

Leseprobe aus: **Hexengarten** von Sandra Lawrence.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.

Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Hexengarten](#)

Royal Botanic Gardens Kew

Hexen Garten

Reise in die Welt
der magischen Pflanzen

Sandra Lawrence

atVERLAG



Einleitung
6

Kapitel 1
**Pflanzen
der Antike 8**

Kapitel 2
**Große
Geister 20**

Kapitel 3
**Vom Aberglauben
zur Wissenschaft und
zurück 34**

Kapitel 4
Die Jahreszeiten 58

Kapitel 5
**Die Stationen des
Lebens 76**

Kapitel 6
**Heilmittel
für den Körper 96**

Kapitel 7
**Pflanzen
und Himmel
134**

Kapitel 8
**Geheimnisse
der Destillierkammer
146**

Kapitel 9
**Die dunkle Seite:
Pflanzen des Schattens
168**

Kapitel 10
**Pflanzen
der Hoffnung 194**

Register 204



Einleitung

Was ist ein »Hexengarten«? Der Garten einer magischen Person oder ein Beet mit Pflanzen, die Unheil abwehren? Warum verbinden wir mit dem Wort »Hexe« das »Böse«? Eine »Hexe« zu sein, ist heute für viele Menschen etwas Gutes und Nützliches, das Freude bringt. In anderen Teilen der Welt wird Hexerei nach wie vor gefürchtet.

Wie unsicher das Leben heute auch sein mag, für unsere Vorfahren war es weitaus gefährlicher und auch mysteriöser. Was vermochte Gesundheit, Erfolg, Reichtum oder Beliebtheit zu verschaffen? Die Antworten suchte man, egal ob Gelehrter oder Heilerin, in der Natur, und Pflanzen waren offensichtlich geeignet, dem Leben Sinn zu geben.

»Weise Frauen«, Kräuterkundige, Apotheker und Hexen arbeiteten nicht viel anders als frühe Gelehrte, Philosophen und Wissenschaftler: Sie prüften Pflanzen empirisch, um vor allem ihre medizinische Wirkung zu untersuchen. »Weise Frauen« trugen das mystische Element bei: Sie erklärten die Rolle der Pflanzen im alltäglichen Leben und aus spiritueller Sicht. Über Tausende Jahre entwickelten sich weltweit komplexe Traditionen, die sich teilweise ähnelten.

Die Grenze zwischen Wissenschaft und Magie war immer fließend. Nimmt man die Religion hinzu, verschärfen sich die Konflikte über die Bedeutung der Pflanzen: Aufstieg und Fall von Kulturen bestimmten die Zuordnung eines Krauts zu einer Gottheit und damit, ob es »heilig« oder »Teufelswerk« war. Die

Grenzen lösten sich vollends auf. Die Astrologie blieb für die Medizin bis weit in die christliche Zeit hinein ein wichtiger Bestandteil. Mit dem Reichtum der traditionellen Überlieferung wuchs auch deren magische Ausstrahlung und Verführungskraft. Wir sind bis heute nicht gegen diesen Zauber gefeit.

Volks- und Aberglaube sterben weltweit nicht so schnell aus, aber sie verändern sich. Dabei können die Eigenschaften einer Pflanze ganz unterschiedlich bewertet werden – je nach Region, Kultur und Individuum.

Dieses Buch kann weder die komplexe und teils verworrene Geschichte der Pflanzen noch ihren Platz in unserem Leben in allen Details erklären. Es kann nur einen kleinen Einblick darüber vermitteln, was die Pflanzenkunde so faszinierend macht. Es greift die antiken Vorstellungen und die alten pflanzlichen Anwendungen auf, stellt einige Pioniere der Kräuterkunde vor und befasst sich mit ein oder zwei »großen Ideen«. Es fokussiert auf einige wichtige Pflanzen, ihre historische Verwendung und oft widersprüchlichen Assoziationen. Illustriert wird dieser Band mit wunderschönen Abbildungen und Herbarbelegen aus den Archiven der Royal Botanical Gardens in Kew.

Ich hoffe, das Buch regt zur weiteren Lektüre und zum Eintauchen in die außergewöhnliche Welt der Pflanzenkunde an.

