

NACKENHEIMER
HEIMATKUNDLICHE SCHRIFTENREIHE

Heft 20

*Die Kräuter
im Nackenheimer
Werrwisch
(Rheinhessen)*

Herausgegeben vom
Heimat- und Verkehrsverein Nackenheim e.V.
2002

NACKENHEIMER
HEIMATKUNDLICHE SCHRIFTENREIHE

Heft 20

Hans-Jürgen Dechent

*Die Kräuter
im Nackenheimer
Werrwisch
(Rheinhessen)*

Herausgegeben vom
Heimat- und Verkehrsverein Nackenheim e.V.

Erschienen im Verlag Incipit

2002

Hans-Jürgen Dechent:

Die Kräuter im Nackenheimer Werzwisch (Rheinhessen)
(Nackenheimer heimatkundliche Schriftenreihe, Heft 20)

Herausgegeben vom Heimat- und Verkehrsverein Nackenheim e.V.
©2002 Heimat- und Verkehrsverein Nackenheim e.V.

Layout: G. Zimmermann

Druck: GTS-Druck, Kirchheimbolanden

Erschienen im:

Verlag Incipit - A. Böhm, J.P. Volk, Th. Völkner GbR, Nackenheim

ISBN 3-9803857-5-2



Nackenheimer Bürger bei der fachkundig angeleiteten Kräutersuche

VORWORT

Als das Ortsmuseum an den Verein Lebenswertes Nackenheim (VLN) heran trat mit der Bitte, den Druck eines Büchleins zum Werzwich zu unterstützen, waren wir sofort begeistert.

Dieser überregional verbreitete, aber heute immer mehr in Vergessenheit geratene Brauch (persönlich ist mir dieser unter verschiedenen Bezeichnungen aus Franken, dem Odenwald, Haard und Rheinhessen bekannt) stellt für viele Gläubige eine einzigartige Auseinandersetzung mit ihrer unmittelbaren naturnahen Umgebung dar. Hier besteht eine enge Verknüpfung zwischen gelebter Religion und der praktischen Naturschutzarbeit des Vereins Lebenswertes Nackenheim.

Denn wer in den Tagen vor dem 15. August, dem in Deutschland seit 1813 gefeierten Fest „Mariä Himmelfahrt“, an den Sammelexkursionen teilnimmt oder auch auf „eigene Faust“ sammelt, findet sich immer wieder auf Wiesenflächen, die von Mitgliedern des Vereins Lebenswertes Nackenheim alljährlich gepflegt werden. Durch diese ehrenamtliche Arbeit werden magere Standorte entwickelt, die als lebendes Kulturgut auch Standorte einiger Pflanzen des Werzwiches sind.

Durch die gestreuten ökologischen Ansprüche der notwendigen Wildkräuter wird aber auch eine breite Spanne von Lebensräumen besucht. Die Werzwich-Sammler erleben aktiv unsere gewachsene Kulturlandschaft; und wer regelmäßig teilnimmt, bemerkt den Rückgang einiger Arten oder das neue Auftauchen an anderen Standorten. Ich würde mich freuen, wenn aus diesen Beobachtungen die Erkenntnis resultiert, dass ein eigener aktiver Beitrag zu Schutz und Pflege unserer unmittelbaren Natur und Umwelt notwendig ist.

Der Text zu dieser Schrift wurde von dem bekannten Spezialisten der rheinhessischen Flora Herrn Umweltingenieur Hans-Jürgen Dechent erstellt, der als Mitarbeiter des Ortsmuseums auch die Nackenheimer Sammelexkursionen führt.

Ebenfalls großer Dank gebührt der Stiftung NATUR UND UMWELT, namentlich der Vorsitzenden Frau Ministerin Margit Conrad, die sofort bereit war, den Druck dieses Büchleins finanziell zu unterstützen.

Diplombiologe Jens Tauchert
Vorsitzender des Vereins Lebenswertes Nackenheim

Die Kräuter im Nackenheimer Werzwisch (Rhein Hessen)

Viele Pflanzen werden leichtfertig als „Unkraut“ gescholten. Doch in vielen, oft unscheinbaren oder vernachlässigten Pflanzen stecken Heilkräfte, die heute teils vergessen, teils aber auch noch nicht erforscht sind. Alljährlich werden am 15. August, dem Fest „Mariä Himmelfahrt“, zu Ehren der heilsamen Kräfte unserer Wildkräuter, große Sträuße vor der katholischen St. Gereonskirche geweiht.

Von den 740 Wildpflanzenarten unseres Gemeindegebietes zählen über hundert zu den Heilpflanzen. Einige der bekanntesten Heilpflanzen werden im „Werzwisch“ vereint. Es werden aber auch solche, die nicht im engeren Sinn zu den Heilpflanzen zählen, hinzugefügt¹¹. Das Sammeln des Kräuterstraußes ist ein alter, in enger Verbindung mit dem Naturleben der Heimat stehender Brauch, der gestützt durch die kirchliche Verankerung, in den ländlichen Gemeinden auf eine über tausendjährige Tradition blickt.

Im „Werzwisch“ sind viele sogenannte „Frauenkräuter“ enthalten; darin wird bei einigen Autoren auch ein Zusammenhang mit der Weihung an Mariä Himmelfahrt gezogen, hinzu kommen die „Beschreikräuter“ und die Kräuter, die Fruchtbarkeit symbolisieren. Viele Pflanzen waren den Göttern geweiht und trugen deren Namen, galten als Heil- oder Zaubermittel und dienten zur Abwehr böser Geister, Blitz und Ungewitter sowie der Heilung von vielen Krankheiten für Mensch und Vieh.

Der Kräuterstrauß kann zu Hause an einen besonderen Platz gestellt oder gehängt und so auch getrocknet aufbewahrt werden. Früher wurde das Wissen, welche Kräuter in den „Werzwisch“ gehören, von Generation zu Generation weitergegeben. In den letzten Jahrzehnten ist die alte Überlieferung immer weiter abgebrockelt und – wie so vieles – in Vergessenheit geraten.

Überdies verarmt die Landschaft zusehens an heimischen Wildkräutern, was einerseits auf die stetige Intensivierung landwirtschaftlicher Betriebsweisen in den letzten beiden Jahrhunderten und andererseits auf die Aufgabe extensiver Nutzungsweisen und die damit einhergehende „Verbrachung“ der Landschaft der letzten zwei bis drei Jahrzehnte zurückzuführen ist. Das Fehlen einiger altbewährter Kräuter hat in vielen rheinhessischen Gemeinden zu einer auffallenden Verfälschung des alten Brauches geführt.

Aufgrund der tiefen kirchlichen Verankerung in unserer altkurmainzer Grenzgemeinde Nackenheim ist die Zusammensetzung des Kräuterstraußes noch sehr ursprünglich und unverfälscht. Die Zusammensetzung der Kräuterbüschel ist regional verschieden.

Was alles in den Kräuterstrauß gehört, unterscheidet sich von Landschaft zu Landschaft. Die Pflanzen wurden ursprünglich so gewählt, dass sie in den jeweiligen Sammelgebieten zu den häufigen oder zumindest mittelhäufigen Arten zählten. Aufgrund des Rückgangs einiger Pflanzenarten muß man heute – bei bewusstem Sammeln – darauf achten, dass man für den „Werkzwisch“ keine Pflanzenart bestandsgefährdend dezimiert. Im Zweifelsfall ist es erforderlich, wenn uns der Fortbestand einer Pflanzenart als bedroht erscheint, auch einmal auf die eine oder andere Pflanze zu verzichten, denn im Folgejahr soll ja der Kräuterstrauß wieder vollständig gesammelt werden können.

Wir wollen erkennen, welche unerwartete Geheimnisse sich in unseren heimatlichen Kräutern verstecken und wie weit doch manche Mundartnamen das Fenster der Kulturgeschichte öffnen! Gehen wir behutsam mit den Schätzen der heimatlichen Natur um, erhalten wir die teilweise schon selten gewordenen Pflanzen unseren Enkeln und bewahren wir ihnen die oft vielsagenden volkstümlichen Namen!

Die Natur schützen durch „bewusstes Sammeln“



Zusammensetzung des Werzwichs in Nackenheim

Rhein Hessischer Name	Deutscher Name	Lateinischer Name
-----------------------	----------------	-------------------

An Wegrändern durch die Feldmark:

Wilde Werm	Wilder Wermut, Beifuß	Artemisia vulgaris L.
Liebfraubettstroh	Gewöhnliches Leinkraut	Linaria vulgaris MILL.
Hatthea	Jakobs-Greiskraut, Hartheu	Senecio jacobaea L.
Wilder Faier	Tüpfel-Johanniskraut	Hypericum perforatum L.
Weißer Hostie	Schafgarbe	Achillea millefolium L.
Drei Dutte	Wilde Möhre	Daucus carota L.
Rafo	Gemeiner Rainfarn	Tanacetum vulgare L.
Halber Gaul	Stumpfbältriger Ampfer	Rumex obtusifolium L.

Am Rheinufer, am Rheinhauptdamm, an Gräben des Unterfeldes, am Eichelsbach:

Blutköpp	Großer Wiesenknopf	Sanguisorba officinalis L.
Liebstengel	Knotiger Braunwurz	Scrophularia nodosa L.

Wegränder, Brachen, Gärten:

Radel	Färber-Resede	Reseda luteola L.
Königskerze	Königskerze	Verbascum div. spec.
Osterkerze	Nachtkerze	Oenothera div. spec.

Weinbergsbrachen, trockene Wegränder (besonders Mathenstall und Sommerwinn):

Ölmännjer	Gemeiner Odermennig	Agrimonia eupatoria L.
Dunneraxt	Scharfes Berufskraut	Erigeron acris L.
Dunnerdischdel	Golddistel	Carlina vulgaris L.
Aichelaab	Stiel-Eiche	Quercus robur L.
Rote Hostie	Wilder Majoran	Origanum vulgare L.
Dausendgillekraut	Echtes Tausendgüldenkraut	Centaurium erythraea RAFN.

Kulturpflanzen:

Drei Nüss	Walnuss	Juglans regia L.
Grüner Hafer	Saat-Hafer	Avena sativa L.

WILDE WERM

Wilder Wermut (*Artemisia vulgaris* L.)



Pflanzenfamilie: Korbblütengewächse

Merkmale: Mehrjährige, bis 1,5 m hohe Pflanze mit reich verzweigtem Stängel. Die Grundblätter sind lang gestielt, gefiedert und zwischen 5 und 8 cm lang, die Stängelblätter sind einfach oder zweifach gefiedert mit lanzettlichen, tief gesägten Abschnitten (besonders bei den oberen Blättern), halbstängelumfassend, unterseits weißwollig und oberseits dunkelgrün. Die Blütenköpfe sind gelb und in großer, breiter Rispe angeordnet, die äußeren Hüllblätter breit-hautrandig und filzig, eiförmig.

Blütezeit: Juli bis Oktober

Namenserklärung: Artemis (griech.) ist die jungfräuliche Göttin der Jagd und der Fruchtbarkeit von Menschen und Tieren ¹. Die Göttin soll mit diesem Kraut erfolgreich Frauenkrankheiten behandelt haben ⁴.

Nach Plinius kommt der Name des Krautes von der Königin Artemisia, der Gemahlin des Königs Mausolus von Karien, die die Heilkräfte der zuvor Parthenis = Jungfrauenkraut (Hinweis auf seine gynäkologische Wirkung) genannten Pflanze besonders bekannt gemacht haben soll ¹⁵.

Der deutsche Name „Beifuß“ könnte das althochdeutsche bivoz, biboz, (peipoz) von bôzan = schlagen, ana-boz = amboss zu Grunde liegen, weil das Kraut als Gewürz zu den Speisen gestoßen wurde. Ob der Name von dem Volksglauben herrührt, dass die Pflanze gegen Müdigkeit der Füße hilft (vgl. unten), sei dahingestellt ¹⁰. Die lokalendemitische Sprachwendung „Wilde Werm“ ist vom „Wilden Wermut“ abgeleitet. Im Gegensatz zum echten, in Gärten gepflanzten Wermut (*Artemisia absinthium*) ist er eine Pflanze der freien Landschaft. Die hin und wieder gebräuchliche Bezeichnung „Sparrekraut“ verdeutlicht, dass die Pflanze früher unter dem Dachgebälk getrocknet wurde.

