

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

Was mußt Du von den heilsamen Kräutlein wissen? von Dr. F. Eckstein

[urn:nbn:de:bsz:31-338868](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-338868)

# Was mußt Du von den heilsamen Kräutlein wissen?

von Dr. F. G. Klein

Krut, steine unds wort  
Hant an kreften großen hort!  
Freidank

„Sie machte so wirksame Kräuterkuren, daß fast kein Kranker zu ihr kam, ohne seine Gesundheit wieder zu erlangen“, so schreibt der Mönch Theoderich von der berühmten Abtissin Hildegard von Bingen. Und in der Tat, Hildegard von Bingen kann als die Begründerin der deutschen Kräuter- und Arzneimittellehre bezeichnet werden. Wie die Heilige vom Rupertsberg das ganze Wissen ihrer Zeit beherrschte, so vereinigte sich auch in ihren Abhandlungen über die Heilkräuter der gewaltige Strom der antiken Überlieferung mit den vielen in der germanischen Volksheilkunde sprudelnden Bächlein. Hildegard schöpft aus dem lebendigen Quell der Volkserfahrung, sie erkundigt sich bei Kräutersammlern und nimmt bewährte Hausmittel in ihre Kräuterkuren auf. Was wir noch heute in den landläufigen Büchlein über Salbei, Baldrian, Minze und Raute lesen, das kannte alles schon Hildegard. Wie nun über die Kräutergärten und Kräuterbücher der Klöster, über das große botanische Werk des Albertus Magnus, über Theophrast, über die klassischen Werke des 16. und 17. Jahrhunderts der Weg weiterführt bis zu den kernigen Volksärzten Kneipp und Künzle, das kannst du, lieber Leser, in dem Kneippkräuterbuch von Eckstein-Flamm (1.—75. Tausend, Gesundheitsverlag Bad Wörishofen 1932) ruhig nachlesen. Wer aber seine Brille fester auf die Nase rücken und tiefer in die Geheimnisse der allgütigen Natur hineinlauschen will, der hole sich das neuzeitliche Kräuterbuch von L. Kroeber (München, Hippokratesverlag).

Tief hinab senkt der feste Glaube an die Kraft der Kräuter seine Wurzeln in die schwere Erde des Volkstumes, besonders des Bauerntumes. Sagen und Märchen ranken sich um die erprobten Volksheilkräuter wie der Epheu um alte Burgen! Lache nicht, wenn du den Tiroler Bauern vor einem Wacholderstrauch niederknien siehst. Für die Vorstellung des Bauern wohnt im Wacholderstrauch Frau Kranewitt, eine Art Vegetations- und Baumgeist; ihr bringt man die höchste Verehrung entgegen; Frau Kranewitt bricht auch jeden Zauber; denn alles, was Gesundheit und Kraft bringt, wehrt nach der uralten Vorstellung des Volkes die Hexen ab. Den im Wacholderstrauch wohnenden Elfen opfert man, wenn das Kind krank ist; wie ein lebendes Wesen wird der Wacholderbaum auch in der Sage behandelt: Eine alt-schwedische Volks Sage berichtet: Als ein Mann in Södermannland einen Wacholderstrauch umhauen wollte, da rief eine Stimme: Lieber, haue nicht! Und als der Mann zuhieb, da floß Blut.

Heilig ist auch Frau Hasel, dieser saftige Frühlingsstrauch, der mit seinem quellenden Lebenssaft eine Art Lebens- und Kraftbringer für den Bauern geworden ist; denn der erdnahe Mensch bestaunt im Frühjahr mit Ehrfurcht und geheimnisvollem Schauer das Wunder des bisher wie leblos ruhenden, im Frühjahr aber plötzlich saftenden Zweiges; auch Frau Hasel heilt viele Krankheiten und schützt vor Hexen und bösen Dämonen; auch Frau Hasel blutet, wenn man den Strauch umhaut; unter den vielen Sagen, die von Frau Hasel erzählen, ist eine deswegen besonders interessant, weil sie uns die christliche Umdeutung uralter Vorstellungen klar macht: Eine bayrische Sage leitet die Heil- und Abwehrkraft der Haselstaude davon ab, daß die Muttergottes einst bei einem Unwetter unter der Hasel Schutz fand. Ein geschlossenes Sagenmotiv umrankt gerade die wirksamsten der Heilkräuter, den Wacholder, die Bibernelle, den Baldrian usw.: In Zeiten der Pest kommt ein Vöglein vom Himmel, oder eine weiße Gestalt, ein Engel, ja sogar die Himmelsmutter selbst erscheint und verrät in einem Spruch das gegen die Seuche wirksame Kraut; die Vögelein pfeifen sogar je nach dem Volkstamm, dem sie das Heilkraut verraten, bald sächsisch, bald schwäbisch; gut schwäbisch konnte ein Vögelein bei Ellwangen:

Esset Knobel und Bibernelle,  
No werdet ihr net sterbet alle!

Hochdeutsch aber verstand sicher jenes Vögelein, das da gerufen haben soll:

Ihr Junggesell, eßt Bibernell,  
So sterbet ihr nicht so schnell!

Das mag genügen; wir haben aus dem unerschöpflichen Schatzkästlein der Kräutersagen nur wenige mit liebevoller Hand herausgewählt, um zu zeigen, daß ein Kraut um so mehr Kräfte enthält, je mehr es von der Verehrung des Volkes umhegt, von Sagen und vom Aberglauben umspinnen ist.

Welche Kräfte enthalten nun die Kräuter? Da werden wir wohl zuerst am besten das Volk fragen: Gewiß übernahmen die alten Germanen ein großes Kräuterebe aus der Liquidation der Antike; aber nicht minder wirksam war hier der bodenständige Heilglaube; wie der Dichter Freidank kündet, hielten unsere Vorfahren an der Überzeugung fest:

Krut, steine unds wort,  
Hant an kreften großen hort!

