

Zeitschrift: Bremgarter Neujahrsblätter

Herausgeber: Schodoler-Gesellschaft

Band: - (2002)

Artikel: Heilpflanzen in der Hecke

Autor: Challand, Veronika

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-965433>

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: 09.02.2026

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

Heilpflanzen in der Hecke

VERONIKA CHALLAND

Selbstverständlich stellte ich mir als Kind die Rosenhecke über Dornröschens Schloss immer so vor, dass daraus Tausende von kugeligen, kleinen Röschen blühten. In meiner Phantasie prangten sie jahraus, jahrein über den Dornen. Die wuchsen nicht nur an den Zweigen, sondern sogar an den Blattrippen. Jeder Prinz blieb unweigerlich daran hängen und stach sich erst noch die Augen aus.

Vorbild dafür war mir das Rosenspalier unter dem Muri-Amtshof, der Reuss entlang. Aber Dornröschen hatte doch viel früher gelebt! Damals gab es bestimmt noch keine gezüchteten Rosen! Bloss ungefüllte, die sich an jeder hellen Stelle hoch dem Licht entgegenrankten. Die Heckenrose (*Rosa canina*) kann fast drei Meter erreichen. Ihre hellrosa Blüten öffnen sich nur im Juni. Es kam mir nie in den Sinn, einen Hagrosenstrauch darauf hin zu prüfen, ob er überhaupt so lange Dornen trage, dass er jemandem die Augen auszustechen vermöchte. In meiner Vorstellung wurde es nie Herbst. Nie fiel Schnee. Es gab auch keine Hagebutten.

Eigentlich gehören die Heckenrosen verschiedenen Arten an, die bloss der Fachmann unterscheiden kann. Als Kind war mir das einerlei. Ich staunte bloss über die unterschiedlichen Formen und Farben der Butten. Es gab orangerote, schlanke, lange und röttere, runde. Auch fast schwarze. Die eignen sich jedoch nicht für Konfitüre. Alle aber dienen sie vielen Tieren als Nahrung, vor allem Vögeln und Mäusen. Die Menschen hingegen müssen das Fruchtfleisch zuerst von den Kernlein und den vielen, feinen Härchen befreien. Dafür habe ich nie eine rasche, sichere Methode kennen gelernt. Vielmehr quäle ich mich niesend mit den winzigen Stichen unter den Fingernägeln herum. Die Arbeit geht kaum voran. Nach einer Stunde lasse ich das kleine Häufchen Fruchtfleisch entnervt liegen. Ich erinnere mich, dass es meinen Eltern nicht anders erging. Wir hatten einen Rosenbusch im Garten. Nur in einem Jahr sassen Vater und Mutter mit Messern ausgerüstet am Küchen-

tisch, husteten und kratzten sich. Ich war so klein, dass ich noch nicht helfen durfte. Niesen musste ich trotzdem. In all den späteren Jahren guckte ich dann den hübschen Strauch mit sehr gemischten Gefühlen an. Auch meine Eltern überliessen die Hagebutten neidlos den Vögeln und kauften die getrockneten Kerne und Schalen im Laden.

Im deutschsprachigen Kräuterbuch, das mir mein Vater einmal schenkte, fehlt das Titelblatt. Obwohl der Text Basel erwähnt, liess ich es nicht bestimmen, obwohl dies den Gelehrten an der hiesigen Universität bestimmt leicht fiele.

Über die Hagrose steht da: «Auf der frucht der Hecken=Rosen / so man butten nen net / wird in den Apothecken ein liebliche Latwerg gemacht / davon man nach belieben einer Muscatnuß groß eynnemmen kan. Ist trefflich gut wider das blutspeyen / gries / nierenstein / durchbruch / rothe ruhr / stättiges erbrechen / blödigkeit des magens / übrige monatzeit und den saamenflus.»¹⁾

Als ich nach Basel zügelte, wurde das Buttengomfi-Kochen jedoch sehr einfach. In Hochwald, im solothurnischen Schwarzenland, wird nämlich im Oktober Buttenmost hergestellt und literweise nach Basel verkauft. Ich sah die Bauernfrauen mit ihren Handwägelchen noch in Basels Strassen umherziehen und laut den Buttenmost ausrufen. Gleich packte ich den Milchkessel und auch den Milchkrug und eilte hinunter. Dort wurde mir der dicke, orangerote Most in meine Häfen geschüttet. Im Jahr darauf war ich dann klüger, brachte gleich die grösste Pfanne mit und liess sie knapp zur Hälfte füllen. Drobēn fügte ich ebensoviel Gelierzucker hinzu, köchelte das Ganze eine knappe Viertelstunde und füllte es in saubere Gomfigläser ab. Schon war die Leckerei fertig!

Heute stellen nur noch zwei Familien den korallenroten Buttenmost her. Sie füllen ihn direkt in Gebinde ab und bringen diese nach Basel auf den Markt und in die Reformhäuser. Man hat Glück, wenn man dort noch einen oder zwei solche Becher findet. Denn

Wild Rosen, *Rosa sylvestris*.



Buttenmost gärt leicht und muss rasch verarbeitet werden. Deshalb übernehmen die Verkaufsgeschäfte bloss bestellte Ware.

