

—  
ISABEL ARENDS

# Wilde Alpenschatze

WERTVOLLE KRÄUTER UND  
HEILBLÜTEN FÜR UNSERE ZEIT



ES IST DIE VIELFALT DER ALPENKRÄUTER, DIE UNS BEZAUBERN DARF. IN DEN PFLANZEN UNSERER ALPEN STECKEN BESONDERS VIELE GESUNDE INHALTSSTOFFE. ARNIKA, DIE MEISTVERWENDETE HEILBLÜTE ÜBERHAUPT, WÄCHST NUR HIER. IN DEN HÖHEN KONNTEN URALTE PFLANZENARTEN, DIE SCHON VOR DER EISZEIT BLÜHTEN, ÜBERLEBEN. HIER OBEN ERHIELT SICH AUCH ALTES WISSEN DER KRÄUTERHEILKUNDE, DAS HEUTE WIEDERENDECKT WIRD: DIE ALPENMEDIZIN.

JE HÖHER JE BESSER —  
VON DER BESONDEREN KRAFT  
DER BERGKRÄUTER

»Wer könnte die vielfältigen Formen der Bergkräuter vollständig aufzählen? Was die Natur anderswo nur vereinzelt und spärlich hervorbringt, das zeigt sie auf den Bergen im Überfluss und legt den ganzen Schatz, all ihre Kleinode, vor unsere Augen.« — Konrad Gessner (1541)

Alpenpflanzen sind Überlebenskünstler. Das raue Klima der Alpen erlaubt ihnen nur eine kurze Wachstumsperiode. Schnell im Wachsen, im Blühen und im Früchte bilden müssen sie sein. Wetterhart sind die Alpenpflanzen. Sie haben sich perfekt an Hitze und Kälte, Wetterextreme und hohe UV-Strahlung angepasst. Alpenkräuter entwickeln einen überdurchschnittlich hohen Anteil an gesunden Pflanzenwirkstoffen, im Vergleich zu den Pflanzen der Ebene. Darüber hinaus finden sich in diesen Kämpfernaturen eine hohe Konzentration

Foto: Isabel Arends

wertvoller sekundärer Pflanzenstoffe, wie natürliche Fungizide oder Anthocyane und Flavone.

IMMER SCHON HEISS BEGEHRT:  
SELTENE ALPENHEILKRÄUTER

»Die Kräuter kommen wieder zu Ehren; landauf, landab sammeln alle die vom allmächtigen lieben Vater gegebene Medizin. Die Leute lesen wieder in der ältesten Bibel, deren Buchstaben, Berge, Seen, Kräuter und Tiere sind und deren Schlusstext heißt: Lobet den Herren, denn Er ist gütig und seine Barmherzigkeit währet ewig.« — Kräuterpfarrer Johann Künzle (1913)

Heilkräuter, wie Meisterwurz, der gelbe Enzian und das Edelweiß, wurden schon zu Ötzi Zeiten gehandelt. Später ließen sich römische Ärzte diese Heilkräuter aus den Provinzen liefern. Die Kräuter reisten mit den Handelsrouten bis ins Persische Reich. Im Mittelalter waren die Kräuterkost-

barkeiten der Alpen in allen Klosterapotheken vorhanden, wie wir aus den Schriften von Hildegard von Bingen wissen. Der berühmte Paracelsus, der nahe der Alpen lebte, widmete den Heilkräutern der Alpen viele Schriften.

Kräuterpfarrer Johann Künzle verhalf Anfang des 20. Jahrhunderts den Alpenkräutern zu neuer Aufmerksamkeit. Er schrieb das einflussreiche Buch *Chrut und Uchrut*. Es war in der Schweiz jahrelang das meistgelesene Buch nach der Bibel. Künzles wertvolles Wissen hatte seine Feuerprobe zur Zeit der Spanischen Grippe im Jahr 1919.

Es war Johann Künzles legendärer Grippetea, der dafür sorgte, dass kein Bürger seines Dorfes an der Pandemie starb. Das ganze Dorf trank stündlich eine Tasse Tee, der überall warm auf dem Herd stand. Darin waren Stechpalmenblätter, Schließgraswurzeln, Wermut, Salbei, Angelikawurzel und Wasserdost. Heute erleben die Alpenheilkräuter eine Renaissance. Allen voran vor allem die Latschenkiefer, deren ätherisches Öl bei der Rekonvaleszenz von Lungenleiden eine vielseitige Hilfe bietet.

## DIE HÖHENSTUFEN: WAS WÄCHST WO UND WANN AM BERG?

Viele Pflanzen der Alpen sind ausgemachte Spezialisten. Sie wachsen nur an bestimmten Orten, die ein besonderes Klima aufweisen. So gibt es Schneespalten, in die auch im Sommer kein wärmendes Licht hineinfällt. Dennoch können hier einzelne Pflanzen wachsen.