Der Germane beobachtete mit seinen unverbundenen, erdnahen Sinnen die Wirkungen der Baumfrüchte und Kräuter auf den Menschen; zunächst wählte er die Kräuter aus, die ihm beim Kampf um seinen Lebensunterhalt Kraft

(Der Doctor.  
Gott ist uns Artzen. Hieroni Codmächit frey)



Wird dieses Leben matt und krank,  
So greiff man bald zum bittern Kraut,  
Dem Leib verlorne Krafft zugeber.  
Doch Breißt man sich für Kitterkeit,  
Die Gottscheneck in dieser Zeit,  
Dort ewiglich gelind zu leben.

gaben, die also an Fett, Stärke und Zucker reich sind; anderseits mag wohl das Erlebnis gewaltig gewesen sein, als er die Wirkung der Tollkirsche zum ersten Male beobachtete, als er die Kraft der narkotischen Qualmkrauter oder der sexuell stimulierenden Arzneikrauter an sich mit abergläubischem Staunen erfuhr! Wundern wir uns da, wenn er in den Kräutern mächtige Dämonen und gütige Feen wirkend sich dachte, wenn dann im Kult der germanische Priester mit den Kräutern unter Beihilfe von Opfer und Zauber (Wortzauber!) die bösen Krankheitsdämonen mit diesen mächtigeren Dämonen zu verjagen versuchte? Daher die innige Verbindung von Heilen, heiliger Handlung und Heilzauber, daher die Verbindung heute noch von Segensprüchen, Zauberformeln und Heilkräuteranwendungen jeder Art. Wie bei allen Völkern finden wir auch bei den Germanen die Anschauung, daß Ähnliches mit Ähnlichem geheilt werde (similia similibus): Der Steinsamen hilft gegen Steinleiden, der blutrote Wurzelstock der Blutwurzel gegen Blutkrankheit, herzförmige Blätter helfen gegen Herzbeschwerden, das Johanniskraut mit seinen gelben Blüten ist ein Mittel gegen Gelbsucht. Die Grundlage aber ist immer die sinnesgeschärfte Beobachtungsgabe und der instinktive Spürsinn für die wirksamsten Heilkräuter. Zunächst schnitt sich die germanische Hausfrau die Kräuter in der nächsten Umgebung der Siedelung, dann legte man, als die Klöster die Kräutergärten einführten, selbst in der Nähe des Gehöftes wohl ein Kräuter-

gärtlein an. In der Nähe der Siedlung fand die Hausfrau: Beifuß, Brennessel, Gundermann, Schafgarbe, Schellkraut, Wegerich usw.; durch die Mönche aber wurden Mittelmeerkrauter nach dem Norden eingeführt: Alant, Fenchel, Liebstöckel, Minze, Petersilie, Salbei.

Gegenüber der aus Heilkult, Zauber und erfahrungsmäßiger Beobachtung gemischten Kräuterpraxis der Volksmedizin und deren Wissen und Ahnen von den Kräften, die in den Kräutern wirksam sind, gibt uns die moderne Wissenschaft von den chemischen Bestandteilen einer Pflanze auf die kleinsten Procente genau ein Bild der in den Kräutern wirksamen Inhaltsstoffe: Da haben wir die Heilpflanzen, die reich an Schleim und fetten Ölen sind; sie wirken entzündungshemmend, sie verhindern das Eintrocknen des Stuhles.

Die Kräuter mit Gerbstoffgehalt regen die Tätigkeit der Verdauungsorgane an; sie können stuhlhemmende und stuhlfördernde Wirkung haben.

Die Kräuter mit ätherischen Ölen wie die Wacholderbeere, Kümmel, Zwiebel usw. regen die Sekretion an und lindern in bestimmten Fällen innere Krämpfe wie Darmkrämpfe.

Die bitterstoffhaltigen Kräuter üben u. a. eine heilsame Wirkung auf die Darmtätigkeit aus und auf den Blutumlauf.

Als drüsenanregende Mittel sind für die Verdauungsorgane und die Leber die sogenannten saponinhaltigen (seifenhaltigen) Kräuter wichtig. Wenn die Drüsen nicht mehr richtig die Säfte filtrieren oder die Galle schlecht und träge ihren für die Verfestigung der Speisen unentbehrlichen Saft spendet, dann setzt der Kräuterkundige die schwere Artillerie der cholinhaltigen Pflanzen ein wie Löwenzahn.

Die Kieselsäurehaltigen Pflanzen wie Zinnkraut, Haferstroh stärken die Bindegewebe des Körpers, besonders die Gewebe der Lunge.

Die salzhaltigen Kräuter wie Veilchen, Stiefmütterchen regen die Schweißdrüsen zu erhöhter Tätigkeit an.

Es fehlen noch die jeder Hausfrau bekannten Abführmittel; das sind die emodinhaltigen Kräuter wie Faulbaumrinde, Sennes, Kreuzdorn, Aloe und Rhabarber. Das Emodin entfaltet seine Tätigkeit im Dickdarm und sorgt dafür, daß die vom Körper ausgesogenen Abfallstoffe möglichst rasch abgestoßen werden.

Was das Volk auf Grund einer vieltausendjährigen Erfahrung und Überlieferung in Hausmitteln und alten Brauchtumsbüchern über die in den Kräutern enthaltenen Stoffe sich zurechtgelegt hat, das wurde in den Laboratorien und Kliniken von Männern wie Schulz in Greifswald und andern Pharmakochemikern (ein furchtbares Wort, nicht wahr! Das sind Männer, die mittels der chemischen Untersuchungsmethoden die Inhaltsstoffe genau erforschen und messen, auf denen die Heilwirkung der Pflanzen beruht) genau geprüft und gewogen. Es wird wohl am besten sein, wenn ich dir, lieber Leser, an einem Beispiel Gelegenheit gebe,

den Unterschied der beiden Arten der Kräuterbehandlung selbst festzustellen; nehmen wir ein Kraut, das gegen Blasenleiden schlagartig wirkt, dessen Inhaltsstoffe ebenso klar erforscht sind, die Bärentraube: Schlagen wir das Kräuterbuch von Mattioli auf, deutsche Ausgabe von Camerarius, Nürnberg 1586 (S. 93 a): „Arbutus ist einer reifen und herben Natur / thut dem Magen Gedrang / macht Wehtump des Haupts / wie Dioskorides und Galenus bezeugen. Etliche brennen Wasser aus den Blättern / und Blumen / preißens hoch wider die Pestilenz / mit dem Beinlen / so in des Hirschen Herz gefunden wird / eyngenommen / alsbald der Mensch von dieser Seuch krank wirdt.“

