

DAS KRÄUTERWISSEN DER
BAUERNDOKTOREN IN DEN ALPEN

WICKEL, SALBEN *und* TINKTUREN



Arnold Achmüller

Weltbild

**DAS KRÄUTERWISSEN DER
BAUERNDOKTOREN IN DEN ALPEN**

**WICKEL,
SALBEN *und*
TINKTUREN**

Arnold Achmüller

Weltbild

www.weltbild.at

Sonderausgabe für Weltbild Verlag GmbH, Salzburg

Copyright © 2016 Edition Raetia, Bozen

Einbandgestaltung: Weltbild GmbH & Co. KG Augsburg

Druck und Bindung: Typos, tiskařské závody, s.r.o., Plzeň

Printed in the EU

ISBN 978-3-903159-33-4

2020 2019 2018 2017

Die letzte Jahreszahl gibt die aktuelle Lizenzausgabe an.

Die Angaben zu den Kräutern in diesem Buch wurden sorgfältig geprüft. Autor und Verlag lehnen jedoch jegliche Haftung für allfällige Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der hier vorgestellten Informationen ergeben, ab. Die in diesem Buch enthaltenen Ratschläge ersetzen eine ärztliche Therapie nicht.

Zum Gebrauch dieses Buches:

Die in diesem Buch vorgestellten Heilpflanzen wurden nach ihrem wichtigsten Anwendungsgebiet in der Volksheilkunde kategorisiert. Jedoch können die meisten Pflanzen gegen mehrere Krankheiten und körperliche Beschwerden eingesetzt werden. Die beigefügten Rezepte dienen als Beispiele für eine praktische Anwendung. Als solche wurden sie den einzelnen Kräutern zugeordnet. Drei Register im Anhang führen Krankheitssymptome, Rezepturen und Heilpflanzen und erleichtern die Suche.



I bin der Hans vom greanen Wald,
i grab die Wurzeln jung und alt.
I hau sie aus, i bau sie aus
und mach a guate Salbn daraus.

Reifantanzspiel aus St. Georgen in der Steiermark

Volksmedizin – Die Medizin des Volkes → 6

Bäuerliche Heiltradition → 12

Die Kunst der Diagnostik → 15

Harnschau → 16

Körpervermessung → 16

Pulsdiagnostik → 18

Die Magie in der Heilkunde → 18

Sprüche und Wortzauber → 19

Verbohren und Verbannen → 24

Gürtel und Amulette → 25

Räuchern → 26

Der Einfluss des Kosmos → 27

Diät und Prävention → 28

Heilendes Wasser → 29

Hexen, Kurpfuscher und Betrüger → 31

Die Volksheiler → 34

Berühmte Heiler aus den Alpen → 38

Südtirol → 38

Johann Waldböth → 38

Ursula Steinkasserer → 38

Die Ragginer → 39

Nordtirol → 42

Alois Neuner → 42

Martin Steinlechner → 44

Josef Abenthung → 45

Salzburg → 45

Barbara Struberin → 45

Vorarlberg → 46

Hermann Dörn → 46

Kärnten → 47

Michael Pertl → 47

Die Schindler Muatter → 49

Steiermark → 49

Johann Reinbacher → 49

Christoph Blasius → 52

Mathias Schicklgruber → 52

Oberösterreich → 53

Peter Teufelsbruder → 53

Der Spindler → 53

Maria Elisabeth Edtingerin → 54

Wolf Langemann → 54

Niederösterreich und Wien → 55

Katharina Gruntner → 55

Der Dobrowa → 55

Schweiz → 56

Johann Künzle → 56

Bayern → 59

Amalia Hohenester → 59

Kräuterkunde in den Alpenländern → 60

Atemwegserkrankungen → 64

Alpen-Mutterwurz → 65

Eibisch → 67

Holunder → 70

Huflattich → 74

Isländisch Moos → 77

Latschenkiefer → 80

Malve → 82

Meerrettich → 85

Quendel → 89

Schlüsselblume → 91

Spitzwegerich → 94

Muskel- und Gelenksbeschwerden → 98

Arnika → 99
 Beinwell → 103
 Heublumen → 106
 Johannisbeere → 109
 Kampferbaum → 111
 Wacholder → 113
 Wurmfarne → 118

Wunden und Hauterkrankungen → 122

Bärlapp → 123
 Erdbeere → 125
 Klette → 127
 Ringelblume → 129
 Rosskastanie → 133
 Sanikel → 134
 Sauerampfer → 138

Erkrankungen der Verdauungsorgane → 140

Blutwurz → 141
 Edelweiß → 144
 Enzian → 147
 Heidelbeere → 149
 Kalmus → 151
 Meisterwurz → 154
 Minze → 156
 Rhabarber → 160
 Schlehdorn → 161

Erkrankungen von Leber und Galle → 164

Löwenzahn → 165
 Odermennig → 168
 Rettich → 171

Beruhigung und Nervenerkrankungen → 174

Baldrian → 175
 Echter Speik → 178
 Johanniskraut → 180
 Silberwurz → 184

Augen- und Ohrenerkrankungen → 186

Augentrost → 187
 Hauswurz → 189

Erkrankungen von Mund- und Rachenraum → 192

Bibernelle → 193
 Brombeere → 197
 Salbei → 198

Herz-Kreislauf-Erkrankungen → 202

Bärlauch → 203
 Weißdorn → 205

Blasen-, Nieren- und Prostataerkrankungen → 208

Ackerschachtelhalm → 209
 Bärentraube → 212
 Brennnessel → 214
 Labkraut → 218
 Preiselbeere → 219
 Weidenröschen → 221

Frauenheilkunde → 224

Bärwurz → 225
 Frauenmantel → 226
 Gänsefingerkraut → 229
 Himbeere → 232
 Mutterkraut → 233
 Schafgarbe → 235
 Taubnessel → 239

Kinderheilkunde → 242

Kamille → 243
 Stiefmütterchen → 246

Aphrodisiaka und Kinderwunsch → 248

Ingwer → 249
 Knabenkraut → 250
 Storchnabel → 252

Heilpflanzen der Volksmagie → 254

Allermannsharnisch → 255
 Fünffingerkraut → 256

Gift- und Rauschpflanzen → 258

Alpenrose → 259
 Hanf → 260
 Nieswurz → 263
 Pfingstrose → 267
 Wolfsmilch → 268

Konservierung und Grundrezepte → 270
Verzeichnisse → 276

Volksmedizinische Anwendungen → 276
 Rezepte → 281
 Heilpflanzen → 284
 Literatur und Bildquellen → 286

Volksmedizin – Die Medizin des Volkes



Lass es dich nicht gereuen,
auch beim gemeinen Manne nachzufragen,
ob ein Ding zum Heilmittel geeignet sei.