Geschichtliches: Im Altertum und im Mittelalter bis hin zur Neuzeit wurde die Pflanze wegen der verschiedensten Heilkräfte hochgepriesen, besonders wegen seiner gynäkologischen Wirkung. Heute ist sie aus dem „Arzneischatz“ gänzlich verschwunden.

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle mit Cineol und Absinthol; Gerb- und Bitterstoffe.

Volksheilkunde: Beifuß gilt als fäulniswidrig, reinigend und abführend. Er wurde in der Volksheilkunde bei allgemeiner Schwäche, solcher der Verdauungsorgane, chronischem Durchfall, Hämorrhoiden, Geschlechtskrankheiten, Stein- und Blasenleiden, mangelnder Menstruation, aber auch bei Nervenkrankheiten, Epilepsie, Hysterie, Krämpfen der zahnenden Kinder angewendet.

Gebrauch und Wirkung: Als Zusatz zum Bade findet der Wermut Anwendung bei Gicht und Rheumatismus sowie bei Müdigkeit der Beine ¹⁰. In der älteren Literatur wird der Beifuß vor allem als Mittel bei Frauenkrankheiten beschrieben ¹⁵. Die Wurzel fand in Pulverform oder als Aufguss gegen Veitstanz, Epilepsie, Kolik, Durchfall und chronisches Erbrechen Anwendung ¹³. Junge Blütenrispen und Blätter sind als „Gänsebratengewürz“ oder bei anderem fetthaltigem Essen sehr hilfreich.

Weitere Verwendungen: Im Norddeutschen wurde die Pflanze auch in manchen Regionen als Fliegenkraut bezeichnet. Der Ablauf des Fliegenfangens ist bei Marzell ¹⁵ wie folgt beschrieben: Man hänge ein Bündel des Krautes im Zimmer auf. Die Fliegen setzten sich in großen Mengen darauf. Abends zieht man dann schnell einen Sack darüber, zieht ihn oben zu und tötet die darin gefangenen Fliegen durch Schlagen des Sackes auf einen harten Gegenstand.

Volks Glaube: Von Plinius stammt der immer wieder von Buch zu Buch abgeschriebene und ins Volk gedrungene Aberglaube, dass der Wanderer vor Müdigkeit geschützt ist, wenn er ihn „bei Fuß“ – also im Schuh – trägt. Eine alte magische Anweisung rät: „Müdigkeit der Füße vermeidest du, wenn du Beifuß oder Eisenkraut, acht Tage vor Bartholomä (24. August) geerntet, in den Schuhen trägst; dann beißt dich auch kein Hund, und du bist vor Vergiftung, Wasser und Feuergefahr sicher. Wer Beifuß im Hause hat, dem kann der Teufel nichts anhaben“ ^{15, 23}.

In Niederbayern wurde die Pflanze zur Sonnenwendzeit wider Viehkrankheiten in den Stall gehängt. In einer Handschrift aus dem Jahr 1400 heißt es, dass das Kraut vor Zauber und Teufel schützen solle ²³.

LIEBFRAUBETTSTROH

Gewöhnliches Leinkraut (*Linaria vulgaris* Mill.)



Pflanzenfamilie: Braunwurzgewächse

Merkmale: Mehrjährige, 20-60 cm hohe Pflanze mit verzweigtem Wurzelstock und zahlreichen aufrechten, kahlen Stängeln. Die dichtstehenden, linealischen bis lanzettlichen Blätter sind bis 8 cm lang und am Rande oft leicht umgerollt. Die schwefelgelbe Blütenkrone besitzt einen orangefarbenen Gaumen. Zusammen mit dem langen, geraden Sporn ist sie 2-3 cm lang. Man sagt, die Blüte ist maskiert. Die Blüten bilden dichte, endständige Trauben.

Blütezeit: Juni bis September.

Namenserklärung: Der Gattungsname „*Linaria*“ leitet sich von *linum* (Flachs) ab, da wegen der Form der Blätter, die denen des Flachses ähnlich sind, eine große Ähnlichkeit besteht²⁰. Im Rheinland wird häufig der Name „Frauenflachs“ verwendet¹⁸. Bereits

Leonhard Fuchs, einer der Väter der Botanik, bezeichnet die Pflanze in seinem „New Kreutterbuch“ im Jahre 1543 als „Frauen Flachs“. Nach einer Legende hat die Muttergottes – im Volksmund „Unserer Lieben Frau“ genannt dem Jesuskind aus dem Leinkraut ein Lager bereitet. Von daher der Name „Liebfraubettstroh“²³.

Geschichtliches: Wegen der weiten Verbreitung und ihrer Häufigkeit ist die Pflanze im Mittelalter in weiten Teilen der Bevölkerung bekannt. Bereits die Väter der Botanik – Brunfels, Fuchs und Bock – führen in ihren im 16. Jahrhundert erschienen Kräuterbüchern eine große Anzahl verschiedener vom Volke verwendeter Namen auf. In Deutschland sind von diesem volkstümlichen Kraut weit über hundert Namen bekannt²³.

Inhaltstoffe: Glykoside, Linarin u.a., organische Säuren, Gummi, Zucker, Pektin⁵.

Volksheilkunde: Vom Volke wurde das Leinkraut gerne bei Verstopfung als Abführmittel eingesetzt. Daher stammen auch mundartliche Namen wie „Kindlesdreck“ – weil es gerne Kindern verabreicht wurde – oder „Scheißkraut“, die einer näheren Erläuterung wohl kaum bedürfen. In alten Kräuter-

büchern wird das Kraut auch als Mittel bei Leber- und Milzverstopfung, Gelbsucht, Wassersucht, Fisteln, Hautverunreinigungen, Entzündungen und Hämorrhoiden genannt ¹⁰.

Gebrauch und Wirkung: Der frische Saft wurde äußerlich gegen Hämorrhoiden verwendet. Bei Wassersucht, Gelbsucht und chronischen Hautausschlägen wurde innerlich ein Aufguss verabreicht ⁵.

Weitere Verwendungen: Im Mittelalter war Leinkraut beim Wäschewaschen von Bedeutung. Während heute die Wäsche mit Hilfe von optischen Aufhellern „strahlend weiß“ werden soll, forderte der damalige Modegeschmack eine gelbliche Tönung, die durch Zusatz eines Absuds des Leinkrautes erreicht wurde ²³.

Volks Glaube: Das Leinkraut gehört zu den sogenannten Frauenkräutern, die man früher den Gebärenden unterlegte, dies sollte die Geburt erleichtern. Noch weiter zurückgehend sollte das Leinkraut Sicherheit vor den Angriffen böser Mächte bieten.

HATTEHA

Jakobs-Greiskraut (*Senecio jacobaea* L.)

Pflanzenfamilie: Korbblütengewächse

Merkmale: Zwei- bis mehrjährige, aufrechte, kräftige Pflanze mit kantig gerilltem, oft bräunlich-rötlich überlaufendem Stängel. Sie wird 30 bis über 100 cm hoch. Die Stängelblätter sind fiederspaltig und tief gezähnt, unterseits sind sie etwas spinnwebenartig behaart. Zur Blütezeit sind die leierförmigen Grundblätter meist schon verwelkt. Die gelben Blütenköpfe sind in doldenartiger Rispe angeordnet.

Blütezeit: Juni bis August.

Namenserklärung: „Senecio“ ist von dem lateinischen senex (Greis) abgeleitet, wahrscheinlich weil der Fruchtboden nach dem Abfallen der Samen kahl erscheint, wie das Haupt eines Greises ²⁰.



Nach einer anderen Deutung kommt der Name von den Haarschöpfen aus grauweißen Pappushaaren am Samen, die wie das graue Haar auf dem Kopf eines alten Mannes aussehen. "Jacobaea" bezieht sich auf die Blütezeit um Jakobi am 25. Juli ⁴. Daher auch der oft gebräuchliche Name Jakobsblume.

Geschichtliches: Die Pflanze und ihre Verwendungsmöglichkeiten wurden bereits in den alten Kräuterbüchern als „Jacobsblum“ ausführlich beschrieben.

Inhaltsstoffe: Senecin, Senecionin ⁵.

Volksheilkunde: Die Anwendung des Greiskrautes erfolgte meist zusammen mit anderen Heilkräutern, es fand Anwendung bei Koliken sowie bei Würmern und bei Frauenleiden.

Gebrauch und Wirkung: Das Greiskraut wurde im Aufguss als krampflinderndes Mittel angewendet, äußerlich als erweichende und zerteilende Umschläge zur Wundauflage.

Weitere Verwendungen: Mit den Blättern können dunkelgrüne und braune Farbtöne hergestellt werden.

Volksglaube: In einigen Regionen, z.B. im Thüringischen, wurde das Kraut über der Stalltür angebracht, um das Behexen des Viehes zu verhindern. Wenn die Kühe behext sind und spärlich Milch geben, so gießt man ihnen den Absud des Krautes unter das Futter, worauf die Milch wieder kommt ⁸.

Lokales: Bei genauerer Betrachtung der gesammelten Kräutersträube ist erkennbar, dass in Nackenheim meist das dem Jakobs-Kreuzkraut (*Senecio jacobaea*) sehr ähnliche Rauken-Kreuzkraut (*Senecio erucifolius*) enthalten ist. Zum 15. August ist das Rauken-Kreuzkraut in der Feldmark voll erblüht zu sehen, während die meisten Pflanzen des Jakobs-Greiskrauts abgeblüht sind.

Wilder Faier

Tüpfel-Johanniskraut, Hartheu (*Hypericum perforatum* L.)

Pflanzenfamilie: Johanniskrautgewächse

Merkmale: Mehrjährige, aufrechte und verzweigte Pflanze von 30 bis 60 cm Höhe. Der mit zwei erhabenen Längskanten ausgestattete Stängel ist markig und zur Spitze hin drüsig. Die länglich-ovalen bis schmal-linealische Blätter sind durch ihre Öldrüsen durchsichtig punktiert. Die goldgelben Blüten sind fein schwarz punktiert und 2-3 cm breit, sie stehen in Trugdolden.

Blütezeit: Juni bis August.

Namenserklärung: Die deutsche Bezeichnung „Johanniskraut“ bezieht sich auf den Beginn der Blütezeit um Johanni der Sommersonnenwende (24. Juni). Die griechisch-lateinische Bezeichnung „Hypericum“ könnte vom Vorkommen der Pflanze in Heiden herrühren, „hypo“ = unter, zwischen und „ereike“ = Heide. Eine andere Deutung von „hyper“ = über und „eikon“ = Bild, Vorstellung beruht auf der hervorragenden Heilwirkung der Pflanze, wobei zum Ausdruck gebracht werden soll, dass ihre Heilkraft über alle Vorstellungen geht¹⁰. Die Blätter des Tüpfel-Johanniskrauts (*Hypericum perforatum*) enthalten zahlreiche Öldrüsen, welche gegen das Licht gehalten durchscheinen, so dass sie wie getüpfelt oder durchlöchert (*perforatum* = durchlöchert) erscheinen. Der Name „Hartheu“ verdeutlicht, dass der Stängel der Pflanze beim Trocknen und somit im Heu sehr hart wird.

Geschichtliches: Schon in den antiken Schriften von Dioskurides und Plinius (erstes Jahrhundert nach Christi) wurde das Johanniskraut als hochgeschätztes Heilkraut beschrieben. Auch in den Kräuterbüchern des 16. Jahrhunderts ist das Johanniskraut allgemein bekannt und umfassend behandelt. Im Mittelalter war wohl kein Kraut berühmter als das Johanniskraut, zahlreiche Sagen entstanden und übernatürliche Wunderwirkungen wurden ihm angedichtet. Das beim Auspressen der Pflanze herausquillende rote Öl machte großes Aufsehen und war wohl der Auslöser des ausufernden Volksaberglaubens.