Und nun die kühle, sachliche Auskunft des Kräuterbuchs von Eckstein-Flamm: „Die Bärentraubenblätter enthalten Arbutin 1,5—3,5% . . . sowie Methylarbutin . . . Diese Stoffe werden vom Magen und Darmkanal unverändert aufgenommen und werden durch den Harn ausgeschieden. Ist der Harn alkalisch, so spalten sich die beiden Stoffe, und es entsteht das Hydrochinon, das ausgesprochen keimtötend wirkt . . . Die Bärentraubenblätter sind also bei Blasen- und Nierenbeckenkatarrh, auch bei eitrigen Entzündungen und den damit verbundenen Beschwerden (gehäufter Urindrang, schmerzhaftes Harnentleerung) angezeigt . . . Durch örtliche Reizung (durch Gerbsäure) der Magenschleimhaut tritt gelegentlich einmal Übelkeit, Appetitlosigkeit, bei empfindlichen Personen sogar Erbrechen auf; man wird, um diese schädlichen Nebenwirkungen zu verhüten, Bärentraube in Verbindung mit schleimhaltigen Drogen verabreichen, z. B. Leinsamen und Bärentraubenblätter zu gleichen Teilen.“ So erfahren wir hier, was wir wissen müssen, um die Heilwirkung des Krautes zu verstehen; wichtig ist, daß auch der Laie auf schädliche Nebenwirkungen und deren Ursachen hingewiesen wird; es gibt z. B. viele, in der Zeit der Ernte nach 40, die, physisch vollkommen

gesund, vom psychischen Verkalkungskomplex gejaagt sind; da wird nun Knoblauch in Mengen gefuttert; abgesehen davon, daß der Knoblauchgeruch auf die Eheharmonie zersetzend einwirkt, ist noch zu beachten, daß der Knoblauch nach der Ansicht vieler Kräuterkundiger und Pharmakochemiker schädliche Nebenprodukte enthält, die bei unmäßigem Genuß des Knoblauchs sich besonders bei schwächlichen und nervösen Leuten auswirken. Daher setzen viele den Knoblauch vor dem Genuß in Alkohol an.

Und so kommen wir nun auf ein wichtiges Kapitel: In welcher Form und Zusammensetzung sollen die Kräuter und deren Heilstoffe dem Körper zugeführt werden? Sollen wir einzelne Kräuter oder Kräutermischungen bevorzugen, sollen wir den Saft auspressen oder einen Teesaft vorziehen oder einen Alkoholauszug in Form der vielen Kräutertinkturen? Wann sollen die Kräuter in rohem Zustand aufgelegt werden usw.?

1. Rein äußerlich in gereinigtem Zustand werden bestimmte Kräuter als ein Verband aufgelegt; so schreibt z. B. der geniale Pfarrer und Volksarzt Sebastian Kneipp in seinem originellen Büchlein „So sollt ihr leben“ S. 349, als er mit tiefer Ehrfurcht und Dankbarkeit von den Hausmitteln seiner lieben Mutter spricht, die Schnittwunden mit Spitzwegerich heilte: „Schnell wurde die Wunde ausgewaschen, einige Spitzwegerichblätter etwas geknetet und der Saft in die Wunde gepreßt; die Wunde wurde dann gut zugedreht, Spitzwegerichblätter wurden aufgelegt, und so heilte sie rasch zusammen.“ Noch heute legt der niederdeutsche Bauer Spitzwegerichblätter auf die Wunde.

2. Will man die Nährsalze und Heilstoffe der Pflanze unmittelbar dem Körper und der Blutbahn zuführen, so ist der ausgepreßte Saft wohl am wirksamsten; den kannst du selbst im Frühjahr und Sommer herstellen, lieber Leser, indem



Salbei



Kraut



Lavendel

du dir eine Kräuterpresse erstehst und die gereinigten und zerschnittenen Pflanzen auspressst; wenn im Frühjahr der Körper die im faulen Winter festgelagerten Schlacken abstoßen will — das merkst du an der oft unangenehmen Frühjahrsmüdigkeit —, dann setzt die Gegenoffensive mit der Frühjahrsastkur ein: Du wirst erstaunt sein, wie die Nährsalze, Vitamine und das Pflanzenchlorophyll dir auch psychisch einen mächtigen Auftrieb geben! Wichtig ist der Saft von Löwenzahn, Spitzwegerich, Schlüsselblume, Raute, Rainfarn, Lausendguldenkraut, Wegwarte, Schafgarbe; und dazu kommen nach Lage und Zweck noch andere Frühjahrskräuter. Ganz einfach ist die Zufuhr der Pflanzenäfte in Form der Frühjahrsalate: Löwenzahn, Sonnenwirlbel, Gartenkresse, überhaupt alle Kressearten; gerade über die Gartenkresse heißt es in der Salernitanischen Schule:

„Der Brunn- und Gartenkress, so man drauß preßt den Saft,  
Macht Haar und solchen recht ein Wachstum schafft.“

Den Zähnen schafft er Ruh und tut sie wieder laben;

Hilft, welche auf der Haut viel Krätz und Schuppen haben!“

3. Die üblichste Form der Darbietung der in den Kräutern inwohnenden Heilkräfte ist der Wasserauszug:

Unter Aufguß versteht man das Übergießen getrockneter Kräuter mit kochendem Wasser; hier folgt man am besten, wenn das Kräuterbuch nicht eine ganz bestimmte Dosis vorschreibt, einem uralten Klosterrezept: man nimmt pro Tasse (Normaltasse mit 200 Gramm Wasser) soviel Tee, als man mit dem Daumen und den beiden nächsten Fingern leicht fassen kann; dann gießt man kochendes Wasser über die Kräuter und läßt 10 Minuten ziehen.

Den Kaltwasserauszug (z. B. bei Baldrian) bereitet man so: Man läßt die vorgeschriebene

Kräutermenge in kaltem Wasser 6—12 Stunden lang ziehen; dann gießt man die Flüssigkeit ab, ohne sie aufzukochen, und der Heiltrank ist fertig. Um vor allem Kräutermischungen bis zum letzten zu verwerten, läßt man die Kräuter in kaltem Wasser 6—12 Stunden ziehen; dann gießt man den kalten Auszug zur Hälfte ab; kocht die Kräuter 10 Minuten lang auf und gießt nach dem Durchsiehen den kalten Abzug dazu (aber nur in bestimmten Fällen anzuwenden!).

Eine Abkochung wird so hergestellt, daß man die Kräuter in kaltem Wasser aufsetzt und eine bestimmte Zeit kochen läßt.

Heilhölzer, Wurzeln und Rinde setzt man zuerst 12 Stunden in kaltem Wasser an und kocht dann die Masse 20 bis 30 Minuten.

Die üblichste Form ist der Teeaufguß.

4. Eine weitere Form der Darbietung ist die Zubereitung der getrockneten Kräuter zu Pulver, Pillen oder Tabletten; berühmt sind die Kneippischen Kräuterpulver gegen Fettsucht, Blähungen, Gallen- und Leberleiden usw., ebenso die Kneippischen Pillen bei Verstopfung.

5. Die Tinkturen, ein alkoholischer oder ätherischer Auszug, werden zubereitet, indem man 1 Teil Kräuter mit 5—10 Teilen verdünntem Alkohol oder Äther ansetzt; man läßt die Masse mehrere Wochen unter täglichem Schütteln stehen und gießt die Tinktur dann ab; ein altes Hausmittel und sehr wirkungsvoll ist die Arnikatinktur bei Verstauchungen jeder Art; sie wird zu Umschlägen verwendet; sie ist aber auch ein ausgezeichnetes Mittel zum Gurgeln; bei nervösen Herzstörungen, überhaupt bei nervöser Aufgeregtheit empfiehlt Kneipp die Waldriantinktur.