Sandra Lawrence

Gemeine Schafgarbe

Achillea millefolium

Der Dichter Homer beschreibt, wie Achilles ein magisches Kraut nutzt, um die blutenden Wunden seiner Soldaten zu stillen.

Auf Anraten des Zentauren Chiron, der berühmt für seine Weisheit und sein medizinisches Wissen war, trug Achilles Schafgarbe bei sich. Angelehnt an diesen Mythos nannte Carl von Linné das Kraut *Achillea*. Zuvor war es als *Herba militaris*, Soldatenkraut, bekannt.

In Europa war Schafgarbe (vom mittelhochdeutschen *garwe*) auf Schlachtfeldern beliebt als Blutstill- und Wundkraut. Im Volksmund wurde sie als »Bauchwehkraut« bezeichnet und bei Nasenbluten eingesetzt; zur Blutstillung stopfte man die Blätter in die Nase. Ein wenig seltsam ist daher die in einigen Büchern zu findende Erklärung, Schafgarbe könne Blutungen auslösen. Aber in der Volksheilkunde ist nichts einfach.

Die hochgewachsene Pflanze mit den rauen, »eckigen« Stängeln wächst fast überall. Der Zusatz *millefolium* verweist auf ihre vielverzweigten, fedrigen Blätter. Der Name könnte auch die Hunderte weißer oder rosafarbener Blütenköpfe beschreiben. Culpeper schlägt vor, diese zu kochen, um das »Auslaufen der Säfte« (Gonorrhoe), Geschwüre oder Fisteln und alle Krankheiten »voller Flüssigkeit« zu stoppen. Schafgarbe reguliere die Menstruation, heile Hämorrhoiden und senke den Blutdruck. Amerikanische Ureinwohner nutzten sie ebenfalls für viele Beschwerden. Allerdings kann das Kraut schwere allergische Reaktionen auslösen.

Dem Volksglauben zufolge hielt auf der Türschwelle verstreute Schafgarbe Hexen fern. Ab sie bei einer Hochzeit, blieb das Paar mindestens sieben Jahre zusammen. Schmückte man die Wiege eines Kindes mit einem Schafgarbenkranz, wurde Böses abgehalten. Die Wirkung verstärkte sich, wenn die Pflanze am Abend des Johannistags (23. Juni) gesammelt wurde. Allerdings brachte es Unglück, sie ins Haus zu bringen.

Schafgarbe ist ein wichtiges Kraut für Weissagungen. So nutzt man seine Stängel noch heute manchmal bei der Befragung des chinesischen I Ging. In Großbritannien diente sie jungen Mädchen dazu, einen Blick auf ihre zukünftigen Ehemänner zu erhaschen. Dazu gab es verschiedenste Rituale. Manche mussten die Pflanze vom Grab eines jungen Mannes oder von einem unbekanntem Friedhof pflücken, andere eine Grassode mit Schafgarbe unter das Kopfkissen legen. Wieder andere sollten die Pflanze in den rechten Strumpf stecken, der an das linke Bettbein gebunden wurde, und von der anderen Seite ins Bett steigen. Es bleibt zu hoffen, dass die daraus resultierenden Träume süß waren.

Rechts Wiesen-Schafgarbe (*Achillea millefolium*) aus Köhler's *Medizinal-Pflanzen*, 1887.



Eiche

Quercus

Die mächtige Eiche ist eine der wichtigsten Pflanzen im Volksglauben und wurde von Griechen, Römern, Kelten, Slawen und Germanen verehrt.

Die Eiche steht in Verbindung zu den mächtigsten Göttern: Zeus, Jupiter, Dagda, Perun und Thor, die alle Herr über Blitz und Donner waren.

Die Eiche spielt in vielen alten und neuen Mythen eine Rolle. Laut Homer waren die rauschenden Blätter der uralten Eiche in Dodona das älteste Orakel Griechenlands. Einer ihrer Äste beschützte Jason und die Argonauten auf ihren Reisen. Nachdem Philemon und Baucis, das betagte Paar in Ovids Erzählung, den verkleideten und daher von ihnen nicht erkannten Göttern Zeus und Hermes trotz ihrer Armut ihre Gastfreundschaft erwiesen hatten, durften sie sich eine Belohnung aussuchen. Sie baten darum, gleichzeitig zu sterben und wurden, als ihre Zeit kam, in eine Eiche und eine Linde (*Tilia*) verwandelt.

