

Informationsmaterial vom 22.07.2021



Medizin selbst gemacht

Östlich an den Thüringer Wald grenzt das „Thüringer Schiefergebirge“. Die Region ist seit Jahrhunderten für die Herstellung von Naturheilmitteln bekannt. Die sogenannten Buckelapotheker trugen hier ab dem 17. Jahrhundert einheimische Kräuter, Salben und Tinkturen nach ganz Europa. Bis heute hat sich in der Region das Wissen um die Verarbeitung der Heilkräuter gehalten.

Hut, Halstuch, Ledermontur – die Arbeitskleidung eines Buckelapothekers treibt besonders im Sommer die Schweißperlen auf die Stirn. Doch der eigentliche Schweißtreiber ist das „Reff“. So nennt sich das Tragegestell aus Holz, in dem die Buckelapotheker ihre Tinkturen, Salben und Öle transportiert haben. „Voll beladen wog das Reff damals 50 bis 60 Kilogramm. Damit sind die Buckelapotheker bis zu 30 Kilometer am Tag gelaufen“, erzählt Mirko Landrock, der ab und zu in die alte Arbeitskleidung schlüpft.

Die Pharmavertreter des 18. Jahrhunderts

„Die Buckelapotheker haben die hier hergestellten Arzneien in ganz Europa vertrieben und waren so etwas wie die Pharmavertreter des 18. / 19. Jahrhunderts“, berichtet Mirko Landrock. Das ist bis heute deutschlandweit einmalig. Die wildwachsenden Heilkräuter im Thüringer Schiefergebirge bildeten die Grundlage für die Arzneien der Buckelapotheker. Manche gibt es sogar heute noch. „Hingfong-Tropfen zur Beruhigung oder Dreierlei-Tropfen gegen Magenbeschwerden werden heute immer noch hergestellt“, weiß der Schmiedefelder.

Kräuterverrücktes Olitätenland

Hier in der Region nennt man alle Tinkturen, Öle und Salben aus Heilkräutern auch „Olitäten“. Das Wort ist vom lateinischen Wort „Oleum“ abgeleitet und bezieht sich auf die in den Kräutern enthaltenen ätherischen Öle. Die Faszination für das Sammeln, Verarbeiten und Vertreiben der selbst hergestellten Arzneien kann man in der ganzen Region spüren. Es gibt zahlreiche gut ausgeschilderte Kräuterwanderwege, Lehrpfade und Museen. In Oberweißbach fährt die Bergbahn sogar mit einem speziellen Olitätenwagen, samt Portrait vom Buckelapotheker und duftendem Kräuterkasten.

Olitätenmajestät mit viel Kräuterwissen

Einmal jährlich wird auf dem großen Kräutermarkt in Oberweißbach eine neue Olitätenmajestät gekürt. „Nur dieses und letztes Jahr musste das wegen der Corona-Pandemie ausfallen“, bedauert Siegwald Franke, der 2006 zum Olitätenkönig gewählt wurde. „Ich hatte Glück, das war die erste Ausschreibung damals, wo Männer mitmachen durften. 20 Kräuter musste ich damals erkennen und ihre Verwendung benennen“, erzählt er. Mit einer selbstgekochten Bärwurzsuppe hat er endgültig die Jury überzeugt und den Titel Olitätenkönig erobert. Mit dem Verein „Thüringer Kräutergarten / Olitätenland e. V.“ betreibt Siegwald Franke heute das Olitätenmuseum in Schmiedefeld. Hier hat der letzte Buckelapotheker Thüringens gelebt und gearbeitet. Heute kann man sich anschauen, wie er seine Tinkturen mischte und die Kräuter trocknete.

Bärwurzsuppe vom Olitätenkönig

Bärwurz regt die Funktion von Magen- und Darm an und wird in der Naturheilkunde zu verdauungsfördernden Tinkturen weiterverarbeitet. Auch eine leicht aphrodisierende Wirkung wird der Pflanze nachgesagt. In der Küche wird Bärwurz als Gewürzpflanze eingesetzt. Diese einfache Bärwurzsuppe ist das Lieblingsrezept von Olitätenkönig Siegward Franke aus Schmiedefeld.