6. Schließlich wären die Extrakte noch zu erwähnen: Das sind Auszüge von Kräutern, die mit Wasser, Äther oder Alkohol hergestellt und durch Eindampfen eingedickt werden.

7. Über die Menge und Konzentration kann man keine Gesetze aufstellen; die Hauptregel heißt hier, wie auch beim Einnehmen von Medizin: Glaube nicht, daß viel viel hilft! Besonders bei den Herb- und Bitterstoffkräutern muß eine ganz bestimmte Verdünnung eingehalten werden; wenn du das Kräuterbuch von Eckstein-Flamm durchblättest, lieber Leser, wirst du finden, daß die Dosierung sehr verschieden ist; richte dich also genau nach der Angabe; im allgemeinen gelten die in den Kräuterbüchern angegebenen Dosen für Erwachsene; für Kinder nehme man die Hälfte.

8. Soll ich eine Tasse Tee auf einmal oder schluckweise trinken? Auch da kommt es auf den Zweck der Kräuterheilkur an: Ich kannte ein altes Mütterlein, das vertrieb die böse Wassersucht, indem es Wermuttee schluckweise zu sich nahm; auch wer sich durch einen kiesel-säurehaltigen Tee (am besten Teemischung) die Lungengewebe stärken will, der trinke den Tee schluckweise. Wer aber z. B. durch Zinnkrauttee den Harn abtreiben will, der kann ruhig morgens 1—2 Tassen auf einmal trinken. Es ist also ein

Unterschied, ob ich eine Dauerkur machen will oder ob ich eine momentane starke Einwirkung beabsichtige.

9. Die Frage „Einzeltee oder Mischung“ weckt in mir eine bezeichnende Episode: Da verkündete in einer Kneippvereinsversammlung ein Unentwegter, er mische so 20—30 Kräuterarten zusammen; er habe zu Hause einen Sack voll und trinke von diesem Heu den ganzen Winter. Man kann es auch so machen! Merke dir aber die Kardinalregel, lieber Leser: Mische nie wahllos alle möglichen Teearten zusammen! Überlaß die Mischung dem Sachverständigen und deinem Kräuterbuch, das du um Rat fragst. Grundsätzlich sind Kräutermischungen den Einzeltees vorzuziehen, weil dann der Tee mit verschiedenen Inhaltsstoffen an verschiedenen Angriffspunkten dem Organismus zu Leibe rückt. Wenn aber einer wahllos mischt, ohne Sachkenntnis, dann kann er Kräuter zusammenkuppeln, deren Inhaltsstoffe sich gegenseitig aufheben.

10. Und das Sammeln der Kräuter? Wer wirklich Kräuter sammeln und trocknen kann, der möge seine Heilkräuter in Gottes Natur aus der Hand des Herrgotts dankbar entgegennehmen; wer aber die Kunst nicht versteht, der vertraut am besten der Erfahrung der bekannten Kräuterzentralen, z. B. Kneipp-Kräuter-Zentrale in Würzburg.

Bei einer Wanderung durch das Wundergärtlein der Heilkräuter können wir natürlich nur einigen Königen und Königinnen unter den Heilpflanzen unsere Aufmerksamkeit schenken; wir wollen einmal die Kräuter auswählen, die die Mönche von St. Gallen nach der poetischen Beschreibung des Valastried Strabo in ihrem Kräutergarten hegten:

1. Salbei: *Cur moriatur homo, cui salvia crescit in horto!* Wie könnte der Mensch sterben, dem Salbei wächst im Garten! So sagt ein alter Spruch; und die Schule von Salerno widmet dem Salbei ein Lobgedicht. Seit Urzeiten in der Volksmedizin als Heilkraut und Zaubermittel hoch geschätzt, ist der Salbei auch heute ein Helfer am Krankenbett: ihn hat der Vater der Kranken, Sebastian Kneipp, neben Wermut und Wacholder am meisten geschätzt und gebraucht: das ätherische Öl (Salviol) wirkt auf den Verdauungsapparat, auf die Niere und nicht minder auf das Nervensystem; ein anderer Bestandteil hilft der Lunge, den Schleim abzustößen; genau untersucht von Krahn ist seine ganz spezifische Wirkung gegen den Nachtschweiß der Lungenkranken und Geschwächten. So können wir folgende Anwendungsgebiete unterscheiden:

- bei entzündlichen Vorgängen in Mund und Rachenraum (Cast bei Blutung des Zahnfleisches);
- bei Verschleimung der Lunge und bei Lungenkatharrhen;
- bei Störungen in den kleinen Beckenorganen;
- bei Nachtschweiß.

Nach manchen Kräuterbüchern könnte man meinen, der Salbei helfe gegen jede Krankheit. Das ist natürlich allzuviel des Vertrauens.

2. Rute (*ruta graveolens L.*): „Rute ist ein edel Kraut / beynah für alles Gift / daher auch das Sprichwort: *Salvia cum ruta faciunt tibi pocula tuta* (das ist / Salbey und Rauten vermengt mit Wein / lassen dir den Trunk nicht schädlich seyn“ (Mathioli); fast  $\frac{3}{4}$  Seiten weiß das alte Kräuterbuch über die Wirkungen der Rute zu sagen, die in der Antike einen hohen Ruhm genoß. Das Volk hat immer hinter der Rute wundersame Kräfte geahnt, sie wird auch in Bayern an Mariä Himmelfahrt geweiht und heißt „Weißkraut“. Was sagt nun die nüchterne Kräuterkunde: Die Rute gehört zu den krampflösenden Kräutern; das in ihr enthaltene ätherische Öl wirkt gegen Verdauungsschwäche, Blähsucht und Koliken; sie fördert lösend den Blutfluß; sie beeinflusst überhaupt den Blutkreislauf. Daher ist die Rute eine Helferin bei Blutandrang zum Kopf, bei Benommenheit und Schwindelanfällen, die ihre Ursache in gehemmter Blutzirkulation haben. Schon Kneipp hat auf Grund seiner Erfahrung auf die krampflösende Wirkung der Rute hingewiesen.

### Der Apotheker.



Gleichwie der Apotheker's Haus,  
 dem Krancken Leibtheit Mitteln aus,  
 So ist für Schmerhandie ins gränert,  
 für Seelen Leid das uns befallt,  
 ein Schatz von Mitteln aufgestellt,  
 in Gottes Wort mandirt zurndmat.