Wer saure Speisen liebt, kann den Most mit Wasser zu einem erfrischenden Getränk verdünnen und roh geniessen. Den Kindern leerte ich abends einen Löffel über ihren Griessbrei. Ab und zu verwendete ich ihn auch schon als Tamarinden- oder Zitronensaft-Ersatz zu indischen Speisen. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Warum gibt es diesen Buttenmost nur im Schwarzbubenland? Das hat mit der Armut in den nördlichen Juradörfern zu tun, wo die Erde bloss dünn über den steilen Felshängen liegt. Rosenbüsche aber gab es genug. Deshalb übernahmen die Menschen vor bald hundertvierzig Jahren gerne, was sie *«s Zürimarie»* lehrte. Franz Nebel schilderte 1973 den Ablauf: *«Zuerst wurden die Butten gemahlen und während zwei, drei Tagen stehen gelassen. Alsdann presste man von Hand den Buttenbrei durch ein gröberes Sieb unter Beigabe von etwas warmem Wasser und konnte so die Kerne vom Buttenmost trennen. Ein nochmaliges Durchpressen durch ein feineres Sieb, ebenfalls mit etwas Wasser, trennte den Most von den feinen Härcchen, und damit war der Buttenmost fertig zubereitet... Schon seit vielen Jahren wurde diese mühsame Handarbeit durch maschinelle Verarbeitung abgelöst. Wie ein älterer Hobler zu berichten weiss, soll die Buttenmostfabrikation im Jahre 1862 eingeführt worden sein.»*²⁾ Die Verkäuferinnen nahmen den langen Weg in die Stadt während mehrerer Wochen täglich unter die Füsse. Heute gibt es keinen Strassenverkauf mehr. Die Armut ist in Hochwald weitgehend verschwunden, doch der Buttenmost ist noch immer so gefragt, dass die Butten aus dem Ausland bezogen werden.

Merkwürdigerweise wurde die Erfindung in anderen Gegenen nicht nachgeahmt, obwohl auch dort die wunderhübschen, rosa Heckenrosen wachsen. Buttengomfi und Hagebuttentee sind aber nicht bloss gut, sondern auch gesund. Bestimmt hat jeder und jede von Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, schon oft ein Beutelchen säuerlichen Hagebuttentee aufgebrüht. Das Saure kommt vom hohen Gehalt an Vitamin C. Das Rote jedoch nicht so sehr von den Hagebutten, als vielmehr von den dunkelroten Hibiskusblättern, welche mit ins Beutelchen gefüllt werden. Ein paar Tropfen Zitronensaft bringen es noch mehr zum Erlühen. Mancher fügt

aber lieber ein Schlückchen Rotwein oder gar einen Spritzer Zwetschgenwasser bei. In Massen genossen, ist das gar nicht dumm. Die Zwetschge kühlt, die Hagebutte aber wärmt in dieser Form. Besonders an Herbstabenden, nach einem langen Spaziergang.

Wer den Hagebuttentee so geniessen möchte, wie das meine Grossmutter tat, muss sich ein wenig Zeit lassen. Die Mischung aus Kernen und Schalen wird ein paar Stunden lang oder über Nacht eingeweicht. Nach zehnminütigem Kochen kann man den Tee abgiessen. Er wird ein bisschen sämiger als derjenige aus dem Beutelchen, und weniger farbig. Dafür schmeckt er mit einem Löffel Honig ganz wunderbar. Obwohl manche Kräuterbücher schreiben, beim Trocknen werde das Vitamin C zerstört³⁾, bin ich sicher, dass der Tee Erkältungen und Verkühlungen vorbeugt. Und sei's auch nur durch seine milde Wärme.

Die Hecke gibt aber noch anderes her. Nach dem ersten Frost holt man die dunkelblauen Schlehdornfrüchte. Sie sehen aus wie kleine, mehlbestäubte Pfläumchen. Kein Wunder, dass ihr wissenschaftlicher Name *«Prunus spinosa»* lautet, was «dornige Zwetschge» heisst. Kein Mensch sammelt sie heute mehr systematisch. Sie sind nämlich hart. Ihr zwetschgenartiger Kern ist nur mit wenig Fruchtfleisch überzogen. Zudem ist ihr Geschmack sauer und zusammenziehend. Roh sind sie ungeniessbar.

Erst mit Zucker kann man sie zu einem Gelee verarbeiten. Vor Jahren wollte ich das ausprobieren. Das Resultat kam mir aber recht bitter vor. Vielleicht gelingt Ihnen eine englische Schlehen-Brombeer-Paste besser, nach einem neulich publizierten Rezept: 1 Kilogramm Schlehen und 1 Kilogramm (eingefrorene) Brombeeren mit 2 Kilogramm Zucker für 45 Minuten stark kochen. Verlassen Sie das Werk ja nicht! Sie müssen den Schaum abschöpfen. Am Schluss wird die Mischung durch ein Drahtsieb passiert und in Gläser abgefüllt.⁴⁾ Für dieses Rezept übernehme ich aber keine Garantie, denn seit ich es kenne, gab's noch nie Frost und demnach keine Schlehen.

Oder Sie legen die Pfläumchen mit Zucker, Rosinen, Gewürznelken in Branntwein ein. Das Getränk soll dem Portwein ähnlich werden, doch habe ich es ebensowenig ausprobiert.⁵⁾

Bestimmt ist Ihnen beim Lesen unterdessen klar geworden, dass der Gelee dem Busch den Namen gab: Schlehdorn. Er heisst aber auch Schwarzdorn. Das ist durchaus angemessen. Der ganze

Schlehendorn. *Prunus silvestris*.



Busch weist nämlich eine dunkelgraue Rinde auf. Äste und Zweige tragen lange, spitze Enddornen. An den Zweigenden sitzen die längsten dieser geraden Dornen, verborgen zwischen den kleinen, elliptischen Blättchen. Einen jungen Prinzen vermögen sie viel eher zurückzuhalten als der biegsame Hagrosenzweig mit seinen Hakendornen.