Ganz oben, nahe den Gipfeln der Berge neben Gletschern und auf nackten Felsen sind nur ganz wenige Überlebenskünstler zu finden. Die Heilpflanzen, die hier wachsen, sind absolute Kostbarkeiten. Unter ihnen findet sich der Himmelsherold, die kurzstängelige Alpenmargerite und das Gletscherröschen. Vor allem der fein duftende Himmelsherold gilt als heilige Pflanze. Noch heute gibt es im schweizerischen Wallis den Brauch, ein Kreuzzeichen beim Anblick eines Himmelsherolds zu schlagen.



Oberhalb der Baumgrenze finden sich die Wiesen der Almen. Hier im Krumholzgürtel wachsen die charakteristischen Latschenkieferfelder, aber auch der buschige Bergwacholder findet sich hier. Die Blumen und Kräuter dieser Stufe wachsen hier nicht mehr in die Höhe, um Energie zu sparen. Sie haben kurze Stängel, oft pelzige Blätter und tiefe Wurzeln. Nur die Zirben können weit über die Baumgrenze hinaus wachsen. Dort wo abgegangene Muränen Schuttflure hinterlassen haben, wachsen die alpinen Matten. Hier bildet das stängellose Leimkraut zauberhafte rosafarbene Teppiche. Man darf sich von der Zartheit des kleinen Pflänzchens nicht täuschen lassen: Diese Teppiche können mehrere hundert Jahre alt sein und verdienen unsere Bewunderung und Schutz.

Mit der Baumgrenze verändert sich die Vegetation. Die Baumgrenze wird nicht nur von der Höhe, sondern vor allem von der Anzahl der warmen Tage im Jahr bestimmt. Bäume benötigen zum Wachsen mindestens 100 Tage die über fünf Grad liegen.

Unterhalb der Baumgrenze gedeihen die typischen Alpenschönheiten, die wir von den Almwiesen kennen: Arnika, Mädesüß, Margeriten und bärtige Glockenblumen. In Alpenmooren wachsen neben Wollgrass, die Mehlprimel, das Alpen-Fettkraut und Sonnenröschen.

## DAS EDELWEISS — SYMBOL DER ALPEN UND DER EWIGEN LIEBE

Die berühmteste Alpenblume wächst auf einer Höhe von 1.500 bis 3.000 Metern. Wie keine andere Pflanze verkörpert sie die Alpenwelt. Das Geheimnis der Blütensterne ist die feine Behaarung. Umso höher die Blume wächst, umso dichter ist ihr Pelzchen und umso weißer sind die Härchen. Es sind diese strahlend weißen Härchen, die das Licht reflektieren und so die Pflanze optimal vor der schädlichen ultravioletten Strahlung schützen. Weiter unten im Tal entwickeln Edelweisse eher grüne Blütenblätter.

Unser Edelweiß wanderte nach der letzten Eiszeit aus dem tibetischen Hochland zu uns in die Alpen ein. Früher war das Edelweiß ein Heilmittel bei Husten, denn es beinhaltet schleimlösende



Foto: Isabel Arends

## ALPENMEDIZIN — EINE GANZHEITLICHE SICHTWEISE

*»Einem jeglichen Land wächst seine Krankheit selbst, seine Arznei selbst, sein Arzt selbst.« — Paracelsus (1493–1541)*

Der Alpenraum entwickelte eine eigene Heilkunde, die Alpenmedizin. Sie setzt sich aus Kräuterméizin, Tierprodukten und Mineralien zusammen, die mit allerlei eigenen Ritualen und Gebeten kombiniert werden.

Einfach musste die Alpenmedizin sein und schnell wirken, denn die Bauern in den abgeschiedenen Tälern waren meist auf sich allein gestellt. Vor allem im Winter war man oft wochenlang eingeschneit. Als Erste-Hilfe-Mittel machte man oft einen Pflanzenbrei aus Arnika oder Spitzwegerich. Gesteinsmehl aus Kalk oder Kreide vermischte man mit Pflanzen zu Pasten. Tierprodukte wie Fette von Murmeltieren, Steinböcken und Adlern wurden für Salbenherstellungen verwendet. Vieles dieser Erfahrungsmedizin erwies sich später als richtig.

## DIE »KRÄUTLER« — EUROPÄISCHES SCHAMANENWISSEN

Diese wandernden Kräutersammler waren Sonderlinge, die wochenlang alleine in der Natur lebten. Die „Umaziager“ (Umherzieher) konnten oft weder lesen noch schreiben. Bis in die Mitte der fünfziger Jahre des 20. Jahrhunderts wanderten sie noch durch die Alpen. Im Wissen der Kräutler zur Pflanzenheilkunde konnte sich Jahrtausende altes schamanisches Heilwissen erhalten.