Inhaltsstoffe: Hypericin, ein roter Farbstoff und Photosensibilisator, der Hautzellen lichtempfindlicher macht und bei Weidetieren zur sogenannten Lichtkrankheit führt, sowie ätherische Öle, Glykoside, Gerbstoffe.

Volkshelkunde: Die Liste der volkstümlichen Anwendungen des Krautes ist sehr lang. Es kann an dieser Stelle nur eine kleine Auswahl der Anwendungsbereiche wiedergegeben werden: Leber- und Nierenleiden, Katarrhe der Bronchial- und Magenschleimhaut, Appetitlosigkeit, Seitenstechen, Hämorrhoiden, Kopfschmerzen, als Nervenmittel, gegen hysterisches Schlafwandeln sowie in Verbindung mit anderen Kräutern bei Kopfschmerzen und Durchfällen. Die Anwendungen des Öles ist nicht minder umfangreich, es galt regelrecht als Universalmittel bei allen äußeren Schäden wie blutenden Wunden, Muskelverletzungen, bösartigen Geschwüren, Quetschungen, Blutergüssen, Anschwellungen, Verrenkungen; aber auch bei Hexenschuss, Ischias, Gliederschwäche und Wundkrampf ^{5, 10,13}.

Gebrauch und Wirkung: Die innerliche Anwendung erfolgt in erster Linie als Nervenmittel, besonders bei klimakterischen Depressionen und hormonellen Störungen. Die äußerliche Anwendung erfolgt als Öl zum Einreiben bei Wunden, Verbrennungen, Erfrierungen, Nervenschmerzen, Rheuma.

Weitere Verwendungen: Die Blüten können zum Färben verwendet werden. Es entstehen rötlichgelbe Farbtöne.

Volksglaube: Nach der Legende soll die Pflanze unter dem Kreuz Christi gestanden haben. Die damals gefallenen Blutstropfen sind in den durchscheinenden Blütenblättern erhalten geblieben. Das Johanniskraut galt als Abwehrkraut gegen Verzauberungen aller Art, gegen Hexen, Gespenster oder Spukgestalten, gar vor dem Teufel sollte es schützen ^{19,23}. Zahlreiche „Anwendungen“ waren im Umlauf. Mädchen könnten das Kraut als „Liebesorakel“ verwenden, indem sie am Johannesabend Johanniskraut reiben: „Ist die Liebe gut, kommt rot Blut, ist die Liebe alle, kommt nur Wasser.“ Johanneskraut im Dachstuhl aufgehängt, soll auch gegen Blitzeinschlag schützen. Und wer sich die Kleider mit dem roten Öl des Johanneskrautes bestreicht, der wird nicht vom tollen Hund gebissen ¹³.

Weißer Hostie

Schafgarbe (*Achillea millefolium* L.)

Pflanzenfamilie: Korbblütengewächse

Merkmale: Ausdauerndes, bis knapp 1 m hohes, von der Basis her buschig verzweigtes Kraut mit aromatischem Duft. Der locker wollhaarige Stängel ist dicht mit Blättern besetzt. Die Blätter sind wechselständig angeordnet, im Umriss zungenförmig, doppelt oder dreifach fiederspaltig und locker behaart. Die Blütenköpfchen sind relativ klein und in einer flachen, doldenartigen Rispe angeordnet.

Blütezeit: Juni bis Oktober.

Namenserklärung: Der Gattungsname „Achillea“ ist von den Alten nach dem berühmten griechischen Helden Achilleus benannt worden, der von dem pflanzen- und heilkundigen Zentauren Cheiron erzogen wurde, der der Sage nach die wundheilende Wirkung der Pflanzen entdeckt haben soll ^{9, 15}.

Der Artnamen „millefolium“ bedeutet tausendblättrig und bezieht sich auf die fein zerteilten Fiederblättchen. Die deutsche Bezeichnung „Garbe“ ist vom althochdeutschen „garawa“ oder „garwa“ = Kleid, Umwurf bzw. vom angelsächsischen „gearva“ = fertig, vollendet, schön abgeleitet. „Schaf“ zeigt unschwer die Vorliebe der Schafe für die Pflanze an, wobei Schafe zwar gerne die Blätter abfressen, die Blütenstängel jedoch verschmähen, weshalb die stehengebliebene Pflanzenstängel der Staude auf Schafweiden auffällt ^{10, 23}.

Geschichtliches: Achilleus (griech.), bedeutendster Heros im Kampf um Troja. Seine Mutter hatte Achilleus, um ihn unverwundbar und damit unsterblich zu machen, in das Wasser der Styx getaucht. Da sie ihn dabei an der Ferse festgehalten hatte, war diese Stelle nicht benetzt worden. Beim Kampf um Troja wurde Achilleus durch einen von Apollo gelenkten Pfeil des Paris an der „Achillesferse“ tödlich getroffen ¹.

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle mit Cineol und viel Azulen, Bitter- und Gerbstoffe, Harz, Akonitsäure.

Volksheilkunde: Neben der Pfefferminze, der Kamille und dem Johanniskraut gehört die Schafgarbe zu den am häufigsten benutzten Heilkräutern



der Volksmedizin ^{13, 23}. Der Aufguss oder Saft der zerquetschten Pflanze wurde zum Blutstillen sowie zum Auflegen auf Wunden und Geschwüren verwendet. Der Tee aus den getrockneten Blütenköpfchen und zerschnittenen Blättern fand Anwendung bei nervösen und krampfartigen Magen-, Galle- und Darmbeschwerden, auch bei Regelstörungen, Gebärmutterblutungen und Hämorrhoiden. Viele weitere Anwendungsgebiete sind in der Volksheilkunde bekannt. Auch die Verwendung in der Tiermedizin, z.B. bei der Raute ist belegt ⁶.

Gebrauch und Wirkung: Die Blüten als bitteres Tonikum zubereitet wirken blutstillend und krampflindernd. Zu den Hauptanwendungsgebieten zählen Magen- und Darmkrämpfe, Hämorrhoiden, Blähungen, Lungenblutungen, Röteln, Scharlach und krampfartige Anfälle verschiedener Genese. Das Kraut gilt als auf das Gefäßsystem einwirkendes Herzmittel ⁵.

Weitere Verwendung: In einigen Regionen wurde das Kraut von Bierbrauern dem Bier zugesetzt um es berauschender bzw. entkrampfender zu machen ⁶.

Volks Glaube: Die Schafgarbe gilt als Abwehrkraut, das vor bösem Zauber und Hexen, wenn auf die Türschwelle gelegt oder bei Kindern an die Wiege gebunden diese vertreiben sollte ^{15, 23}. In England wurde die Pflanze auch zu einem Liebesorakel benutzt: Dazu steckte man sich ein Blatt der Schafgarbe in die Nase und drehte es, während man an den Liebsten bzw. die Liebste dachte, dreimal herum. Fing die Nase an zu bluten, kämen die beiden sicher zusammen. Dabei wurden auch Reime hergesagt, z.B. „Grüne Schafgarbe, du hast eine weiße Blüte, wenn mich mein Liebhaber liebt, wird meine Nase jetzt bluten, wenn er mich nicht lieb hat, wird sie keinen Tropfen bluten, wenn er mich lieb hat, wird sie viele Blutstropfen geben.“

Lokales: Da wir auf den Rothenberg die Edel-Schafgarbe (*Achillea nobilis*) antreffen und diese ähnliche Inhaltsstoffe wie unsere Gewöhnliche Schafgarbe besitzt – nur in wesentlich konzentrierterer Form – finden wir auch oftmals die Edel-Schafgarbe im Kräuterstrauß.

Drei Dutte

Wilde Möhre (*Daucus carota* L.)

Pflanzenfamilie: Doldenblütengewächse

Merkmale: Zweijährige, 50-100 cm hohe Pflanze mit borstig behaartem Stängel und dicken, weißen Wurzeln. Blätter zwei- oder dreifach, seltener auch vierfach gefiedert mit feinen Zipfeln. Die Blüten stehen in zusammengesetzten Dolden, sie sind mit Ausnahme der mittleren Blüte, die schwärzlich-rot gefärbt ist, weiß. Nach dem Verblühen neigen die Dolden nestartig zusammen.

Blütezeit: Mai bis September.

Namenserklärung: Der griechische Name „daukos“, bei Plinius „daucum“ ist vom griechischen „daio“ = erwärme, wegen der erwärmenden Wirkung der Samen bzw. Früchte, abgeleitet. Von Theophrast und Dioskurides wurden diese Bezeichnung für mehrere Doldenpflanzen angewendet, sie wurde erst im Mittelalter ausschließlich auf die Möhre übertragen ¹⁰. Im zur Blüte flach gewölbten Blütenstand befindet sich in der Mitte zumeist eine tief purpurn oder fast schwarz gefärbte „Mohrenblüte“. Durch sie soll der Name Möhre entstanden sein. Zur Fruchtreife neigen sich die Strahlen der Dolde so zusammen, dass in der Mitte eine nestförmige Vertiefung entsteht. Bei „Dutte“ wird der sich zusammenziehende im Reifestadium fortgeschrittene Fruchtstand mit Tüten verglichen.



Geschichtliches: Die Wilde Möhre sowie weitere Doldenblütengewächse wurden bereits von den Griechen, Römern sowie germanischen Stämmen als Kulturpflanze gezogen ¹⁰. In Mitteleuropa läßt sich die Nutzung bereits für die jüngere Steinzeit nachweisen ².

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle, Daucin.

Volksheilkunde: Die Wurzel gilt schon bei Dioskurides als wassertreibend und als Aphrodisiakum. Die Früchte wurden in einer Abkochung getrunken oder äußerlich aufgelegt, sie sollen die Menstruation und die Gesamtkonzeption fördern und gegen Harnbeschwerden, Seitenschmerzen und Wassersucht nützlich sein. Zudem soll sie auch gegen Hysterie ¹⁰ und roh

genossen als Mittel gegen Spul- und Madenwürmer angewendet worden sein. Zerriebene Möhren sowie das Öl der Pflanze wurden bei ausgedehnten Verbrennungen benutzt ⁵.

Gebrauch und Wirkung: Aufgrund der essbaren Wurzel wurde die Unterart (subsp. sativa) mit fleischiger Wurzel als Gemüsepflanze in verschiedenen Variationen gezüchtet. Die frische Wurzel als Nahrungsmittel ist wegen ihres Vitamingehaltes und wegen der nahen Beziehung des Karotins zu Vitamin A von großer Bedeutung.

Weitere Verwendung: Das frische oder getrocknete Kraut kann zum Färben verwendet werden, es entstehen gelbe Farbtöne.

Volksglaube: Die Wurzel der Wildform galt in ihrer Wirkung als den Geschlechtstrieb steigernd ¹⁴.

Rafo

Gemeiner Rainfarn (*Tanacetum vulgare* L.)



Pflanzenfamilie: Korbblütengewächse

Merkmale: 60-120 cm und höher werdende ausdauernde Pflanze. Neben der Größe ist die Pflanze durch die zahlreichen, goldgelben Blütenköpfchen sehr auffällig. Sie stehen in einer flachen, dichten Doldenrispe. Zungenblüten fehlen ganz. Der aufrechte, gerade Stängel ist nach oben zu ästig. Die Blätter sind doppelt fiederspaltig.

Blütezeit: Juli bis September.

Namenserklärung: Der Name „Tanacetum“ taucht erst im 9. Jahrhundert n. Chr. erstmals auf ¹⁰. Er ist wohl vom griechischen „athanaos“ = unsterblich abgeleitet, vielleicht weil sich der Geruch der getrockneten Pflanze lange hält oder weil die Pflanze auf Gräbern angepflanzt wurde ¹⁵. Der Name

Rainfarn bezeichnet den vorrangigen Wuchsort der Pflanze und die einer Farnpflanze ähnlichen Blätter. „Rafo“ ist die mundartlich abgewandelte Bezeichnung von „Rainfarn“.

Geschichtliches: Obwohl in Italien und in Griechenland vorkommend, wurde die Pflanze in den Schriften des klassischen Altertums nicht erwähnt. Die erste sichere Erwähnung der Pflanze als „tanacita“ dürfte die Erwähnung im „Capitulare“ der Karolingerzeit gewesen sein, worin der Anbau dieser Pflanze auf den Hofgütern Karl des Großen befohlen wurde.