Aus den rundlichen kleinen Galläpfeln, eine durch Gallwespen verursachte Wucherung an den Blättern, gewann man die tiefschwarze Eisengallustinte und Gerbstoff zum Gerben von Leder. In England feiert man am 29. Mai, dem Gallapfeltag, den Tag der Wiederherstellung der Monarchie unter Karl II. im Jahr 1660. Der Prinz hatte sich in einer Eiche vor seinen Feinden versteckt.

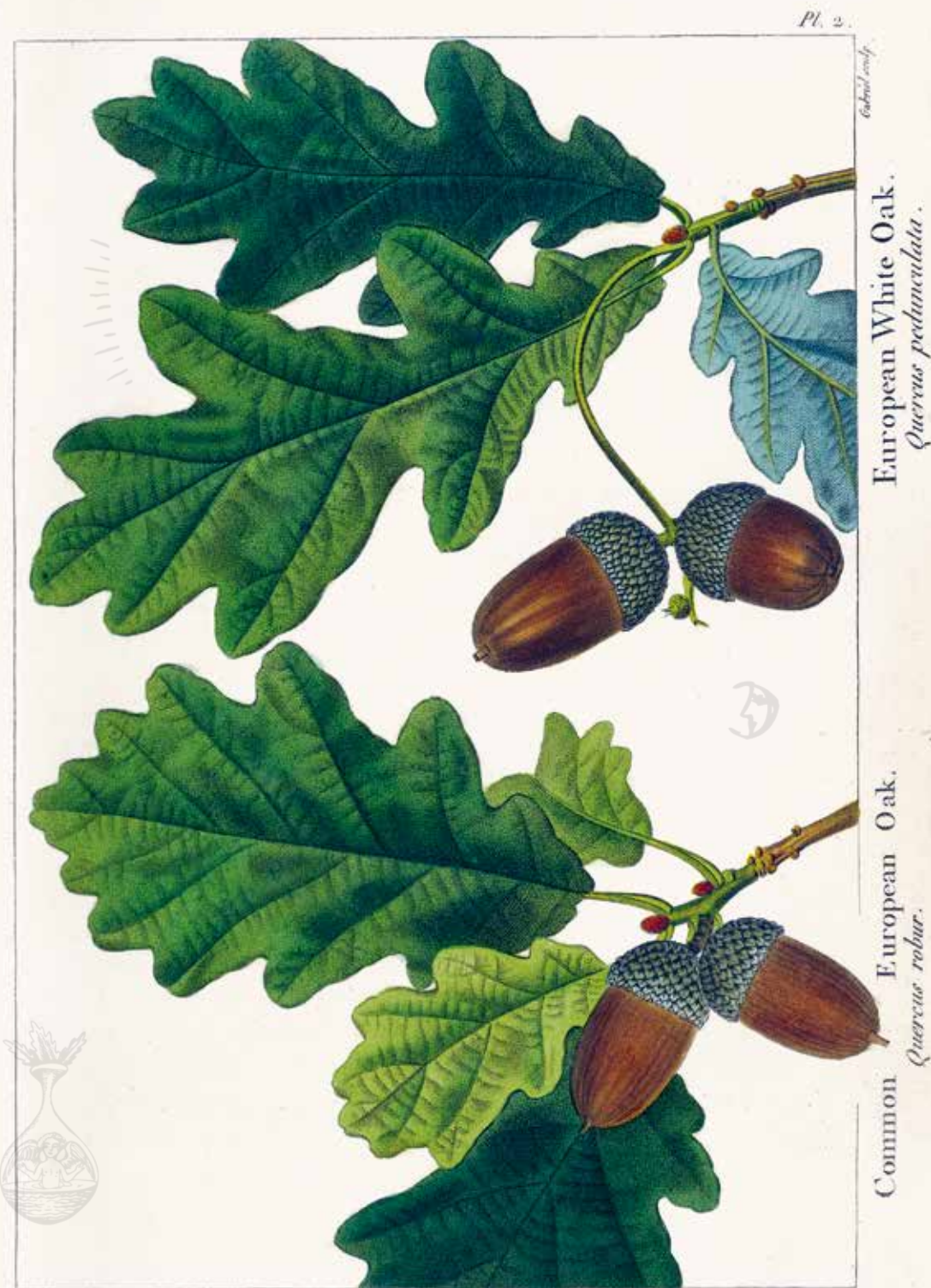
In manchen Gegenden nagelte man bei Fieber und Schüttelfrost eine Haarsträhne an eine Eiche, um das Fieber an den Baum zu übergeben. Um Zahnschmerzen zu heilen, trieb man einen Nagel in

