

**Zeitschrift:** Clubnachrichten / Schweizer Alpen-Club Sektion Bern  
**Herausgeber:** Schweizer Alpen-Club Sektion Bern  
**Band:** 15 (1937)  
**Heft:** 7  
  
**Rubrik:** Verschiedenes

### **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:** 14.01.2026

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

reiche Skifahrer, die von der Grimsel hergekommen waren, hatten noch eine herrliche Abfahrt vor sich. Wir dagegen «steuerten» neuerdings durch den «Sumpf» zur Gelmerhütte. Die Kameraden aus Brugg machten uns Tee, wofür ihnen gedankt sei. Leider scheinen sie ihrem Hüttenweg, besonders um den Gelmersee herum, nicht die nötige Pflege angedeihen zu lassen. Ist es, weil sie ein Boot besitzen, mit dem sie über den See fahren und so den Weg nicht benötigen? Sie mögen immerhin bedenken, dass es auch andere Bergfreunde gibt, denen das Boot nicht zur Verfügung steht.

Das Postauto erwartete uns in Kunzentännlen. Nach schöner Fahrt durch's Haslital erreichten wir in Meiringen den 5 Uhr-Zug und waren zum Nachtessen alle wohlbehalten zurück in Bern. Dem Leiter sei auch an dieser Stelle für die gute Organisation und Durchführung der Tour gedankt. A.

## Verschiedenes.

### Das Kräuterstübli eines Bauernhauses im Nidersimmental vor 50 Jahren.

Jugenderinnerungen eines Pflanzenfreundes.

(Fortsetzung und Schluss.)

Von Rob. Streun †, Bern.

Erschienen in Nr. 10/12 1924 der «Schweiz. Landwirtschaftl. Monatshefte». Nachdruck mit gütiger Erlaubnis der Redaktion und des Verlags Benteli A.-G., Bern-Bümpliz.

Dicht neben der «Nünhemmlere» blühten im Hochsommer einige sehr geschätzte Heilpflanzen aus der Familie der Labiaten, nämlich die Salbei, Salbine (*Salvia officinalis*), die Goldmelisse (*Monarda didyma*), die echte Melisse (*Melissa officinalis*), der Andorn (*Marubium vulgare*), die Katzenminze (*Nepeta cataria*) und die Krauseminze (*Mentha crispa*).

Ueber das erste dieser allgemein bekannten Kräuter, die Salbei, will ich nicht lange berichten, wird sie doch noch heute, wie vor 50 Jahren, innerlich und äusserlich gegen verschiedene Krankheiten benützt und sehr oft auch von Aerzten verordnet. Etwas seltener wurden bei uns frische und getrocknete Salbeiblätter zum Würzen von Fleischspeisen verwendet. Die aus den Kelchen ausgezupften, dunkelroten Blumenkronen der Goldmelisse, am Schatten gedörst und in Kartonschachteln oder Blechbüchsen sorgfältig aufbewahrt, wurden besonders von Frauen und Töchtern viel begehrt. Die Melisse, sowie namentlich der Andorn und die Katzenminze durften in unserer Kräutersammlung auch nicht fehlen. Die erste sollte besonders auf die Nerven, die andern beiden auf die Atmungsorgane einwirken (Brustkatarrh). Dass die krause Minze seit den ältesten Zeiten als Bauchwehmittel im besten Rufe

