10. Jahrhundert nachweisbar (PÖTZL 1999).

Nach der *legenda aurea* hat sich bei der Aufnahme Mariens in den Himmel ein unaussprechlicher Duft verbreitet. Rosen und Lilien seien am leeren Grab gewachsen und ein wundersamer Kräutergeruch habe die Luft erfüllt. Bereits im Mittelalter erwuchs aus dem Glauben, der Leichnam Mariens habe nach Blumen geduftet, eine fast eigene marianische Botanik (STADLBAUER 1997). Danach galten etwa neben der Rose und der Lilie auch das Veilchen, das Maiglöckchen oder die Primel als Marienblumen (PÖTZL 1999). Und auch in der Liturgie wird die Gottesmutter als Blume des Feldes und als Lilie der Täler bezeichnet.

Ob diese Legende allein wirklich der Ursprung für die Weihe der Kräuterbuschen an Mariä Himmelfahrt ist, bleibt aber umstritten. Schließlich erreichen die ätherischen Öle der Kräuter im August auch ihre höchste Konzentration und damit ihren höchsten therapeutischen Nutzen.

Die Auswahl der Pflanzen für die Kräuterbuschen, die zur Festmesse gesegnet werden, ist fast in jeder Region unterschiedlich. 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. So etwa die Königskerze (für die Himmelskönigin) oder der Frauenmantel (weil dessen große und rundliche Blätter mit dem schützenden Mantel der Gottesmutter verglichen wurden). Teilweise spielte auch die Zahlensymbolik eine gewisse Rolle. So sollte der Kräuterbuschen beispielsweise neun oder zwölf verschiedene Pflanzen umfassen (PÖTZL 1999).

Während heute auch Getreide und Blumen in die Büschen gebunden werden, galten früher Alant, Arnika, Engelwurz, Erdrauch, Hornklee, Johanniskraut, Klatschmohn, Königskerze, Kornblume, Mutterkraut, Rainfarn, Raute, Ringelblume, Schafgarbe, Tausengüldenkraut, Wegwarte und Wermut als typische Pflanzen für die Kräuterbuschel (PÖTZL 1999).



Segnung der Kräuterbuschen während der Hl. Messe

Die Kräuterbuschen können während der Hl. Messe (nach dem Wortgottesdienst) oder mit dem Schlussegens geweiht werden. Dabei wird um die Wohlfahrt des Leibes und der Seele sowie um Schutz vor widrigen Einflüssen gebetet (SCHOTT 1939). Die Segnung der Kräuterbuschen beginnt der Priester mit den Worten „Der Name des Herrn sei gepriesen“ und die Gemeinde antwortet mit „Von nun an bis in Ewigkeit“. Dann spricht der Priester: „Lasset uns beten. Herr, unser Gott, du hast Maria über alle Geschöpfe erhoben und sie in den Himmel aufgenommen. An ihrem Fest danken wir dir für alle Wunder deiner Schöpfung. Durch die Heilkräuter und Blumen schenkst du uns Gesundheit und Freude. Segne + diese Kräuter und Blumen. Sie erin-

nern uns an deine Herrlichkeit und an den Reichtum deines Lebens. Schenke uns auf die Fürsprache Mariens dein Heil. Lass uns zur ewigen Gemeinschaft mit dir gelangen und dereinst einstimmen in das Lob der ganzen Schöpfung, die dich preist durch deinen Sohn Jesus Christus in alle Ewigkeit.“ Die Gemeinde antwortet mit „Amen“. Anschließend besprengt der Zelebrant die Kräuterbuschen mit Weihwasser. An die Segnung schließt sich oft ein Mariengebete an (LITURGISCHE INSTITUTE SALZBURG, TRIER, ZÜRICH, 2004).

Die geweihten Kräuterbuschen sollen mit Ehrfurcht und Vertrauen zur Gottesmutter aufbewahrt werden (SCHOTT 1939). Zuhause werden sie deshalb getrocknet und beispielsweise unter dem Dach oder im Stall aufgehängt. Bei drohendem Unwetter wird ein Teil der getrockneten Kräuter verbrannt. Auch erkranktem Vieh wird zur Genesung etwas von den zerriebenen Kräutern unter das Futter gemischt. Früher bekamen auch kranke Angehörige einen Tee aus geweihten Kräutern, die Braut trug ein paar Kräuter im rechten Strumpf und sogar den Toten gab man etwas vom Kräuterbuschen ins Grab (FELDMANN 1993).