die Rinde. In Wales reichte das Reiben der Rinde am Mittsommertag, um im Folgejahr gesund zu bleiben. Trieb die Esche vor der Eiche Blätter aus, würde es ein nasser Sommer werden. Eicheln in der Tasche schützten vor Blitzen.

Ein Zauberstab aus Eiche erweiterte das Bewusstsein des Magiers, aber auch Kräuterkundige verehrten den Baum für seine Heilkraft. Eine in Milch geriebene Eichel half bei Durchfall. Wasser, das mit sechs Eichenblättern abgekocht wurde, befreite von Hautflechte. Die innere Rinde der Eiche half, gemischt mit gemahlener Eichelschale, Patienten, die Blut spuckten, während gemahlene Eicheln in Wein harntreibend und gegen Gifte wirkten. Das destillierte Wasser aus Blatttrieben regulierte die Menstruation.

Für den Bau der englischen Kriegsschiffe wurde derart viel Eichenholz geschlagen, dass der Bestand in der Tudor-Zeit drastisch abnahm. Berühmtheit erlangte die *Major Oak* im Sherwood Forest, die mit dem legendären Robin Hood in Verbindung steht.

Rechts Stieleiche (*Quercus robur*) aus *The North American Sylva*, 1865.





Kapitel 6
**Heilmittel
für den
Körper**

Von einem einfachen weichen Blatt auf einer Kriegswunde bis zu komplexen Rezepturen, von Heilern überliefert und unterstützt durch Zaubersprüche, Gebete und Rituale – die Idee von heilenden Kräutern begleitet uns seit den Anfängen der Menschheit.

Egal, in welcher Kultur und zu welchem Zeitpunkt der Geschichte oder in vorgeschichtlicher Zeit – stets waren es die gleichen Beschwerden, für die Menschen Linderung suchten: Verbrennungen, Flechten, Warzen, Knochenschmerzen, Furunkel, Halsschmerzen, Zahnschmerzen, Mundgeruch, Blähungen und Bauchschmerzen.

Erst seit Kurzem, mit der Entdeckung der Antibiotika und anderer wirksamer Mittel, sind einige Leiden besser behandelbar. Viele der Kräuterheilmittel der Kelten, Römer, Griechen oder der amerikanischen Ureinwohner wurden bis ins frühe 20. Jahrhundert noch genutzt, manche noch heute. Ayurveda und TCM werden breit praktiziert. Mindestens einer ihrer Leitsätze, die individuelle Behandlung jedes Menschen, gewinnt auch in der »neuen« westlichen Medizin des 21. Jahrhunderts immer mehr an Bedeutung.

Für die Menschen der Antike war es von Belang, ob man den ganzen Patienten, das befallene Organ oder den Körperteil oder die Krankheit an sich behandeln sollte. Wenn ein Pflanzenblatt einer Hand ähnelte, konnte es dann heilen, was diese verletzt hatte – vom gebrochenen Finger bis zur entzündeten Handfläche? Konnte der gebrochene Finger eines melancholischen Patienten genauso behandelt werden wie der eines phlegmatischen, wenn beide Verletzungen gleich aussahen? Wie sollte die Dosierung gewählt werden? Zu viel konnte einen Patienten töten, zu wenig war möglicherweise wirkungslos. War die Dosierung für Kinder anders zu bemessen als für erwachsene Krieger? Was passierte, wenn man nur winzige Mengen Gift nahm, die der Körper abbauen konnte? Wird er dann zukünftig dieses Gift erkennen und größere Mengen tolerieren? Konnte man jeden Tag kleine Mengen nehmen und immun werden? In

