

**Zeitschrift:** Bündnerisches Haushaltungs- und Familienbuch

**Herausgeber:** [s.n.]

**Band:** - (1932)

**Artikel:** Heilkräuter

**Autor:** Camenisch, E.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-550355>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# HEILKRÄUTER

VON PFR. DR. E. CAMENISCH

Heilkräuter waren seit alter Zeit bekannt. Wer hat nicht schon von der Kräutersammlerin gehört? Es ist meistens eine alte, durch Kleidung und Benehmen auffallende Frau, die von den Kindern mit einer natürlichen Scheu betrachtet wird. Ihre Gänge macht sie allein. Streift man durch den Wald, so stößt man unerwartet auf sie. Geht man um den Burghügel herum, so biegt sie vom alten Burggarten in unseren Weg ein. Führt uns ein schöner Tag in eine sagenumwobene Gegend hinaus, so finden wir sie wiederum in zerfallenem Gemäuer herumstampfend und suchend. Was will sie auf ihren einsamen Gängen? Sie sucht Kräuter. Es sind Heilkräuter, vielleicht auch Giftkräuter. Heute sind die Kräutersammlerinnen selten geworden. Die Konkurrenz der chemischen Industrie ist zu groß. Das Kräutersammeln, das einst Verdienst und Renommee einbrachte, wirft nichts mehr ab. Der Nimbus, von dem die Kräuterweiber und Wurzengräber umgeben waren, ist verblaßt. Nur wandernde Leute geben sich noch mit dem Kräutersammeln im alten Sinn ab und finden selten Abergläubische, die ihnen ihre Ware abnehmen. Wie vieles andere, ist im Laufe der Zeit auch der Glaube an die Kräuterweiber und ihre unglaublich wundervollen Behauptungen in die Brüche gegangen. Wer glaubt heute noch, daß nur die um Mitternacht bei tiefem Stillschweigen gesammelte Farrenwurzel Heilkraft besitze, daß beim Sammeln anderer Kräuter auf die Richtung des Windes zu achten sei, daß man die Alraunwurzel bei Gefahr des augenblicklichen Todes nicht mit der Hand ausziehen dürfe? Wer läßt sich noch vorgeben, daß die Form und Farbe gewisser Pflanzen auf entsprechend geformte und gefärbte Teile des menschlichen Körpers heilende Wirkung ausüben, daß man zum Beispiel mit der Wurzel des Lerchensporns Leberleiden, mit den Knollen der Knabenkräuter Nierenleiden, mit gewissen mastigen Pflanzen Wassersucht heilen könne? Die Aufklärung durch Schule und Presse und die moderne, jedem Kranken offenstehende Apotheke haben dem alten Kräutersammeln und Wurzelgraben den Todesstoß gegeben.

Daß früher die Heilkräuter in Haus und Stall vielfache Verwendung fanden, ist eine altbekannte Tatsache. Dies beweisen verschiedene heute noch gebräuchliche Pflanzenbezeichnungen. Besonders die lateinische Nomenklatur bietet hierfür viele Belege. Alle diejenigen Arten, die mit dem Ausdruck «officinalis» näher bezeichnet werden, wurden einst zu Heilzwecken verwendet. So waren zum Beispiel die Saponaria officinalis (Seifenkraut), die Fumaria officinalis (Erdrauch), der Melilotus officinalis (Stein- oder Honigklee), die Valeriana officinalis (Baldrian) usw. offizinell. Auch verschiedene deutsche Namen lassen noch erkennen, wozu die betreffende Pflanze verwendet wurde. So nannte man ein kleines, rot- oder blau-blühendes, in Getreideäckern vorkommendes, zu den Primulaceen gehörendes Pflänzchen Gauchheil, weil man damit die Gauchheit, Narrheit und Hundswut meinte heilen zu können; eine andere, von den Botanikern zu den Scrophulariaceen gezählte, rot- oder gelbblühende, mit Vorliebe auf

sumpfigem Gebirgsboden vorkommende Pflanze Läusekraut, weil man sie gegen das Ungeziefer der Haustiere verwendete; eine dritte, in feuchten Wäldern und an Bächen in Gebirgsgegenden häufig vorkommende, zu den Korbgehenträgern gehörende, bis einen Meter hohe, gelbblühende Pflanze Wundkraut, weil die zerquetschten Blätter ein gutes Mittel für frische Wunden waren. Schlägt man in der bündnerischen Volksbotanik von Ulrich oder in der st. gallischen von Dr. Wartmann nach, so findet man verschiedene Dialektnamen, wie Gottesgnad (*Geranium Robertianum*), Lungchrut (*Cetraria islandica*), Wärzchrut (*Chelidonium majus*), Wuchchrut (*Aegopodium Podagraria*), Teeblümli (*Tussilago Farfara*) u. a., die ebenfalls beweisen, daß die betreffenden Kräuter in der Heilkunde Verwendung fanden.