steht, ist allbekannt, weniger vielleicht, dass junge Triebe dieser Pflanze, in Küchliteig getaucht und gebacken, eine vielerorts sehr geschätzte, leckere Speise geben, die zur Abwechslung etwa einmal zum Abendessen statt der unvermeidlichen Kartoffeln auf den Tisch kommt. Und noch eine andere Art der Verwendung der Minze möchte ich erwähnen. Es war früher bei strengen Sommerarbeiten, z. B. beim Heuen und bei der Getreideernte, nicht gebräuchlich, den schwitzenden, durstigen Arbeitern geistige Getränke zu verabfolgen, da man allgemein der Meinung war, dass sie nur vermehrte Mattigkeit und Müdigkeit zur Folge hätten. In unserer Familie wurde bei diesen Arbeiten öfters frisches, sehr kühles Wasser aus einer nahen Quelle herumgereicht, in das man einige junge Triebe der Krauseminze gelegt hatte, die dem Wasser einen sehr angenehmen Geschmack verliehen. Auch glaubte man, dass dieses Minzenwasser dem stark erhitzten Körper nicht leicht schaden könne. Ob man heutigentags Tagelöhner und Dienstboten auch noch mit Minzenwasser erquicken dürfte??

In unserem Kräuterstübli musste natürlich auch das Wermutkraut, «Wermüete» (*Artemisia absinthium*) vertreten sein. Nach dem Grundsatz: «Bitteres vertreibt Bitteres» verwendete man sie besonders bei Magenstörungen, bei saurem und bitterem Aufstossen. In unserem Garten stand jahrelang sogar auch noch ein Stock von Eberreis (*Artemisia abrotanum*), von meinem Grossvater «Weinkraut» genannt. Wozu es gebraucht wurde, ist mir nicht Erinnerung. Da in R. dieses Kraut nie zum Blühen kam, erfuhr ich seinen richtigen Namen erst viel später, als ich es in einem Rebberg in Auvornier in blühendem Zustand antraf und bestimmen konnte.

Eine andere Heilpflanze unseres Gartens, die Raute (*Ruta graveolens*), «Augerutte», kam nie in das Kräuterstübli, da sie nur in frischem Zustande verwendet wurde. Meine Mutter, die oft an roten, entzündeten Augen zu leiden hatte, hätte die Augenraute nicht missen mögen. Sie suchte ihr Leiden oft damit zu lindern, dass sie am Abend die Augen mit lauwarmer Milch wusch und dann über Nacht kleine, saubere Zweiglein der genannten Pflanze auf die Augen band.

Neben der nicht sehr angenehm duftenden Raute machte sich eine grosse Staude der Süssdolde (*Myrrhis odorata*) breit. Sie ist im Oberland allgemein bekannt unter dem Namen «Körblikraut», den sie mit dem Gartenkerbel (*Anthriscus cerefolium*) gemein hat. Letzteren habe ich in R. und Umgebung nie, in andern Teilen des Oberlandes ziemlich selten kultiviert gesehen. Gegen welche Uebel sich die gedörrten Blätter der Süssdolde als heilsam erweisen sollten, ist mir nicht mehr Erinnerung. Sehr oft aber habe ich die Pflanze bei der Bienenzucht verwenden sehen, und zwar folgendermassen: Von Mitte Mai bis gegen Ende Juni dauert die Schwarmzeit der Bienen. Das Einfangen der Bienenschwärme und

das Einlogieren derselben in die Bienenkörbe ist oft eine sehr heikle Sache. Die Schwärme nehmen nämlich durchaus nicht immer mit den ihnen gebotenen Behausungen vorlieb. Hat z. B. der Korb, in den man einen Schwarm fasst, einen etwas muffigen Geruch, so bleibt er nicht darin, sondern zieht wieder aus, manchmal schon nach wenigen Stunden, manchmal erst nach 1—2 Tagen.

Die Bienenzüchter wenden verschiedene Mittel an, um den frisch eingefangenen Schwärmen ihre Wohnung angenehm zu machen. Wohl das einfachste und wirksamste dieser Mittel besteht darin, dass man die Innenwand des Korbes reichlich mit Honig bestreicht. In R., wie anderswo, gibt man aber den einmal geernteten Honig nicht gerne wieder her und reibt dafür den Korb inwendig tüchtig mit den fenchelartig riechenden frischen Blättern des Körblikrautes ein. Dieser Geruch scheint den Bienen zu behagen, so dass sie ihre Auswanderungsgelüste aufgeben und ihre neue Wohnung mit Waben zu möblieren beginnen.