einer Welt ohne Regeln muss jemand solche festlegen, und es überrascht wenig, dass die großen »Väter« der Medizin wie Hippokrates und Dioskorides über Jahrhunderte Einfluss behielten. Die wenigsten wollen experimentieren, wenn sie krank sind. Ähnlich war es in der Volksmedizin: Die Erfahrungen der Vorfahren wurden mündlich weitergegeben, dann von Autoren wie Culpeper und John Gerard festgehalten. Mit der Abwanderung vom Land in die Stadt ging viel der alten »Volksweisheit« verloren, selbst im England des 17. Jahrhunderts. Culpepers *Herball* war eine der wenigen erschwinglichen und halbwegs verlässlichen Quellen für Heilmethoden.

Behandlungen auszuwählen, bedurfte einer Qualifikation. Oft war es eine Mischung aus Wissenschaft und Mystik. Trotzdem haben einige Kräuter ihren Ruf durch die Jahrtausende behalten, »gut für« etwas zu sein. Der wohl geläufigste Zustand ist der am banalsten klingende: »Schmerzen«.

Mutterkraut (*Tanacetum parthenium*) wurde seit der Antike von Griechen und Ägyptern als Schmerzmittel genutzt. Die Pflanze wurde seit dem 10. Jahrhundert in den großen Benediktinerklöstern angepflanzt und siedelte sich langsam auch in den

Rechts Holzschnitt aus dem 15. Jahrhundert, Apotheker in einer Apotheke. Ein Lehrling arbeitet im Hintergrund mit Stößel und Mörser.





mittelalterlichen Bauerngärten an. Die Pflanze wuchs schnell und wurde nahezu für alles genutzt – von Menstruationsschmerzen über Fieber bis zur Melancholie. Außerdem soll sie beim sogenannten »Elfen-schuss« geholfen haben, ein plötzlicher, intensiver Schmerz, ausgelöst von unsichtbaren Elfen, die Menschen und Tiere mit Pfeilen beschossen, wenn man sie beleidigte. Manchmal fanden die Menschen diese »Elfenpfeile« (steinzeitliche Pfeilspitzen aus Feuerstein). Heute nimmt man an, dass es sich bei den Symptomen um Muskelzuckungen oder -krämpfe handelte. Obwohl längst bekannt war, dass Mutterkraut Kopfschmerzen lindert, widmet man dieser Eigenschaft erst seit relativ kurzer Zeit Aufmerksamkeit. Es wird heute deutlich öfter für Migräne genutzt als früher.

Die alten Griechen kannten die beruhigende Wirkung des Schlafmohns (*Papaver somniferum*), aber sie wussten nicht, wie sie die mächtigsten (und gefährlichen) chemischen Verbindungen wie Morphin, Kodein und Thebain aus dem Saft gewinnen konnten. Opium wurde als »Mohnsaft« eingenommen, der aus der unreifen Samenkapsel gewonnen wurde.

Minze (*Mentha*) wurde ebenfalls oft genutzt, um bei Migräne einen klaren Kopf zu bekommen, doch sie war kein besonders effektives Mittel. Antike Kulturen experimentierten schon seit 3000 v. Chr. mit Weidenzubereitungen (*Salix*) als Schmerzmittel. Erst im 19. Jahrhundert wurde ein Stoff aus der Rinde isoliert, der anschließend zur Entwicklung von Aspirin führte.

Die Menschen der Antike wussten, dass das Herz mit dem Pumpen des Blutes zu tun hatte. Der Blutkreislauf ist aber erst seit den Erkenntnissen

des britischen Anatomikers William Harvey (1578–1657) bekannt. Blut war eine magische Kraft, die gefürchtet und geehrt wurde. Römische Zenturionen tranken das Blut ihrer Feinde, die Ägypter badeten darin, um sich von Krankheiten zu erholen, und die Griechen glaubten, zu viel Blut verursache bestimmte Krankheiten. Der Aderlass wird sogar auf antiken Vasen dargestellt.