Doch da Prinzen eher selten sind, fällt der Schwarzdorn am meisten durch seine Blütenpracht auf. Er ist nämlich der Busch, welcher früh im Frühling allenthalben weiss schimmert. Mich dünkt, er versprühe seine Kraft sozusagen in den hellblauen Märzenhimmel. Die einzelne Blüte ist klein und ähnelt einer winzigen Zwetschgenblüte. Da die vielen, steifen Staubfäden jedoch viel länger als diejenigen der Zwetschge sind und in einem rötlichen Staubbeutel enden, entsteht der Eindruck einer kleinen Explosion von Licht.

Zudem trägt der Strauch zu diesem Zeitpunkt noch keine Blätter. Nichts Grünes erinnert an die Erde. Der Busch ist noch ganz dem Licht hingegeben. Unter ihm rieseln winzige, weisse Kronblättchen zu Boden. Der rauhe Frühlingswind wirbelt sie fort. Der Schlehendorn liebt nämlich ungeschützte Standorte in Hecken und an Waldrändern. Wo ihn nicht den ganzen Tag die pralle Sonne trifft, kann er nicht gut gedeihen. Sie kocht ihn den ganzen Sommer. Im späten Herbst blauen nach und nach seine Früchte, und erst nach dem Frost lässt er sie los. Zur Reife benötigt er somit viel länger als andere Sträucher.

Fast gleich lang wie die Haselstaude, deren Würstchen als erste stäuben und deren Nüsse erst im Herbst richtig reif und fast süß sind. Ihr Platz in der Hecke ist hinter dem Schlehendorn, mehr den hohen Bäumen zu.

Sie kennen sie ganz bestimmt! Sicher schneiden Sie im Frühling ein, zwei Zweige und stellen sie zu den Osterglocken in die Vase! Pfarrer Küenzle zählt den Tee aus den Würstchen unter die schweisstreibenden Grippemittel.⁶⁾ Im Sommer zerdrücken Sie

die halbreifen Nüsse ganz sorgsam unter dem Absatz, um den grünen Kern herauszuklauben. Welch ein Genuss, wenn er noch ein bisschen knackig ist! Er schmeckt dann ganz anders – sozusagen grasig. Die besten Haselnüsse mit den grössten Kernen wachsen in der Türkei. Ihre Früchte sind länglich, während die unsrigen eher rund sind. Nicht nur die Menschen lieben sie.

Oft findet man taube Nüsse mit einem runden Wurmlöchlein. Oder solche, denen eine Maus die Spitze abgenagt hat. Die feinen Zahnspuren sind am Nagerand leicht zu erkennen. Stehen sie rechtwinklig zur Schale, war es eine Rötel- oder Brandmaus. Findet sich das Loch eher an der Seite der Nuss und liegen die Zahnspuren sozusagen flach um das Loch herum, war es eine Waldmaus.⁷⁾ Sobald die Schale offen ist, löst die Maus mit den unteren Vorderzähnen Späne vom Nussfleisch los und fischt sie aus der Nuss heraus. Dabei setzt sie ihre Zähne als Pinzette ein. Die Bilche* hätten in den letzten Jahren stark überhand genommen, klagt ein Förster. Doch finden sich noch immer Haselnüsse für Leckermäuler.

Zum Beispiel für Eichhörnchen. Die machen sich weit weniger Arbeit als die Mäuse. Ein erwachsenes Tier nagt blass ein kleines Loch in die Spitze. Dann steckt es einen Zahn hinein und sprengt so die Nuss der Naht entlang auf.

Verschiedene Spechtarten wie auch der Kleiber klemmen sie hochkant in einen Spalt und hämmern sie auf. Das nennt man eine Spechtschmiede. Auf dem Boden darunter liegen oft viele leere Nusschalen mit Schnabelmarken.

Wasserratten tragen grosse Mengen von Nüssen in ihre Vorratskammern, wo sie sie im Laufe des Winters bearbeiten. Die leeren Schalen bringen sie im folgenden Herbst aus den Gängen hoch. Deshalb kann man die Einschlüpfen zum Gangsystem in dieser Jahreszeit leicht erkennen.

Die Haselnuss (*Corylus avellana*) ist kein Felsenbewohner. Sie liebt tiefgründigen Boden und genug Wasser. Dann wächst sie zu einem riesengrossen, mächtigen Strauch auf. Bis zu sechs Metern. Daran muss man schon bei der Pflanzung denken. Ich glaube nicht, dass man sie zu einem Baum erziehen kann. Hingegen erträgt sie gnadenlose Rückschnitte. Immer treibt sie von neuem aus. Diese Kraft nutzte man früher gerne.

* *Schläfer,*
Untergruppe
der Nagetiere

Die Stecken dienten zum Beispiel als Flechtzäune. Oder für Flechtwerk im Ständerbau. Das habe ich zwar nicht mehr selber erlebt. Doch sah ich bei Renovationen, wie man früher in einigen Gegendern der Schweiz und im Sundgau die Hauswand dieser Riegelbauten fügte: Das grosse Dach schützte die Wand, deren Skelett aus Balken bestand. In den Zwischenräumen gab ein Geflecht aus Haseln und Weiden dem Lehmewurf Halt. Oft weisselte man am Schluss den Lehm und rötete die Balken mit Ochsenblut. Das Siechenhaus von Bremgarten weist diese Konstruktion auf.

Gebräuchlich sind aber auch heute noch grüne Haselstecken zum Würstebraten. Der Cervelat bekommt an beiden Enden kreuzweise Einschnitte, damit beim Braten die Beine entstehen. Dann hält man ihn am Stecken über die Glut. Jeder weiss, dass er schwarz wird, wenn noch Flammen züngeln. Doch wer will schon so lange auf die Asche warten?