Die Wochen nach Mariä Himmelfahrt, vom 15. August bis zum 12. September (Mariä Namen), werden auch Frauendreißiger genannt. Diese Zeit galt früher als besonders günstig, um Kräuter zu sammeln. Die Legende sagt, dass



Frauenmantel

in diesen Tagen die Gottesmutter die Erde segnet. Der Frauendreißiger entstand in Anlehnung an den Trauerbrauch des Dreißigsten bereits im Mittelalter. Teilweise wurden die Kräuter sogar erst am 8. oder gar am 12. September geweiht (PÖTZL 1999; SCHMIDT, 1992).

Übrigens: Der Überlieferung nach soll der an Marien Tagen gesammelte Frauenmantel (*Alchemilla xanthochlora* syn. *A. vulgaris*) besonders heilkräftig sein. Das Rosengewächs ist besser bekannt unter seinen volkstümlichen Namen: Marienkraut, Marienblume, Mutterkraut, Muttergottesmäntelchen oder Aller Frauen Heil. Schon die Namen lassen darauf schließen, dass der Frauenmantel in der Volksmedizin vor allem bei Frauenleiden eingesetzt wurde. Die kleinen Wassertröpfchen, die der Frauenmantel an den Rändern ausscheidet, wurden in Mähren auch Mariä Tränen genannt. Besonders gut sieht man sie früh morgens bei Sonnenaufgang glitzern. In der Oberpfalz erzählte man deshalb den Kindern, dass sich in den Morgenstunden die Geister der Verstorbenen im Frauenmantel verbergen (STADLBAUER 1997).



*Krumbacher Straße 71  
86830 Schwabmünchen  
Telefon: (0 82 32) 85 01  
Telefax: (0 82 32) 90 62 22*

Unser Hofladen bietet Ihnen je nach Saison  
Obst und Gemüse, erntefrisch vom Feld

Montag bis Samstag: 9.00 - 12.00 Uhr

Montag bis Mittwoch: 15.00 - 19.00 Uhr

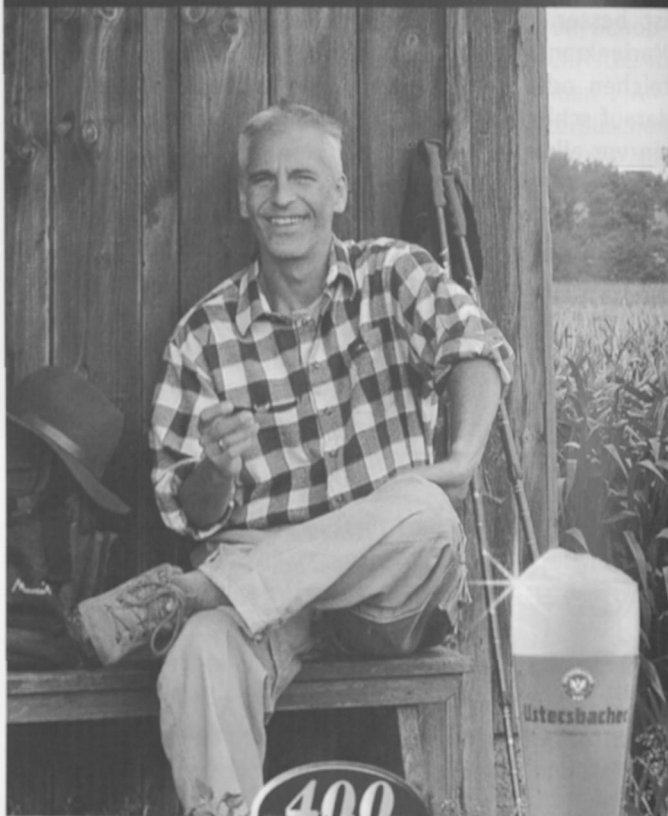
Donnerstag: 9.00 - 19.00 Uhr

Freitag: 13.30 bis 17.00 Uhr

auf dem Wochenmarkt in Schwabmünchen

**Bioland**  
ÖKOLOGISCHER LANDBAU

***Ehrlich verdient!***



**400**  
*Jahre*



**Ustersbacher**

*Privatbrauerei seit 1605*



## Mit den Kräutern durch die Stauden



### Die Kräuterregion Stauden

Die Stauden liegen im Westen von Augsburg und erstrecken sich über drei Landkreise (Augsburg, Günzburg und Unterallgäu). In ihrer Ost-West-Ausdehnung von Ziemetshausen bis Schwabegg misst die Region 15 km, vom Kobel bei Westheim im Norden bis nach Türkheim im Süden sogar 38 km (FREI / STETTMAYER 2006).