Zutaten für 4 Personen:

6 mehligere Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Möhre
2 Handvoll Bärwurz
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel putzen, klein schneiden und in etwas Öl anschwitzen. Die Kartoffeln und die Möhren schälen. Eine Handvoll Bärwurz waschen und samt Stängel mit den Kartoffeln, Möhren und Zwiebeln kochen. Wenn die Kartoffeln weich sind, die Bärwurzstängel entfernen und die Suppe durch eine Kartoffelpresse oder einen Kartoffelstampfer fein pürieren (die festen Stängel des Bärwurz lassen sich nicht pürieren). Eine weitere Handvoll Bärwurz waschen, die zarten Blätter von den festeren Mittelrippen abzupfen und fein hacken. Die pürierte Suppe mit dem frischen Bärwurz vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, gibt noch etwas Sahne oder Schmand in die Suppe, dann wird sie cremiger, aber auch haltvoller.

Medizin herstellen – Aber wie?

Es gibt hauptsächlich drei Möglichkeiten, die wertvollen Inhaltsstoffe aus Heilkräutern für naturmedizinische Anwendungen haltbar zu machen:

Kräuter trocknen... für Tee und Inhalationen

Die meisten Kräuter lassen sich gut trocknen. Dazu bindet man sie am besten zu kleinen Sträußen zusammen und hängt sie kopfüber an einem dunklen, warmen Ort auf, zum Beispiel auf dem Dachboden. Vorher sollte man die Blätter auf Schädlinge kontrollieren. Je nach Umgebungstemperatur dauert das Trocknen zwei bis drei Wochen. Die Blätter sind richtig trocken, wenn sie beim Anfassen rascheln und die Stängel leicht brechen. Dann können sie in ein fest verschließbares Gefäß umgefüllt und an einem dunklen Ort aufbewahrt werden. So hat man das ganze Jahr Heilkräuter für Tees oder Inhalationen.

Kräuter in Öl einlegen... für Einreibungen

Kräuter und Öle sind ein perfektes Paar: Die wirksamen ätherischen Öle der Kräuter sind fettlöslich und werden somit gut vom Öl aufgenommen. Gut sichtbar ist das zum Beispiel bei einem Ölauszug mit Johanniskraut. Werden die gelben Blüten mit einem guten Olivenöl übergossen und einige Tage in der Sonne stehen gelassen, färbt sich das Öl rot – die Wirkstoffe sind übergegangen. Das entstandene Rotöl hilft gegen Sonnenbrand und Hautirritationen. Je nachdem welche Heilpflanze, beziehungsweise ob Blüten, Blätter oder Wurzeln für den Ölauszug verwendet werden, variiert die Art der Zubereitung etwas. Alle Pflanzenteile sollten jedoch immer vollständig mit Öl bedeckt werden, um Schimmelbildung zu vermeiden. Sind alle Wirkstoffe ins Öl übergegangen, wird es gefiltert. Kühl und dunkel gelagert, hält sich ein Ölauszug einige Monate. Einige Ölauszüge kann man mit Bienenwachs zu Salben weiterverarbeiten.

Kräuter in Alkohol einlegen... als Tinktur

Die Wirkstoffe von Heilkräutern lassen sich auch gut mit Alkohol extrahieren. Solche Tinkturen lassen sich innerlich und äußerlich verwenden, zum Beispiel als Hustentropfen (Salbei), gegen Schlafprobleme (Lavendel) oder Muskelschmerzen (Beinwell). In der Regel werden die Pflanzen

mit Alkohol mit 40 % Volumen übergossen. Bei Wurzeln oder Rinden ist ein höherer Alkoholgehalt nötig. Durch regelmäßiges Schütteln lösen sich die Wirkstoffe besser. Vier Wochen muss die Tinktur an einem dunklen Ort stehen, dann kann sie abgeseiht und in eine dunkle Pipettenflasche umgefüllt werden. Durch den hohen Alkoholgehalt ist eine Tinktur lange haltbar.

4-Kräuter-Schlaf­tinktur

Eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen helfen rund 30 Tropfen dieser Schlaf­tinktur. Die vier verwendeten Kräuter ergänzen sich in ihren Wirkstoffen: Lavendel wirkt gegen innere Unruhe, Melisse baut Stress ab, Kamille wirkt beruhigend. Und Hopfen hat eine schlaffördernde Wirkung.

Zutaten:

3 EL getrocknete Kamille
3 EL getrocknete Melisse
3 EL getrocknete Lavendelblüten
3 EL getrockneter Hopfen
200 ml Wodka (40 % Vol.)
1 Schraubglas

Zubereitung:

Die Kräuter in ein sauberes Schraubglas füllen. Das Glas mit Wodka auffüllen und vier Wochen an einem dunklen Ort ziehen lassen. Täglich schütteln. Durch ein Mulltuch filtrieren. In eine Pipettenflasche füllen.