Auf die gleiche Weise kann man Schlangenbrot herstellen. Das ist sehr einfach. Vor dem Aufbruch zur Wanderung mischt man Vollkornmehl mit Hefe, Salz und Wasser und knetet gut. Statt dass man den Teig nun in eine weite Schüssel gibt, steckt man ihn in einem grossen Plastiksack in den Rucksack. Bis zur Mittagsrast ist er gut gegangen. Dann lässt er sich als lange, dünne Schlange um den Haselstecken wickeln. Über dem sanftesten Ende der Glut wird diese Schlange nun lange genug gebacken. Sicher hat es Sinn, wenn die Cervelats erst übers Feuer kommen, wenn das Brot anfängt zu bräunen. So wird alles gleichzeitig fertig. Vielleicht gibt's beim Warten die ersten grünen Haselnüsse für die Kinder? Sie fallen nicht unter die Heilmittel. Ein Genuss sind sie allemal.

Hin und wieder erzählte ich meinen Kindern die Geschichte vom Dornröschen. Besonders, wenn sie beim Herumtollen in den Brombeerranken hängen geblieben waren. Die kratzen die nackten Beine ja wirklich sehr. Besonders unangenehm sind die kurzen Stacheln der Kratzbeere (*Rubus caesius*), die auf feuchtem Boden wächst. Sie machen völlig klar, warum so viele Prinzen es nicht bis zur Prinzessin schafften und elendiglich in den Dornen zugrunde gingen.

Häufiger ist gottlob die echte Brombeere (*Rubus fruticosus*). Über die ganze Pflanze samt den Blattrippen verteilen sich die gekrümmten Stacheln. Ein wirklich wehrhafter Strauch! Er wächst fast überall. Doch nur an sonnigen Standorten bringt er wohl-

schmeckende Früchte hervor. Zum Beispiel am Fussweg zum Heinrüti-Rank hinauf. Dort stört weit und breit kein Baum den prallen Sonneneinfall. Die Beeren an den aufrechten Schösslingen werden richtig gross und zuckersüß, sodass sie sich schwer zur Erde neigen. So sind sie trotz der Stacheln leicht zu pfücken. Mit etwas Rahm ein Genuss! Beeren von weniger begünstigten Standorten koch ich zu Konfitüre für den Winter.

Eigentlich ist die Brombeere gar keine Beere, sondern eine Sammelfrucht. Die wirkliche Frucht ist das einzelne Teilbeerchen, mit dem Samen in der Mitte. Alle diese Teilbeerchen sitzen auf einem gemeinsamen Zapfen, der sich bei Reife leicht von seiner Unterlage löst. Die vertrockneten Kelchblätter bleiben am Busch hängen.

Über die Brombeere steht in meinem Kräuterbuch: «Gebrauch. Brombeer=laub in Laugen gesotten / machet ein schwartz Haar. Das gebrante Wasser von den Brombeern / ist gut den jungen Kindern für das Grieß und den Stein / so man jhnen Morgens und Abends zwey Loth zu trincken gibet». ⁸⁾ Ob der Kinderarzt heute wohl damit einverstanden wäre?

Nebst den Früchten kann man von der Brombeere auch das Blatt ernten. Es dient fermentiert und getrocknet als schmackhafter Tee. Mich dünkt, er reiche an Schwarztee heran. Oft mische ich ihn mit getrockneten Himbeer- und Erdbeerblättern. Auch diese beiden Pflanzen kann man in der Hecke finden. Die Himbeeren an feuchten Stellen mit eher saurem Boden. Nichts geht über wilde Himbeeren! Oder über das gebrannte Wasser daraus, vor allem aus Bergfrüchten!

Auf dem nebenstehenden Bild von der Himbeere (*Rubus idaeus*) gefallen mir die drei frei über die Frucht hinschwebenden Samen ganz besonders. Der Text beschreibt drei Himbeerarten: die rote, die wir alle kennen; eine weissliche, welche sich im Garten sehr wohl fühle; und eine Art ohne Dornen, welche der Autor in Anlehnung an Conradius Gessnerus und Carolus Clusius «Berghimbeer» nennt. Weiter wird über die rote Himbeere gesagt:

Himbeer. *Rubus idaeus.*



«Eigenschaft. Die Himbeer sind kalter und trockner Natur. Gebräuch. Das gebrante Wasser von den Himbeeren / ist dienlich in allen hitzigen Kranckheiten / und den Krancken fast anmüthig / umb des wolriechenden Geruchs willen / man kan jhnen nach belieben ein paar Loth zu trincken geben. Auf dem Safft der Himbeeren wird ein köstlicher Syrup zugerichtet / er löschet die Hitz der Sieber / wehret den Ohnmachten / stärckt das schwache hertz / und stillet alle Bauchflüß. Conradus Gesnerus lobet seine Krafft über die Edelgesteine. Über die Himbeer thut man auch ein guten Wein=essig schütten / welcher den Ohnmachten und Schwachheiten des Hertzens widerstehet / so man davon an die Schläff und Pülfz streichet.»⁹⁾

Weisse Erdbeer. *Fraga alba.*



Die Erdbeeren (*Fragaria vesca*) gedeihen auf offenem Grund, wo sie nicht von höheren Kräutern und Gräsern in den Schatten gestellt werden können. Läuft Ihnen, meine lieben Freunde, nicht bereits beim Namen das Wasser im Mund zusammen? Erinnern Sie sich an den Duft und die feine Würze dieser wunderbaren Wildfrüchtchen? Keine Gartenzüchtung ist besser! Doch muss man sich bücken und sich vor ihnen verneigen, um sie zu gewinnen.