Hippokrates, 4. Jahrhundert v. Chr.

DIE BEWOHNER DES Alpenraumes haben trotz unterschiedlicher Sprachen und häufig wechselnder Landschaften hinsichtlich ihrer Lebensumstände sehr viele Gemeinsamkeiten. In diesem wenig städtisch geprägten Raum sind die Wege oft lang und beschwerlich. Anders als in flachen Gebieten war man in früheren Zeiten notgedrungen auf sich selbst angewiesen und dadurch eigenständiger.

Diese mitunter sehr beschwerlichen Lebensumstände sind für die Erforschung alter Weisheiten heutzutage ein Segen. Denn vieles wurde in Ermangelung an Alternativen bewahrt, was andersorts bereits viel früher aufgegeben wurde. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass es vor allem entlegene Täler sind, in denen das Kräuterwissen bis ins 20. Jahrhundert bewahrt wurde.

Die Kräuterkunde ist dabei nur Teil eines ganzen medizinischen Heilverständnisses, das im Groben im gesamten Alpenraum auf denselben Grundvorstellungen beruhte und im Kern bereits seit der Antike existierte. Grundlage für die Behandlung war die Säftelehre. Hier wurde ein Gleichgewicht der vier menschlichen Säfte Blut, gelbe Galle, schwarze Galle und Schleim als Grundvoraussetzung eines gesunden Lebens gesehen. 2.000 Jahre lang war die Säftelehre die zentrale Vorstellung in der Heilkunde Europas. Die Volksheilkunde des Alpenraumes war somit Teil einer traditionell europäischen Medizin. Man nennt diese Laienheilkunde heute Volksme-

dizin, Traditionelle Heilkunde oder Volksheilkunde und grenzt sie somit von der etablierten wissenschaftlichen Medizin, der sogenannten Schulmedizin oder auch Allopathie, ab.

In der Antike gab es noch keine Trennung zwischen Schulmedizin und Volksmedizin. Ärzte sammelten Erprobtes und Bewährtes in ihren Schriften und schafften es so, dieses Wissen zu bewahren. Im Mittelalter kam es dann zum Bruch zwischen gelehrtem und populärem Heilwissen. Das hat auch mit der christlichen Erklärung von Krankheit und Leid zu tun. Im Mittelalter herrschte nämlich die Sichtweise vor, dass Kranke durch Buße Gesundheit erlangen und Krankheit im Allgemeinen eine Strafe Gottes sei. Zusätzlich beriefen sich die Ärzte in Mitteleuropa auf Werke der berühmten antiken Gelehrten, die fast alle aus dem Mittelmeerraum stammten und dementsprechend vorwiegend mediterrane Pflanzen in ihren Werken als Heilmittel beschrieben hatten. Die einfache Bevölkerung in den Alpen und nördlich davon benutzte aber heimische Heilpflanzen, die diesen Werken oft unbekannt waren. Dieser scheinbar unbedeutende Sachverhalt scheint bis heute nicht vollständig beseitigt, werden doch auch heute heimische alpine Heilpflanzen, wie beispielsweise der Wurmfarne, mit jahrhundertelanger volksmedizinischer Tradition nicht oder nur spärlich erforscht.

Die europäische Medizin war bis ins späte Mittelalter sehr dezentral. Außer der christlichen Kirche gab es keine überregionale Kraft, die Regeln und Gebote in Bezug auf Heilung aussprechen konnte. Das änderte sich ab dem 16. Jahrhundert maßgeblich. Universitäten lenkten nun immer zentraler das Wissen um die Heilkunde, und die weltliche Autorität versuchte zunehmend – auch durch Scharlatane und Betrüger dazu veranlasst – die Heilkunst zu regulieren und nur staatlich geprüften Personen zu erlauben. Durch eine in zunehmendem Maß verbesserte medizinische Versorgung und neu entdeckte Heilmittel wurden bis dahin gebräuchliche Heilmittel aus der Schulmedizin verdrängt und nur noch in der Volksheilkunde verwendet. Des Weiteren entfernte sich die gelehrte Medizin zunehmend von der Säftelehre und konzentrierte sich stattdessen immer mehr auf die Behandlung einzelner kranker oder schmerzender Organe und Körperteile. Die Krankheit an sich wurde auf einen bestimmten Körperbereich eingegrenzt und auf anatomische Veränderungen reduziert. Die Schulmedizin verabschiedete sich so von einer ganzheitlichen Behandlung, in welcher der harmonische Zustand der vier vermeintlichen Körpersäfte des Menschen angestrebt wurde. Somit setzte sich in der Medizin zunehmend ein sogenanntes mechanistisches Weltbild durch. In diesem aufkommenden Maschinenzeitalter sah man auch den menschlichen Körper zunehmend als eine Ansammlung von maschinellen Funktionen und Bauteilen, in der der kranke Teil einfach kuriert werden muss, damit sich der Mensch wieder gesund fühlt. Diese Vorstellung wurde im Laufe des 20. Jahrhunderts durch verbesserte chirurgische Techniken und den Siegeszug der Antibiotika sogar noch verstärkt. Die Volksmedizin war aber sogar noch in dieser Zeit in der Säftelehre fest verankert – so musste es zu einer Trennung zwischen Volks- und Schulmedizin kommen.