Inhaltsstoffe: Ätherisches Öl, Gerb- und Bitterstoffe, Alkaloid, organische Säuren ⁵.

Volksheilkunde: Die Pflanze gilt als wasser- und schweißtreibend, magenstärkend, krampfstillend und wehenfördernd. Sie wurde bei Magenkrampf, Kolik, Gicht, Wechselfieber, Steinleiden, Schwindelanfällen, Seitenstechen, Nervenleiden, Hysterie, Wassersucht und schmerzhafter Menstruation verwendet. Bei Quetschungen, Verrenkungen und Krampfadern wurden frisch zerquetschte Blätter verwendet ¹⁰. Blüten in Milch oder Wein wurden innerlich als Wurmmittel verabreicht. Wegen der Giftigkeit des aromatischen Öls war dies jedoch sehr bedenklich. Öl, für sich oder mit anderen Ölen gemischt, wurde zum Einreiben bei Gicht und Rheumatismus verwendet ¹³. Auch bei Frauenleiden wurde die Pflanze eingesetzt, z.B. bei „falschen“ Wehen oder beim Ausbleiben der Regel. Der Rainfarn kann also auch zu den „Frauenkräutern“ gezählt werden ¹⁵.

Gebrauch und Wirkung: In kleineren Dosen ist der Rainfarn bei der Behandlung von leichteren Verdauungsstörungen verwendbar. Ein Aufguss kann innerlich gegen Steinleiden, Blähungen und Bleichsuchtsbeschwerden angewendet werden, äußerlich kann der Aufguss zur Wundbehandlung und zur Behandlung von Krätze benutzt werden ⁵. Ein Absud des Krautes wird als Wurmmittel bei Tieren verwendet, vor allem bei Pferden ²³.

Weitere Verwendungen: Mit dem aromatischen Rauch kann sich der Imker Bienen vom Leib halten. Die kleingeschnittenen, gedörrten Blätter und Blütenstände kann man im Bienenhaus wie „Tabak“ räuchern. In England wurde der Kuchen zu Ostern mit dem bitteren Saft gewürzt. Auch in Eierpfannkuchen, den „tansey“, wurden die aromatischen Blätter eingebacken. Darin kann eine Kultspeise gesehen werden, die an Ostern bzw. im Frühjahr gegessen, Lebenskraft verleihen sollte. Wegen des strengen Geruchs gilt der Rainfarn auch als wirksames Mittel zum Fernhalten von Motten und anderem Ungeziefer ^{15, 23}.

Volks Glaube: Den Blättern entströmt beim Zerreiben ein würziger Duft. Aus diesem Grund galt die Pflanze früher als ein Abwehrmittel gegen Hexen. In dieser Hinsicht wird sie verschiedentlich in den Kräuterbüchern

des 16. Jahrhunderts erwähnt ²³. Auch im südslawischen Liebeszauber spielt der Rainfarn eine wesentliche Rolle ¹⁵.

Halwer Gaul

Stumpfbläättriger Ampfer (*Rumex obtusifolius* L.)

Pflanzenfamilie: Knöterichgewächse

Merkmale: Mehrjährige, 50-120 cm hohe Pflanze mit großen, am Grund abgerundeten bis herzförmigen, an der Spitze meist stumpfen Grundblättern. Die Blüten stehen in gedrungenen Scheintrauben, der Blütenstand ist im oberen Teil ohne Blätter. Die inneren Blütenhüllblätter sind jederseits mit zwei bis fünf, selten bis neun pfriemlichen Zähnen besetzt. Die Art zählt zu den Stickstoff- und Überdüngungszeigern.

Blütezeit: Juni bis August.

Namenserklärung: „Ampfer“ ist vom lateinischen „amarus“ = bitter abgeleitet ⁴. Zum lokaldemitischen Namen gibt es im Odenwald folgende Erklärung: Früher war der Stumpfbläättrige Ampfer auch auf den Hackfruchtäckern wesentlich häufiger als heute. Da

man damals noch mit der Hand jäten musste, war man auf den „Halben Gaul“ nicht gut zu sprechen. Mit seiner bis 2 m langen Pfahlwurzel widersetzte er sich dem Ausziehen gewissermaßen mit der halben Kraft eines Pferdes ²³.

Geschichtliches: Bereits von Plinius wurden die hochwüchsigen Ampferarten als „lapathum canterinum“ bezeichnet, wobei „canterius“ als Wallach, Klepper oder Gaul beschrieben werden kann ¹⁶.

Inhaltsstoffe: Anthrachinone (Chrysophansäure, Frangula-Emodin, Lapathinsäure), Zucker, Gerbstoff, Harz ⁵.

Volksheilkunde: In erster Linie fand der Ampfer Verwendung bei der Behandlung von Ekzemen, so wurden die Blätter bei Geschwüren aufgelegt damit diese möglichst bald aufgehen. Schon Hieronymus Bock empfiehlt



bereits im 16. Jahrhundert die Pflanze dafür. Des Weiteren wurde der Ampfer bei chronischen Flechten verwendet. Bei Verdauungsschwäche erfolgte die Anwendung innerlich als Tonikum. Auch bei Nagelbettentzündung band man die Blätter um die Finger, sie sollten „die Hitze herausziehen“²³.

Gebrauch und Wirkung: Die gerbstoffreichen Früchte wurden als Aufguss bei Durchfall angewendet²².

Weitere Verwendungen: Die Blätter können als Gemüse verwendet werden. In manchen Gegenden wickelte man die Butter in die Blätter ein, um sie frisch zu halten.

Volksglaube: Aus der Tschechei ist ein Liebesorakel überliefert, nach dem heiratslustige Mädchen ein Blatt abreißen und es dann in die Höhe werfen. Dabei sprechen sie „Hao, Hao wauhea [woher?] kimt ma Moa [Mann]?“. Die Spitze des auf dem Boden liegenden Blattes soll dann in die Gegend zeigen, aus der der Zukünftige kommt¹⁶.

Blutköpp

Großer Wiesenknopf (*Sanguisorba officinalis* L.)

Pflanzenfamilie: Rosengewächse

Merkmale: Bis 1 m hohe Staude, mit einer dunkelbraunen, kräftigen, verzweigten und mit dicken Fasern besetzten Wurzel. Der aufrechte Stängel ist hohl, oben gabelig verzweigt und wenig beblättert. Die Blätter sind langgestielt und unpaarig gefiedert. Die Fiederblättchen sind eiförmig bis eiförmig-länglich, mit jederseits etwa zwölf Zähnen. Die unscheinbaren, kleinen, zwittrigen Blüten stehen in langgestielten, aufrechten, dichten, kugeligen bis walzlichen, 1-3 cm langen Köpfchen. Die vier Kelchzipfel sind stumpf und dunkelbraunrot. Außenkelch und Blütenkrone fehlen. Als charakteristische Art wechselfeuchter Wiesen ist der Große Wiesenknopf in Nackenheim bereits sehr selten.



Blütezeit: Juni bis Oktober.

Namenserklärung: Der Name „Sanguisorba“ wurde bereits von Leonhart Fuchs in der ersten Hälfte des 16. Jahrhunderts verwendet ¹⁰. Er ist aus dem lateinischen „sanguis“ = Blut und „sorbere“ = aufsaugen abgeleitet, womit auf den Gebrauch der Pflanze zum Blutstillen hingewiesen wird ¹². Der Name „Blutköpp“ beschreibt die blutroten Köpfchen der Pflanze ²³.

Geschichtliches: Schon im Hortus Sanitatis (Gart der Gesundheit) von 1485 wird die Heilpflanze gelobt. Die Abbildung muss allerdings als etwas untypisch angesehen werden.

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe und Saponine.

Volksheilkunde: Die blutrote Farbe der Blüte sah man nach der Signaturenlehre als Zeichen an, dass sich die Pflanze zum Blutstillen eignete. Tatsächlich enthält das Kraut Gerbstoffe, die sich heilend bei Blutungen, aber auch bei Durchfall und Lungenleiden auswirken können. Bei Spul- und Bandwürmern der Pferde fand das Kraut in einigen Regionen als „Wurmwurz“ Anwendung ¹⁶.

Gebrauch und Wirkung: Der Saft wurde hie und da gegen Schwindsucht und Lungenblutungen angewendet. Die frischen zerstoßenen Blätter fanden als Aufschläge bei Verwundungen aller Art Anwendung. Obwohl der Name „officinalis“ die in Apotheken gebräuchliche Verwendung belegt, hat die Pflanze in der medizinischen Verwendung heute nur noch eine untergeordnete Bedeutung.

Weitere Verwendungen: Geerntet werden die jungen Blätter und Triebe vor der Blüte, sie ergeben Gemüse, Salat oder Kräutersuppen.

Volks Glaube: Wie bereits im „Gart der Gesundheit“ 1485 beschrieben, war im Glauben für die Heilwirkung aber auch die richtige Zeit des Ausgrabens der Pflanzen entscheidend, nämlich in den Tagen zwischen den beiden Frauentagen Mariä Himmelfahrt, dem 15. August und Mariä Geburt, dem 8. September ²³.

Liebstengel

Knotiger Braunwurz (*Scrophularia nodosa* L.)

Pflanzenfamilie: Braunwurzgewächse

Merkmale: Mehrjährige bis 1 m hohe Pflanze mit scharf vierkantigem Stängel. Die Blätter sind gestielt und am Stängel gegenständig angeordnet. Sie sind eiförmig-lanzettlich oder herzförmig und doppelt gesägt. Die Blüten haben eine schmutzig-braune Krone, sind zwei-lippig und in endständigen, rispenartigen Blütenständen angeordnet. Die Wurzel ist knollenartig verdickt.

Blütezeit: Juni bis August.

Namenserklärung: „Skrophelkraut“ von „scrophulae“ für Skropheln = Halsdrüsen gebildet, bezieht sich auf den ehemaligen Gebrauch dieser Pflanze gegen diese Krankheit¹². „Nodosus“ = knotig bezieht sich auf den knollig verdickten Wurzelstock.

In einer lateinischen Übersetzung wird die Pflanze auch Skrofulosekraut genannt. Seine knotigen Wurzeln haben eine gewisse Ähnlichkeit mit den Drüsengeschwülsten, nach der Signaturenlehre sollten sie dagegen helfen. Die auffällige Wurzel gab der Pflanze ihren deutschen Namen, wegen den braungefärbten Blüten entstand die „Braunwurz“⁴.

Einen vagen Hinweis auf den Name „Liebstengel“ gibt bereits Hieronymus Bock, der auch Rheinhessen durchstreifte, in seinem New Kreütter Buch aus der Mitte des 16. Jahrhunderts, in dem er die Weitergabe der heilbringenden Salbe der Braunwurz aus christlicher Nächstenliebe empfiehlt¹⁶.

Geschichtliches: Schon Disoskurides erwähnt, dass die *Scrophularia* (welche Art?) Drüsen am Ohr und in der Schamgegend zerteile¹⁶.

Inhaltsstoffe: Glycoside (z.B. Saponine), Stearopten, Scrophyllarin, verschiedene Säuren⁵.

Volksheilkunde: In der Volksmedizin ist die Braunwurz in erster Linie eine Hautdroge und wurde bei Skrofeln (=Geschwülste der Halslymphdrüsen), Geschwüren, Räude, Krätze, Grind, bösartigen Ausschlägen, Ekzemen und Hämorrhoiden angewendet. Des Weiteren fanden die Wurzeln der Braunwurz bei Rheuma und Gicht Anwendung⁹. Aber auch bei Krebs, Würmern,



Kropf, und sonstigen Halsbeschwerden fand die Pflanze Verwendung¹⁰. Aus dem Rheinland ist aus früherer Zeit auch die Anwendung bei krankhaften Störungen des Wiederkäuens beim Vieh überliefert¹⁸.

Gebrauch und Wirkung: Innerlich erfolgt die Anwendung bei Skrofulose und Hautkrankheiten, Ekzemen, Pustel usw. in Form eines als harntreibend geltenden Aufgusses⁵. Äußerlich wurde sie als Umschlag mit zerquetschten Blättern und Wurzeln aufgelegt.