Steif, stramm aufgerichtet wie preussische Grenadiere standen sie in unserm Garten, die oft über mannshohen Wollblumenstöcke (*Verbascum thapsiforme*). Es tat mir oft ein wenig leid, wenn ich als Knabe von meinem Grossvater den Auftrag erhielt, die grossen, prächtig gelben Blumenkronen abzuzupfen, um sie zu dörren und in einer Schachtel aufzubewahren. Als ich aber entdeckte, wie wenig haltbar die schönen Blumenkronen waren, wie die nicht gepflückten oft schon nach einem einzigen sonnigen Tage von selbst abfielen, da fand ich es doch richtig, sie zu sammeln und als geschätztes Heilmittel gegen Hals- und Brustleiden zu verwenden.

Fast ebenso steif aufrecht wie die Wollblumenstöcke und gleich ihnen in ein graues Müllerkleid gehüllt, standen in unserm Kräuterbeet auch einige Eibischstauden, «Ibsche» (*Althaea officinalis*). Auch sie wurden im August unbarmherzig abgeschnitten, gedörrt und mussten zu nützlichem Gebrauch ins Kräuterstübli wandern. An der sonnigsten Stelle unseres Gartens prangten auch noch einige Lilienstöcke (*Lilium candidum*), deren herrliche weisse Blüten jedes Jahr eine Verstümmelung erleiden mussten. Mit einer Schere wurden die dunkelgelben Staubbeutel herausgeschnitten und in eine Flasche mit reinem Oel, am liebsten selbstgewonnenes Flachssamenöl, gebracht. Dieses Lilienöl kam dann freilich nicht ins Kräuterstübli, wo es im Winter gefroren wäre, sondern auf ein Bänklein oder in einen Schrank des Wohnzimmers. Man glaubte fest an seine grosse Heilkraft bei Brandwunden, bei Schürfungen der Haut sowie auch bei Anschwellungen der Drüsen, namentlich der Ohrspeicheldrüse (Ohrenmügeli).

Es wäre noch ein Heilkraut unseres Gartens zu erwähnen, das sich aber nie so recht an ein bestimmtes Plätzchen gewöhnen wollte, sondern unkrautmässig desertierte und bald bei den Blumen, bald

beim Gemüse vereinzelt auftauchte, mit besonderer Vorliebe aber aus dem Garten hinauswanderte und sich beim Düngerhaufen ansiedelte. Es ist das allbekannte «Chäslikraut», Malve (*Malva neglecta*, *Malva rotundifolia*). Dasselbe wurde jeden Sommer in ziemlich grosser Menge gesammelt. Der daraus bereitete Tee wurde besonders zum Baden von schmerzhaften Geschwüren und eiternden Wunden verwendet.

Und das Allerbeste kommt zuletzt. Unsere Aufzählung von Heilpflanzen aus dem Garten würde eine arge Lücke aufweisen, wenn wir nicht noch des Allerweltsheilkrauts, der Kamille (*Matricaria chamomilla*) gedächten. Ueberall im Garten von selbst erscheinend, wird sie meist allorts geschont und geduldet, im Gemüse-, wie im Blumenbeet. Sorgfältig werden von Zeit zu Zeit die Blütenköpfe abgelesen und getrocknet. Zuletzt wandern auch noch die abgeschnittenen und gedörrten Stengel ins Kräuterstübli. Sie werden zu Bädern, häufiger aber für das Vieh gebraucht. Und was nun die Kamille in ihren verschiedenen Anwendungen alles heilen soll, ist gar nicht leicht zu sagen. Es gibt vom Kopfe bis zu den Zehen, im und am Körper kaum ein Organ, auf das man nicht gegebenenfalls mit Kamillentee, Kamillensalbe oder Kamillenöl einzuwirken sucht. Kamillentee soll, äusserlich oder innerlich angewendet, beruhigen, erwärmen, kühlen, Schmerzen lindern, Geschwülste zurückbilden, offene Wunden und Geschwüre reinigen und heilen, Magen und Gedärme in Ordnung bringen und viel anderes mehr.