Die Volksmedizin bekam eine stark untergeordnete Rolle, die mal belächelt, mal als zu gefährlich, jedenfalls als vernachlässigbare Anhäufung von Aberglauben und bestenfalls unwirksamen Heilmitteln abgetan wurde. Aus diesem Grund befasste sich die moderne Schulmedizin im Allgemeinen kaum mit dem medizinischen Wissen des Volkes. Dennoch gab es immer wieder Fürsprecher der Volksmedizin wie Ärzte, die erkannten, dass das volksmedizinische Wissen zunehmend verschwindet und in dieser Tradition mehr als unnütze Ratschläge stecken.

Einer der Ersten war der Rostocker Arzt Georg Friedrich Most, der 1843 die „Encyclopädie der gesammten Volksmedizin“ verfasste. Auch der Botaniker Heinrich Marzell forderte bereits 1925, dass man Volksmedizin ernst nehmen und nicht pauschal für unglaublich halten solle. Dies unterstrich auch der in Graz tätige Hygieniker Josef Richard Möse, der 1958 auf die Bedeutung der Volksmedizin in der Antibiotikaforschung hinwies.

Besonderes Unverständnis bereitet bis heute vielen, dass sich die Volksmedizin neben pflanzlicher, tierischer und mineralischer Produkte auch zahlreicher „magischer“ Mittel, sogenannter Heilmittel aus der Volksmagie bedient. So unterteilte bereits der Medizinhistoriker Robert Jütte die Volksheilkunde in eine biologische, eine religiöse und eine magische Heilkunde.

Dass sich magische und religiöse Handlungen und Rituale in der Volksmedizin wiederfinden, hat gleich mehrere Gründe. So gehen viele dieser heutzutage als Aberglauben belächelten Anwendungen auf den Versuch zurück, Krankheit und Gesundheit zu erklären. Nennen wir beispielsweise Bakterien und Viren, die Auslöser diverser Infektionskrankheiten: Vor 200 Jahren noch waren dies Dämonen, die von einem Infizierten zum nächsten übersprangen. Diese Dämonen, die auch für andere Krankheiten und vor allem Schmerzen verantwortlich gemacht wurden, galt es zu bändigen und zu verjagen. Man personifizierte sozusagen die Krankheit. Nach dieser Vorstellung ist es nur mehr als verständlich, dass man die Krankheit beispielsweise durch Sprüche vertreiben wollte. In Liezen in der Steiermark versuchte man beispielsweise noch im 19. Jahrhundert mit folgendem Spruch Fieber zu senken, indem es an einen Nussbaum übergeben werden sollte:



Nussbaum! Ich komm zu dir,
nimm die 77erlei Fieber von mir,
ich will dabei bleiben.

Grabner, 1985

Zum anderen galt Heilung stets als etwas Geheimnisvolles, nicht Verständliches. Rituale scheinen diesem unverständlichen Vorgang gerechter zu werden als eine einfache Verabreichung eines Heilmittels. Auch heute besteht vielfach die Erwartungshaltung, etwas Fremdes, Exotisches müsse stärker wirksam sein als etwas Bekanntes. Während etwa die Traditionelle Chinesische Medizin in ihrem Ursprungs-

land eher von der ärmeren Bevölkerungsschicht angewandt wird, ist es in Europa genau umgekehrt – das Einfache, Naheliegende überzeugt einfach nicht. In dem aus dem 11. Jahrhundert stammenden Lehrgedicht aus Salerno heißt es gleichsam:



Heilmittel, die man teuer kauft, die nützen,
kriegt man sie gratis, bleibt die Krankheit sitzen.

In den Ergebnissen der noch in den Kinderschuhen steckenden Placeboforschung könnte die Lösung dieses jahrtausendealten Glaubens stecken. Placebos nennen wir heute Scheinmedikamente oder auch Handlungsweisen, die aus der Erwartungshaltung des Patienten bereits zu einem positiven Effekt führen. Es gibt auch Nocebos, bei denen eine negative Erwartungshaltung zu einer negativen Auswirkung führt. Placebo- beziehungsweise Nocebowirkungen können Scheinmedikamente, aber auch Gespräche, Rituale oder einfach nur die Farbe des verabreichten Heilmittels auslösen.

So zeigt sich heute eindeutig, dass rituelle Gesten für sich allein bereits Heilerfolge hervorrufen können. Schmerzen können gelindert, Schwindelattacken eingedämmt und Infektionen schneller überwunden werden. Natürlich sind erfolgreiche Heilmethoden im Volk weitertradiert, verändert und auch auf andere Beschwerden übertragen worden. So ist es zu dieser Fülle an Ratschlägen aus der magischen Heilkunde gekommen, die in der heutigen aufgeklärten Welt häufig belächelt werden. Heute verkennen wir dagegen vielfach die Tatsache, dass es sowohl Placebo- als auch Nocebowirkungen gibt, und behandeln unseren Körper, als sei er eine Maschine, der man nur ein passendes Arzneimittel einflößen muss, um die Funktionen wiederherzustellen. Dass bereits im Gespräch und in der Aufmerksamkeit, die man dem Patienten zukommen lässt, vielfach ein Teil der Heilung steckt, kommt in der durch Zeitdruck geprägten westlichen Schulmedizin oft zu kurz. Die wenigsten Therapien werden auch hinsichtlich einer psychologischen beziehungsweise ganzheitlichen Komponente durchgeführt und der menschliche Körper wird fast nur in alternativen Heilrichtungen als Ganzes betrachtet. Bei Erkrankungen, wie stressbedingtem Burn-out oder Allergien, die vielfach systemischen Ursprungs sind und sich also nicht wirklich räumlich begrenzen lassen, stoßen wir mit einer rein mechanistischen Betrachtung des menschlichen Körpers an Grenzen. Neu entstehende Disziplinen wie die Psychoneuroimmunologie, in der das Zusammenspiel von Psyche und Immunsystem im Zentrum steht, sind zwar vielversprechend, stecken jedoch noch in den Kinderschuhen.