Die Kräutler sammelten Pflanzen, Wurzeln und Harz nach uralten Ritualen an bestimmten heiligen Tagen. Ihr Wissen wurde seit Ötzi Zeiten von Mund zu Mund weitergegeben, oft mit kleinen Liedern und Versen verknüpft, so dass es leicht zu merken war. Man erkannte Anfang des 20. Jahrhunderts in Österreich, dass hier ein Schatz an Volkswissen gerade im Begriff war, verloren zu gehen und begann die Rezepte und Erzählungen zu sammeln und aufzuschreiben.

Stoffe. Dafür kochte man die Blüten in Milch. Heute werden die Blüten vor allem von der Kosmetikindustrie in Asien verwendet.

Die weiße Blüte verblüht nie – getrocknet hält sie sich wunderbar. Sie wurde deshalb zum Symbol der unsterblichen Liebe und Treue. Eine Verlobung wurde früher im Schweizer Kanton Glarus mit einem Edelweiß besiegelt. Das Edelweiß wurde im Zuge der aufkommenden Alpinistik und der Alpenromantik berühmt. Durch die vielen Heimatromane, die seit 1850 erschienen, in denen der junge Bursche vom hohen Gipfel die seltene Blume für seine Liebste pflücken musste, wurde die wolliche Blüte das beliebteste Souvenir der Touristen. Starke Raubpflückungen hatten schon um 1880 den Bestand so dezimiert, dass »Ausgraben und Pflücken« verboten wurde. Daran hielt man sich allerdings nicht. Noch im Jahr 1911 berichtete der Schriftsteller Anton Friedrich: *»Gerade ... sind aus der Schweiz selbst fünf, aus Österreich vier Abstürze gemeldet. Allein an diesem Wochenende bezahlen neun Sonntagsalpinisten für einige Edelweisse mit dem Leben.«*

Die Kräutler trugen für alles ein Heilkräutlein bei sich und verbürgten sich für die Heilkräfte ihrer Kräuter. So brachten sie das »Kinderkraut«, den wilden Thymian, für die rachitischen Kinder auf den Bergbauernhöfen und für seelische Notlagen hatten sie gleich »Dreierlei Baldrian« dabei. Die meisten waren auch medizinisch bewandert und konnten kleine Eingriffe vornehmen. Für die armen Bergbewohner der abgelegenen Berghöfe waren sie oft letzte Hilfe in großer Not. Trafen sie ein, wurden sie wie alte Freunde begrüßt. Sie lebten dann einige Wochen mit den Bauern und versorgten Menschen und Tiere gleichermaßen. Ihre Bezahlung war Kost und Logis. Allgemein bezeichnete man sie als »Wurzelsepp« beziehungsweise »Kräuterweibl«.

Einige unter ihnen waren gesuchte Berühmtheiten mit so malerischen Namen wie „Kräuter-Franz“ oder „Enzi-Mandl“. Zu einiger Berühmtheit gelangte der Kräuterfranz, ein steierisches Original. Sein Vater war Stallknecht beim Erzherzog Johann und als seine Mutter früh starb, lernte er von der alten »Kräuter-Marie«. Über vierzig Jahre lebte und sammelte Kräuter-Franz in der Einsamkeit der Alpen der Steiermark. Er verschwand für Jahre, als Krieg herrschte, um später wieder aufzutauchen. Auf die Frage, wo er gewesen sei, lächelte er nur schweigend.

#### IM DOPPELPAK WIRKSAM — HEILIGES WORT UND HEILENDES KRAUT

Bis heute finden sich Klöster, die sich mit der Herstellung wichtiger Heilmittel aus Alpenkräutern befassen. Das Kloster Aich am Wolfgangsee stellt spezielle Heilmittel für die Anforderungen unserer Zeit her. Die Mönche folgen dabei nach dem Kräutersammeln der alten Tradition, die Kräuter in der Messe segnen zu lassen.

Immer schon gehörten Medizin und Gebet zusammen. Auch die Kräutler waren ausgesprochen fromm. Die Kräutermedizin wurde dem Kranken mit einem speziellen Gebet oder einem Kreuzsegen verabreicht. Meist bekam der Kranke für die Tage der Gesundung auch eine Reihe von Gebeten aufgetragen. Auch gesegnete Schutzamulette waren üblich. Noch in beiden Weltkriegen trugen viele



Soldaten der Alpenregion Amulette mit eingesegnetem Edelweiß um den Hals, damit sie wohlbehalten zurückkehrten.

