universität wien

DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

„Bergkrauttee und Maiwipferlsirup“

Die Nutzung und Bedeutung von Wildpflanzen in Regionen der steirischen Kalkalpen: eine ethnobotanische Untersuchung

Verfasserin

Mag. rer. nat. Andrea Lamprecht

angestrebter akademischer Grad

Magistra der Philosophie (Mag. phil)

Wien, im Oktober 2012

Studienkennzahl lt. Studienblatt:	A 307
Studienrichtung lt. Studienblatt:	Kultur- und Sozialanthropologie
Betreuerin:	Mag. Dr. Michaela Noseck-Licul

„Nicht, um von oben in mein begrenztes Tal zu blicken,
von wo ich herkam,
sondern über seine Grenzen hinauszusehen,
um das Leuchten am Horizont,
die Dämmerung eines anderen Bewusstseins zu finden,
bin ich auf die Berge gestiegen.
Von Sehnsucht getrieben zog ich in die Welt hinaus,
um am Ende doch wieder dorthin zurückzukehren,
von wo ich herkam: zu mir selbst.“

Robert Rauch

Für meine Familie

Herzlichen Dank!

An erster Stelle möchte ich meinen InformantInnen danken für die Bereitschaft, die unglaublich interessanten Gespräche und die wunderbaren Kostproben. Danke, dass ihr mit mir eure Zeit, euer Wissen und eure Erfahrungen geteilt habt. Ihr habt nicht nur diese Arbeit, sondern mein Leben bereichert.

Ein besonderer Dank gilt Mag. Dr. Michaela Noseck-Licul für die wissenschaftliche Betreuung dieser Arbeit, die wertvollen Ratschläge und konstruktiven Gespräche, sowie die raschen Rückmeldungen in dieser hektischen Zeit.

Meinen Freundinnen und Freunden bin ich für so vieles dankbar. Lisi danke ich unter anderem für die Diskussionen, in denen sie mir mein Thema näher gebracht hat und für die gemeinsamen „Suppenpausen“. Martina und Julia danke ich für die Hilfe bei den Transkripten. Sophie, Franziska und Michi danke ich für die Kontrolle der Arbeit. Stephanie danke ich für die Durchsicht des Abstracts. Martina und Erich danke ich für den Arbeitsplatz in ihrem Haus. Meinem Freund Michi danke ich für die Begleitung in die Berge und die Gabe, das Leben in vollen Zügen genießen zu können. All meinen FreundInnen danke ich für die anspornenden Gespräche, das gemeinsame Zittern bis zum Schluss, die geniale Zeit miteinander und dafür, dass ihr so großartige Menschen seid.

Zu guter Letzt möchte ich mich bei meiner Familie bedanken, meinen Eltern Alois und Maria, meinen Geschwistern Martina, Stefan, Franziska und Julia, sowie meinen Onkeln und Tanten. Ich danke euch aus ganzem Herzen für die wunderbaren gemeinsamen Zeiten, für eure Unterstützung und euer Verständnis in allen durchlebten Phasen und dass ich mich so wohl fühle zuhause. Danke, dass ihr immer für mich da seid.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung 1