3. Wermut: Im Wermut sind viele Inhaltsstoffe, die auf die verschiedensten Organe und Funktionen einwirken; da ist zunächst das Absinthin, ein Bitterstoff, dann 5% ätherisches Öl, ferner Kalium, Gerbstoff, Harz, Apfelsäure. Kneipp verwandte den Wermut mit Vorliebe bei Appetitlosigkeit, belegter Zunge, Godbrennen, Übersäuerung des Magens; kurz wenn du, lieber Leser, auf einer Bauernhochzeit warst, wo es Rindfleisch, Kälbernes und Schweinernes und Kuchen usw. gab, dann ist der Wermut am Platze! Bei Magengeschwüren muß man aber mit der Anwendung von Wermut sehr vorsichtig sein; der Gehalt an ätherischen Ölen und Kaliumnitrat machen den Wermut zum Helfer bei Katarthen der Blase, des Nierenbeckens; bei Wassersüchtigen tut eine Dauerkur (schluckweise) ebenfalls Wunder; bei all diesen Fällen muß man sich aber vor großen Dosen hüten. Da Wermut die Durchblutung der kleinen Beckenorgane anregt, ist er ein heilsames Frauenkraut. Wermut ist ein drüsenanregendes gutes Mittel bei Stoffwechselstörungen, bei Fettsucht und den diese Plagegeister begleitenden Gemütsstörungen. Der Gehalt an Bitterstoff und ätherischen Ölen macht den Wermut auch zum Wurmmittel. Eine Warnung muß aber noch ausgesprochen werden: Nervös sehr labile Menschen dürfen nicht zu viel Wermuttee trinken. So führt in Frankreich das Absinthtrinken oft zu Störungen des Zentralnervensystems, zu Krämpfen und Verblödung. Aber sonst kann man ruhig den Wermut unter die Könige der Kräuter einreihen.

4. Fenchel: „Den Fenchel sollen die Schlangen offenbare / und in Veruff bracht haben / dann sie erläutern ihr Gesicht jährlich mit Fenchel / fürnemlich wann sie ihre Bälge abstraffen / das hat der Mensch wargenommen / und gelernt /



Rosmarin

daß der Fenchel den dunklen Augen behilflich sei.“ Der Fenchel war in der Antike hoch geschätzt, und alle Kräuterbücher des 15.—17. Jahrhunderts enthalten seine Angaben. Karl der Große hat in seinem berühmten capitulare de villis auch die Kultur des Fenchel verfügt: Unter den 72 hier für die Kräutergärten empfohlenen Pflanzen finden wir gute Freunde: Salbei, Griechenschwamm, Raute, Rosmarin, Pfefferminze, Tausendguldenkraut, Liebstöckel; am Schluß heißt es: „Und der Gärtner soll auf seinem Hause immer Hauslauch haben“. Immer war die besondere Eigenschaft des Fenchel bekannt, daß er gegen Blähungen und Koliken hilft; so rühmt die schola Salernitana:

Der Fenchelsamen treibt und jagt,  
Die Gänge des Hintertheils mit Macht,  
Der Fenchelsamen ist ein gutes Ding im Haus,  
Er weist die Wind im Bauch zur rechten Tür hinaus.

Und nun hören wir das Kräuterbuch: Die Früchte und in bescheidenem Maße auch die Blätter enthalten das ätherische Öl, oleum foeniculi mit 2—3%, das zu 50—60% aus Anisöl und Terpenen besteht, außerdem 19% fettiges Öl, 4—5% Zucker, 15% Stärke, 16% stickstoffhaltige Stoffe, 8—9% Mineralstoffe. Im allgemeinen hat der Fenchel dieselbe Wirkung wie Anis; wegen des Gehalts an Terpenen ist die Einwirkung auf die Lunge stärker. Kneipp empfahl den Fenchel bei Lungenkranken, wegen der krampflösenden Eigenschaft auch bei Keuchhusten und Asthma; ferner ist er angezeigt bei Blähungen, bei der vom Magen ausgehenden Migräne und bei Scheinpilepsie.

Dosierung: einen Teelöffel auf eine Tasse Wasser aufkochen und 10 Minuten stehen lassen; Kneipp gab Fenchel wie auch die alten Kräuterbücher gern mit Milch zusammen (auf eine Tasse Milch einen Teelöffel gemahlener Fenchel, eine Minute aufkochen und bei Lungenleiden abends eine Tasse nehmen); bekannt ist der Fenchelhonig (ein Eßlöffel Honig auf einen Tropfen Fenchelöl). Vgl. Kneipp „So sollt ihr leben“ S. 288.

5. Liebstöckel gehört zu den terpenenhaltigen Pflanzen; Liebstöckel enthält in getrocknetem Zustand 0,6—1%, in frischem Zustand 0,1—0,2% Terpeninöl und Terpenen (jetzt siehst du auch ein, lieber Leser, warum viele Pflanzen in getrockneter Form heilsamer sind als in frischer!), dazu kommt: Harz, Gummi, Zucker, Apfelsäure, Gerbstoff, Stärke. Die Einwirkung auf die Organe und Funktionen des Körpers entspricht der des Rosmarins; nur wirkt der Liebstöckel wegen seines größeren Gehaltes an Terpeninöl keimtötend und hilft dem Körper den Schleim hinauszubefördern; er kommt daher bei schlechter Durchblutung des Verdauungsapparates, bei mangelhafter Stuhlentleerung, bei Schleimbildung in Frage; er treibt auch vor allem die übelriechenden Gase ab, die in Verbindung mit Hemmungen der Nierentätigkeit auftreten; bei Harnverhaltung, sogar bei eitrigen Entzündungen der Harnwege ist er ein heilsames Kraut.

6. Pfefferminze (*mentha piperita* L.): Hier ist der wirksame Inhaltsstoff ein ätherisches Öl, das 30—90% Menthol enthält. Das ätherische Öl wirkt speziell auf die kälteempfindlichen Nerven; außerdem wirkt es krampfstillend und -lösend. So wird das Minzeöl äußerlich bei Neuralgien und Migräne angewandt; innerlich ist die Minze eine Wohltäterin gegen Kolik; außerdem wurde klinisch erprobt und erwiesen, daß das Minzeöl die Tätigkeit der Galle anregt und auch hier Krampfstände löst; da es auch den Leberstoffwechsel fördert, ist der Minzentea ein altbewährtes Mittel gegen Hypochondrie. Kneipp hat das Minzekraut bei Blähungen empfohlen, die auf das Herz drücken.

7. Das Kerbelkraut, das wir in dem Garten der St. Galler Mönche finden, war in der Schule zu Salerno hoch im Ansehen.

Dem Krebs Kerbelkraut Hülffe tut,  
Mit Honig und Wein, ist sonst auch gut,  
Für Wentag leibs, für Undavn auch,  
Und macht dir hart den weichen Bauch.