Rezepte mit Gänseblümchen

Hätten Sie gewusst, dass das Gänseblümchen schon einmal die Heilpflanze des Jahres war? Tatsächlich kann man es nicht nur als Deko auf dem Salat essen, sondern auch einen Tee, einen Ölauszug und eine Salbe daraus machen.

Rezepte von Cornelia Seidel:

Cornelia Seidel arbeitet als Physiotherapeutin mit eigener Praxis in Greiz. Sie wurde 2012 beim jährlichen Kräuterfest in Großbreitenbach zur „Olitätenkönigin“ ernannt. Mittlerweile hat sie mehrere Bücher veröffentlicht, unter anderem zu Kräuterreimen und Kräuterrezepten.

Gänseblümchentee

Gänseblümchen kann man frisch pflücken oder in Apothekenqualität kaufen. Der Tee wirkt schleimlösend bei Husten und Erkältungen.

Zutaten:

1 TL Gänseblümchen
150 ml kochendes Wasser

Zubereitung: Frische oder getrocknete Gänseblümchenblüten in eine Tasse geben. Mit kochendem Wasser überbrühen. Zugedeckt 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Der Tee schmeckt wie ein leichter Kräutertee.

Gänseblümchenöl

Damit kann man blaue Flecken und leichte Prellungen sowie Verstauchungen behandeln. Auch als Einreibung des Brustkorbs bei Erkältungen ist das Öl geeignet.

Zutaten:

1 leeres Marmeladenglas
frische Gänseblümchen
Olivenöl

Zubereitung:

Das Marmeladenglas locker bis etwas über die Hälfte mit Gänseblümchen füllen. Das Glas mit einem guten Olivenöl auffüllen, bis alle Blüten bedeckt sind. Das Glas im Wasserbad bis 60°C erhitzen und eine halbe Stunde die Temperatur halten. Das Glas anschließend noch drei Tage in die Sonne stellen. Dabei immer mal umrühren. Bitte darauf achten, dass die Blüten mit Öl bedeckt sind und mögliches Schwitzwasser entweichen kann. Nach drei Tagen das Öl abgießen und in einer dunklen Flasche kühl aufbewahren.

Tipp: Gänseblümchen nur dort pflücken, wo man sicher ist, dass es sauber ist. Denn die kleinen Blüten werden trocken und ungewaschen verarbeitet. Durch Feuchtigkeit könnte das Öl sonst schnell schimmelig werden.

Gänseblümchenbalsam

Der Balsam eignet sich gut für unterwegs, bei Prellungen, blauen Flecken und Entzündungen der Haut. Grundlage für den Balsam ist das Gänseblümchenöl.

Zutaten:

100ml Gänseblümchen-Öl (siehe oben)
11 g Bienenwachs
Kleine Salbennäpfe

Zubereitung:

Das Bienenwachs vorsichtig im Wasserbad erwärmen bis es flüssig ist. Das Gänseblümchenöl ebenfalls erwärmen, es sollte in etwa die gleiche Temperatur wie das Wachs haben. Dann beides zusammengießen. Dabei stets weiter rühren, bis sich beides gut verbindet. Dieser Balsam wird in saubere Gläschen gegossen, mit Küchenpapier abgedeckt, 24 Stunden stehen gelassen. Dann erst mit dem Deckel schließen. Bis zum Verbrauch kühl und trocken aufbewahren.

Teeumschläge gegen Neurodermitis

Können Umschläge mit schwarzen Tee gegen Neurodermitis helfen? Der Dermatologe Iakov Shimanovich von der Uniklinik Lübeck wollte es genau wissen. Im Rahmen einer kleinen Studie behandelte er 22 Patienten mit einem schweren Neurodermitisschub im Gesicht - ausschließlich mit Schwarzteeumschlägen. Das Ergebnis überraschte: bereits nach drei Tagen verringerten sich die Symptome um durchschnittlich 70 Prozent.