1.1. Persönlicher Zugang und Forschungsprozess 2

1.2. Fragestellung 5

2. Verortung der Arbeit in der Ethnobotanik 8

2.1. Ethnomedizin 9

3. Begriffserklärungen 11

3.1. Wild versus kultiviert 11

3.2. Nährende Heilpflanzen, heilende Nahrungspflanzen 13

3.2.1. Rechtliche Situation 14

3.3. Traditionelles Wissen und Gebrauchswissen 15

3.4. Traditionelle Medizin? 16

4. Historische Abhandlung vom Sammeln im Alpenraum 18

4.1. Wandel im Medizinsystem 20

4.2. Von Subsistenz zu Lohnarbeit 22

4.2.1. In der Not 23

4.2.2. Zeit des Wirtschaftswunders 25

4.3. Heutige Konsumgesellschaft 25

5. Annäherung an eine ganzheitliche Gesundheit 28

5.1. Gesundheit und Krankheit 28

5.2. Rundum g‘sund 30

6. Stand der Forschung: Mensch und Wildpflanze 34

7. Methode: Qualitative Forschungsmethoden 37

7.1. Festlegung des Materials 39

7.2. Analyse der Entstehungssituation 40

7.2.1. Qualitatives Interview 41

7.2.2. Teilnehmende Beobachtung 42

7.2.3. Bestimmen und Herbarisieren der Pflanzen 43

7.3. Formale Charakteristika des Materials 44

7.4. Die Datenauswertung 44

8. Ergebnisse 46

8.1. Peter 46

8.1.1. Zur Person 48

8.1.2. Der Mensch als Einheit 50

8.1.3. Zugang zu den Kräutern 51

8.1.4. Gebrauchswissen 52

8.2. Hilde 64

8.2.1. Zur Person 65

8.2.2. Das Leben auf der Alm 66

8.2.3. Zugang zu den Kräutern 67

8.2.4. Gebrauchswissen 68

8.3. Wettl 70

8.3.1. Zur Person 71

8.3.2. Das Leben auf der Alm. Früher und heute 71

8.3.3. Zugang zu den Kräutern 72

8.3.4. Gebrauchswissen 74

8.4. Regina 75

8.4.1. Zur Person 76

8.4.2. Zugang zu den Kräutern 78

8.4.3. Weitergabe von Wissen 79

8.4.4. Gebrauchswissen 80

8.5. Gretl 84
8.5.1. Zur Person 85
8.5.2. Brauchtümer 86
8.5.3. Gebrauchswissen 86
8.6. Helga 88
8.6.1. Zur Person 89
8.6.2. Allgemeines Interesse an Pflanzen 90
8.6.3. Zugang zu den Kräutern 91
8.6.4. Gebrauchswissen 92

9. Diskussion: Thematische Schwerpunkte 95
9.1. Die Pflanzen: Was wird genutzt? 95
9.2. Die Menschen: Wer sammelt und gebraucht? 98
9.3. Das Wissen: Woher kommen die (Er)Kenntnisse? 104
9.4. Die Motive: Warum wird gesammelt und genutzt? 106

10. Conclusio 113

11. Quellenverzeichnis 115

12. Abbildungsverzeichnis 126

13. Tabellenverzeichnis 127

14. Anhang 129
Rezepte 129
Zusammenfassung / Abstract 133
Curriculum Vitae 135

1. Einleitung

> "In myriad ways humanity is linked to the millions of other species on this planet. What concerns them equally concerns us. The more we ignore our common health and welfare, the greater are the many threats to our own species. The better we understand and the more we rationally manage our relationship to the rest of life, the greater the guarantee of our own safety and quality of life."
>
> *Edward O. Wilson*[1]

Pflanzen bieten den Menschen Nahrung, Baumaterial, Textilien, Farbstoffe, Medizin und mehr. Eine vielfältige Natur – "the variety of life on Earth" – ist die Voraussetzung für Wohlstand und Wohlbefinden für alle Menschen rund um die Welt (Kofi Annan in CHIVIAN und BERNSTEIN 2008:IX). Engagierte Personen wie die indische Umweltaktivistin Vandana SHIVA kämpfen um die Vielfalt der Nahrungspflanzen, um eine Grundversorgung für alle zu sichern. CHIVIAN und BERNSTEIN (2008) zeigen in dem von ihnen herausgegebenen Buch "Sustaining life" mit unzähligen Beispielen auf, wie abhängig die globale medizinische Versorgung von einer intakten vielfältigen Natur ist.

Zahllose Ethnobotaniker und Ethnobotanikerinnen haben einen direkten Zusammenhang zwischen dem lokalen Wissen um die Nutzung der natürlichen Umgebung und der Bewahrung der biologischen Diversität beschrieben (siehe z.B. BERKES 1993:5; COTTON 1997:152; HARDISON und BANNISTER 2011:33; NOLAN und TURNER 2011:134). Besonders stark ist die Verbindung zwischen Mensch und Natur in den alpinen Regionen der Erde. Durch die abgelegene Lage in diesen Höhen entwickelte sich sehr viel Wissen um Pflanzen und um Nutzungs- und Verarbeitungsmethoden. Das Himalayagebirge z.B. gilt als besonders wertvoll für traditionelle tibetische Medizinpflanzen, da diese Regionen im Gegensatz zu den Tieflagen oftmals noch vitale und naturnahe Bereiche darstellen und enorme Vielfalt bieten. "Tibetan doctors relate that they are trained to go to the mountains for one month per year to collect medicinal plants", berichten SALICK et al. (2009:150).

---

[1] in CHIVIAN E. und BERNSTEIN A. (Hrsg.) 2008: *Sustaining life: how human health depends on biodiversity*. Oxford University Press, New York.: VII