Kneipp hat das Kerbelkraut immer zusammen mit Petersilie und Sauerampfer zur Bereitung einer sehr billigen und außerordentlich gesunden Frühjahrsuppe empfohlen: Man läßt gehacktes Kerbelkraut, Sauerampfer und Petersilie in der Pfanne mit Butter schweigen und löst dann mit Mehl ab.

8. Die Petersilie ist übrigens ein gutes Mittel gegen Wassersucht und mangelnde Nierenabsonderung; sie enthält ein ätherisches Öl, die Wurzel außerdem noch Zucker. Wegen ihrer gesunden Wirkung ist sie auch ein Mittel gegen die Hegen, so heute noch in Mähren; und die Braut trägt bei den Ruthenen auf dem Weg zur Kirche Brot und Petersilie, um vor Hegen und allem bösen Einfluß geschützt zu sein. Bei allen Völkern aber ist die Petersilie ein Hauptmittel gegen Wassersucht und Nierenentzündung. Bei der Anwendung darf man aber nicht glauben, daß das Kraut in rauen Mengen genossen werden muß; je weniger man pro Tag nimmt, um so größer ist die Wirkung; denn geschwächte Gewebe reagieren auf Petersilie sehr empfindlich. Genau so habe ich oben vor dem unmäßigen Genuß von Knoblauch gewarnt.

9. Odermennig: Diese im Altertum berühmte Pflanze war der Pallas Athene geweiht; ein altes Mittel gegen Lungenleiden; auch heute noch empfiehlt die Kräuterheilkunde das Kraut gegen Katarrhe der Nase und des Halses; in der Homöopathie ist Odermennig ein bekanntes Blutreinigungsmittel; der Slowake wäscht die Wunden mit dem Sud von Odermennig aus.

Wie wir sehen, haben sich die Mönche nicht die schlechtesten Kräuter ausgewählt.

Wir greifen nun noch in die gute alte Hausapotheke unserer Großmütter und kramen daraus die besten Kräutlein in einer stillen Stunde heraus. Zunächst dürfen von den bitterstoffhaltigen Kräutern folgende in der Hausapotheke nicht fehlen:



Melisse

Tausendguldenkraut, auch Fieberkraut und Muttergotteskraut geheißen: Da hat der gütige Schöpfer ein wunderbares Gleichmaß im Aufbau den Menschen vorgeführt; die fast geometrisch genaue Verteilung der Zweige fällt jedem Naturfreund auf. Die Hauptwirkung des Kräutleins beruht auf dem Gehalt an Bitterstoffen; dieser Bitterstoff ist jedoch weniger scharf in seiner Einwirkung auf die Gefäße; daher verträgt auch der Schwache dieses Kraut; seine Domäne ist der Magen und die Verdauung, daher beeinflusst es auch die Säftebildung und die ganze Konstitution; soll die Wirkung auf Magen und Darm gesteigert werden, dann mischt man das Tausendguldenkraut mit Faulbaumrinde; soll es nur die Säftebildung bessern, so wirkt es zusammen mit Johanniskraut sehr gut.

Der Enzian (Bitterwurz, Hochwurz, Heil aller Schäden, Himmelsstengel): Bod in seinem Kräuterbuch rühmt vom Enzian S. 140: „Die berühmte Wurzel Enzian ist der Deutschen Teriak / bei dem Vieh und Mensch innerlich und äußerlich nützlich.“ Enzian ist ein altes Pestmittel: Als in Ungarn die Pest wütete, fand der hl. Ladislaus mit Gottes Hilfe dieses Kraut, darum heißt es auch St. Ladislauskraut; sonst auch Engelwurz; der Volksmund rühmt:

Modelgeer, aller Wurzeln Ehr!

Um die heilsame Wirkung des Enzian zu verstehen, müssen wir uns mal über die Wirkung des Bitterstoffes im allgemeinen unterhalten: Der bittere Geschmack regt zunächst die Speicheldrüsen an und die Magendrüse. Dazu kommt eine erhöhte Durchblutung der Schleimhaut des Magens; außerdem werden die Eingeweidenerven zu größerer Tätigkeit angeregt.

Allbekannt schon im Mittelalter war die eigentümliche Wirkung des Bitterstoffes bei Erschöpfungs- und Ohnmachtszuständen; indem die Eingeweidenerven angereizt werden, erfolgt auch eine Belebung des Blutkreislaufes und der Herzthätigkeit; und in neuerer Zeit hat man am Krankenbett festgestellt, daß durch eine Kur mit Bitterstoffkräutern (aber nur durch die regelmäßige Anwendung kleiner Mengen) die roten Blutkörperchen vermehrt werden; besonders wirksam sind in dieser Richtung die Bitterstoffkräuter, wenn die Blutstörung eine Folge der schlechten Verdauung ist. Wenn man an einem aufgetriebenen Magen leidet, an saurem Aufstoßen nach dem Essen, an Sodbrennen, dann trinke man eine Stunde vor der Mahlzeit eine Tasse Enziantee oder 20 Tropfen Enziantinktur in einem Glas Wasser. Auf den Blutumlauf und auf die Herzthätigkeit, besonders bei Schwächezuständen, die auf Stauung des Blutes in den Eingeweidegefäßen beruhen, wirkt Enzian anregend; überhaupt sollen halbgebakene Menschen, die bleich wie schlechtgebackene Semmel in die Welt schauen, von Zeit zu Zeit eine Enziankur machen. Wie bereite ich nun einen Enziantee? Man nimmt einen Teelöffel getrocknete und geschnittene Wurzeln auf zwei Tassen Wasser, läßt die Wurzeln drei Minuten aufkochen und dann den Sud noch 4 Minuten ziehen; wenn man den ganzen Körper anregen will, trinkt man pro Tag eine Tasse schluckweise drei Wochen lang; dann nimmt man anstatt des Enzian Tausendguldenkraut wieder drei Wochen, um dann wieder vier Wochen täglich seine Tasse Enziantee zu schlürfen.

**Benediktenkraut:** Nach Bock ließ Kaiser Friedrich das Benediktenkraut aus Indien kommen gegen Hauptweh. An Inhaltsstoffen ist diese Pflanze von der gütigen Natur reich ausgestattet: Mineralsalze, Harz und andere Gerbstoffe, dann ein Bitterstoff, ein ätherisches Öl und eine Menge Schleim. Zunächst ist die Bitterdistel, wie das Volk sagt, bei Verdauungsstörungen und bei Krämpfen der Verdauungsorgane einzusetzen; alle Bitterstoffkräuter übertrifft es aber, sobald es sich um Katarre des Magens und der Därme handelt; sogar bei Skorbut ist es dank seiner Mineralsalze eine wahre Wohltat.