Blick über die Stauden

Die Stauden sind bis heute eine ländlich geprägte Region geblieben. Ein richtiges Zentrum gibt es nicht, wodurch die Stauden ihren ursprünglichen Charakter bewahrt haben.

# 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

Besonders auffallend ist die Kleinstrukturierung der Landschaft, die zur Gänze zum Naturpark Augsburg - Westliche Wälder gehört. Es gibt fast 70 amtlich kartierte Biotope. Rund die Hälfte der Stauden steht unter Landschaftsschutz.

Der Name „Stauden“ lehnt sich übrigens an die mittelalterliche Niederwaldnutzung in diesem Gebiet an, durch die der Hochwald stark geschädigt wurde. Seit dem frühen Mittelalter dienten die Stauden nämlich als Holzlieferant, vor allem für die nahe Stadt Augsburg. Heute sind die Stauden aber wieder eine der walddreichsten Regionen Bayerns. Landwirtschaft dominiert nur extensiv auf den Talböden und -hängen (FREI / STETTMAYER 2006).

### **Mit dem Radl unterwegs auf der Kräutertour**

Die Kräutertour (s. Umschlag-Rückseite) durch die Stauden ist als Rundkurs angelegt, etwa 73 km lang und durch entsprechende Wegweiser gut ausgeschildert. Start- und Endpunkt können selbst gewählt werden. Entlang der Kräutertour gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, das Auto abzustellen und die Kultur- und Naturlandschaft mit dem Rad zu erkunden. Die Bahn bietet Anschlüsse in Gessertshausen (an der Strecke Ulm-Augsburg) oder in Bobingen und Schwabmünchen (an der Strecke Buchloe-Augsburg). Zudem bietet die Staudenbahn (via Augsburg) mit ihren vielen Haltestellen entlang der Kräutertour zahlreiche Direkt-Anschlüsse.

Wegweiser der Kräutertour

Wegen des hügeligen Profils der Route ist die Kräutertour mit Kindern unter 12 Jahren als zweitägige Radwanderung zu empfehlen. Entsprechende Übernachtungsmöglichkeiten

ten bieten die Kräuterlandhöfe und die Kräuterwirte in den Stauden.

Die Strecke der Kräutertour verläuft von Gessertshausen im Norden über Döpshofen nach Fischach. Von dort aus führt die Route entlang der Neufnach nach Schnerzhofen. Am südlichsten Punkt angelangt führt der Radwanderweg über Traunried und Schwabegg zur Wertach und von dort über Reinhartshofen und Burgwalden nach Oberschönenfeld. In Walkertshofen sowie zwischen Mittelneufnach und Reichertshofen besteht die Möglichkeit einer Abkürzung: Ein Ast der Kräutertour führt nämlich direkt über Konradshofen und Leuthau zur Wertach-Staustufe Schwabmünchen. Die kurze Runde ist etwa 55 km lang.

Der Kräutertour führt durch die schönsten Gegenden der Stauden. Sie bringt den Radler nicht nur zu Biotopen und Lehrpfaden, sondern verknüpft auch die beeindruckenden Sehenswürdigkeiten der Region. So führt sie vorbei an Klöstern, Burgstätten, Kapellen und Kirchen, aber auch an Gasthäusern oder Badeweihern. Alle Informationen finden Sie in dem Büchlein „Kräuterregion Stauden. Eine Radwanderung durch Brauchtum, Botanik, Heilkunst und Küche“, das im gut sortierten Buchhandel (ISBN 978-3-00-022145-3) oder über den Verein Kräuterregion Stauden erhältlich ist.