Der medizinische Fortschritt wird somit nicht vollends ausgenützt und rein auf seine „technische“ Komponente reduziert. Verbunden mit einem schlechten Lebensstil, mit falscher Ernährung und wenig Bewegung kommt es dadurch trotz

gesteigerter Lebenserwartung im Durchschnitt nur zu einer geringen Zunahme von Jahren, in denen Menschen gesund und vital sind.

Was im Hinblick auf Gesundheit nicht außer Acht gelassen werden sollte, ist die Abhängigkeit, die man schafft, wenn man fundamentalste Kenntnisse über einfach verfügbare Hausmittel verliert. Man gibt einen wesentlichen Teil seiner Selbstständigkeit auf. Wenn man nicht weiß, wie man sich bei kleineren gesundheitlichen Problemen, die jeden Menschen von Zeit zu Zeit erfassen, verhalten und darauf reagieren sollte, wird man, beeinflusst von Werbemaßnahmen, zum Konsumenten von Lehrmeinungen und Produkten degradiert. Ein Sprichwort im 19. Jahrhundert lautete demgemäß:



Der ist wohl am besten dran,
der sich selber helfen kann.

Das Stiefmütterchenkraut ist seit dem Mittelalter ein beliebtes Heilmittel in der Kinderheilkunde. Früher wurde es auch bei Hautkrankheiten und Epilepsie verwendet.

→ S. 246



Bäuerliche Heiltradition

BIS INS 19. JAHRHUNDERT fanden die Geburt, die Behandlung der Kranken sowie die Altersversorgung und das Sterben im eigenen Haus statt. Die Behandlung und Pflege im Krankenhaus etablierten sich erst im letzten Jahrhundert. Da es im Alpenraum lange an universitär gelehrten Ärzten, Wundärzten und Hebammen sowie an handwerklich ausgebildeten Badern fehlte, gab es hier einen starken Sektor an Laienmedizinerinnen. Dies waren neben der eigenen Familie in erster Linie sogenannte Bauernärzte, aber auch Viehdoktoren, Zahnreißer, Wanderheiler und Geistliche, die die Leidenden bzw. Kranken pflegten und behandelten.

Grundlage für ihre Tätigkeit war von der Antike bis ins vorige Jahrhundert die Humoralpathologie, die sogenannte Säftelehre. Die im antiken Griechenland entstandene und durch den römischen Arzt Galen im 2. Jahrhundert n. Chr. systematisch geordnete Säftelehre wurde bis ins späte Mittelalter als gängige Gesundheitslehre propagiert. Sie besagt, dass der Körper nur dann im Einklang – gesund – sei, wenn die vier menschlichen Säfte Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle im Gleichgewicht (Eukrasie) zueinander stehen. Ungleichheit (Dyskrasie), d. h. ein Überhang von einem oder mehreren dieser Säfte, ist demnach der Ausgangspunkt für Krankheit. Den vier Säften wurden auch die vier Eigenschaften warm, trocken, feucht und kalt zugeordnet. Menschen hatten je nach Charaktereigenschaft von Geburt an einen Hang zu einem bestimmten Ungleichgewicht. Ein bestehendes Ungleichgewicht wurde mit Heilmitteln, Diät oder diversen Ausleitungsverfahren wie Schwitzkuren, Aderlass, Schröpfen, Brechmitteln oder Einläufen behandelt. Dabei musste die gewählte Therapie dem jeweiligen Ungleichgewicht entgegenstehen. So musste beispielsweise zu viel Kälte mit Wärme behandelt werden, zu viel Feuchtigkeit musste getrocknet werden. Die Säftelehre war eine Medizinlehre, in der der Mensch ganzheitlich gesehen wurde, in der also nicht nur Symptome behandelt wurden.

So wurden beispielsweise beim Lackmüller in Verdings Ausschläge und Asthma mit harntreibenden Mitteln behandelt, weil man als Ursache für die Erkrankung schlechte Säfte vermutete.

In der Volksheilkunde hielt sich die Säftelehre teils bis ins 20. Jahrhundert. Die Ragginer, eine Familie von Bauernärzten aus Lüssen bei Brixen in Südtirol, wandten bis 1890 die Säftelehre sowohl zur Diagnosefindung als auch zur Therapie an. Auch sie versuchten meist durch Ausleitungsverfahren wie Aderlass, Abführmittel und Brechmittel eine Verbesserung des Verhältnisses der Körpersäfte zu erreichen. Man findet bis heute zahlreiche Reste der Säftelehre in der Volksheilkunde wieder. Ohrenringe gelten noch immer als Heilmittel gegen rheumatische Erkrankungen sowie Augen- und Ohrenerkrankungen. Durch die künstliche Öffnung des Ohrringes sollten schlechte Säfte abfließen können – eine These, die bereits im alten Ägypten nachweisbar ist. Auch in der Basentherapie und in der Behauptung, Leber und Darm gehören „entgiftet“ und der Körper „entschlackt“, stecken bis heute Reste der Säftelehre.

In vielen Bauernstuben sind auch heutzutage noch zahlreiche alte medizinische Bücher und Rezeptsammlungen erhalten, die den Menschen bei Krankheiten eine Hilfestellung boten. Meist wurden diese Bücher allerdings nicht von den Bauern selbst verfasst, sondern waren gekauft und von einer Generation zur nächsten weitergegeben worden. Teilweise wurden sie durch eigene Kenntnisse ergänzt. Die ursprüngliche Herkunft dieser Bücher ist heute jedenfalls meist sehr schwer festzustellen. Meist dürften diese aber aus dem 18./19. Jahrhundert stammen. Auch Nachdrucke berühmter Kräuterbücher, die es im Laufe der Zeit aus den Klosterbibliotheken in die Bauernstuben schafften, ergänzten das Kräuterwissen vieler Heilkundiger. So wurde im Jahr 1595 Christoph Gostner aus Sexten wegen Kurpfuscherei angeklagt und gab an, neben dem „Albertus Magnus Kräuterbuch“ auch „Der Frauen Rosengarten“ und das medizinische Nachschlagewerk „Theophrastus Paracelsus – Wund und Arzneibuch“ zu besitzen.