Es ist gewiss merkwürdig, dass auch die zweite insektenfressende Pflanze unserer Moore, das gemeine Fettkraut (*Pinguicula vulgaris*), unter dem Namen «Moosanke» = «Moosbutter», zu Heilzwecken gesammelt und verwendet wird. Die vielen kleinen Insektenleichen auf den Blättern sind zwar nicht sehr appetitlich; aber wer weiss, vielleicht tragen auch sie ihr Scherflein zum Heilerfolg bei. Es war mir übrigens bis vor etwa 10 Jahren gänzlich unbekannt, dass man aus dem Fettkraut auch einen Tee bereite, bis ich dann einmal auf dem Moor eine Pflanzensammlerin mit einem ganzen Körbchen voll «Moosanken» antraf, die mir auf Befragen auch sagte, das Kraut sei gut gegen Lungenleiden.

Man hört oft behaupten, dass auf den Bergen die heilkräftigsten Pflanzen wüchsen. Damit stimmt aber die Tatsache nicht gut überein, dass die eigentlichen Alpenpflanzen in unserm Kräuterstübli nur recht spärlich, d. h. nur etwa in drei Arten vertreten waren, von denen eine (die Alpenrose) nicht einmal sonderlich geschätzt wurde. Dabei ist allerdings zu bemerken, dass der jetzt so viel gerühmte Silbermäntelitee (von *Alchemilla Hoppeana*) vor 50 Jahren noch nicht in der Mode war, und dass ferner die in den höhern Alpentälern hochgeschätzte Edelraute (*Artemisia mutellina*) am Stockhorn und am Niesen nicht vorkommt.



Mein Grossvater dörnte jedes Jahr ein kleines Quantum Alpenrosenblüten, aus denen man einen angeblich blutreinigenden Tee bereitete, der auch etwa gegen Katarrh und Husten getrunken wurde. — Wenn wir im Sommer unser Vieh auf der Heitlalp besuchten, sammelten wir ferner immer ein kleines Quantum der dort ziemlich häufig vorkommenden Arnikapflanzen (*Arnica montana*). Die Blütenköpfe wurden zu Hause in selbstgebranntes «Bätziwasser» (Obstbranntwein) eingelegt, das davon bald eine dunkelgelbe Färbung erhielt. Diese Arnikatinktur wurde bei Verwundungen und Quetschungen bei Mensch und Tier sehr viel verwendet.

Wohl als das wichtigste der alpinen Heilkräuter, als ein wahres Wunderkraut, galt die im ganzen Oberland bekannte und geschätzte Meisterwurz (*Peucedanum ostruthium*). Im Simmental und Frutigland heisst sie Gärst, an vielen Orten Schwarzgärst, zum Unterschied vom Weissgärst (*Astrantia major*), der als wertlos gilt. Vom Gärst werden fast immer nur die schwarzen, knorrigen Wurzelstöcke (selten auch die Blätter) gesammelt und getrocknet. Meistens werden sie dann pulverisiert und, vermischt mit andern Kräuterpulvern, als sogenanntes «Windpulver» oder «Windgläck» für das Vieh gebraucht. Es soll namentlich die gefürchteten Blähungen beim Rindvieh verhüten, aber auch sonst gegen allerlei Viehkrankheiten wirksam sein. Das Windpulver wurde von uns nie selbst verfertigt; es wurde uns immer fix und fertig vom Kräutermani aus dem Diemtigtal gebracht, der bei seinen Besuchen nie vergass, uns zu sagen, wir müssten das Pulver nicht in Papiersäcken oder Blechbüchsen, sondern immer in gut verschlossenen Glasflaschen aufbewahren, da es sonst «verrauchne» und wirkungslos werde. Kräutermani hielt natürlich die Zusammensetzung des Windpulvers sorgfältig geheim. Das sehr charakteristische Aroma der Gärstwurzel verriet aber diesen Bestandteil dem Kundigen sofort. Sicher ist ferner, dass das Gemisch auch pulverisierte Enzian- und Bibernellwurzeln enthielt. — Bei den Aelplern gelten die Gärstwurzeln mancherorts auch als vorzügliches Zahnwehmittel, das ich übrigens einmal an mir selber und einmal an einem befreundeten Sennen mit gutem Erfolg ausprobiert habe. Sehr häufig wurden die Gärstwurzeln aber auch zu abergläubischen Zwecken verwendet.