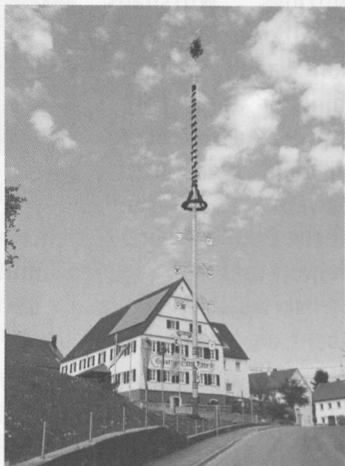
Kontakt: BBG Stauden, An der Sägemühle 5,  
86850 Fischach, Tel.: 08236 / 962149  
Kräuterregion Stauden e.V., Angerweg 7,  
86872 Konradshofen, Tel.: 08204 / 1741

## **Schmackhaftes bei den Kräuterwirten**

In den Küchen der Kräuterwirte – Gasthof „Zum Adler“ in Mittelneufnach und Gasthof „Adler“ in Ziemetshausen – werden zu den leckeren Speisen frische Kräuter aus dem

hauseigenen Kräutergarten verwendet. Beide Gasthäuser bieten in ihrer bekannt gutbürgerlichen Küche auch regionale Kost und als „Kartoffelwirte“ freilich diverse Gerichte an, in denen der Erdapfel eine wichtige Rolle spielt.

Der Gasthof „Zum Adler“ in Mittelneufnach kann auf eine mehr als 350jährige Tradition zurückblicken. Seit annähernd 100 Jahren befindet sich die Gaststätte im Besitz der Familie Zott. Seniorchef Hermann Zott ist ebenso wie sein Sohn Frank Zott ein versierter Küchenmeister. Beide verstehen es mit ihrer raffinierten Kochkunst, beim Gast keine Wünsche offen zu lassen. Deshalb



Gasthof „Zum Adler“, Mittelneufnach

ist die Gaststätte auch bei Durchreisenden, Ausflüglern, Urlaubern und Einheimischen gleichermaßen beliebt. Übrigens: Das Preis-Leistungsverhältnis war hier schon immer hervorragend! Und wer im Hause Zott – egal für wie lange – übernachten will, kann zwischen modern eingerichteten Gästezimmern und individuell zugeschnittenen Appartements auswählen.

Kontakt: Gasthof „Zum Adler“, Kirchweg 2,  
86868 Mittelneufnach, Tel.: 08262 / 96030

Ein außergewöhnliches Ambiente und eine abwechslungsreiche, jahreszeitliche Speisekarte erwarten die Gäste im Gasthof „Adler“ in Ziemetshausen. Die Wirtsleute Marianne und Willi Hiller können ihre Kunden seit 1976 begeistern. Zur Verwendung kommen regionale, naturbelassene Pro-

dukte. Für seine schmackhaften Kreationen wurde der Traditionsgasthof als einziges Wirtshaus im Altkreis Krumbach von Landwirtschaftsminister Josef Miller mit der Auszeichnung in Gold beim Wettbewerb „Bayerische



Gasthof „Adler“, Ziemetshausen

Küche 2007“ geehrt. Gerichte mit frischen Kräutern aus der Region und dem eigenen Kräutergarten sind natürlich eine Selbstverständlichkeit auf der Speisekarte. Übrigens: Hier kocht die Wirtin noch selbst!

Kontakt: Gasthof Adler, Oettingen-Wallerstein-Str. 19,  
86473 Ziemetshausen, Tel.: 08284 / 997940

## Wir beraten, planen, fertigen Alt-, Neu- oder Umbauten.



- Möbel nach Maß
- Küchen, Bäder
- Haus- und Zimmertüren
- Schlafzimmer  
z.B. Zirbenbett, 1 Std. Herzschlag  
„Ersparnis“ pro Nacht
- Parkett, Kork...
- Altbausanierung  
z.B. Trockenausbau,  
Einfräsdichtungen

**Deschler**  
Schreinerei-Innenausbau



**Bernd & Josef Deschler • Brunnenstraße 10 • 86872 Scherstetten**  
[www.schreinerei-deschler.de](http://www.schreinerei-deschler.de) • [info@schreinerei-deschler.de](mailto:info@schreinerei-deschler.de)  
 Tel. 08262/1349 • Fax. 08262/1098

## **Von den Kräuterpädagoginnen lernen**

Expertinnen zum Thema Kräuter in den Stauden sind die zertifizierten Kräuterpädagoginnen. Sie kennen zahlreiche Tipps und Tricks rund um traditionelle, nicht kultivierte Nahrungs- und Heilpflanzen und besitzen ein breites Fachwissen über die Ökologie heimischer Pflanzen (Pflanzengemeinschaften, Giftpflanzen etc.) und die Verwendung heimischer (Wild)Kräuter in Küche und Volksheilkunde.