Weitere Verwendungen: Die Blätter geben eine braune Farbe⁶.

Volks Glaube: Die Wurzel schütze gegen Blutgeschwüre, wenn man sie in der Tasche trüge¹³.

Lokales: Da die Knotige Braunwurz im Gemeindegebiet von Nackenheim nur noch sehr selten im Unterfeld und auf den unter Naturschutz stehenden Rheininseln vorkommt, wird ab und zu die im Eichelsbach wachsende, sich durch die breit geflügelten Stängel unterscheidende Geflügelte Braunwurz (*Scrophularia umbrosa*) zur Kräuterweihe gesammelt.

Radel

Färber-Resede (*Reseda luteola* L.)

Pflanzenfamilie: Resedengewächse

Merkmale: Zweijährige, bis 150 cm hohe Pflanze mit überwinternder Blattrosette und aufrechtem, steifem Stängel. Die Blätter sind ganzrandig, ungeteilt und gewellt. Die Blüten mit vier Kron- und vier Kelchblättern sind blassgelb, sie sind in länglichen, dünnen, ährenförmigen Trauben angeordnet.

Blütezeit: Juni bis September.

Namenserklärung: Der Name ist aus dem Lateinischen von „resedare“ = heilen, beruhigen abgeleitet und spielt auf die angeblich Wundschmerz stillenden Eigenschaften an²⁰. Der deutsche Name Färber-Resede verweist auf die zum Färben gut geeigneten Inhaltsstoffe der Pflanze.



Geschichtliches: Die Färber-Resede gehört zu den ältesten Färbepflanzen. Erste Nachweise sind aus neolithischen Pfahlbausiedlungen (3000 v. Chr.) gemeldet. Bei den Römern galt Resedagelb als Farbe der Reinheit. Vom Mittelalter bis zum 19. Jahrhundert wurde die Färber-Resede in Europa viel angebaut. Gegen Ende des 19. Jahrhunderts ist die Kultur dieser Pflanze infolge des gewaltigen Aufschwungs der Teerfarbenindustrie sehr zurückgegangen und alsbald völlig erloschen ².

Inhaltsstoffe: Ätherisches Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Salze ⁵.

Volksheilkunde: Die Anwendung erfolgte innerlich bei Angina und Halsentzündung, äußerlich als Zusatz zu aromatischen Kräuterbädern. Dem Vieh wurde das Kraut bei Störungen des Wiederkäuens gegeben ¹⁶.

Gebrauch und Wirkung: Medizinisch ist die Resede ohne großen Wert.

Weitere Verwendungen: Die alte Färbepflanze enthält in allen Teilen einen dauerhaften Farbstoff, das Waugelb. Früher wurde er z.B. zum Färben der Ostereier verwendet ¹⁸. Das Öl der Pflanze fand auch in der Parfümerie Verwendung.

Volks Glaube: In Unterfranken ist auch die Bezeichnung „Blitzkerze“ geläufig, sie zählt also auch zu den Pflanzen im Werzwich, die den Blitzeinschlag abhalten sollen. Nach Tabernaemontanus wurde die Färber-Resede auch zu Liebesorakeln in den Kräutersträußen von Kupplerinnen herangezogen ¹⁶.

Königskerze

Königskerze (*Verbascum div. spec.*)

Pflanzenfamilie: Braunwurzgewächse

Merkmale: Zweijährige, bis 2 m hohe Pflanzen. Im ersten Jahr treiben sie nur eine dem Boden ange-drückte Blattrosette mit kurz gestielten, verkehrt-eiförmigen, oft dichtfilzig behaarten Blättern, die überwintert. Im zweiten Jahr blühen und fruchten die Pflanzen. Die gelben, fünf-zähligen Blüten stehen in einer langen, endständigen Traube, jeweils in den Achseln kleiner Tragblätter. Von den Königskerzen kommen mehrere Arten bei uns vor.



Zur arzneilichen Verwendung kommen in erster Linie die Große und die Wollige Königskerze (*V. thapsiforme* und *V. phlomoides*) in Betracht.

Blütezeit: Juli bis September.

Namenserklärung: Der botanische Name „*Verbascum*“ wurde bereits im Altertum von Plinius verwendet ¹⁶. Dass sich das veränderte „*barbasum*“ auf das lateinische „*barba*“ = Bart, wegen der Behaarung der Pflanzen beziehen soll, muss als zweifelhaft angesehen werden.

Geschichtliches: Die Königskerzen werden schon in den Schriften des klassischen Altertums als Heilpflanzen gegen Durchfall, innere Zerreißen, Krämpfe, Quetschungen und Zahnschmerzen, Ödeme, Augenentzündungen und brandige Geschwüre genannt. Sie waren bereits den Hippokratikern im 5. und 4. Jahrhundert v. Chr. aufgrund ihres Saponingehalts als schleimiges Vehikel zur äußerlichen Behandlung von Geschwüren bekannt. Dioskurides und Plinius nennen die Wurzelabkochung zur Bekämpfung des chronischen Hustens ¹⁰. Das „*Verbascum*“ soll außerdem das Kraut gewesen sein, das Merkur dem Odysseus gegen die Zauberkünste der Zauberin Circe gegeben habe, also das Kraut, das bei Homer als „*moly*“ bezeichnet ist ¹⁵.

Inhaltsstoffe: Saponine, Schleim, Flavone, ätherische Öle ⁹.

Volksheilkunde: Zum Auflegen auf Wunden aller Art wurde das Kraut abgekocht und zu schleimigen Umschlägen verwendet. Aufgüsse fanden Anwendung gegen Husten, Erkältung, Bronchialkatarrh, Heiserkeit.

Gebrauch und Wirkung: Durch die entkrampfende und kräftigende Wirkung auf die Atemwege ist die Königskerze fester Bestandteil vieler Brusttees. Diese Tees werden verabreicht bei entzündlichen Erkrankungen der Atemwege, wie Bronchitis, trockenem Katarrh mit heftigem Hustenreiz und wirken sich günstig auf die Schleimhäute des Kehlkopfes aus. Die äußerliche Anwendung erfolgt als Auflage bei Wunden, und Geschwüre sowie als Zusatz zu Augenbädern ⁵.

Weitere Verwendungen: In alter Zeit soll der Blütenstängel, mit Wachs oder Pech überzogen, als Kerze bzw. Fackel benutzt worden sein ²³. Russische Bauern benützten die Wolle der zerstampften trockenen Blätter von *V. thapsus* als Zunder ¹⁵. Die gelben Blüten fanden Anwendung zum Haarefärben ¹⁰. In Nackenheim werden die Königskerzen auch gezielt in ländlichen Gärten zur späteren Verwendung als „Zentralpflanze“ des Werzwischs gezogen.

Volks Glaube: Im süddeutschen Raum gibt es den (Aber)glauben, dass wenn man die Pflanze abreißt und mit nach Hause nimmt, der Blitz einschlage, geweiht dagegen bewahrt sie vor dem Blitz. Daher fehlt sie in keinem Kräuterwisch ²³. Des Weiteren soll die Wurzel der Gelben Königskerze, die in der Johannismacht in der zwölften Stunde stillschweigend mit einem Dukaten aus der Erde gegraben und in Leinwand getragen wird, Schutz gegen Schlaganfälle gewähren ¹³.

Osterkerze Nachtkerze (*Oenothera* div. spec.)

Pflanzenfamilie: Nachtkerzengewächse

Merkmale: Zweijährige, bis 1,5 m hohe Pflanzen mit rübenförmiger Wurzel. Im 1. Jahr treiben sie nur eine dem Boden angedrückte Blattrosette, die überwintert. Erst im 2. Jahr blüht und fruchtet die Pflanze. Der aufrechte, beblätterte Stängel verzweigt sich höchstens in seinem oberen Teil. Die wohlriechenden goldgelben Blüten öffnen sich erst bei Einbruch der Dunkelheit. Im Kräuterstrauß wird in erster Linie die in Gärten gezogene Rotkelchige Nachtkerze (*Oenothera glazioviana*) verwendet.

Blütezeit: Juni bis August

Namenserklärung: Der Name *Oenothera* ist vom griechischen "oinotheras", "oinos" = Wein (Wein- duft der Wurzel) und „ther“ (= Wild, wildes Tier) abgeleitet. Der Name Nachtkerze, Nachtblume bezieht sich auf die vorrangige Blütezeit der Pflanze. Der Name Osterkerze ist symbolisch zu verstehen und bezieht sich auf die große in der katholischen Kirche am Karsamstag geweihte Kerze ¹⁶.

Geschichtliches: Die Ursprungsarten unserer mitteleuropäischen Nachtkerzen sind seit Anfang des 17. Jahrhunderts aus Amerika nach Europa gekommen, sie sind inzwischen fester Bestandteil der heimischen Pflanzenwelt. Die Nachtkerzen befinden sich in Europa in einem erstaunlichen Entwicklungsprozess, der bereits viele verschiedene Sippen hervorgebracht hat.



Auch in Nackenheim kommen in der Wildflora, in erster Linie entlang der Schnellstraße, bereits mehrere Arten vor.

Inhaltsstoffe: Gerbstoffe in den Blättern ⁹.

Volksheilkunde: Von der Nachtkerze sind keine Anwendungen bekannt.

Gebrauch und Wirkung: Medizinisch ist die Nachtkerze ohne großen Wert.

Weitere Verwendungen: Die abgeschälte, gekochte Wurzel kann als Salat oder Gemüse gegessen werden ¹³. In einigen ländlichen Gärten wird die Königskerze auch gezielt als „Zentralpflanze“ des Kräuterstraußes gepflanzt.

Volks Glaube: Auch die Nachtkerze soll vor Blitzeinschlag schützen.

Ölmännje

Gemeiner Odermennig (*Agrimonia eupatoria* L.)

Pflanzenfamilie: Rosengewächse

Merkmale: Mehrjährige, meist über einen Meter hohe Pflanze mit einfachem oder oben verzweigtem, rauhaarigem Stängel. Sie hat unterbrochen-unpaarig gefiederte Blätter mit grob gezähnten, großen und kleinen Fiedern, die unterseits auf der ganzen Fläche kurz rauhaarig sind. Die Blüten sind fünfzählig, mit gelben, kaum ausgerandeten Kronblättern, in langen, reichblütigen Trauben angeordnet. Die Kelchbecher sind tief gefurcht, die Blütenköpfchen sind bald nach der Blüte nickend.

Blütezeit: Juni bis August.

Namenserklärung: „Agrimonia“ ist vom griechischen „ágros“ = Feld und „moné“ = Wohnort abgeleitet und ist in Bezug auf die Wuchsorte der Pflanze gewählt; „eupatorium“ von Mithridates-Eupator, einem

pontischen König (132-63 v. Chr.), der die Pflanze zuerst gegen Leberleiden angewendet haben soll ¹⁰. Der deutsche Name Odermennig kann als ein Lehnwort aus dem lateinischen „agri-monia“ angesehen werden ¹⁵.



Die Volkssprache hat den Namen in den verschiedenen Regionen weiterentwickelt und in unserer Gegend zu dem Namen Ölmännjer geführt. Aufgrund der reichlich enthaltenen ätherischen Öle und des Aussehens der Früchte, die bei der Verwendung von etwas Phantasie an kleine Männchen erinnern ein durchaus trefflicher Name.

Geschichtliches: Der Odermennig ist ein sehr altes Heilkraut, das schon im Altertum in den antiken Schriften von Dioskurides und Plinius genannt und wegen seiner Heilkraft gerühmt wird. Auch in Mitteleuropa stand die Pflanze bereits in früher Zeit in hohem Ansehen. Sie wurde von Walahfried einem Abt des Klosters auf der Insel Reichenau im Bodensee im Jahre 827 in seinem Lehrgedicht „Hortulus“ (Gärtchen) besungen. Der pflanzenkundige Mönch beschreibt 23 Heilkräuter, wie sie im Klostergarten gezogen werden. Viele dieser Pflanzenarten finden wir auch in unserem Werzwich wieder.