Eine Besonderheit in vielen dieser Bücher ist das große Feld an magischen Ratschlägen. Die enthaltenen magischen Regeln, die an genau festgeschriebenen Tagen diverse Tätigkeiten empfahlen und absonderlichste Rituale beschreiben, verweisen auf eine Zeit, in der die Aufklärung noch in den Kinderschuhen steckte. Wichtig ist in diesem Zusammenhang das 1849 verfasste Rezeptbüchlein „Das sechste und siebente Buch Mosis“, aber auch das häufig fälschlicherweise Albertus Magnus zugeschriebene Werk „Bewährte und approbierte sympathetische und natürliche ägyptische Geheimnisse für Menschen und Vieh“. Dass es sich hier nicht um heimische Volksheilkunde, sondern um das Resultat eines neuzeitlichen Aberglaubens handelt, liegt auf der Hand. Scheinen doch viele der Anwendungen nicht antiken Vorstellungen geschuldet, sondern wild zusammengewürfelt, frei nach dem Ansatz „je ausgefallener und exotischer, desto stärker wirksam“. Es war allgemeiner Volksglauben, dass diese Rezeptbücher magische Handlungen und Zauberei ermöglichten. Da bis ins späte 19. Jahrhundert nur ein Bruchteil der Bevölkerung schreiben und lesen konnte,



kam es zu zahlreichen Legenden und Sagen. Dies steigerte natürlich die Ehrfurcht vor diesen Büchern und führte zu einem verstärkten Aberglauben.

Derartige Bücher schaffen es heutzutage immer wieder in die Medien, wobei oftmals vollkommen aus dem Kontext gerissen nur ein Bruchteil dessen vermittelt wird, wofür sie ursprünglich geschrieben wurden. Das Obermoar Rezeptbuch aus St. Jakob im Ahrntal in Südtirol ist ein derartiges Beispiel. Um gestohlene Wertsachen wiederzufinden, sollte man zum Beispiel ein Totenkreuz vom Grab eines jung Verstorbenen an den Ort des Diebstahls bringen und die Sachen würden wieder auftauchen.

Man darf Volksmedizin aber nicht nur auf die Anwendung von Magie reduzieren. Natürlich erregten magische Rezepte seit jeher eine größere Aufmerksamkeit und fanden infolgedessen Verbreitung. Tatsächlich waren die Mehrzahl der Behandlungen aber rationale Mittel aus der Kräuterkunde – selbst im sehr abergläubischen 17. Jahrhundert. So ist aus den Prozessakten des 1610 wegen Kurpfuscherei angeklagten Südtiroler Bauern doktors Wolfgang Mitterhofer ersichtlich, dass bei 13 von ihm getätigten Behandlungen nur in fünf Fällen magische Amulette zum Einsatz kamen. In den anderen acht Fällen waren Ratschläge aus der Kräuterkunde Grundlage der Therapien.

Die Kunst der Diagnostik

Generell war die Diagnostik in der Volksheilkunde bis ins 20. Jahrhundert eher einfach gehalten. Man kannte schlichtweg nicht sehr viele unterschiedliche Beschwerden. Auch die Hingabe, mit der man sich der Therapie der verschiedenen Krankheiten widmete, war sehr unterschiedlich. So wurden vor allem Krankheiten, die die Arbeitskraft der Menschen minderten, von den Volksheilern behandelt. Denn in einer vorindustriellen Zeit war eine ausfallende Arbeitskraft mitunter existenzbedrohend für die gesamte Familie. Wunden, Gelenkserkrankungen, Fieber, ansteckende Krankheiten, Magen- und Hautprobleme galten als die problematischsten Erkrankungen. Dagegen wurden Nervenerkrankungen kaum beachtet und wohl oft auch nicht als behandelbare Krankheit angesehen.

Natürlich war die Diagnosefindung aufgrund fehlender Nachweismethoden auch vom Aberglauben vergangener Jahrhunderte geprägt. Oft galt es nur abzuklären, ob es sich um eine Strafe Gottes handelte oder ob die Krankheit von Dämonen ausgelöst wurde. Margarethe Ruff (2003) zufolge erklärte etwa Peter Schoder, ein Heiler aus Vandans in Vorarlberg, Krankheiten wären die Strafe Gottes für unsere Sünden und kämen von bösen Lüften, die die bösen Geister vergiftet hätten.

Harnschau

Die Harnschau (Uroskopie) war eine von der Säftelehre abgeleitete Denkschule. Von der Antike bis weit in die Neuzeit galt die Harnschau neben der Pulsdiagnostik und allgemeiner Befindlichkeit als wichtigste Diagnosemöglichkeit. Vor allem im Mittelalter galt sie als das wichtigste diagnostische Hilfsmittel. Man vermutete, dass das durch die Säftelehre propagierte Ungleichgewicht, das letztlich zur Krankheit führt, im Harn ersichtlich wird. Der Patient musste zu diesem Zweck den Morgenurin in einem runden, durchsichtigen Harnglas sammeln und dem Heiler bringen. Dieser stellte aufgrund der Farbe, Konsistenz und möglicher Niederschläge die Diagnose.