Die Kräuterpädagoginnen bieten unter anderem selbstgemachte Schmankerl (Essig, Öl, Likör etc.), spezielle Angebote für Kindergärten und Schulen oder individuelle Kräuterwanderungen an, die oftmals mit einer kleinen Verkostung 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 Segnung der Kräuter mitfeiern**

Jedes Jahr finden am 15. August (Hochfest der Aufnahme Mariens in den Himmel) tausende Gläubige den Weg zur traditionellen Lichterprozession beim mittelschwäbischen Wallfahrtsort Maria Vesperbild (Ziemetshausen). Zur Festmesse ist ein prachtvoller Blument Teppich an der Grotte zu bewundern. Bis tief in die Nacht hinein singen und beten die Pilger an der Grotte und entzünden tausende von Opferlichtern. Die Segnung der Kräuter findet vormittags in jeder Hl. Messe statt.



Wallfahrtskirche Maria Vesperbild

Immer mehr Menschen interessieren sich für die traditionellen oder die modernen Formen des Bindens der Kräuterbuschen, die an Mariä Himmelfahrt gesegnet werden. In der Woche vor Mariä Himmelfahrt werden an vielen Orten in den Stauden zahlreiche Kurse zum Binden von Kräuterbuschen angeboten, so z.B. vom Schwäbischen Volkskundemuseum in Oberschönenfeld.

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

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

## **Das Kräuterwissen der Klosterfrauen**

Im Innenhof des Schwäbischen Volkskundemuseums beim Kloster in Oberschönenfeld ist ein kleiner Kräutergarten der Öffentlichkeit zugänglich. Der Grundriss und die Aufteilung erinnern in verkleinerter Form an den St. Galler Klosterplan.

Im Klosterladen der Zisterzienserinnenabtei wird unter anderem der Kräuterlikör "Vom schönen Feld", der in Zusammenarbeit mit der Benediktinerabtei Kloster Ettal hergestellt wird, angeboten. Ebenfalls im Sortiment ist der Kräuter-Sirup "Kräutergold" aus dem österreichischen Frauenkloster "Maria im Paradies". In vielen verschiedenen Sorten ist er ideal als Brotaufstrich und zum Süßen von Speisen und Getränken. Auch die in Handarbeit von den Schwestern aus 30 Kräutern des Klostergartens zubereitete Beinwell-Creme gilt als besonders empfehlenswert.



#### Kloster Oberschönenfeld

Alljährlich findet in Oberschönenfeld auch der „Oberschönenfelder Kräutersommer“ statt, zu dem die Zisterzienserinnen gemeinsam mit dem Volkskundemuseum einladen. Die Veranstaltung nähert sich auf verschiedene Weise den Themen Schöpfung, Natur und Kultur, pharmazeutische Pflanzenwirkung oder Anbau und Verwendung von Kräutern.

Kontakt: Zisterzienserinnenabtei Oberschönenfeld,  
86459 Gessertshausen, Tel.: 08238 / 9625-0  
Schwäbisches Volkskundemuseum Oberschönenfeld,  
86459 Gessertshausen, Tel.: 08238 / 3001-0

## Urlaub auf dem Kräuterlandhof

In den Stauden gibt es die so genannten Kräuterhöfe. Sie verfügen neben speziellem Wissen auch über einen Kräutergarten mit mindestens 30 Kräutern. Hier findet der Besucher auch ganz besondere Kräuter wie Honigmelonen- oder Ananassalbei und Zitronenverbene. Außerdem ist meist eine kleine Verköstigung möglich.

Die Kräuterlandhöfe in den Stauden bieten zusätzlich auch



Kräuterlandhof Gattinger



Kräuterlandhof Schuster

noch Übernachtungsmöglichkeiten für die Gäste. In herrlicher Umgebung kann man sich hier bestens erholen und wird sicherlich mit dem einen oder anderen Kräuterschmankerl verwöhnt.