Manche dieser alten Heilpflanzen und wunderkräftigen Wurzeln sind heute nicht mehr offizinell. Unbestreitbar liegt aber ein gewaltiger Schatz ungehobener Heilkraft in unseren Wiesen-, Wald- und Alpenpflanzen. Der Heilmittelindustrie ist dies wohl bekannt. Es gibt Unternehmungen, die ihre bezahlten Sammler haben und jahraus, jahrein gewaltige Mengen von Huflattich, Bergwohlverlei, Silbermantel usw. verarbeiten. Auch unsere Apotheken und Drogerien bedienen sich der Sammler und lassen ihren Vorrat an Lindenblüten, Kamillen, Salbei usw. nie ausgehen.

Dieses Sammeln und Verarbeiten kommt der leidenden Menschheit zugute und ist daher sehr zu begrüßen. Zu bedauern ist es, daß man auf dem Lande für den eigenen Gebrauch so wenig sammelt. Ist die Kräutersammlerin mit ihrem geheimnisvollen Wissen und Verhalten eine veraltete Erscheinung, so soll das Sammeln für den Hausgebrauch etwas Selbstverständliches und Willkommenes sein. Frauen und Kinder sollen sich damit befassen. Auf dem Lande wird man geradezu auf die Natur hingestoßen und steht nahtlich mit der Pflanzenwelt in inniger Berührung. Im Acker wachsen die Kartoffel und das Getreide, das angepflanzt und gepflegt sein will, im Hanfland der Hanf, den man nicht sich selbst überlassen darf, auf der Wiese die bunte Menge der Futterkräuter. Die Alptrift weist einen anderen Pflanzenbestand als die Talebene, die Magerwiese als die Fettwiese auf. Die Ziege geht anderer Weide als das grasende Rind nach, und die Pferde verlangen ein anderes Futter als die Wiederkäuer. Der Landbewohner muß das wissen und die Futter- und sonstigen Nutzpflanzen wohl kennen. Warum sollte er nicht auch einige Aufmerksamkeit den Heilkräutern schenken? Sie sind auch da, um beachtet, gekannt und gesammelt zu werden. Jede Heilpflanze birgt ein Geheimnis in sich. Ist es nicht anziehend und nützlich zugleich, hinter die verschiedenen Geheimnisse zu kommen? Warum sollten wir es nicht so weit bringen wie die Kräuterfrau? Das Sammeln wird der Landfrau und der Landjugend leicht gemacht. Am Ackerrand wächst die Schafgarbe (*Achillea*) in großer Menge. Geht man nach Vollendung des Morgenwerkes nach Hause, kann man eine Handvoll davon mitnehmen und besitzt für

den Winter ein treffliches Mittel gegen Husten und Katarrh, auch gegen Blasenschwäche und Verdauungsbeschwerden. Am Wegrain blüht das Johanniskraut oder Herrgotts-Wunderkraut (Hypericum). Warum soll man es unbenutzt verblühen lassen? In zwanzig Minuten hat man so viel gepflückt, daß man für lange Zeit genügend Johanniskrauttee zur Bekämpfung allfälliger Leber- und Nierenleiden, bei Kindern von Bett-nässen, und Öl gegen Hexenschuß, Gicht, Brandwunden und dergleichen hat. Reichlich ist vom Monat August an in der Emdwiese der Augentrost (Euphrasia) zu finden. Er kann, weil er ein kleines Pflänzchen ist, nicht im Vorbeigehen gesammelt werden. Die Kinder haben jedoch recht bald einige Büschel beieinander. Und wenn sie sie der Großmutter für ihre schwachen Augen bringen, so bereiten sie ihr und sich selbst eine große Freude. Geht der Vater mit seinem älteren Knaben im Laufe des Sommers auf die Alp, um nach seinen Tieren zu sehen, so nimmt er einige Blätter der Meisterwurz (Imperatoria) mit, die ein altbewährtes Mittel zur Reinigung eiternder Wunden sind. Bei diesem Sammeln wird neben dem praktischen auch ein idealer Zweck erreicht. Die Kinder lernen die große, unerschöpfliche und stets frisch assortierte Apotheke Gottes kennen, und es steigen Ahnungen in ihrer Seele auf, die für ihr späteres Leben bedeutungsvoll werden können.

Das Kennen und Sammeln der Heilpflanzen genügt jedoch nicht. Noch etwas anderes ist erforderlich. Es muß auch das Behandeln und Aufbewahren verstanden sein. Schade, daß wir die erfahrene Kräuterfrau oder den geschulten Apotheker bei dieser Arbeit nicht beobachten könnten! Nicht nötig zu sagen ist es, daß die Kräuter fehlerlos sein müssen und nicht bei Regenwetter und im Morgen- oder Abendtau gesammelt werden dürfen. Daheim sind sie zum Trocknen sorgfältig auszubreiten und weder der Ofenwärme

noch den direkten Sonnenstrahlen auszusetzen. Was der Pflanze Wert verleiht, sind die heilkraftigen Substanzen, die flüchtig sind und bei unzweckmäßiger Behandlung verloren gehen. Ein schattiger, zugiger Ort eignet sich für das Trocknen am besten. Auch ist Zeit zu häufigem Wenden zu nehmen. Bevor man die so behandelten Kräuter und Wurzeln in passenden, gut schließenden Schachteln zur Aufbewahrung unterbringt, ist alles genau zu sortieren und Unbrauchbares auszuscheiden. Die Schachteln, die in einem trockenen Schrank, der Hausapotheke, unterzubringen sind, müssen zur Vermeidung von Verwechslungen sorgfältig etikettiert werden. Sehr zu empfehlen ist auch die Anlegung eines Herbariums mit sämtlichen Heilpflanzen der Gegend. Heilpflanzenliteratur mit guten Abbildungen gibt es genug, wertvoller ist aber eine selbst angelegte Heilpflanzensammlung, die sich von Generation zu Generation vererbt, jeweilen vermehrt und ergänzt wird und die Freude an der Natur und die Kenntnis ihrer Heilkräfte stets wach erhält.