Zu wenig Blut verursacht eine Anämie, die durch die Verwendung von Pflanzen, die »bluten« wie Rote Bete, behandelt werden kann. Kurioserweise hilft dieser »Klassiker« der Signaturenlehre tatsächlich, da Rote Bete viel Eisen enthält. In der traditionellen chinesischen Medizin wird das Herz selbst mit dem »Geist« verknüpft, es muss mit Respekt und mit Blick auf den gesamten Körper behandelt werden. Traumatische Erlebnisse und Freudlosigkeit konnten Arterien genauso verhärteten wie mangelnde Bewegung und falsche Ernährung.

Die Vorteile von Herzgespann spiegeln sich in seinem lateinischen Namen *Leonurus cardiaca* wider. Bei Dioskurides und Theophrast wird es nicht erwähnt. Im 17. Jahrhundert wurde es sehr populär, wahrscheinlich aufgrund des Einflusses aus dem Osten, wo es seit Jahrhunderten verwendet wurde. Herzgespann hat einen natürlichen Betäubungseffekt, der Patienten beruhigte und bei »Herzjittern« half. Trotz seines leicht unangenehmen Geruchs wurde es ab 1600 bei Herzklopfen, Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen sowie einer Reihe anderer Beschwerden verwendet. Gerards Liste der Indikationen umfasst Zuckungen, Krämpfe, Magenwürmer und »Mühen mit dem Kind«. Culpeper schreibt: »Es gibt kein besseres Kraut, um die melancholischen Dämpfe vom Herzen zu nehmen, es zu stärken und eine ausgelassene, fröhliche und unbekümmerte Seele zu bewirken als dieses.«

Als Lebensmittel noch nicht gekühlt oder pasteurisiert werden konnten, handelte es sich bei Krank-

Links Herbarbelege des Mutterkrauts (*Tanacetum parthenium*), gesammelt in Südafrika, 1867.

Holunder

Sambucus

Der Legende nach erhängte sich Judas in einem Holunderbaum. Keine guten Voraussetzungen also für die Reputation des Holunders in der christlichen Tradition, zumal das Kreuz Jesu aus seinem Holz gefertigt worden sein soll.

Die frühe Kirche prangerte den Holunder als »Todesbaum« an. Zur Strafe für seine Rolle bei der Kreuzigung soll der einst stolze Waldbaum dazu verflucht worden sein, nur noch ein missgebildeter Schatten seiner selbst zu sein, seine wunderbaren Beeren geschrumpft zu Büscheln kleiner, schwarzer Bälle. Es hieß, er stinke nach den Körpern von Verbrechern und unsichtbare Hexen und Feen ritten auf seinen im Wind schwankenden Ästen. Wer am Mittsommerabend unter einem Holunder saß, würde den Feenkönig und seinen Hofstaat vorbeiziehen sehen, wer einschlief, würde nie wieder aufwachen.

Indem sie den Holunder auf diese Art verunglimpfte, versuchte die Kirche ursprüngliche, ältere Überlieferungen auszulöschen, in denen der Holunder als einer der wichtigsten Bäume des heiligen Hains galt. Dort hatte man nur dann Nachteiliges zu befürchten, wenn man den Holunder respektlos behandelte. Der nordeuropäischen Göttin Holda geweiht, konnte er böse Geister abwehren, was auch die christliche Kirche schließlich übernahm. Kreuze aus Holunderholz hängte man in Ställe, und Reisende trugen zum Schutz vor Dieben einen Holunderzweig bei sich. Auch Seeleute nahmen einen Zweig mit, sodass ihre Verwandten zu Hause anhand der Gesundheit des Baums, von dem sie den Zweig geschnitten hatten, über ihr Schicksal informiert wa-

ren. Amulette aus Holunder hielten »Antoniusfeuer« (Erysipel oder Wundrose), Rheuma und Epilepsie ab. Ein selbst gesäter Holunder war am besten, da er Blitze ablenkte. Holunder durften nicht in Brunnen- nahe gepflanzt werden; man fand sie oft neben Abtritten, da sie nährstoffreichen, feuchten Boden lieben. Ihr Blattwerk enthält zudem ein natürliches Insektenschutzmittel.