**Kontakt:** Kräuterhof Deschler, Brunnenstr. 10,  
86872 Scherstetten, Tel.: 08262 / 1349

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

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

## Kräuter zum Selberpflücken

Im Hofladen des Pfänderhofs in Schwabmünchen werden seit 1985 ökologische Lebensmittel höchster Qualität aus eigenem Anbau verkauft. Eine Besonderheit sind die Kräuterwiesen und -beete zum Selbstpflücken. Frische Küchenkräuter, Duftkräuter und allerhand Wissenswertes gibt es hier zu entdecken.



Pfänderhof bei Schwabmünchen an der Wertach

Im Hofladen findet man passend zu den Kräutern verschiedene Rezepte zum Nachkochen. Im Winter bietet die Kräutertheke regionale getrocknete Kräuter. Außerdem hat der Pfänderhof neben Karotten, Gemüse und Kartoffeln auch Obst, Honig, Milchprodukte sowie Säfte und Naturkost im Sortiment.

**Kontakt:** Pfänderhof, Krumbacher Str. 71,  
86830 Schwabmünchen, Tel.: 08232 / 8501

**Öffnungszeiten:** Mo-Mi 9-12h und 15-19h, Do 9-19h, Fr 9-12h und 18-19h, Sa 9-13h

**Auf dem Bauernmarkt in Schwabmünchen:**  
Fr 13.30-17h

## **Wilde Kräuter entdecken und erleben**

In Kloster Oberschönenfeld befindet sich das Informationszentrum des Naturparks Augsburg – Westliche Wälder. Die Dauerausstellung "Natur und Mensch im Naturpark" zeigt in Form von Dioramen die wesentlichen Landschaftselemente des einzigen Naturparks Mittelschwabens. Das Wald-Feld-Bach-Diorama ist fast 100 m<sup>2</sup> groß. Eine 4.000 Jahre alte "sprechende Eiche", Ratekästen, Riechrätsel, Holzpuzzle und viele Tierpräparate machen die Ausstellung zu einem Erlebnis. Zusätzlich finden häufig Sonderausstellungen und Veranstaltungen statt.

Neben dem Naturlehrpfad, der beim Naturpark-Haus beginnt, gibt es in den Stauden noch weitere Naturlehrpfade zwischen Straßberg und Reinhartshausen sowie bei Schwabegg. Die Naturlehrpfade sind eine ideale Möglichkeit, um sich in der Natur zu erholen und gleichzeitig noch Interessantes und Wissenswertes zu erfahren.

Erfrischende Kneippanlagen gibt es zwischen Schnerzhofen und Markt Wald, in Walkertshofen, Willmatshofen, zwischen Wehringen und Straßberg sowie in Mittel- und Oberneufnach. Auch der Naturbrunnen an der Buchkopfsquelle, das Eisbrünnele bei Itzlishofen und die Mader-Quelle nordöstlich des Engelhofs bieten Entspannung und quellfrisches Wasser.

Kontakt: Naturpark Augsburg – Westliche Wälder e.V.,  
Tel.: 0821 / 3102-278

**Heu - das ist nicht bloß trockenes Gras.**

# Schlafen wie im Garten Eden

*Wir haben dieses alte Wissen um das „Naturheilmittel Heu“ neu entdeckt und mit unserem Waldviertler Heuunterbett eine einzigartige Schlafinnovation entwickelt, die bereits tausenden Menschen Erholung, Stressabbau und Schmerzlinderung gebracht hat.*

Aus Laboruntersuchungen weiß man: In einer Handvoll Heu sind rund 50 Pflanzensorten vertreten. Sie enthalten an die 1.000 natürliche Wirkstoffe.

Aus dieser Idee ist heute ein hochwertiges naturreines Produkt geworden, das reisenden Absatz findet und in die ganze Welt verschickt wird.\*

Das Geheimnis unseres Waldviertler Heuunterbettes liegt in der sorgfältigen Herstellung, bei der nur das Beste verwendet wird, was die Natur uns zu bieten hat.

Erzeugt wird das Waldviertler Heuunterbett direkt am Bauernhof!

Die Waldviertler Heuunterbetten sind in fünf Variationen, mit verschiedenen Kräutermischungen erhältlich, z.B.: bei Schlafstörungen, Nerven-Muskelschmerzen, Wirbelsäulenbeschwerden, Durchblutungsstörungen, Kopf- und Kreuzschmerzen, Wechselbeschwerden, Schnarchen sowie Gelenksbeschwerden.