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle, glykosidartiger Bitterstoff, Gerbstoffe, Pflanzensäuren, ca. 10 Prozent anorganische Stoffe (z.B. Kieselsäure).

Volksheilkunde: In den mittelalterlichen Kräuterbüchern wurde die Verwendung als Mittel gegen Leber- und Milzkrankungen, Blutflüsse, Ruhr, Schlangenbisse, Biss tollwütiger Hunde, Würmer, Hauterkrankungen, schlecht heilende, eitrig Wunden und Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut ausführlich beschrieben. Des Weiteren wird auch die Anwendung bei Magen- und Darmkatarrh, Blutsucken, Nierenblutungen, Menstruationsstörungen, Fieber, Grippe, Husten, Blähungen, Seitenstechen, Harnleiden, Bettnässen, Nierensteinkolik beschrieben ¹⁰. Die vielen deutschen Namen des Krautes zeugen von seiner Volkstümlichkeit.

Gebrauch und Wirkung: Wegen der in allen Pflanzenteilen enthaltenen Gerbstoffe erfolgte die Anwendung meist als generell stärkendes, die Abwehrkräfte steigerndes Bittertonikum mit Leber- und Gallenwirksamkeit. Das Kraut besitzt eine anregende Wirkung auf die Nieren und bewirkt Harnsäureausscheidung. Auch besitzt es eine zusammenziehende Wirkung auf Schleimhäute, weshalb es zum Gurgeln bei Halsentzündungen Anwendung fand ^{5,7}.

Weitere Verwendungen: Früher wurde das Kraut zum Färben verwendet, so wurden z. B. die Ostereier gelb gefärbt ²³.

Volksglaube: In der Eifel ist auch der Name „Jag-den-Teufel“-Kraut für den Odermennig bekannt ¹⁸.

Dunneraxt

Scharfes Berufskraut (*Erigeron acris* L.)



Pflanzenfamilie: Korbblütengewächse

Merkmale: Mehrjährige, bis 40 cm hohe Pflanze. Die Blätter des Berufskrauts sind lanzettlich, die unteren gestielt, die oberen fast sitzend und meist ganzrandig sowie etwas wellig. Die Blütenköpfe stehen in armlütiger Traube oder wenigästigen Rispen, ihre Hüllen sind dicht behaart. Die randlichen hellvioioletten Zungenblüten stehen aufrecht und sind kaum länger als die gelblichen, später schmutzig-roten Röhrenblüten.

Blütezeit: Juni bis September.

Namenserklärung: Der Gattungsnahme des Berufskrauts ist zusammengesetzt aus „eri“ = früh, im Frühling und „geron“ = Greis, denn gleich nach dem Abfallen der Blüten erscheinen die grauen, haarigen Samenkronen. Die Pflanze erscheint also

schon im Frühling alt ²⁰. Das lateinische „acer“ bedeutet scharf, wegen des scharfen Geschmacks der Pflanze. Das gemeine Berufskraut verdankt seinen Namen dem Umstande, dass es in früheren Zeiten von abergläubischen Menschen gegen das Beschreien oder Berufen gebraucht wurde. Der deutsche Name „Berufskraut“ hat also nichts mit dem „Beruf“, sondern mit „berufen“, „beschreien“ = verwünschen zu tun. Der Name Dunneraxt gibt uns den Hinweis, dass die Pflanze vor Blitzeinschlag schützen sollte.

Geschichtliches: In den alten Kräuterbüchern des 16. Jahrhunderts wird die Pflanze bereits regelmäßig als sogenanntes „Beschreikraut“ erwähnt.

Volksmedizin: Aus dem Odenwald ist die Verwendung der Pflanze als „Zahnwehkräuti“ belegt ²³. Auch der Einsatz der Pflanze gegen Flöhe wird berichtet.

Gebrauch und Wirkung: Die Pflanze galt als wenig offizinell.

Weitere Verwendung: In Kräutersträußen wird die Pflanze nur recht selten verwendet.

Volksglaube: Berufskräuter – als die vielerlei Kräuter galten – sollten dem Aberglauben nach gegen Zaubersprüche oder „böse Blicke“ helfen. So wurde unser Berufskraut von abergläubischen Landleuten wider Beschwörungen und Hexerei gebraucht ⁶. In die Wiege gelegt schützte es die Kinder vor Zauberei. Des Weiteren ist überliefert, wenn die getrocknete Pflanze auf glühende Holzkohlen gelegt und zur Räucherung des Euters benutzt würde, wäre das Vieh vor Hexerei geschützt ¹⁴. Ebenso wie bei der „Dunnerdischdel“ steckt hinter dem mundartlichen „Dunneraxt“ der Glaube, dass mit der jeweiligen Pflanze ein Schutz vor Blitz und Donner verknüpft sei.

Dunnerdischdel Golddistel (*Carlina vulgaris* L.)

Pflanzenfamilie: Korbblütengewächse

Merkmale: Im Regelfall zweijährige, 50-60 cm hohe, steif-aufrechte Pflanze. Die Grundblätter wachsen in einer Rosette, zur Blütezeit sind sie bereits abgestorben. Die mittleren Blüten sind halbstängelumfassend, bis 10 cm lang, schwach gelappt und haben einen stacheligen Rand. Der Stängel ist sehr stachelig mit meist mehreren Blütenköpfen. Die äußeren Hüllblätter sind grün wollig behaart und mit kleinen Stacheln besetzt, die inneren schimmern goldmetallisch und sind bis 2 cm lang.

Blütezeit: Juli bis September.

Namenserklärung: Angeblich wurde die „carlina“ nach Karl (Carlo) dem Großen benannt, der diese Pflanze arzneilich angewandt habe. Wahrscheinlicher jedoch ist die veränderte Aussprache für „cardi-na“, kleine Distel, von „cardo“ Distel zu bildende Verkleinerungsform. Da die Pflanze in vielen Regionen Bestandteil des Kräuterstraußes ist, sind auch die Namen „Frauendistel“ ³ und „Mutter-Gottes-Distel“ gebräuchlich.

Geschichtliches: Ob hinter der volkstümlichen Namensgebung „Dunnar“ die germanische Gottheit Donar als Namensgeber steht, ist möglich, aber nicht sicher belegt ⁴.



Volksheilkunde: Die Golddistel wurde in einigen Regionen als Mittel zum Senken von Fieber verwendet. In Böhmen ist z.B. der Name „Fieberdistel“ gebräuchlich.

Gebrauch und Wirkung: Die Pflanze besitzt keine große offizinelle Bedeutung.

Weitere Verwendungen: In einigen Landstrichen wurde die Pflanze als Färbemittel zum Gelbfärben der Haare verwendet. Des Weiteren ist auch der Gebrauch als Naturhygrometer bekannt, denn der Kelch zieht sich bei feuchter und trüber Witterung zusammen, bei heiterer und trockener Witterung öffnet er sich und stellt sich horizontal ⁶.

Volksglaube: Die durch Stacheln bewehrten Blätter und die glänzend strohfarbenen Hüllblätter der Köpfe, führten zu dem Glauben, dass die Pflanze Blitze abhalten könne. Ein geweihter Strauß mit „Dunnerdichdel“ unter dem Dach eines Hauses aufgehangen, schütze daher vor Blitzschlag. Für den Strauß suchte man nach Stängeln mit drei Köpfen (Symbol der Dreifaltigkeit), die dem religiösen Volksglauben nach besonders segensbringend wirken.

Aichelaab

Stiel-Eiche (*Quercus robur* L.)



Pflanzenfamilie: Buchengewächse

Merkmale: Bis über 40 m hoher Baum mit stark rissiger Rinde und weit ausladenden, knorrigen Ästen. Die asymmetrischen Blätter sind länglich und am Grund herzförmig geöhrt. Die unauffällig grünlichen männlichen Blüten befinden sich in lockeren, hängenden Kätzchen, die unscheinbar weiblichen Blüten sitzen zu zwei bis drei nahe der Spitze von langen mit Schuppen besetzten Stielen. Die glatten, eiförmigen, als Eicheln bekannten Früchte sitzen in zapfenförmigen Fruchtblöchern. Die Fruchtsände der Stiel-Eiche sind lang gestielt.

Blütezeit: April und Mai.

Namenserklärung: Den Gattungsnamen „Quercus“ der sich für die Eiche bereits bei den Römern findet, versucht man aus dem keltischen „quer“ = schön und „cuez“ = Baum abzuleiten, „robur“ kommt aus dem lateinischen und bedeutet Kraft ¹⁰.

Geschichtliches: Die Eiche galt schon den Griechen und den Römern als heiliger Baum, genau wie unseren Altvordern. Bei den Germanen war der Baum dem mächtigen Donnergotte Donar geweiht und stand im Mittelpunkt heidnischer Feste, z.B. bei dem germanischen Mai- und Frühlingsfest ¹⁹. Mit der zunehmenden Christianisierung Germaniens musste die „Donareiche“ nach und nach der „Bonifazius-“ und „Marieneiche“ weichen. Zahlreich sind indessen noch heute die Beziehungen der Eiche als Hexenbaum des Volksglaubens ¹⁰.

Inhaltsstoffe: *Rinde:* Eichengerbsäure und Ellagsäure, Quercin und Quercit, Lävulin, Pektin, Stärke; *Eicheln:* zusätzlich Zitronensäure und fettes Öl.

Volkshilfkunde: Äußerlich wurde eine Abkochung der Zweigrinde verwendet, zu Einläufen bei Gebärmutterblutungen, starken Durchfällen, aber auch zu Umschlägen bei Mastdarmvorfällen und Hämorrhoiden. Erfrorene Hände und Finger wurden durch mehrmalige heiße Bäder in Eichenrindenabkochung geheilt. Auch beim Aufliegen bettlägeriger Personen sind Umschläge mit solcher Abkochung verwendet worden. Der Aufguss der gerösteten und vermahlenden Eicheln kam bei Magen- und Darmschwäche, Durchfall und als diätisches Mittel zur Anwendung. Kneipp verordnete Umschläge von Eichenrindenabkochungen gegen Kropf und Blähhsals, auch ließ er den Absud dann trinken. Überhaupt soll der innerlich gebrauchte Absud den geschwächten Körper kräftigen. Eichelkaffee mit Malzkaffee empfiehlt er für knochenschwache Kinder ¹³.

Gebrauch und Wirkung: Die Rinde wegen des hohen Stärke- und Gerbsäuregehaltes zum Tonikum aufbereitet war ein wichtiges zusammenziehend wirkendes Mittel, das bei chronischen Durchfällen Anwendung fand. Die äußerliche Anwendung erfolgte bei nässenden Hautausschlägen, offenem Bein, Analleiden, Augenreizungen und bei chronischen Lymphknotenschwellungen.

Weitere Verwendungen: Die Stammrinde junger Eichen wurde wegen dem hohen Gerbsäuregehalt als Gerbmaterial verwendet. Eichenholzspäne dienen zum Klären von Wein oder zur Verfeinerung edler Brände.

Galläpfel wurden als Gerbmateriale, zur Färberei (Brauntöne) und zur Tintenfabrikation verwendet. Nahrhafte Eicheln wurden als Winterfuttersmittel gesammelt. Geröstet und vermahlen dienten die Eicheln als Ersatz für Kaffee ¹³.

Volksglaube: Ein Strauß Wacholder mit Eichenlaub am Hut sollte vor dem Teufel schützen. Wie bei der Walnuss, war auch hier der Glaube verbreitet, dass man unter bestimmten Vorkehrungen zu dem Baum gehen konnte und ihm seine Krankheit übertragen könne. Die Galläpfel, die sich häufig an den Blättern finden, wurden noch im ausgehenden Mittelalter zu einer Art Wahrsagerei verwendet: Sie wurden im Herbst gesammelt und zerschnitten. Fand sich ein Wurm darin – also die Made der Gallwespe – so sollte ein fruchtbares Jahr folgen, war eine Spinne darin, stand eine Hungersnot bevor, war sie leer, würde gar die Pest im nächsten Jahr wüten ¹³.

Rote Hostie

Wilder Majoran (*Origanum vulgare* L.)