Und so funktioniert die in der Studie überprüfte Behandlung: Ein Beutel mit schwarzen Tee zieht zehn Minuten in heißem Wasser. Der erste Aufguss wird weggeschüttet. Der zweite Aufguss, der wieder zehn Minuten gezogen hat, wird verwendet. Fünf Mal täglich wird ein in Tee getränktes Tuch für 20 Minuten auf das Gesicht gelegt. Nach jeder Behandlung wird das Gesicht mit einer wirkstofffreien fetthaltigen Crème eingefettet, die frei von Duft- oder Konservierungsstoffen sein soll.

Bei der Tee-Therapie wirken vermutlich drei Effekte, die sich gegenseitig verstärken. Zum einen: der feuchte Umschlag an sich. Bei einem akuten Neurodermitisschub kommt es zu einer nässenden Entzündung. Das Teewasser kühlt und beruhigt die entzündeten Stellen. Zudem wirken die Gerbstoffe im Tee antientzündlich und juckreizlindernd. Das abschließende Eincremen verbessert die Hautbarriere.

Rezepte für die Küche

Kräuterlimonade

Ein gesunder Durstlöcher lässt sich leicht selbst herstellen! Für eine Kräuterlimonade kann man viele Kräuter aus dem Garten verwenden. Besonders eignen sich Giersch, Minze, Melisse und Zitronenthymian. Die Blätter der schwarzen Johannisbeeren geben der Limonade ein angenehmes Aroma. Gänseblümchen eignen sich gut zur Dekoration.

Zutaten:

1 Handvoll Kräuter
1 Bio-Zitrone
1/2 L Apfelsaft
½ L Sprudelwasser

Zubereitung:

Die Kräuter und die Zitrone waschen. Die Zitrone in kleine Stücke schneiden. Kräuter und Zitrone in einen Krug geben und mit Hilfe eines Kochlöffels zerstampfen, sodass der Zitronensaft austritt und sich mit den Kräutern vermengt. Den Apfelsaft dazu gießen und alles verrühren. Den Saft mindestens einen halben Tag ziehen lassen. Abseihen und nach Belieben mit Sprudelwasser verdünnen. Gekühlt servieren.

Kalte Gurkensuppe mit Kapuzinerkresse

Kapuzinerkresse hat einen hohen Gehalt an Vitamin C und Senfölen. Diesen wird eine vorbeugende Wirkung vor Infekten zugeschrieben. Die Kapuzinerkresse gibt der Suppe zudem einen leicht scharfen Geschmack. Die Gurke liefert ausreichend Flüssigkeit und die Minze sorgt für Erfrischung.

Zutaten:

1 Gurke
500 g Joghurt (1,5 % Fett)
50 ml Milch
10 Blüten Kapuzinerkresse
5 frische Blätter Kapuzinerkresse
1 Knoblauchzehe
2 Minzblätter
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Gurke schälen und klein raspeln. Den Joghurt dazu geben und Milch hinzufügen, bis die Suppe eine angenehme Konsistenz hat. Die Minze, die Blätter und die Blüten der Kapuzinerkresse klein schneiden und zur Suppe geben. Wer es nicht stückig mag, anschließend pürieren. Mit Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken und mit einigen Blüten der Kapuzinerkresse dekorieren. Gut gekühlt servieren.

Wildkräuter-Pesto

Ein Wildkräuter-Pesto schmeckt gut als vegetarischer Brotaufstrich, es eignet sich aber auch als Nudel-Pesto oder würzige Soße zu Fleisch. Als Kräuter eignen sich Giersch, Vogelmiere, Knoblauchrauke und Brennnessel (nur junge Triebe)

Zutaten:

200 g Wildkräuter
4 EL geriebener Parmesan
100 g Sonnenblumenkerne
100 ml gutes Olivenöl
Salz und Pfeffer
Zitrone
eventuell etwas Knoblauch

Zubereitung:

Die Wildkräuter waschen, gut trocken tupfen und anschließend klein hacken. Sonnenblumenkerne in einem Mixer zerkleinern, mit den Kräutern vermischen und mit Olivenöl aufgießen, so dass das Pesto komplett bedeckt ist. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Sofort verzehren oder in ein sauberes Glas abfüllen. Im Kühlschrank hält es sich einige Tage.

„Hauptsache Gesund“-Journal-Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Experten der Sendung:

Mirko Landrock, Thüringer Kräutergarten / Olitätenland e.V., Schmiedefeld
Siegwart Franke, Thüringer Kräutergarten / Olitätenland e.V., Schmiedefeld
Cornelia Seidel, Physiotherapeutin, Greiz

Anschrift: MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

Unsere Sendung am 29.07.2021: Extra: Wald