*Neu im Programm:*

## **Waldviertler Heublumen-Oberbett**

Es stellt die perfekte Ergänzung zum Waldviertler Heuunterbett dar. Die Wirkung des Heus und der darin befindlichen Kräuter wird dadurch um ein Vielfaches verstärkt.

Das Heublumenoberbett ist eine Steppdecke, die ganzjährig verwendet werden kann und herrlich nach Heublumen und Kräutern duftet. Grösse: 140 x 200 cm



**Haselböck's Waldviertler Heuunterbetten**

Köllnitz 12

3662 Münichreith (Nähe Maria Taferl)

Tel. 0049 / (0)7413 // 6396

Fax: 0049 / (0)7413 // 6396 4

eMail: haselboeck@heuunterbetten.at

*Gerne empfangen wir  
auch Reisegruppen und Exkursionen.  
Bitte um Anmeldung!*

[www.heuunterbetten.at](http://www.heuunterbetten.at)

**\*Alle unsere Produkte erhalten Sie gern auch per Postzustellung!**

# ELSBETH MÜLLER



seit

1980

Unser Vertrieb umfasst ein Angebot von mehr als 2000 Artikeln (Kräuter, Tees, Gewürze sowie Kapseln, Cremes und freiverkäufliche Arzneimittel) für Ihre Gesundheit und persönliches Wohlergehen.

Sie erreichen uns telefonisch, per Fax und natürlich auch übers Internet. Wir liefern zu Fabrikpreisen, ab einem Bestellwert von 25,- € frei Haus.

Weitere 1000 Artikel finden Sie in unseren Verkaufsstellen Wachenroth, Im Bekleidungs- haus Murk, Bad Windsheim, Johannerstr. 21, Erlangen, Hauptstr. 85, Bamberg, Im Atrium Ludwigstr. 2 und Neumarkt, Hallertorstr. 4, u.a. auch nette Geschenkideen, z. Beispiel zu Ostern, Weihnachten etc.

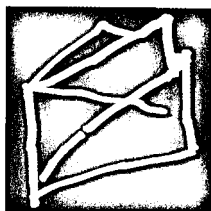
Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann rufen Sie uns an, bestellen per Fax oder besuchen uns im Internet. Gerne schicken wir Ihnen unsere Preisliste zu.

Ihr Elsbeth Müller Team

## Elsbeth Müller Vertriebs KG

Höchstädter Str. 6-7, 91475 Lonnerstadt, Tel: 09193/6351-0, Fax: 09193/635151  
[www.elsbeth-mueller.de](http://www.elsbeth-mueller.de), [info@elsbeth-mueller.de](mailto:info@elsbeth-mueller.de)

## 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

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

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

Zisterzienserinnenabtei  
Oberschönenfeld  
86459 Gessertshausen  
Telefon: 08238 / 9625-0

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

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

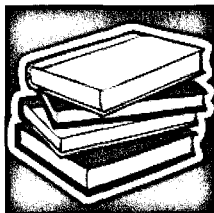
Staudenland-Bauernladen  
Leitershofer Str. 8  
86157 Augsburg-Pfersee  
Tel.: 08 21 / 650 98 75

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

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

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

# Quellen



## Verwendete Bücher

Bächtold-Stäubli, H.; Hoffmann-Krayer, E. (Hrsg.): Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens. 10 Bände. Berlin, 1927-1942.

Fischer, A.: Feste und Bräuche in Deutschland. Fränkisch-Crumbach, 2004.

Franz, A.: Die kirchlichen Benediktionen im Mittelalter. Band I und II. Freiburg, 1909.

Frei, H.; Stettmayer, F.: Die Stauden. Porträt einer Landschaft in Bayerisch-Schwaben. Augsburg, 2006.

Göttl, B.: Der Salzburger Jahreskreis. Lostage, Kräuter und Heilige. Salzburg, Wien, 2001.

Gschwind, L.: Glauben feiern. Christliche Bräuche im ganzen Jahr. Augsburg, 2001.

Hilpert, M.; Wörner, D.: Kräuterregion Stauden. Eine Radwanderung durch Brauchtum, Botanik, Heilkunst und Küche. Augsburg, 2007.

Hofmann, W.: Unsere Heiligen als Schutzpatrone. Legenden und Biographien. Wiesbaden, 2004.