Walderdbeeren munden frisch gepflückt am besten. Hat man zu viele, kann man sie zu einer Konfitüre verarbeiten. Wegen der gelben Sämlchen verliert sie aber innert zwei, drei Wochen wesentlich an Geschmack. Das widerfährt der selber gerührten Glace nicht. Die ist lange vorher aufgeschleckt!

Vielleicht kannte die Äbtissin Hildegard von Bingen schon eine ähnliche Leckerei? Jedenfalls erwähnt sie die Erdbeere in ihren Schriften.

Erdbeeren sind einheimisch. Funde aus der Pfahlbauerzeit enthalten die kleinen, gelben Nüsschen, welche über die rote Kugel verteilt sind.¹⁰⁾ Offenbar erfreuten die Mütter ihre Lieben bereits damals mit dieser Köstlichkeit. Es mag sein, dass sie auch um die Heilkräfte wussten, welche in den Blättern stecken.

Zusammen mit Weintraubenblättern sind Erdbeerblätter ein altbekanntes Lebermittel. Tabletten aus den pulverisierten Blättern verkauft die Apotheke noch heute. Ich würde noch Mariendistel hinzufügen. Die wächst aber nicht in der Hecke, sondern auf magerem, sonnitem Grund daneben.

Ist der Boden unserer Hecke hingegen lehmig und etwas feucht, leuchten im frühen Frühling an ihrem Rand die goldgelben Hustenblümchen wie tausend kleine Sonnenräddchen. Sie heißen auch Huflattich (*Tussilago farfara*). Die Blütenstiele drücken direkt aus dem Boden herauf, noch bevor andere Kräuter und das Gras hochkommen. Sie sind von eng anliegenden Blattschuppen bedeckt. Wir sammeln nur die jungen Blütenköpfchen und trocknen sie sehr sorgfältig. Sie neigen nämlich zum Schimmeln. Waren die Blüten zu weit fortgeschritten, bilden sie noch während der Dörrzeit strohige Köpfchen, die den wunderbaren Honigduft vermissen lassen. Hustenblüemlietee mildert tatsächlich den Husten.

Manchmal mische ich violette Lungenblüemli und Schlüsselblüemli dazu. Man muss aber die Schlüsseli aus dem lichten Wald (*Primula elatior*) holen, denn die dunkelgelben Mattetängeli (*Primula veris*) sind rar. Die Wurzeln beider Arten stehen unter Naturschutz.

Mein altes Kräuterbuch sagt: «Eigenschafft: Die Schlüssel=blumen sind warmer und trockner Natur.»¹¹⁾ Ich zupfe bloss die Blüten für Tee. Bruno Vonarburg kennt jedoch ein Schlüsseli-Gelee-Rezept, wonach die frisch zerquetschten Blüten mit etwas Zucker überdeckt und nach einigen Tagen abgepresst werden. «Diese honigartige Masse bildet einen ausgezeichneten Brotaufstrich», meint er und empfiehlt gleichzeitig die jungen grünen Blätter als Salat- oder Suppenzugabe.¹²⁾

Zurück zum Huflattich! Die Sammelzeit für die Hustenblümlein ist kurz. Rasch wachsen die Blütenstiele in die Höhe, die Köpfchen bilden sich zu weiss-flaumigen Samenständen um, und schon pustet der Wind sie weg. Gleichzeitig stossen die riesigen Blätter auf starken Stielen aus dem Grund. Anfangs sind sie auch oberseits von einem dichten Flaum bedeckt. Er lässt sich von der Mitte her nach aussen rollen. Das nennen wir «*Spiegeli*». Ich fand mich darin immer wunderschön. Noch schöner als Dornröschen und Schneewittchen zusammen.

Auch die Huflattich-Blätter lassen sich trocknen und verwenden. Da sie Schleimstoffe und Gerbstoff enthalten, zieht der Tee den Mund etwas zusammen. Es wird empfohlen, die Blätter nebst einigen Blüten mit kochendem Wasser zu übergießen, kurz ziehen zu lassen und mit Honig zu süßen. Das hilft gegen Husten und Halsweh. Allerdings nur, wenn man die Blätter nicht mit denjenigen der Grossen Klette (*Arctium lappa*) verwechselt hat. Das geschieht aber bloss später im Jahr, falls man die grossen, rot-violetten, kugeligen Körbchenblüten der Klette mit ihren hakigen Hüllblättchen übersieht. Die Klettenwurzel wird heute nur noch zur Haarwuchsförderung verwendet, doch im Mittelalter verordnete man sie als harn- und schweisstreibendes Mittel sowie äußerlich bei Hautkrankheiten. Zu den Indianern Nordamerikas brachten die Weissen die Klette in ihren Kleiderfalten. Dort heisst sie nun Burdock Root. Die Indianer fanden schnell heraus, dass sie vor allem bei Skorbut, Gicht, Nierenkatarrh und Rheumatismus hilft.¹³⁾

Eher verwechseln kann man die Huflattichblätter mit Rhabarberblättern oder mit den Blättern der Pestwurz (*Petasites officinalis*). Einzig das Rhabarberblatt ist unterseits glatt; die beiden anderen sind filzig.