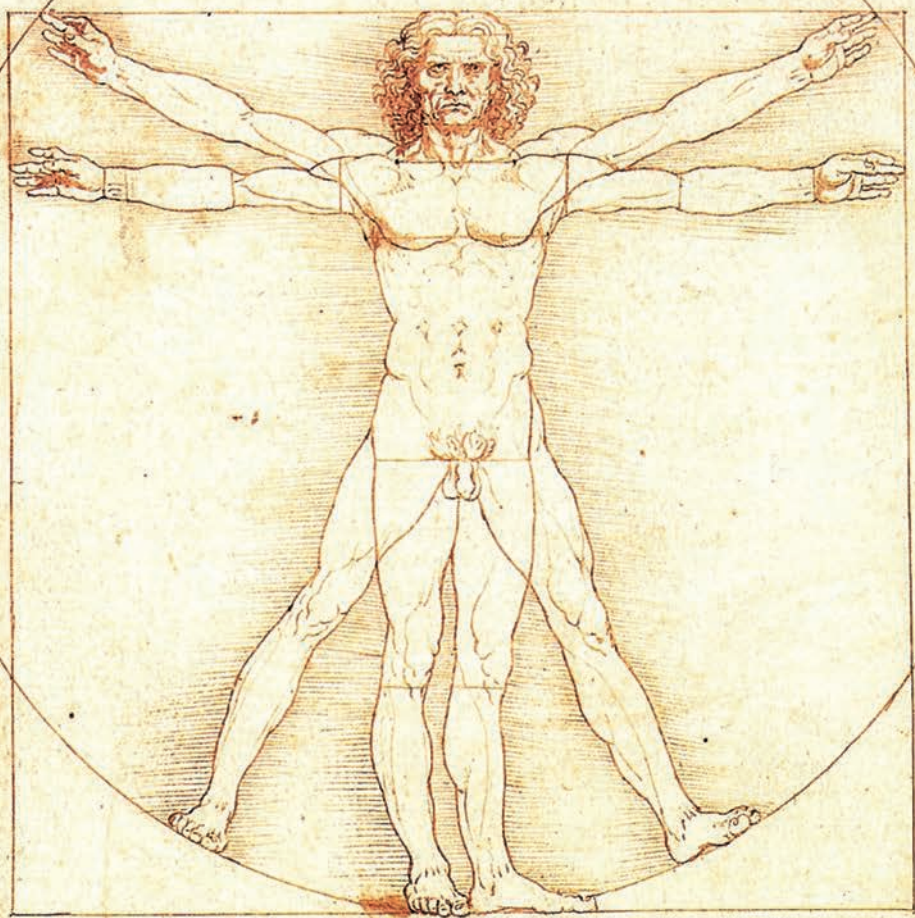
Die oberste Schicht entsprach dem Kopfbereich, die zweite dem Brustbereich, die nächste der Bauchgegend und die unterste Schicht dem Unterleibs- und Geschlechtsbereich. Dabei galt es 20 verschiedene Farbtöne und fünf verschiedene Konzentrationsgrade zu unterscheiden. Hilfestellungen boten sogenannte Urinpiegel, mit deren Hilfe man auch festzustellen versuchte, wo im Körper das Ungleichgewicht war. Manchen „Beschauern“ sagte man sogar nach, dass sie aus dem Urin Alter und Geschlecht des Patienten ablesen konnten. So existieren gleich mehrere Legenden, in denen der Arzt bzw. Volksheiler den Urin eines vermeintlich älteren Patienten als den Urin einer schwangeren jungen Frau enttarnte. Denn durch den untergejubelten Urin eines falschen Patienten sollte das Können des Heilers widerlegt und dieser bloßgestellt werden.

Als im 18. Jahrhundert zunehmend chemische Verfahren in der medizinischen Diagnostik entwickelt wurden, war dies in der Schulmedizin das Ende der Harnschau. In der Volksmedizin traf man die Harnschau aber bis ins 20. Jahrhundert an. Die Ragginer wandten im 19. Jahrhundert neben der klassischen Harnschau auch bereits einfache chemische Verfahren an. So beschreiben Asche/Schulze (1996) die folgende Aufzeichnung durch Sebastian Ragginer: „Wie man ein Nierenleiden erkennt. Man nimmt ein wenig Urin in ein enges Fläschchen, hält es über eine Flamme, bis der Urin kocht, gibt dann etliche Tropfen Essigsäure dran, bildet sich dann eine weiße Wolke, so ist Eiweiß drin, also Nierenleiden.“

Körpervermessung

Ein zusätzliches diagnostisches Verfahren war lange Zeit das Messen des Verhältnisses von Körpergröße zu Körperbreite. Dabei stellt man sich vor, dass ein Mensch, der krank ist, auch äußerlich das „rechte Maß“ verloren hat. Nach Plinius dem Älteren (23-79 n. Chr.) sei dies für einen gesunden Menschen „die Länge des Menschen vom Scheitel bis zum Fuß gleich der Breite, gemessen mit ausgebreiteten Armen über der Brust von Hand zu Hand“. Auch das Bild des sogenannten vitruvianischen Menschen von Leonardo da Vinci, das um 1490 entstand, beschreibt im Grunde dieses bereits in der Antike vorherrschende Bild der idealen Verhältnisse. Je größer

Handwritten text in Italian script at the top of the page, partially obscured by the drawing's upper arc.



Horizontal lines and markings below the drawing, possibly serving as a scale or measurement guide.

Main body of handwritten text in Italian script at the bottom of the page, providing commentary or notes on the drawing.

Der vitruvianische Mensch von Leonardo da Vinci (um 1490)

Handwritten signature or mark in the bottom right corner, likely 'Leonardo'.

der Unterschied zwischen den beiden Maßen, desto kränker der Patient bzw. desto weiter fortgeschritten war die Krankheit. Auch Hildegard von Bingen (1098–1179) beschrieb im 12. Jahrhundert diese Art der Diagnostik. Beispielsweise untersuchte man hiermit bei Patienten mit Tuberkulose (Schwindsucht), die durch starke Abmagerung und Verfall gekennzeichnet waren, wie weit die Krankheit bereits fortgeschritten war. Laut Margarethe Ruff (2003) verweist das frühmittelalterliche „Oratio bona ad deum“ des Klosters Muri-Gries bei Bozen, man möge sogar vor der Messe den Körper der Menschen ausmessen.

Diese Sichtweise war noch lange im gesamten Alpenraum bei Bauernärzten anzutreffen. Der Spanner Peter aus Haslach im Mühlviertel in Oberösterreich soll noch im 20. Jahrhundert Krankheiten diagnostiziert haben, indem er mit seinen Fingern den Körper ausmaß. Und in Redewendungen, wie „das rechte Maß“, „maßlos sein“ und „Maß und Ziel verloren“, findet man Reste dieser Praxis bis heute.