#### ALLES ZUM GUTEN WENDEN — DIE GEHEIMISSE DER BERGHEILER

Allerlei Aberglauben umgab die Herstellung der Alpenmedizin. Die Kräutler hielten meist ihre Rezepte geheim. Es hielt sich der Glaube, dass man die Heiltechniken nicht weitergeben dürfe, da man sonst die eigene Heilkraft verlieren würde. Das galt vor allem bei den sogenannten »Spruchheilern«. Sie besprachen Krankheiten. Es galt die Regel, dass ein Heilreim nur von drei lebenden Menschen gleichzeitig gekannt und verwendet werden dürfe.

Berühmt waren im Alpenraum auch die »Wender«. War eine Familie scheinbar vom Pech verfolgt, bat man einen Wender um Rat und Räuchern. Man glaubte fest, dass diese Heiler alles Unge-sunde und Schlechte zum Guten wenden könnten. Ein solcher Wender hatte viel Lebenserfahrung und einen gesunden Menschenverstand. Er erfasste die seelischen Notlagen der Menschen und arbeitete mit klugen Techniken, die man heute der Gestalt- und Verhaltenstherapie zuordnen würde, die aber auch moderne Schamanen nutzen. Wender arbeiteten vor allem mit Kräutern zum Ausräuchern von Haus und Stall. Außerdem verwendeten sie Gebete, Kreuzzeichen, Berührungen und heilige Amulette. Sie behandelten erfolgreich Krankheiten, die seelischen Ursprungs waren, wie Hautkrankheiten, Fieber, Schmerzen und Kriegstraumen der Soldaten. Manchmal verordneten sie eine Wallfahrt. Bei all diesen Heiler galt das Gebot der Nächstenliebe, das forderte, keinen Hilfesuchenden abzuweisen.

Foto: Isabel Arends

### HEILENDES PFLANZENWISSEN FÜR UNSERE ZEIT

Viele Alpenpflanzen sind bei Unruhe, Ängsten und Gefühlen der Orientierungslosigkeit hilfreich. Du kannst ihre unterstützende Begleitung in Form von Blütenessenzen kennenlernen. Die Dosierung ist einfach: Zwei Tropfen auf ein Glas Wasser über den Tag verteilt trinken oder bei Bedarf einen Tropfen unter die Zunge geben.

#### BLAUER ENZIAN OPTIMISMUS

»Der Himmel scheint in deinen Kelch versunken.«  
— Hermann Hesse (1877 – 1962)

Nach Erschütterungen und großen Lebenskrisen schenkt er Hoffnung und Zuversicht. Gefühle der Schwäche, des Verlustes und der Schutzlosigkeit wandelt er in Optimismus. Er hat eine erden-de und beruhigende Wirkung.

#### ALPENVEILCHEN VERWANDLUNG

Alpenveilchenkraft trägt den Schwung des Wandels in sich. Diese Pflanze schenkt dir Herzensmut, deine Lebensaufgabe anzupacken. Es ist zum Wohle deines Umfeldes, wenn du beschließt, dein Können zu leben. Vergiss deine falsche Bescheidenheit. Dort, wo du früher dein Licht unter den Scheffel gestellt hast, gilt es jetzt auf die Bühne deines Lebens zu treten.

#### EDELWEISS SCHUTZ

Sein schützendes, warmes Pelzchen möchte dich in kalten Zeiten wärmen. Die Gipfelpflanze schenkt allen, die sich von ihr berühren lassen, ein Stück Einsicht in die Geheimnisse des Lebens. Sie knüpft ein festes Band zu deinem höheren Selbst und lässt dich Selbstliebe erfahren.

#### DIE CHRISTROSE HOFFNUNG UND WUNDER

Inmitten des Winters mitten im Schnee blüht die Christrose. Sie ist seit Urzeiten ein Symbol der Hoffnung, der Auferstehung und des Neubeginns. Sie symbolisiert das Weihnachtswunder. Das Gute erhält Einzug in diese Welt. Wende deinen Blick ab von all dem, was dich unglücklich macht. Stattdessen konzentriere dich bewusst auf das, was bereits gut ist. Lade viele große und kleine Wunder in dein Leben ein.

#### ARNIKA HEILUNG

Mit Arnika geht die Sonne auf. Diese Heilpflanze wärmt von innen. Sie tröstet Herzenskummer und Trauer und hilft, wieder auf die Beine zu kommen. Sie verleiht unserem Handeln in Krisenzeiten Flügel. Diese Pflanze ist ein Wundenheiler. Wenn du von außen körperlich oder seelisch verletzt wurdest: Mit dieser mächtigen Heilpflanze ordnet sich alles neu.



**Dr. Isabel Arends**, promovierte Kunst- und Kulturhistorikerin, entwickelte neue Formen ganzheitlicher Naturtherapien. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie und Kinesiologin arbeitet sie mit feinstofflicher Schwingungsmedizin von Alpenheilpflanzen. Sie lebt und arbeitet in Berlin und gibt ihr Wissen in Seminaren und Vorträgen weiter.