Mein Kräuterbuch meint zur Pestwurz: «Die Pestilentz ≈ wurtz ist warm und trocken im andern grad. Gebrauch. Die lange Erfahrung bezeuget / daß diese Wurtzel wider die Pest gar nutzlich gebraucht werde / daher man sie auch Pestilentz ≈ wurtzel nennet. Das distillierte Pestilentzwurtz ≈ wasser hat gleiches lob wider die Pest / so jemand mit dieser Seuch were angegriffen / diesem solle man alsobald sechs loth des wassers zutrincken / und ein quintlein des besten Theriacks geben / dar-auff in dem Beth wol zugedeckt zu schwitzen.»¹⁴⁾ Gottlob ist diese Krankheit bei uns heute verschwunden!

Die Blüten der Pestwurz muten seltsam an. Sie erscheinen – wie die Hustenblümlein – ebenfalls vor dem Blatt. Der Blütenstengel ist eher blassrosa als grün und trägt grosse Blattschuppen, die leicht abstehen und bald vertrocknen. Der Stengel wächst rasch in die Höhe, sodass die vielen, kleinen Blütenköpfchen, die in einer lockeren Traube an der Spitze sitzen, sich daran verteilen. Die Blüten sind fast farblos. Zudem ist die ganze Pflanze zu dieser Zeit spinnwebartig überzogen. So kam ich noch nie auf die Idee, mich zu bücken und den wohlriechenden Duft zu schnuppern, der

den Blüten laut Pflanzenführer entströmen soll.¹⁵⁾ Allerdings muss ich mich vor dem feuchten Grund hüten, in dem die Pestwurz gerne wächst, manchmal sogar direkt im Bachbett. Mit ihrem starken Wurzelwerk bildet sie einen Vorposten der Pflanzenwelt am Ufer. Bruno Vonarburg empfiehlt Tinktur und Abkochung aus diesen Wurzeln bei Husten, Bronchialasthma und Krämpfen, Nieren- und Gallensteinkoliken, Kopfweh, Nervenschwäche, nervösem Magen und gestörtem Gallenfluss.¹⁶⁾ Offenbar sind die Wirkstoffe der Pestwurz aber noch nicht endgültig bekannt.

Wie ich zum trockenen Teil der Hecke zurückkehren will, komme ich am Faulbaum (*Frangula alnus*) vorbei, gleich neben dem Haselbusch. Auch er wächst selten baumförmig. Seine eiförmigen, oberseits glänzenden Blätter sind ziemlich gross. Und doch fällt der Strauch erst auf, wenn er auf steifen Stielen grüne und rote, kugelige Früchte trägt, die bei Reife schwarz werden.

Seinen Namen hat er vom unangenehmen Duft seiner graubraunen Rinde. Aber gerade in dieser steckt seine Heilkraft. Sie wird im späten Frühling von den dünneren Ästen gesammelt und abgeschält. Dabei müssen die Sammler gegen das Erbrechen kämpfen.¹⁷⁾ Erst nach mindestens einem Jahr Lagerung kann man die Rinde pulverisieren und als mildes Abführmittel verwenden.¹⁸⁾ Die meisten Pflanzenmischungen, welche Apotheken oder Drogerien zu diesem Zweck anbieten, enthalten Faulbaumrinde. Bekanntlich soll man aber alle Abführmittel nur kurze Zeit ohne ärztlichen oder naturärztlichen Rat einnehmen.

Im Süden Deutschlands nennt man den Faulbaum allgemein Pulverholz, weil man seine Äste früher im Meiler verkohlte und zu Schiesspulver verarbeitete.

In Nordamerika gehörte die «*Sacred Bark zu jenen Naturheilmitteln, die vom Säuglingsalter bis ins hohe Greisenalter als ständige Nahrungszugabe genommen wurden. Viele Erkrankungen,*

Faulbaum. Frangula.



die kurz- oder langfristig das Ergebnis gestörter Verdauung sind, haben wir Indianer deshalb gar nicht erst kennengelernt» sagte der Lakota-Medizinmann Lame Deer.¹⁹⁾ ²⁰⁾

Wie ich weiter gehen will, hält mich ein anderer Dornstrauch zurück. Er hat doppelt gelappte Blättchen, die tief eingeschnitten sind. Es ist der Weissdorn. Davon gibt es zwei Arten, die sich vor allem im Bau der weissen Blüten unterscheiden. Sie erinnern an Apfelblüten und erscheinen nach dem Laub. Dadurch wirken sie leicht grünlich. Der zweigriffelige Weissdorn (*Crataegus oxyacantha*) besitzt zwei Griffel, der eingriffelige (*Crataegus monogyna*) nur einen. Nebst den Blättern werden vor allem die Blüten beider Arten zu Heilmitteln für das Herz verarbeitet. Sie verbessern auf lange Frist die Durchblutung des Herzmuskels und können Rhythmusstörungen ausgleichen.²¹⁾ Deshalb sind sie besonders für ältere Menschen wertvoll.

Bereits bevor ich über Literatur verfügte, hatte ich vom Weissdorn gehört. Damals taten es mir die roten Beeren an, die an Hagebutten denken lassen. Ich kochte sie zu Konfitüre. Sie wurde aber so wenig schmackhaft, dass ich sie stehen liess, obwohl mich das Werk viel Arbeit gekostet hatte.

Wissenschaftler fanden heraus, dass der Weissdorn 171 Kleintierarten Futter und Herberge bietet.²²⁾ Darunter finden sich ganz seltene Arten wie der Rotkopfwürger, aber auch ganz bekannte wie der Zaunkönig, die Haselmaus und die Ringelnatter. *Crataegus*-Arten sind jedoch auch Zwischenwirte für den gefährlichen Feuerbrand, der andere Rosengewächse, wie unsere meisten Obstsorten, befällt. Damit können sie dem intensiven Erwerbs-Obstbau gefährlich werden.