Pulsdiagnostik

Eine weitere bereits in der Antike bekannte Methode war die Pulsdiagnostik. Hier versuchte man aufgrund der Art des Pulses auf ein eventuelles Ungleichgewicht bzw. eine Erkrankung im Körper zu schließen. Anders als bei der Harnschau, bei welcher der Zustand der Körpersäfte untersucht wurde, galt es, mittels der Pulsdiagnostik ein mögliches Ungleichgewicht des Energieflusses zu entdecken.

Beginnend mit der Beschreibung des Blutkreislaufs durch William Harvey 1628, verabschiedete sich die Schulmedizin in den darauffolgenden Jahrhunderten nicht nur von der Säftelehre, sondern zunehmend auch von der Pulsdiagnostik. Doch in der Volksheilkunde überlebte auch diese Art der Diagnostik einige Jahrhunderte länger. So bediente sich laut Bernd Mader (2005) der in Kleinpreding in der Steiermark tätige Bauernarzt Müllerhansl noch im 18. Jahrhundert neben der Harnschau der Pulsdiagnostik.

Die Magie in der Heilkunde



Und die Kranken, denen sie die Hände auflegen,
werden gesund werden.

Markusevangelium

Viele volksmedizinische Handlungen entspringen dem festen Glauben an Magie und übersinnlichen Kräften. Bei der Frage, weshalb Menschen Krankheiten erleiden, hatte man oft einfach keine bessere Erklärung als Dämonen oder schwarze Magie. Der Glauben daran war lange Zeit alltagstauglich und fester Bestandteil der

Volksfrömmigkeit. Viele Redewendungen und Handlungen bezeugen dies bis heute. Krankheiten wurden regelrecht personifiziert, das heißt, man sah im körperlichen Leiden einen bösen Geist, den es wieder zu entfernen galt. Bis heute sind Redewendungen wie etwa „die Krankheit zehrt an mir“, „hat mich gepackt“, „wirft mich nieder“, „bringt mich um“ und „Fieber muss man austreiben“ in unserer Sprache vorhanden. Dabei dachte man, die Krankheiten könnten durch einen Schuss („Hexenschuss“), einen bösen Blick, ein Nahrungsmittel oder durch Anhauchen in den Körper gelangen. Beim Gähnen hält man sich bis heute die Hand vor den Mund. Dies hat nichts mit gutem Benehmen zu tun, sondern man glaubte früher, dass sonst die bösen Geister in den Körper gelangen.

Einen besonders beängstigenden Dämon sah man im sogenannten Wurm. Dieser, so der Volksglauben, löse vor allem pulsierende und stechende Schmerzen hervor. Der Wurm diene zur Erklärung mehrerer Krankheitsbilder. So löste der Fingerwurm die Nagelbettentzündung aus, der Herzwurm ist als Gastritis zu deuten und der Zahnwurm war für Zahnschmerzen verantwortlich. Die auch heute noch gebräuchliche Redewendung „da ist der Wurm drinnen“ bezieht sich auf diese Vorstellung. Auch der Begriff „Ohrwurm“ ist bis heute noch erhalten geblieben, allerdings nicht mehr in Zusammenhang mit pochenden Schmerzen, sondern vielmehr als harmlose Erscheinung.

Warum war aber der Mensch von früher empfänglicher für magische Vorstellungen als heute? Der Grund liegt darin, dass sich der Mensch noch als Teil der Natur sah und damit war er für Wechselwirkungen innerhalb der Natur viel empfänglicher als heute. So schrieb bereits der Philosoph Empedokles im 5. Jahrhundert v. Chr. „Gleiches wird von Gleichem erkannt“. Der Grundsatz der Magie ist die Vorstellung, dass alles miteinander verbunden sei. Maßgebliche Grundsätze jedes magischen Heilversuches sind deshalb laut Margarethe Ruff (2003) das Prinzip der Ähnlichkeit, jenes des Gegensatzes und der Berührung. Dabei stammen diese Vorstellungen aus einer sehr lang vergangenen Zeit. Bereits in der Antike wurden zahlreiche Schriften hierzu verfasst und gedeutet. Aus der Ähnlichkeit und dem Gegensatz, so Plinius, nimmt auch die Heilkunst ihren Ursprung. Viele der im Folgenden beschriebenen Rituale sind heute verschwunden. Der Grundgedanken der Ähnlichkeit – Gleiches wird mit Gleichem behandelt – lebt aber in der Homöopathie, die im 19. Jahrhundert durch Samuel Hahnemann begründet worden war, weiter.

Sprüche und Wortzauber

Das Heilen mit Worten im Sinne von Zaubersprüchen oder Gebeten findet sich rund um den Globus in vielen, wenn nicht sogar den meisten Kulturen und ist fester Bestandteil vieler Heilungsriten. Neben dem Handauflegen zählt es zu einem der ältesten Heilrituale überhaupt. Bereits in Homers Odyssee (8. Jahrhundert v. Chr.) wird davon berichtet. So besangen die Söhne des Autolykos die Wunde des Odysseus, als dieser sich bei der Jagd verletzt hatte.