Pflanzenfamilie: Lippenblütengewächse

Merkmale: Mehrjährige, bis 60 cm hohe, herb aromatisch riechende Pflanze. Der aufrechte Stängel ist behaart. Die kurz gestielten eiförmigen, kreuzgegenständigen Blätter sind ganzrandig und drüsig punktiert. Die Blüten sind purpurrot bis rosafarben, selten auch weiß. Sie stehen in langgestielten, seiten- oder endständigen Rispen oder Doldenrispen.

Blütezeit: Juli bis September.

Namenserklärung: Die Ableitung des Gattungsnamens „Origanum“ bezieht sich auf das griechische „oros“ = Berg und „ganaein“ = prangen und ist in Bezug auf die Vorkommen der Pflanze zu deuten, „vulgare“ bedeutet gewöhnlich.

Geschichtliches: Der Wilde Majoran ist ein sehr altes Heilkraut, das schon im Altertum in den

antiken Schriften erwähnt wird. Von Dioskurides wurden bereits Schwitzbäder bei Jucken, Krätze und Gelbsucht empfohlen ¹⁶.

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle (0,1-0,4 %), Thymol, Gerb- und Bitterstoffe ⁵.

Volksheilkunde: In den alten mittelalterlichen Kräuterbüchern ein oft genanntes Heilkraut, das bei vielerlei Beschwerden hilfreich sein soll, so z.B. bei Lebererkrankungen, Würmern, Wassersucht, Aussatz. Das getrocknete Kraut wurde als Tee bei Husten und Keuchhusten getrunken, oder man spült den Mund- und Rachenraum, wenn er entzündet ist. Auch schlecht heilende Wunden kann man darin baden ²³. Die Liste der Krankheiten, gegen die das Kraut helfen soll, lässt sich weiter fortführen, so wurde es auch als krampfstillendes Mittel bei Unterleibsbeschwerden der Frau, Menstruationsstörungen, Schwindsucht, Krämpfen, Epilepsie, Asthma, mangelhafter Verdauung, Gelbsucht, neuralgischen Kopfschmerzen, Rheumatismus u.a.m. genannt.

Gebrauch und Wirkung: Das ätherische Öl wird, mit Olivenöl oder Weingeist verdünnt, als nervenstärkendes Mittel und zu Einreibungen bei rheumatischen Leiden sowie zu Kräuterbädern verwendet ¹³. Bei innerlicher Anwendung gilt das Kraut generell stärkend und aufbauend, besonders magenstärkend und blähungswidrig.

Weitere Verwendungen: Sollte einmal der wesentlich würzigere Garten-Majoran in der Küche fehlen, so kann auch der Wilde Majoran zur Verfeinerung der Speisen verwendet werden, wenngleich die aromatischen Inhaltsstoffe in wesentlich geringerer Konzentration zur Wirkung kommen.

Volks Glaube: Das Kraut sollte wegen des würzigen Geruchs Teufel und allerlei Zauber abwehren, es wird daher auch in vielen Abwehrsprüchen benannt ¹³.

Dausendgillekraut

Echtes Tausendgüldenkraut (*Centaurium erythraea* Rafn.)

Pflanzenfamilie: Enziangewächse



Merkmale: Bis 50 cm hohe, meist einjährige Pflanze mit grundständiger Blattrosette aus eiförmigen oder ovalen, bis 5 cm langen Blättern. Die Stängelblätter sind schmäler und spitz, länglich-eiförmig bis eilanzettlich und meist fünf-nervig. Der aufrechte Stängel ist erst oben verzweigt, die Blütenstände stehen in Trugdolden. Die rosaroten Blüten sind fast sitzend, die Krone ist fünfspaltig und die bis 1,5 cm lange Blütenröhre ist beim Aufblühen länger als der Kelch.

Blütezeit: Juni bis August.

Namenserklärung: Zu unserer Pflanze gibt es verschiedene Namensdeutungen. Plausibel erscheint die Ableitung vom lateinischen „centum“ = hundert

und „aureus“ = golden, bzw. „gülden“⁹. Das Hundertgüldenkraut aus dem 15. Jahrhundert musste sich schließlich eine Multiplikation mit zehn gefallen lassen. Namensgebungen mit „tausend“ waren allgemein beliebter, denn sie zeugen auch von der Heilwirkung des Krautes⁴.

Geschichtliches: Die uralte Heilpflanze, bereits bei Plinius, Dioskurides und anderen antiken Ärzten genannt, sollte als Wundmittel gar zwei Stücke Fleisch in einem Topf zusammenwachsen lassen¹⁰. Eine sehr frühe, in die griechische Mythologie zurückreichende Namensdeutung geht zurück auf den heilkundigen Centauren Chiron, ein Fabelwesen der griechischen Mythologie, halb Pferd, halb Mensch, dem ein Pfeil des Herkules auf den Fuß gefallen war, und der sich nach Plinius mit dem Kraut, bei dem es sich nach heutigen Erkenntnissen aber nicht um unser Tausendgüldenkraut gehandelt haben dürfte, die Wunde heilte.

Inhaltsstoffe: Bitterstoff Erythrocentaurin in allen Pflanzenteilen, besonders im Stängel, ferner Gentiamin, Gentiopicrin u.a. Bitterstoffe; ätherische Öle, Zucker.

Volksheilkunde: Die Pflanze wurde auch in Deutschland bereits in Kräuterbüchern des 15. Jahrhunderts erwähnt, hier ist bereits die Anwendung bei

Verstopfung, Augenleiden und zur Förderung der Menstruation erwähnt. Später hat sich das Anwendungsgebiet erheblich erweitert, besonders Sebastian Kneipp wurde zu einem wahren Lobredner des Krautes. In der Volksheilkunde gilt es von daher als Universalheilmittel und wurde gebraucht bei Magenleiden, Blutarmut, Gicht, Rheuma, Skorbut, Skrofulose, Leber- und Nierenleiden, Zuckerkrankheit und Hauterkrankungen ¹⁰. Der Absud wurde als Magenmittel bei Verdauungsschwäche sowie gegen die Auswirkungen einer durchzechten Nacht (Kater) eingesetzt. Zusammen mit Zimt, Pfefferminze als Tee angewendet gelangte das Kraut auch gegen Durchfall, Magendrücken und Blähungen zur Anwendung. Ebenso wirksam ist es als Ansatz mit Weißwein, als Bittertinkturen zusammen mit Einzian und Orangen bei Erkrankungen des Verdauungstraktes.

Gebrauch und Wirkung: Bekannt als „Tonikum amarum“ bei Appetitlosigkeit und Untersäuerung des Magens, unterstützt das Kraut bei Leber- und Gallenkrankheiten sowie bei Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus). Es wirkt mobilisierend auf die körpereigene Abwehr (Leukozytose), wurde deshalb von Sebastian Kneipp bei Fieber und Infektionskrankheiten gegeben, aber auch bei Sodbrennen, Muskel- und Gelenksrheumatismus, Gicht, bei nässenden und trockenen Ekzem sowie bei Würmern. Die Anwendung dient auch zur Förderung des Kreislaufes, der Herzarbeit bei Erschöpfungszuständen, bei Verschleimung der Atemwege, Wechselfieber, Blutarmut, Bleichsucht, Bluterkrankungen sowie krampfhaften Zuständen im Verdauungsapparat ⁷. Nach Umwandlung der Stärke des Wurzeltrakts in Alkohol, wie bei allen Enziangewächsen, bewährtes Mittel gegen das Völlegefühl des Magens nach dem Essen.

Weitere Verwendungen: Die ganze Pflanze gibt eine starke gelbe Farbe auf Tuch. Das Kraut mit Laugen gesiedet, und die Haare damit gewaschen diente zum Haarebleichen ¹⁵. Das Waschen mit einer Abkochung der Pflanze vertreibt und tötet Läuse ⁶.

Volks Glaube: Das Kraut galt im Mittelalter als Schutz gegen Dämonen und Hexen ⁷, Tausendgüldenkraut im Geldtäschchen getragen sollte einem das ganze Jahr das Geld nicht ausgehen ¹⁵.

Drei Nüsse

Walnuss (*Juglans regia* L.)

Pflanzenfamilie: Walnussbäume

Merkmale: 20 bis 25 m hoher Baum mit grauer, mit zunehmendem Alter längsrissiger Rinde und kugeliger Krone. Er hat gefiederte Blätter mit sieben bis neun verkehrt-eiförmigen bis elliptischen, ganz-randigen Fiedern, die bis 15 cm lang und unterseits nur in den Nervenwinkeln behaart sind. Die männlichen Blüten erscheinen mit den jungen Blättern, sie sind in 5-15 cm langen, hängenden Kätzchen angeordnet. Die äußere Hülle der Frucht ist eine fleischige Schale, die innere ist stark verholzt und runzelig. Der aus dem Orient stammende Baum ist erst mit den Römern in den ersten Jahrhunderten nach Christus nach Deutschland gekommen.

Blütezeit: April bis Mai.



Namenserklärung: Der Namensgebung liegt die lateinische Bezeichnung „Jovis glans“, d.h. Eichel des Jupiters (Zeus), dem der Baum geweiht war sowie die Annahme, dass der Baum von persischen Königen („regia“ = königlich) nach Griechenland gebracht worden sei, zu Grunde ¹⁰.

„Walnuss“ ist abgeleitet von „welsche Nuss“, weil der Baum in Deutschland nicht einheimisch ist. Der Mundartname „Drei Nüsse“ kommt vom Volksglauben her. Die Dreizahl gilt im religiösen Volksglauben als besonders segensbringend und als deutliches Symbol für die Dreieinigkeit. Da die Früchte meist zu mehreren zusammenstehen, sucht man für den Weihstrauß drei Nüsse an einem Stiel ²³.

Geschichtliches: Die Walnuss ist als sehr alte Heilpflanze, bereits von Theophrast im vierten Jahrhundert vor Christi erwähnt, auch in den antiken Schriften von Dioskurides und Plinius wird sie genannt ¹⁰. Die Walnuss wurde bereits in den Gärten von Pompeji (79 n. Chr.) kultiviert.

Inhaltsstoffe: Gerbstoff, ätherisches Öl, Bitterstoff, Chinon, Juglon.

Volksheilkunde: Die Pflanze regelmäßig als Blutreinigungsmittel bei Hautkrankheiten eingesetzt. Die Inhaltsstoffe wurden gerne bei Kindern

angewandt, sowohl als Aufbaumittel als auch bei Lymphschwellungen sowie bei Wurmleiden, Haut- und Drüsengeschwüren, Durchfall, Gicht und Lungentuberkulose⁵. Des Weiteren ist in einigen Gegenden die Verwendung der Walnuss auch gegen Zahnschmerzen, Sommersprossen, Koliken und Motten, erwähnt²³. Abgefallene Blütenkätzchen verwendete man gegen Warzen.

Gebrauch und Wirkung: Aufgüsse von Walnussblättern finden bei Hautkrankheiten und zum Baden der Füße bei starkem Schweiß Anwendung. Der Tee der Blätter wurde bei Magen- und Darmbeschwerden, gegen Skrofulose, Rheumatismus und Nervenleiden verwendet. Der Absud der grünen Walnusschalen fand Anwendung bei Durchfall, der Absud der Walnussblätter gegen unreines Blut, Augenentzündung und Flechten¹³. Dem Volks(aber)glauben nach sollten Nüsse und Blätter zu Heilzwecken an Johanni (24. Juni) gesammelt werden¹⁵.

Weitere Verwendungen: Wegen seines schön gemaserten, polierfähigen dunklen Holzes ist die Walnuss von Möbelschreincrn sehr geschätzt. Die grünen Außenhüllen der Frucht können zum Färben von Schafwolle, Haaren usw. verwendet werden²³. Es entstehen braune Farbtöne. Unreife, noch grüne im Frühsommer eingesammelte Nüsse werden mit Zucker, Zimt, Nelken und verschiedenen Gewürzen als Kompott eingekocht oder auch mit Zucker überzogen zum Ausschmücken von Torten herangezogen. Reife Nüsse können zur Zubereitung eines Nusslikörs verwendet werden.