Das Fällen eines Holunders galt als Diebstahl von Holda und hatte innerhalb von drei Tagen den Tod zur Folge. Holda musste vor dem Fällen freundlich gefragt werden, mit dem Hut in der Hand und auf Knien. Der Grund musste klar benannt sein und ein Versprechen auf Entschädigung geleistet werden. Beim Verbrennen schreit Holunder vor Schmerz. Der kochende Saft sei der Teufel, der in den Kamin spuckt, heißt es.

Plinius d. Ä. nannte Holunder wegen seiner hohlen Stängel »Pfeifenbaum«. Sie konnten für Querpfeifen, Trompeten, Blechflöten und Dudelsackpfeifen verwendet werden. Als Medizin war er von unschätzbarem Wert. Thomas Brown empfahl ihn 1655 für Halsentzündung, Heiserkeit und »Erdsröselung«. Culpeper glaubte, in die Nase gestopfte Holunderblätter reinigten die »Gänge des Gehirns«.

Links Schwarzer Holunder (*Sambucus nigra*) aus Köhler's Medizinal-Pflanzen, 1887.



Iris

Iridaceae

Die Hauptaufgabe der griechischen Göttin Iris bestand darin, Hera zu dienen, aber niemand erinnert sich aus diesem Grund an sie.

Besser bekannt ist Iris als Verkörperung des Regenbogens und als geflügelte göttliche Botin in der Kunst. Die anderen Götter fanden sie etwas einschüchternd, denn bei Streitigkeiten mussten sie auf einen Becher Wasser, den Iris aus dem Fluss Styx geholt hatte, schwören. Ein Meineid hatte gravierende Folgen. Sterbliche Frauen aber verehrten sie als Führerin in die Unterwelt. Deshalb pflanzte man sie als Symbol der Hoffnung rund um antike griechische Gräber.

Die Familie der Schwertliliengewächse ist groß. Sie umfasst sowohl Krokusse und Freesien als auch weitere Irisarten, von kleinen wilden, in Sümpfen und an Ufern wachsenden Arten bis zu den weitaus größeren, bärtigen Deutschen Schwertlilien (*Iris × germanica*). Die Iris ist seit der Antike bekannt, sie wurde in ägyptischen Gräbern dargestellt und von den antiken Griechen und Römern verwendet. Egal, ob es sich um die Sumpfschwertlilie (*Iris pseudacorus*), die Stinkende Schwertlilie (*Iris foetidissima*) oder eine der größeren Arten handelt, die meisten von ihnen haben lange, schwertförmige Blätter, Blüten auf langen, blattlosen Stängeln, und fleischige, kriechende Rhizome.

Obwohl sie in der Vergangenheit als Mittel gegen Schlangenbisse, Husten und Skrofulose eingesetzt und gegen schlechten Atem gekaut wurde, kam der Iris in der Medizin keine große Bedeutung zu.

Wichtiger war die Verwendung der Iriswurzel, die schon von den Griechen und Römern entdeckt wurde: Die getrockneten Rhizome von *Iris pallida* und *Iris × germanica* werden bis heute von der Parfümindustrie genutzt. In der Antike diente sie als Gesichts- und Körperpuder, im Mittelalter streute man sie auf Leinen. Heute wird sie in hochwertigen Düften, Trockenshampoos und als Aroma in Gin verwendet. Sie war immer sündhaft teuer, denn die Rhizome sind bei der Ernte geruchlos, es dauert drei bis vier Jahre, bis die getrockneten Knollen ihren vollen, süßen, floralen Geruch entfalten (ähnlich dem Duft von Parma-Veilchen). Im Destillat der Iriswurzel, dem Iriswurzelöl, bleiben neben dem wundervollen Duft auch andere, weniger stabile Aromen erhalten.

Die Iris soll auch zu dem berühmten Fleur-de-Lis-Wappen inspiriert haben. Der Legende nach träumte Ludwig VII., König der Franken, von ihr, bevor er 1137 auf einen Kreuzzug ging. Aus der *fleur de Louis* wurde später *fleur de lis*. Sie soll für Wohlstand, königlichen Status und Tapferkeit stehen, die drei Blütenblätter symbolisch für Glaube, Barmherzigkeit und Hoffnung.

Rechts *Iris sofarana* aus dem *Calendarium* von Sebastian Schedel und Basilius Besler, 1610.