Vielleicht handelte es sich bei Dornröschens Hecke aber um eine moderne Dornenhecke? Dann standen wohl Robinien (*Robinia hispida*) darin. Dieser Baum gelangte aus Amerika zu uns. Manchmal nennt man ihn «Akazie». Er hat besonders brüchiges, rasch in die Höhe wachsendes Holz. An den Zweigen sitzen lange Dornen. Seine hängenden, weissen oder rosenroten Blütentrauben gehören zu den Schmetterlingsblütlern und strömen einen betörenden Duft aus. Zieht man diese Blüten durch Omelettenteig und bäckt sie aus, meint man, einen Mund voll Wohlgeruch zu bekommen. Die Russen sollen dieses Dessert besonders lieben.

Ich hingegen ziehe Holderblütenküchlein vor. Ich guckte schon meiner Grossmutter zu, wie sie einen Bierteig rührte, dem sie nach einer Stunde den Eischnee beifügte. Dann tunkte sie die ganzen Dolden ein und buk sie in etwas Öl. Die Blütenstiele schnitt sie direkt in der Bratpfanne ab, sobald die Küchlein auf einer Seite fest genug waren. Dann wendete sie sie und buk sie auch auf der Oberseite. Mit etwas Puderzucker servierte sie mir dann einer Teller voller Parfum. Die besten Holunderblüten finden sich in einem gut besonnten Strauch. Sie sind dann frei von Ungeziefer und Blattläusen. All die kleinen Blütchen öffnen sich gleichzeitig.

Wissen Sie noch, wie Holunder-Champagner geht? Man gibt 5 Liter Wasser, Saft und ausgepresste Schale von 2 Zitronen, 500 Gramm Zucker und 5 Holunderblütendolden in ein grosses Glas- oder Porzellangefäss und röhrt, bis der Zucker vergeht. Dann stellt man alles, mit einem Tuch bedeckt, 3 Tage an die heisse Sonne. Die abgeseihte Flüssigkeit füllt man in Flaschen mit Gewindeverschluss, aber so, dass noch 7 Zentimeter Luft darin sind. Nach 1–2 weiteren Tagen an der Sonne ist der Sekt fertig. Wenn Perlen aufsteigen, kann er gekühlt und serviert werden. Vergessen Sie nicht, dass moussierende Getränke explodieren können!

Wer es etwas weniger explosiv mag, bereitet vielleicht einen Holderblütensirup für den Winter zu. Dazu kocht man 1 Kilogramm Zucker mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser, röhrt 30 g Zitronensäure aus der Apotheke hinein, lässt auskühlen und gibt die Flüssigkeit in ein Porzellan-, Steingut- oder Glasgeschirr. Man fügt 8–10 Dolden sowie eine halbe, in Scheiben geschnittene Zitrone bei und lässt das Ganze zugedeckt an einem kühlen Ort 5–6 Tage ruhen. Schon ist der Sirup fertig! Nach dem Abfiltrieren füllt man ihn in kleine Flaschen und lagert sie kühl. Er hilft gegen Husten und Erkältung. Das gilt auch, wenn man ihn fertig kauft.

«Wachst gern an dunckeln rauhen Orten / und neben den Wässern», vermeldet mein Buch.²³⁾ Doch an guter Lage werden die Holderbeeren im Spätsommer besonders gross. Aus ihrem Saft kann man einen wunderbaren Gelee kochen. Man braucht die Beeren nicht völlig sauber von den Stielen zu zupfen, abschneiden genügt. Das ist bei der Konfitüre anders. Dazu muss man die Kernchen aber schon sehr lieben! Sie setzen sich zwischen die Zähne. Rasch verändern sie auch den Geschmack der Konfitüre, sodass sie sich aus diesem Grund nur kurze Zeit hält.

Holder. *Sambucus domesticus*.



Holder / Holunder ob Holderbaum
heisst griechisch / ἄξιον, lateinisch /
sambucus, sambucus domestica,
italianisch / sambuco, französisch / sureau,
fusca, spanisch / sauco, sabuco, sabugo,
englisch / eldertree, dänisch / hyld / hylde-
treæ, niederländisch / vlier / vlierboom.

Schmackhafter ist das vergessene Holdermues, wie es Bruno Vonarburg beschreibt: «1 kg Beeren werden mit 200 g Zucker und 30 g Mehl aufgekocht und in Gläser abgefüllt. Dies ergibt ein köstliches Kompott mit lieblichem Duft und Aroma.»²⁴⁾ Auch Pfarrer Küenle kennt es, serviert das Mus aber warm.²⁵⁾ Mein Vater erwähnte es ebenfalls zuweilen. Es sei ein Kinderessen gewesen. Er wünschte sich deshalb später Holunderkonfitüre. Doch enttäuschten ihn die Kernchen.

Weiter zählt Vonarburg auf: «Die Achtung vor dieser Pflanze verstieg sich im Mittelalter so sehr, dass Männer der damaligen Zeit den Hut vor ihr zogen. Holunder birgt hohe Heilkräfte in sich: die jungen Blätter eignen sich als Blutreinigungstee, die Blüten werden eingesetzt bei Fieber, Grippe, Erkältung, Katarrh, Wechsel-

fieber und Rheuma, die Rinde ist harntreibend, die Beeren sind leicht abführend, blut- und darmreinigend, führen in hohen Dosen aber zu Brechreiz.»²⁶⁾

Besser hätten sich jedoch die Frauen verneigt. «*Schon seit Jahrhunderten werden die Blüten als Mittel gegen Sommersprossen und gegen Falten im Gesicht verwendet. Das Gesichtswasser aus dem Aufguss der Blüten reinigt den Teint, macht ihn weich und weiss*», sagt Vonarburg.²⁷⁾

Über Holder weiss mein Buch gar viel Gutes zu berichten. Die Blätter soll man überwellen. Dann treiben sie, als Salat gegessen, Gallen, Schleim und Wasser. Wenn man sie roh zerstösst und auflegt, heilen sie «*den Wurm am Finger. Es wachsen auch Schwämlein an dem Holder / (welche man lateinisch fungus sambuci vel auricula Ju-dae, und deutsch Holder = schwämlein nennet) so man sie in Wasser legt / lauffen sie darinnen auff / sind gut zu den Hals = geschwären und bösen Augen. Etliche geben sie gepülvert für die Wassersucht eyn.*»²⁸⁾ Diese Pilze nennen wir heute elegant Shii-take und beziehen sie aus Japan.