**Zichorie oder Wegwarte (Sonnenvicbel, Wasservort)** ist ein uraltes Zauberkraut, schützt gegen Hexen und öffnet wie die Springwurz alle Türen und Schlösser. Auch hier stimmt die Probe aufs Exempel: Alle Kräuter, denen das Volk Zauberkräfte zuschreibt, sind Wohltäter der Menschheit. Oben haben wir die Wegwarte als einen Hauptbestandteil des Frühjahrsalates empfohlen; als Tee aber ist dieses Kräutlein ein ausgezeichnetes Lebermittel; Kneipp schreibt S. 152: „Tee von Wegwarte hebt Verschleimungen im Magen, nimmt die überflüssige Galle; er reinigt Leber, Milz, Nieren und führt die kranken Stoffe mit dem Urin ab.“

Von den schleimhaltigen Heilpflanzen möchte ich Huflattich, Isländisch Moos, Leinsamen und

Bockshornklee nicht vergessen: Huflattich oder Brustlattich war ein Liebling des Volksarztes Kneipp. Wenn du, lieber Leser, im Frühjahr an Wegen und Böschungen vorbeiwanderst, findest du dieses bescheidene Pflänzchen überall; dann nimm die zarten Blätter unter deinen Frühjahrsalat oder, um die Vitamine deinem nach grünem Pflanzenjaft hungernden Körper unmittelbar zuzuführen, trinkst du den frischen Presssaft. Den Tee nimmt man mit Honig oder Kandiszucker, am wirksamsten bei Brustverschleimung ist eine Mischung von Huflattich und Zinnkraut; denn als schleimhaltige Pflanze beruhigt der Huflattich die entzündeten Schleimhäute der Luftwege und hilft dem Körper, den Auswurf abzustößen; ein besonderer Inhaltsstoff verleiht dem Huflattich eine für Asthmatiker heilsame Eigenschaft; wenn man die Blätter verräuchert und den Rauch einatmet, lösen sich die Muskelkrämpfe in den Bronchien. Bei Magen und Darmkatarre hemmt Huflattich die Entzündungsvorgänge. Außerlich verwendet als Umschlag oder als Saftkompreß ist der Huflattich ein bei allen Naturvölkern hochgeschätztes Wundmittel: Bei Geschwüren, offenen Füßen, bei frischen Wunden quetscht man die Blätter und legt sie als Verband auf oder man träufelt den Saft in die Wunde und Schwären.

**Isländisch Moos:** Schleim und Bitterstoff enthält auch die isländische Flechte; sie ist appetitanregend und ein ausgezeichnetes Magenmittel; der hohe Schleimgehalt macht sie aber auch zu einem Heilkraut erster Klasse bei allen Erkrankungen der Bronchien und der Lunge, sie mildert vor allem den Husten und ist ein uraltes Keuchhustenmittel; da sie zugleich den Appetit fördert, kann sie bei Tuberkulose oft mit bestem Erfolg angewandt werden. Die Zubereitung ist verschieden: Wenn man den Bitterstoffgehalt für den Magen und die Anregung der Eflust in den Vordergrund rückt, bereitet man aus drei Teelöffeln auf zwei Tassen Wasser einen einfachen Tee (Schluckweise); will man aber den Schleim gegen Entzündungen der Luftwege einsetzen, dann weicht man das Isländische Moos 6 bis 8 Stunden ein, gießt das Wasser ab; dann rechnet man 30 Gramm auf einen Liter Wasser und kocht bis zur Hälfte ein.

**Leinsamen:** Der reiche Gehalt an Schleim und fettem Öl ist schon früh von den Naturvölkern erkannt worden; hören wir, was das Kräuterbuch weiß: „Die uns bekannte Wirkung des Leinsamens beruht einmal auf dem Gehalt an Schleim; dann aber auch wird die Art der Wirkung weitgehendst bestimmt durch das reichlich vorhandene fette Öl. Zunächst wirkt das Öl wie Schleim als Gleitmittel und hat vielleicht in noch stärkerem Maße die Fähigkeit, die Kotmassen zu durchdringen. Durch das Linamarin ist der Leinsamen ein vorzügliches Mittel zur Behandlung katarthlicher Zustände, besonders des Magens. Er ist bei entzündlichen Prozessen des Verdauungsapparates, wie beim Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür angezeigt. Vom frischen

und kaltgeschlagenen Leinöl kann man bei Entzündungen obiger Art, auch bei Nierenkoliken, 30—40 Gramm einnehmen; das Öl muß aber ganz frisch sein und kaltgeschlagen; das kann man nicht genug betonen. Zum Aufwärmen bei Furunkeln, Geschwülsten bereitet man den Leinsamenbrei: Gemahlener Leinsamen wird mit Wasser zu Brei gekocht. Weit wirksamer ist aber in solchen Fällen der Bockshornklee, auch Griechenheu, Siebengezeit, Stundentkraut geheißen. Die deutsche Volksmedizin verwendet den Lee bei Fieber, weil er kühlt; der Lee ist zusammen mit Salbei eines der besten Gurgelmittel bei Halsentzündungen.

Von den gerbstoffhaltigen Pflanzen und Bäumen ist die Eiche wohl das bekannteste deutsche Volksheilmittel neben Tormentill und Johanniskraut. Über die Einzelheiten gibt das Kräuterbuch von Eckstein-Flamm Auskunft. Ich möchte nur folgende Anwendungsmöglichkeiten hervorheben: Eichenblätter gequetscht schließen frische Wunden. Bäder oder je nach der Krankheit Eißbäder mit einem Sud aus 2 Kilogramm Blättern heilen Flechten. Der Lee der Eichenrinde ist ein gutes Hausmittel zur Stärkung der Gefäße; bei Skrophulose wird der Lee mit bestem Erfolg genommen, ebenso bei Drüsenkrankungen. Bei inneren Blutungen, Blutrühr und Durchfall ist der Lee aus der Eichenrinde eines der besten und billigsten Hausmittel. Ein Eißbad aus Eichenrindensud ist in Abwechslung mit Haferstrohbädern das Kräftigungsmittel für alle durch Krankheit Geschwächten.

Tormentill (Blutwurz, Rotwurz): Infolge des hohen Gerbstoffgehaltes wirkt die Wurzel zusammenziehend; so ist die Blutwurz eines der wirksamsten blutstillenden Mittel; am besten mischt man Blutwurz mit Zinnkraut, bei Blutdurchfall mit Eichenrinde. Wegen der gerbenden Wirkung auf die Schleimhäute und Wundflächen wird Tormentill seit alten Zeiten als Gurgelwasser bei Hals- und Rachenkatarrhen und bei Zahnfleischentzündung angewendet. Wenn ich dir, lieber Leser,

einen Rat geben darf, der du vielleicht an chronischen Rachenentzündungen leidest, dann kaufe dir das von Kneipp empfohlene Tormentol, einen Alkoholauszug aus der Blutwurz<sup>\*)</sup>; nimm dann jeden Morgen zum Gurgeln 20 Tropfen in dein Gurgelwasser; so wurden schon schwere Halsleiden geheilt. Es gibt, was die innere Wirkung der Blutwurz auf den Verdauungsapparat und die Milz betrifft, auch besondere Genießer, die das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden: Sie setzen die Blutwurz mit Alkohol an und bereiten den ausgezeichneten Tormentill-Likör. Ob du ein Genießer bist, wirst du wohl nicht verraten; also laß ich dir die Wahl!