Die Verwalterin der Hausapotheke ist die Frau und Mutter. Ihr liegt es ob, über dem Sammeln und Trocknen der Pflanzen zu wachen. Sie sorgt dafür, daß jede Spezies in tadellosem Zustand in die etikettierte Schachtel und in den Schrank kommt. Wird ein Familienglied krank, so hat sie den Tee, das Öl, die Tinktur zur Hand und kann die erste Hilfe bringen. Sie nimmt den Kampf mit Husten, Halsweh, Magenstörung, blutendem Finger, eiternder Wunde auf und erweist sich als kundiger und kaltblütiger Arzt. Zur Kräuterfrau schauen die Kinder mit ängstlicher Scheu auf, zur Kräuter sammelnden, trocknenden, verwahrenden und in Krankheitsfällen anwendenden Mutter mit Vertrauen und Liebe. Die Familiengemeinschaft wird durch den heilkundigen Sinn und die geschickte Hand der Mutter inniger. Und so werden die Heilkräuter ein Segen für Gesunde und Kranke.

---

## DIE VORLADUNG

HUMORESKE VON DOMENIK NÄPFLI

Ja — also das war so: Ich wurde wegen den 3000 Franken, die mir mein Bruder hinterlassen hatte, aufs Steueramt zitiert. Das befand sich im Parterre des Rathauses zu X, in dessen Hof mit sehr viel Eifer eine Küferei betrieben wurde. Angetan mit einer sauberen Hemdblust und einem neuen Papierkringen, suchte ich am Vormittag der Vorladung erst eine Wirtschaft auf und trank mir mit einem Dreier Maienfelder Mut an.

Im Hof des Rathauses schlegelten drei Küfer auf die Fässer los, daß es nur so dröhnte. «Steuerwesen» stand an der Tür geschrieben. «Herein!» rief eine ganz freundliche Stimme. Ich trat über die Schwelle und sah einen netten älteren Herrn in der Nähe der weit offenstehenden Fenster an einem Pult sitzen.

«Was wünschen Sie?»

«Mein Name ist Nämpfli, Dominik Nä—». Pumm! Pamm! Pomm! Pumm! Pamm! schlegelten vom Hof herein die Küfer.

«Wie, sagten Sie, ist Ihr Name, Herr — —?»

«Näpfli—». Pamm! Pamm! Pamm! schnitt es mir das Wort ab.

Pause. — «Näpfli!» rief ich rasch.

«Ja, also Herr Nämpfli, Sie haben vor zwei Monaten dreitausend —». Pamm! Pomm! Pamm! Pomm! tönte es von draußen herein.

«Sie haben von Ihrem Bruder dreitausend —». Pamm! Pamm! Pomm! Pamm! Pamm! —

Man verstand überhaupt nichts mehr. Die Küfer schlegelten im Akkord drauflos. Ich wollte sprechen:

«Erlauben Sie, Herr Sekretär, die dreitausend —». Pomm! Pomm! Pamm! Pamm!

Die Küfer hatten das Wort.

In diesem Augenblick drang Rauch ins Zimmer, ein Qualm, wie er beim Untergang von Sodom und Gomorrha aufgestiegen sein muß. Mir nahm es den Atem. Der Schwefelgeruch brachte mich zum Husten und Niessen.

«Herr Sekretär, es tut mir bitter leid, aber ich werde mit Gewalt aus Ihrer schönen Stube vertrieben, wie mir scheint. Leben Sie recht wohl!» — Pamm! Pamm! Pomin! Pamm! Pamm! Der Lärm auf dem Hof und der Rauch nahmen zu. Die Küfer trommelten auf die eisernen Reifen los wie Besessene, und einer schwefelte Fässer aus.

In beizenden Dampf konnte ich noch undeutlich sehen, wie der Herr Sekretär mit einer Hand die Fenster zu schließen begann und mit der anderen mir Zeichen machte, als wollte er sagen: «Auf Wiedersehen, Herr Nämpfli!» Mit meinem schönen blauen Schnupftuch winkte ich ihm unter der Türe noch zu und entschwebte den Hallen. Meiner Seel', der Herr Sekretär tat mir von Stund' an herzlich leid. Er muß sicherlich schon mehrfach geflickte Trommelfelle haben und eine chronische Schwefelvergiftung. Nein, so etwas!

Pamm! Pamm! Pomm! Pumm! Pamm!