Imkamp, W.: Moment mal! Durch die Bibel gesagt. Augsburg, 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.
- Liturgische Institute Salzburg, Trier, Zürich (Hrsg.): Benediktionale. Studienausgabe für die katholischen Bischöfe des deutschen Sprachgebietes. 14. Auflage. Freiburg, 2004.
- Marzell, H.: Die heimische Pflanzenwelt im Volksbrauch und Volksglauben. Leipzig, 1922.
- Pötzl, W.: Brauchtum. Von der Martinsgans bis zum Leonhardsritt, von der Wiege bis zur Bahre. Augsburg, 1999.
- Schmidt, S.: Geweihte Kräuter im Odenwald und ihre Volksnamen. Eine Bestandsaufnahme des traditionellen Brauchs. Lorsch, 1992.
- Schönfeldt, S.: Das große Ravensburger Buch der Feste & Bräuche. Ravensburg, 1980.
- Schott, A.: Das Meßbuch der heiligen Kirche. 46. Auflage. Freiburg im Breisgau, 1939.
- Schuster, A.: Markt Wald – Heimatchronik. Markt Wald, 1983.
- Sichelschmidt, K.: Recht aus christlicher Sicht oder obrigkeitlicher Gesetzesbefehl. Tübingen, 1995.
- Siemons, St.: Frömmigkeit im Wandel. Veränderungen in den Formen der Volksfrömmigkeit durch Aufklärung und Säkularisation. Augsburg, 2002.
- Ulydert, M.: Verborgene Kräfte der Pflanzen. München, 1984.
- Zerbe, R.M.: Christliche Feste und Bräuche im Kirchenjahr. Kempen, 2006.

## Verwendete Aufsätze

- Feldmann, Ch.: 77 wilde Kräuter für die Gottesmutter. In: Katholischer Volks- und Hauskalender 1993, S. 96-97.
- 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.: Volksfrömmigkeit und Wallfahrt – fragmentarische Überlegungen. In: Imkamp, W. (Hrsg.): Die Wallfahrt Maria Vesperbild. Augsburg, 1995, S. 7-10.
- Lurz, F.: Dorf und Stadt als liturgischer Raum. Prozessionen und Umgänge. In: Magnificat. Das Stundenbuch. Heft 5/2008, S. 361-365.
- Schwegler, M.: Kult-Management. Die schwäbische Wallfahrtskirche Maria Vesperbild. In: Doering-Manteuffel, S. (Hrsg.): Augsburgische Volkskundliche Nachrichten. Nr. 16. Heft 2/2002, S. 67-72.
- 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.

# Ferien-Kräuterlandhof Gattinger

*-perfekte Erholung für die ganze Familie!*

*Herzlich willkommen auf unserem Kräuterbauernhof im schönen Schmuttertal!*

*Wir bieten für Familien oder Gruppen eine Ferienwohnung für 2 bis 6 Personen sowie Kräuter-Wanderungen mit selbstgemachten Köstlichkeiten. Sie eignet sich besonders gut für Familienferien mit Kindern oder für Gruppenreisen.*

*Ihre Kinder können frei und gefahrlos spielen, weil das Haus nur von Wiesen umgeben ist.*



**Hermine Gattinger**  
**Angerweg 7**  
**86872 Konradshofen**  
**Tel.: 08204-1741**

# Kräuterlandhof Schuster

*Gemütliche Ferienwohnung für bis zu 4 Personen*

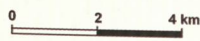
Kräuterprodukte aus dem eigenen Kräutergarten: Herstellung z.B. von Likör, Sirup, Säften, Kräuternessig und -öl, Kräutersalz, Kräuterkissen sowie Honig aus der eigenen Imkerei und selbstgemachte Fruchtaufstriche.








*Die Produkte von Frau Schuster können immer freitags von 13:30 bis 16:30 Uhr auf dem Wochenmarkt in Schwabmünchen erworben werden.*

**Buchbergstr. 32a**  
**86865 Markt Wald / Anhofen**  
**Tel.: 08262 / 1661**





-  Kräuter-Tour
-  Kräuterwanderung
-  Straße/Bundesstraße
-  Staudenbahn/Haltepunkt
-  Bahn/Bahnhof
-  Gewässer

-  Kräuterhof
-  " mit Übernachtungsmöglichkeit
-  Gasthof\*
-  " mit Biergarten
-  " mit Biergarten und Übernachtungsmöglichkeit

\* vom Kräuterregion Stauden e.V. empfohlen