Recht befremdet berichtet der Autor zudem folgendes: «*Ein sonderliches amuletum oder Artzney / welche man anhencket / wider die fallende Sucht / wird von Johanne Hartmanno... also beschrieben. Man nimmet ein Holderschoß / welches auff einem alten Weidenbaum gewachsen ist / schneidet solches in kleine Scheiblein / deren neune man in ein leinen oder seiden Säcklein bindet / hencket es an den Hals / so weit hinunder / daß es des Krancken Magen berühre / und laßt es so lang hangen / biß es von sich selber bricht / oder hinunder fallet: alßdann solle man das abgefallene Säck = mit der Hand nicht anrühren / sondern mit einer Zangen fassen / und in ein abgelegen Ort verscharren / damit nicht andere darvon angesteckt werden. Vorgemeldter Herr befiehlet auch / so lang die Krancken dieses Säcklein an dem Hals tragen / daß sie durch die ausgehöhlten Rohr dieser Holder = schossen jhr Tranck zu sich nehmen / und sich vor allen starcken Gemüths = bewegungen hüten sollen.*»²⁹⁾

Letzterem darf man wohl zustimmen. Das Amulett hingegen haben moderne Medikamente gegen Epilepsie längst überflüssig werden lassen. Das Röhrlein allerdings lässt mich an die silberverzierten Holzrörlein denken, durch welche die Argentinier ihren Maté-Tee saugen. Bestimmt hat das seinen feinschmeckerischen Grund. Und Spass macht es darüber hinaus auch noch.

Wie eng sind Mensch und Natur doch verbunden! Unsere Vorfahren lebten ganz aus ihr, und auch uns gibt sie viel. Das wird uns bei jedem Spaziergang zur Hecke wieder bewusst. Schlendern Sie doch übers Jahr ein paarmal hin! In den nächsten Neujahrsblättern mögen Sie vielleicht selber über Ihre Erlebnisse mit Pflanzen und Tieren berichten.

Veronika Challand-Bürgisser

geboren 1946 und aufgewachsen in Bremgarten. Lehrerin im Aargau.

Seit 1976 Advokatin in Basel. Während 12 Jahren aktiv im Naturschutz.

Literaturverzeichnis

- 1) Kräuterbuch, Basel, nach 1671, S. 74
- 2) Nebel Franz, Aus der guten alten Zeit, Nach Erzählungen älterer Hobler Bürger, 1973, mit freundlichem Dank an die Einwohnergemeinde Hochwald, welche mir diesen Aufsatz zur Verfügung stellte
- 3) Aichele Dietmar, Was blüht denn da? Franckh'sche Verlagshandlung, Stuttgart
- 4) Meyer's, Das Magazin für die Frau, Nr. 41, 11.10.2001
- 5) Meuninck Jim, Essbare Wildpflanzen, Outdoor Handbuch, Conrad Stein-Verlag
- 6) Pfarrer Küenkle/Weiss, Das grosse Kräuterheilbuch, Walter, Olten und Freiburg 1974, S. 133
- 7) Bang P./ Dahlström P., Tierspuren, BLV-Bestimmungsbuch, München, Wien, Zürich, S. 126 ff.
- 8) Kräuterbuch, a.a.O., S. 587
- 9) Kräuterbuch, a.a.O., S. 588 ff.
- 10) Dörfler / Roselt, a.a.O., S. 116
- 11) Kräuterbuch, a.a.O., S. 697
- 12) Vorarburg Bruno, Das Kräuterjahr, Silva-Verlag, Zürich, 1981, S. 24 f.
- 13) Stammel Heinz J., Die Apotheke Manitous, Rowohlt, 2000, S. 118 und 205 ff.
- 14) Kräuterbuch, a.a.O., S. 498
- 15) Aichele, a.a.O., S.
- 16) Vonarburg, a.a.O., S. 22 ff.
- 17) Dörfler / Roselt, Heilpflanzen, Urania, Leipzig, Jena, Berlin, 1990 S. 118
- 18) Vonarburg, a.a.O., S. 104 f.
- 19) Stammel Heinz J., Die Apotheke Manitous, Rowohlt 2000, S. 268
- 20) Erdoes Richard, Lame Deer: Seeker of Visions, New York, 1972
- 21) Weiss Rudolf Fritz, Lehrbuch der Phytotherapie, Hippokrates, Stuttgart 1991, S. 219 ff.
- 22) Steinbock 3/01, Pro Natura
- 23) Kräuterbuch, a.a.O., S. 769
- 24) Vonarburg, a.a.O., S. 111
- 25) Pfarrer Küenkle/Weiss, a.a.O., S. 362
- 26) Vonarburg, a.a.O., S. 110.
- 27) Vonarburg, a.a.O., S. 111
- 28) Kräuterbuch, a.a.O., S. 767
- 29) Kräuterbuch, a.a.O., S. 769