Dass der Gebrauch des Gärst zu Heilzwecken schon uralt sein muss, beweist folgende im Simmental verbreitete Sage:

Bei der grossen Schwinde (Pest) von 1349 (oder 1611/12), die einige Ortschaften des Simmentals fast entvölkerte, gab ein fahrender Scholar, oder nach anderer Version ein Zwerglein, den Ueberlebenden den Rat:

«Esset Bibernellen und Dictam,

So sterbet ihr nit all von dann!»

Man habe diesen Rat befolgt, worauf die Pest bald erloschen sei. Ich habe mich öfters gefragt, welche Pflanze wohl mit dem Dictam gemeint sei. Dictamnus albus ist so gut wie ausgeschlossen, da dieses Kraut im Simmental nicht wild vorkommt und auch in den Gärten nie gepflanzt wird. Dass man sie in jener verkehrsarmen Zeit aus dem Wallis oder gar aus dem Tessin bezogen habe, ist auch sehr unwahrscheinlich. Des Rätsels Lösung bringt der hochgeschätzte Kenner des Simmentals, Herr Sekundarlehrer Gempeler in Zweisimmen in seiner interessanten Heimatkunde des Simmentals (S. 358), wo er Dictam als alten Namen von Peucedanum ostruthium anführt. Die von der Pest bedrohten Simmentaler werden also Bibernelle und Gärst gegessen haben, beides Pflanzen, an deren Heilkraft noch heutzutage ganz allgemein geglaubt wird.

Von einer Verwendung des Krautes der beiden grossen Enzianarten unserer Alpen, des gelben und des Purpurenzians (*Gentiana lutea* und *purpurea*) zu Heilzwecken habe ich nie etwas gehört. Wohl aber werden die Wurzeln beider Arten, namentlich diejenigen der erstern, ausgegraben, um daraus Enzianbranntwein («Jenzener») zu brennen, der als ein sehr wirksames Mittel gegen Magen- und Darmstörungen eine häufige Verwendung findet. Als Kuriosität möge erwähnt werden, dass der gelbe Enzian in R. nicht selten bis auf das Moos (Meereshöhe 630 m) hinuntersteigt, wohl einer der tiefsten Standorte der stattlichen Alpenpflanze.

Hiermit sei unsere Durchmusterung des Kräuterstüblis beendet! In neuerer Zeit hat die Kräuterheilkunde durch die Bemühungen der Pastoren Kneipp und Künzli einen kräftigen Impuls erfahren. Ein modernes Kräuterstübli müsste daher neben den altbewährten Heilkräutern noch eine Anzahl neuer enthalten.

---

## *An die Clubmitglieder!*

Wir machen die Clubangehörigen erneut höflich darauf aufmerksam, bei Bedarf die Inserenten in unsern „Clubnachrichten“ zu berücksichtigen, da dieselben in hohem Masse die Herausgabe derselben durch Insertionen ermöglichen.

---

**Redaktionsschluss** für die Augustnummer (Nr. 8) der **Club-Nachrichten Samstag, 14. August**