Zu den gerbstoffhaltigen Kräutern gehört auch der Augentrost (Augenkraut), dem das Volk schon den sprechenden Namen gegeben hat, weil er ein ausgezeichnetes Augenmittel ist — ferner die Anserine (Gänsefingerkraut, Krampfkraut, Silberkraut); und in der Tat, Vater Kneipp hat die krampflösende Wirkung bei Eingeweidekrämpfen und Herzkämpfen beobachtet; wahrscheinlich beruht die krampflösende Wirkung darauf, daß die Anserine die Blähungen, die oft Krämpfe verursachen, vertreibt. Ein echt Kneippischer Heiltrank ist Anserine zusammen mit Kamille, in Milch gekocht, bei Darmkrämpfen und Koliken; auch mit Wermut zusammen mischte Vater Kneipp das Kraut gegen Koliken.

Wie erwähnt eben die Kamille; die darf natürlich in keiner Hausapotheke fehlen; der Name Mutterkraut bezeichnet diese Pflanze als ein altes Volksheilmittel bei Erkrankungen und Krämpfen der „Mutter“. Die Forschungen der Kliniken und Laboratorien haben auch hier alte Volksweisheit bestätigt. Der wirksame Inhaltsstoff ist ein ätherisches Öl; ein bekannter Kliniker, der zunächst gegen die Mittel der Volksmedizin mißtrauisch war, hat in seinem Krankenhaus die Wirkung der Ka-



Es ist ein Schnitter der  
heißt Tod

<sup>\*)</sup> Kräuterzentrale Würzburg, wo man alle Kräutermischungen, Pulver, Tinkturen erhält.

mille am Krankenbett und in seinem Laboratorium untersucht; er schreibt: „Heute bin ich ein begeisterter Anhänger des Kamillentees; alle Fingerwunden, Panaritien (Umlauf), Unterschenkelgeschwüre werden mit Kamillenbädern und Kamillenumschlägen behandelt; die Abnahme der Eiterung und die Vernarbung geht schneller vor sich.“ Bei Eingeweidekrämpfen und Koliken und Blähungen kombiniert man die Kamille am besten mit Pfefferminz und Aniserine. Für Nervöse und Erregte ist der Kamillente ein wohlthuender Beruhigungstee. In der Kleinkinderstube ist die Kamille eine jederzeit helfende Wohltäterin bei Leibkrämpfen und Bauchweh der kleinen Erdenbürger. Zum Spülen wird der Kamillente bei eiterigen Entzündungen der Ohren und der Nase mit bestem Erfolg verwendet. Wir verstehen nun, warum die Kamille als ein heiliges Kraut im Volke verehrt wird.

Schließlich wird jede deutsche Hausmutter, die doch meist die Hüterin und Verwalterin der Hausapotheke ist, für ihre Lieben immer einen Schwitztee bereit halten, Holunder- und Lindenblütente: Der Holunderbaum gehört zu den heiligen Bäumen; in ihm wohnt Frau Holle oder Holder; die alten Preußen verehrten diesen Baum als heilig und verletzten ihn nicht. Der aus den Blättern bereitete Tee, vermischt mit Lindenblüten und Wollkraut, ist der beste schweißtreibende Tee. Wenn also die böse Grippe ihren Glendfuß auch auf deine Schwelle setzt, liebe Mutter und Hausfrau, dann ist der wirkungsvollste Abwehrer dieser Tee. Die Blätter schwemmen zugleich auch den Harn ab; die Beeren reinigen das Blut, sie geben ein gesundes und gutes Mus; und wer einmal während einer fieberhaften Krankheit die Wohltat des kühlenden und heilenden Holundersaftes an sich erfahren hat, der hält immer ein paar

Flaschen dieses billigen Getränkes für kranke Tage bereit.

Ich habe dich eingeladen, lieber Leser, mit mir einen kleinen Rundgang durch die Kräuterapotheke der gütigen Allmutter Natur zu wagen; du wirst es wohl kaum bereut haben; es duftete darin und blühte; ein dankbares Gefühl gegen den Schöpfer stieg wie stärkender Friede auf in deiner Seele. Nun wirst du gewiß auf deinen Wanderungen auf die lieben Freunde achten; sie sind ja nicht nur voll von Kraft und liebevolle Helfer in kranken Tagen, sie sind ja schön und ebenmäßig wie nur irgend ein Geschöpf aus der Hand Gottes; betrachte dir den Augentrost genau, das Taufendguldakraut, den stolzen Enzian! In der innigen Zwiesprache mit den blühenden und duftenden Kräutern wirst du Ruhe in dein Herz einziehen fühlen und ein festes Vertrauen zu der gotterfüllten, schenkenden Natur, der kraftspendenden Helferin: hier sprudelt eine Quelle der Erholung in diesem hastenden Daseinskampf. Halte deinen Glauben an die Kraft und Wirkung der Heilkräuter fest und treu und behüte ihn wie ein teures Kleinod; gegen viele Leiden, welche die Menschheit peinigen, wächst irgendwo in Gottes Garten, vielleicht an einem versteckten Plätzchen, ein Kräutlein. Dieser Glaube darf aber nicht zu einem sturen Kräuterfanatismus werden: Gegen Krebs ist kein Kraut gewachsen, und bei schwerer Tuberkulose hilft nicht ein Tee allein; Notzustände fordern zudem Notmaßnahmen: Bei plötzlich aussetzender Herzkraft muß man schon mit einem starken Herzmittel kommen, gegen jahrelange Schlaslosigkeit kann man nicht mit Hopfen-Baldriantee allein ankämpfen. Bei akuter Blinddarmentzündung ist das Messer des erfahrenen Chirurgen am Platze, und für den von wahnsinnigen Schmerzen Geplagten ist Morphium eine Wohltat. Das wirst du wohl einsehen, lieber Leser.



## Hauslegen

Brech' der lustige Sonnenschein  
Mit der Tür euch ins Haus hinein,  
Daß alle Stuben so frühlingshelle;  
Ein Engel auf des Hauses Schwelle  
Mit seinem Glanze säume  
Hof, Garten, Feld und Bäume,  
Und geht die Sonne abends aus,  
Führ' er die Müden mild nach Haus!

Josef Freiherr von Eichendorff