Volksglaube: Obwohl die Nuss ein Fruchtbarkeitssymbol ist, gilt der Baum allgemein als schädlich. Schon die Römer glaubten, dass im Umkreis des Baumes nichts wachsen kann. Es ist bemerkenswert, dass sich dieser antike Glaube durch das ganze Mittelalter hindurch bis in die neuere Zeit erhalten hat. So glaubte man beispielweise an der Mosel, dass Kräuter, die im Schatten eines Nussbaumes stehen, dem Vieh Schaden zufügen würden. Andererseits war der Glaube verbreitet, dass man unter bestimmten Vorkehrungen zu einem Baum gehen konnte, um ihm seine Krankheit übertragen zu können²³. Trägt ein Nussbaum nicht, so kann man ihn dem Volksglauben nach dazu zwingen, im nächsten Jahr zu tragen. Zur Erntezeit steigt man dazu in den Baum, tut, als ob er voller Nüsse hinge, schlägt in den Zweigen herum, dass das Laub fliegt, dann würde er ganz gewiss tragen¹³.

Grüner Hafer Saat-Hafer (*Avena sativa* L.)



Pflanzenfamilie: Süßgräser

Merkmale: Einjähriges, 60 bis 150 cm hohes Rispengras mit aufrechtem, hohlem Stängel. Die lineal-lanzettlichen Blätter haben am Grund keine Öhrchen, wodurch der Hafer gut von Roggen, Gerste und Weizen zu unterscheiden ist. Die Blüten sind meist zu zwei bis vier Ährchen angeordnet, die zusammen eine lockere, allseitwendig ausgebreitete Rispe mit abstehenden Ästen bilden.

Blütezeit: Juni und Juli.

Namenserklärung: „Avena“, ist der lateinische Name des Hafers, des gebauten sowie wilder Arten und bezeichnet eigentlich einen zum Blasen dienenden Halm ¹².

Geschichtliches: Der Hafer stammt wahrscheinlich vom Flug-Hafer (*Avena fatua*) oder einer verwandten Art ab. Der Anbau des Hafers nahm vielleicht von Kleinasien oder von Zentralasien, nach anderen vom südöstlichen Russland und der kaspisch-kaukasischen Tiefebene seinen Ausgangspunkt. In Deutschland wurde bereits zur Bronzezeit Hafer angebaut ¹³. Die Römer kannten den Flug-Hafer nur als lästiges Ackerunkraut und Plinius schrieb sogar: „Der Hafer ist ein unter dem Getreide vorkommendes Unkraut und entsteht durch Entarten der Gerste. Die germanischen Völker säen ihn und essen keinen anderen Brei als Haferbrei.“ Es ist bemerkenswert, dass in weiten Teilen des römischen Reiches der Hafer als Grünfutter für das Vieh bereits bekannt war ¹⁰.

Inhaltsstoffe: Haferkorn (Fructus): Stärke, biologisch hochwertige Eiweiße, B-Vitamine, Saponine mit antimikrobieller Wirksamkeit; Haferstroh (Stramentum): Kieselsäure, Zucker, Kalzium, Pektine, Wachse.

Volksheilkunde: Dem Brusttee setzte man Hafergrütze als schleimbildende Bestandteile bei. Haferschleimsuppe gilt auch heute noch als Nahrungsmittel für Kranke und Genesende, sie kann noch mit Zucker oder Honig gesüßt, aber auch gesalzen werden. Hafergrütze findet auch zu erweichenden Umschlägen und als Gurgelwasser Anwendung. Nach Kneipp kann

zerkleinertes Haferstroh mit Wasser gekocht als Mittel gegen Brustleiden getrunken werden ¹³.

Gebrauch und Wirkung: Haferkorn bildet als mildes Beruhigungsmittel schützenden Schleim bei Magenverstimmungen und wirkt kräftigend nach Krankheiten. Hafergrütze findet Anwendung bei Darmkatarrh der Kinder. Nach Sebastian Kneipp wird Haferstroh als Badezusatz bei verschiedenen Hautkrankheiten sowie bei Gicht und Rheuma angewendet ⁵.

Weitere Verwendungen: Zwar nicht mehr ganz den geschmacklichen Zeitgeist des täglichen Speiseplans treffend, sind Haferprodukte wie Haferflocken, Hafergrütze, Hafergrieß wichtige Nahrungsmittel. Wie heute noch in England, so hatte auch in weiten Teilen Deutschlands mit Milch gekochte Hafergrütze Jahrhunderte hindurch als erstes Frühstück gedient ¹⁰. Die mit Spelzen umhüllten Haferkörner dienen auch als Pferdefutter. Des Weiteren dient gehäckseltes Stroh als Verpackungsmaterial für leicht zerbrechliche Transportgüter ¹³.

Volksglaube: Nach SCHMIDT wird in Teilen des Odenwaldes für den Weih-
strauß ausdrücklich grüner, also unreifer Hafer gefordert. Er vermutet, dass die grünen Rispen in besonderer Weise Wachstum und damit Fruchtbarkeit zu versinnbildlichen scheinen ²². Eine weitere Überlieferung, die den Hafer als Fruchtbarkeitssymbol wiedergibt besagt, dass man die Zahl der Freier eines Mädchens auf folgende Weise bestimmen kann: geht ein Mädchen mit einer Person an einem Haferfeld vorbei, so muss diese ihr Haferkörner auf die Kleider werfen, so viele Körner haften bleiben, so viele Freier wird das Mädchen haben ¹³.

DANKWORT

Mein Dank gilt all denjenigen, die bereitwillig und oft auch mit lebhafter Begeisterung ihr Wissen über den Kräuterstrauß zur Verfügung gestellt haben. Eine ganz besonderer Dank gebührt Herrn Hermann Adam Sans, der über viele Jahre die Sammelaktionen zu einem einmaligen heimatkundlichen Erlebnis gestaltet hat und durch umfangreiche Ausführungen während der Begehungen, aber auch anschließend bei der Nachbesprechung in der Straußwirtschaft Schneider mit all seiner Lebenserfahrung viele Hintergründe mit Charme und Bauernschläue an die wissbegierigen Kräutersammler weitergegeben hat.

Als Autor dieser Schrift möchte ich mich sehr herzlich beim Verein Lebenswertes Nackenheim für die idealistische und aufrichtige Unterstützung naturkundlich-heimatkundlicher Fragestellungen bedanken, die in der finanziellen Unterstützung des Drucks seinen Niederschlag fand.

Die Pflanzenabbildungen stammen aus der von Erich Cramer herausgegebenen Sammlung Naturkundlicher Tafeln aus dem Kronen-Verlag in Hamburg.

Nackenheim, im Mai 2002
Dipl.-Ing. (FH) Hans-Jürgen Dechent

Oster Berge ✓	Fuchs Schwanz [?]
Bluts Kopf ✓	wild Fenchel ✓
3 Hüfte ✓	dreib Spengel ✓
Hofer ✓	
halbe Gant ✓	
tausend Gillekraut ✓	
Liebfrauenbettweih ✓	
weiße Klostie ✓	
rote Klostie ✓	
wilde Thym ✓	
eiche Laub ✓	
Feierdorn [?]	
Trumer adn ✓	
Königs Kerze ✓	
Goldwunder ✓	
Trumer distel ✓	
Stut ✓	
Wald Fenchel ✓	
Rade ✓	

Handschriftliche Aufzeichnung der Kräuter des Werzwischs von Frau Katharina Weil

Literatur:

- 1) BELLINGER, G. J. (1997): Lexikon der Mythologie – 552 S. Weltbildverlag, Augsburg.
- 2) BERTSCH, K. & F. BERTSCH (1947): Geschichte unserer Kulturpflanzen – 266 S., Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart.
- 3) BOCK, H. (1577): Kreütterbuch – 451 S. und Register, Rihel, Straßburg.
- 4) CARL, H. (1986): Die deutschen Pflanzen- und Tiernamen. Deutung und sprachliche Ordnung – 299 S., 2. Aufl., Quelle & Meyer, Heidelberg-Wiesbaden.
- 5) FISCHER, G. (1947): Heilkräuter und Arzneipflanzen – 2. Auflage, 308 S., Karl. F. Haug, Berlin-Tübingen-Saulgau.
- 6) GÄRTNER, G., B. MEYER & J. SCHERBIUS (1799-1802): Oekonomisch-technische Flora der Wetterau – 1 (1799): XXII + 531 S., 2 (1800): II + 512 S., 3(1) (1801): 438 + 30 + 52 S., 3(2) (1802): 388 + 32 S., Guilhauman, Frankfurt/Main.
- 7) GRAU, J., JUNG, R. & B. MÜNKER (1982): Die farbigen Naturführer – Beeren, Wildgemüse, Heilkräuter. Hrsg. Gunter Steinbach. Mosaik-Verlag, München.
- 8) HERZOG, M. (1901): Über Volksnamen der Pflanzen im Herzogtum Gotha – Mitt. der Vereinigung für Gothaische Geschichte und Altertumsforschung, Jahrg. 1901: 161-188.
- 9) HOLLERBACH, E. & K. (1979): Kraut und Unkraut zum Kochen und Heilen – 418 S., Heinrich Hugendubel Verlag, München.
- 10) KROEBER, L. (1934/35): Das neuzeitliche Kräuterbuch. Die Arzneipflanzen Deutschlands in Alter und neuer Betrachtung – Band 1: 448 S. und Band 2: 248 S., Hippokrates-Verlag, Stuttgart-Leipzig.
- 11) LANG, W. (1967): Der „Würzwisch“ wird geweiht – In: Heimatbuch Landkreis Mainz 130-132; Traumüller, Oppenheim.
- 12) MARTIN, A. (1851): Die Pflanzennamen der deutschen Flora – 122 S., H. W. Schmidt, Halle.

- 13) MARZELL, H. (1921): Neues Illustriertes Kräuterbuch. Eine Anleitung zur Pflanzenkenntnis unter besonderer Berücksichtigung der in der Heilkunde, im Haushalt und in der Industrie verwendeten Pflanzen, sowie ihrer Volksnamen – 711 S., Enßlin & Laiblins, Reutlingen.
- 14) MARZELL, H. (1951): Wörterbuch der deutschen Pflanzennamen – Band 2; 1. Lieferung: 1-159, Hirzel, Leipzig.
- 15) MARZELL, H. (1967): Geschichte und Volkskunde der deutschen Heilpflanzen – 312 S., Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt.
- 16) MARZELL, H. (1977): Wörterbuch der deutschen Pflanzennamen – Band 3, 1556 S., Hirzel, Stuttgart, Steiner, Wiesbaden.
- 17) NEIDHART, F. X. [1867]: Die Pflanzen in religiöser, abergläubischer und volksthümlicher Beziehung – Ein Beitrag zur Volksbotanik in Schwaben. 66 S.
- 18) NIESSEN, J. (1936/37): Rheinische Volksbotanik –Band 1: 276 S., Band 2: 341 S., Ferd. Dümmers Verlag, Berlin und Bonn.
- 19) ROSENKRANZ, C. (1896): Die Pflanzen im Volksaberglauben, ein Beitrag zur Pflege des Volkstums in Schule und Haus – 415 S., Verlag von Georg Lang, Leipzig.
- 20) RÜMPLER, T. (1879): Vilmorin's illustrierte Blumengärtnerei – 2. Auflage, 1273 S., Wiegandt, Hempel & Parey, Berlin.
- 21) SAFTENBERG, F. (1929): Botanisches Wörterbuch – 175 S., Hachmeister & Thal, Leipzig.
- 22) SCHMIDT, S. (1990): Geweihte Kräuter im Odenwald und ihre Volksnamen – Geschichtsblätter Kreis Bergstraße, Sonderband 11., 255 S., Hrsg.: Arbeitsgemeinschaft der Geschichts- und Heimatvereine im Kreis Bergstraße; Laurissa, Lorsch.
- 23) SCHMIDT, S. (1995): Kräutergeheimnisse. Ein volkstkundlicher Streifzug durch den Odenwald – Kleine Reihe der Geschichtsblätter, Heft 3. Hrsg.: Arbeitsgemeinschaft der Geschichts- und Heimatvereine im Kreis Bergstraße.

ISBN 3-9803857-5-2