ABRACADABRA

ABRACADABR

ABRACADAB

ABRACADA

ABRACAD

ABRACA

ABRAC

ABRA

ABR

AB

A

Beim mehrmaligen Beschwören der Formel
„Abracadabra“ sollte durch das Weglassen von je
einem Buchstaben die Krankheit verschwinden

Der viel zitierte und bekannte Zauberspruch „Abracadabra“, wie er bereits bei Sere-nus Sammonicus (ca. 200 n. Chr.) erwähnt wird, diente ursprünglich dazu, Krank-heiten zu heilen. Während man mehrmals diese Formel beschwor, sollte durch das Weglassen von je einem Buchstaben auch die Krankheit bzw. das körperliche Lei-den auf gleiche Weise verschwinden. Die Krankheit sollte es sozusagen den Worten gleichtun. Ein anderer noch heute bekannter magischer Spruch ist „Hokuspokus“. Das Wort geht ursprünglich auf die bei der katholischen Messfeier gesprochenen Worte „Hoc est corpus Christi“ (Das ist der Leib Christi) zurück. Da die katholischen Messen vor dem Zweiten Vatikanischen Konzil in Latein abgehalten wurden und die Besucher vieles nicht verstanden, wurde aus „Hoc est corpus“ „Hocus Pocus“. Worte spielen bis heute in der Volksheilkunde eine große Rolle. Im Alpenraum sind es vor allem die Abbeter und Wender, die ähnlich schamanischen Ritualen meist nur mit Worten und Berührungen heilen. Die Sprüche wandelten sich im Laufe der Jahrhunderte und sind entsprechend der christlichen Prägung des Alpenraumes religiös aufgeladen. Meist wird am Schluss der Behandlung sogar ein Vaterunser gesprochen. Anfangs wurden diese Sprüche von der Kirche toleriert, ja sogar selbige in Gebetsform an die Gläubigen verteilt. Während der Zeit der Inquisition und der darauffolgenden Hexenverfolgung im 15. Jahrhundert wurden sie allerdings zuneh-mend als Aberglauben und Zauberei angesehen. In den Hexenprozessen Tirols des 16. und 17. Jahrhunderts wurde schließlich sogar explizit nach Heilsegen gefragt und diese den Beschuldigten zur Last gelegt. Ein solcher Spruch eines steirischen Abbeters aus dem Ennstal lautet:



Auf meine Kraft muaßt du vertraun, därfst auf eig'ne Hülf nit bauen,
sonst könnt ich mein Ziel verfehl'n, darfst nur mi zum Helfer wähl'n.
Blitz, Gott, Dunner, oli Heiligen, mög'n sich bei mein Werk beteiligen.
Kriz, Kreiz, nebenfahl, jetzt sei dir geholfen und allewal.

Reiterer, 1896

In Altaussee in Oberösterreich heilte im 20. Jahrhundert ein Herr Schrammel sogar Brüche mittels Abbeten. Nach seinen Aussagen konnte dies aber nur bei abnehmen-dem Mond an Freitagen mit Erfolg durchgeführt werden. Karfreitag sollte dafür besonders geeignet sein.

Gebete wurden auch bei Blutungen gesprochen. Der im Südtiroler Passeiertal tätige Bauern doktor Michele-Luis soll sich durch das Besprechen seiner Wunde bei einem Jagdunfall sogar selbst vor dem Verbluten bewahrt haben.

Die hierfür nötigen Blutsegen sind zahlreich und waren im gesamten Alpenraum zu finden. Auch wenn die Sprüche sehr unterschiedlich sind, deuten sie aber meist auf einen Analogiegedanken (Gleiches heilt Gleiches) hin.



Darstellung
eines mittelalterlichen
Krankenhauses

Beinamputation aus dem
„Feldbuch der Wundartzney“
von Hans von Gersdorff (1540)



In einem geringeren Ausmaß wurden neben Blutungen auch Hauterkrankungen wie Warzen und Hühneraugen, aber auch Augenerkrankungen und Schmerzen besprochen. Ein Spruch aus dem Obermoar Rezeptbuch gegen das Erblinden lautet wie folgt:



Erkläret euch ihr Augen, durch den christlichen Glauben,
erkläret euch ihr Augen am allermeisten durch den heiligen Geist,
erkläret euch ihr Augen durch den heiligsten Mann,
der die Marter und den Tod am Stamme des heiligen Kreize nahm,
das ist unser lieber Herr Jesus Christ, der aller Welt ein Helfer ist, Amen.

Mit Sprüchen wurde aber auch versucht, Feuer zu löschen und Diebesgut wiederzubeschaffen. Laut Aussagen noch tätiger Heiler sei erwähnt, dass jeder Spruch allerdings nur von drei Personen gekannt werden durfte, ansonsten verliert er seine Wirkung.

Verbohren und Verbannen

Eine häufig in der Volksmedizin anzutreffende Methode, um diverse körperliche Leiden zu kurieren, ist jene des Verbohrens beziehungsweise des Verbannens. Hier wird die Krankheit symbolisch entweder auf eine Pflanze, ein Tier oder auch auf einen Gegenstand umgelenkt (*Transplantatio morborum*). Die Krankheit, die hier als böser Dämon gesehen wird, soll auf diese Weise den Patienten verlassen und so geheilt werden. Diese Glaubensvorstellung ist sehr alt: Im Markusevangelium wird etwa ein Kranker von Jesus geheilt. Dabei „verließen die unreinen Geister den Menschen und fuhren in die Schweine und die Herde stürzte sich von dem Abhang hinab in den See“ (Mk 5,13).

Besonders der Holunder steht im Zentrum vieler sogenannter typischer Verbannungsrituale. Früher hängte man beispielsweise ein Hemd des fieberkranken Patienten an einen Holunderstrauch, um das Fieber auf diesen zu übertragen. Im steirischen Kainachtal wurde früher der Name des Patienten auf einen Zettel geschrieben, dieser Zettel anschließend in ein frisch gebohrtes Loch eines Holunderbaumes gesteckt und die Öffnung mit einem grünen, frischen Holzstift wieder verschlossen. Der Grund liegt in der großen Wertschätzung, die der Holunder in der Bevölkerung genoss. Er wurde kultisch verehrt, medizinisch vielfältig verwendet und ihm wurden mächtige Kräfte zugeschrieben. Diese Art der Verehrung ist bis heute in ganz Mittel- und Nordeuropa anzutreffen. In Dänemark wurde bis ins vorige Jahrhundert Milch auf die Wurzeln des Holunders gegossen, wenn dieser verletzt wurde. Dabei wurden folgende Worte gesprochen: „Mutter des Holunders, erlaube mir, deinen Wald anzuschneiden.“ Und bis heute heißt es in vielen Gebieten des Alpenraumes wie etwa in Kärnten: „Vor dem Holunder den Hut herunter.“