“Ethnobotanical studies need not be confined to far-away places or different cultures; people everywhere have knowledge of plants”, sind Nolan und Turner (2011:134) überzeugt. In Europa sind die Gebirgsregionen schon lange besiedelt und die Bewohner wussten die Natur zu nutzen. In den letzten Jahrzehnten finden jedoch in diesen Bereichen starke Veränderungen statt, welche zu Verlusten an Biodiversität und an Wissen über Pflanzennutzungen führen. Die Vegetation der Gebirge reagiert höchst sensibel auf die globale Erderwärmung, sodass es zu massivem Aussterben von Arten in alpinen Regionen kommen kann (BENISTON 1994; GOTTFRIED et al. 2012; PAULI et al. 2012). Außerdem führten in den Alpen sozioökonomische Faktoren zu tiefgreifenden und anhaltenden Veränderungen. Die Nutzung der unmittelbaren Natur ist im österreichischen Alpenraum nicht mehr überlebensnotwendig, die Lebenssituationen haben sich einem nachhaltigen Wandel unterzogen. MACHATSCHEK (2004:12) beschreibt diese Entwicklung sehr treffend: „Wir erfreuen uns der Schönheit vieler Blumen, haben aber das Wissen, mit den Pflanzen das Leben zu bewältigen, verloren. Heute können wir auf den Mond fliegen, aber von der wildwachsenden Natur können wir uns kaum ernähren. Das ist die Armut unserer Zeit.“

Oft geht mit dem Tod eines alten Menschen sehr viel wichtiges und kulturell wertvolles Wissen unwiderruflich verloren, da die nachfolgenden Generationen kein Interesse mehr dafür zeigen und meistens keine schriftlichen Aufzeichnungen bestehen. Gleichzeitig gibt es noch oder wieder Menschen, denen die Nutzung von Wildpflanzen sehr wichtig ist. Auf diese Menschen konzentriert sich mein Interesse, um herauszufinden, welche und vor allem warum sie wild wachsende Pflanzen in der Natur sammeln, verarbeiten und verwenden.

1.1. Persönlicher Zugang und Forschungsprozess

Seit einigen Jahren bin ich als Biologin in das internationale Forschungsnetzwerk GLORIA (Global Observation Research Initiative in Alpine Environments, www.gloria.ac.at) involviert, das sich mit Gebirgspflanzen und den Veränderungen der Gipfelregionen durch den Klimawandel beschäftigt, sodass ich mir eine gute Kenntnis der Gebirgsflora der Ostalpen aneignen konnte. Die Liebe zur alpinen Umwelt und dieser einzigartigen Blumenwelt war vorher schon vorhanden, durch das

längere Arbeiten in diesen Regionen und das Leben in diesen Höhen ist mein Respekt zur Natur, aber auch zum Menschen stark gestiegen. Ich hatte das Glück, Menschen aus Gebirgsregionen und ihre Lebensweisen und Verbindungen zur natürlichen Umwelt besser kennen zu lernen. Aus diesen Begegnungen und Erlebnissen sowie meinem persönlichen Interesse an heimischen Heil- und Nahrungspflanzen entwickelte sich die Idee von einer Arbeit über die Pflanzenwelt im Alpenraum und ihre möglichen Verwendungen durch den Menschen.

Als ersten Schritt wurden bereits Daten aufgenommen, verarbeitet und zu einer Diplomarbeit für den Abschluss des Studiums der Vegetationsökologie verfasst (siehe LAMPRECHT 2012). Ich untersuchte drei Gebiete, Hochschwab (Steiermark), Schrankogel (Tirol) und Latemar (Südtirol / Trentino), von denen ich sämtliche Gefäßpflanzen oberhalb der Waldgrenze auf „Gebrauchsspuren“ untersuchte. Dazu wurden Informationen über Anwendungen und Traditionen aus verschiedenen Jahrhunderten zusammengetragen und vergleichend dargestellt, wobei es sich hauptsächlich um verschriftlichte Quellen handelte. Im Zuge der Forschungsperiode jener Diplomarbeit besuchte ich die drei Untersuchungsgebiete mehrmals, um die Situation vor Ort abschätzen zu können und um Menschen zu treffen, die in diesem Gebiet leben, arbeiten oder sich einfach nur der Natur erfreuen. Nicht nur die Gipfelregionen, auch Berghütten, Wanderrouten und abgelegene Almen waren mein Ziel. Die Gespräche, welche ich damals durchführte und die in der genannten Arbeit beschrieben werden, galten nur als Vervollständigung der Gebietsbegehung. Der Zugang erfolgte über die Pflanzen der ausgewählten Gebiete selbst.

Die vorliegende Arbeit geht von einer anderen Richtung an die Frage nach den aktuellen Verwendungsmöglichkeiten von heimischen Wildpflanzen heran. Nun steht der Mensch innerhalb eines soziokulturellen Umfeldes als Nutzer dieser natürlichen Ressource sowie seine Ambitionen und Bedeutungszuschreibungen im Mittelpunkt des Interesses.

Es stellte sich bald heraus, dass die angestrebte Bearbeitung meiner Forschungsfrage in drei Untersuchungsregionen unnötig aufwendig sein würde und jede Art von Kontaktaufnahme in den einzelnen Gebieten von vorne beginnen müsste, gleichzeitig aber keinen zusätzlichen Erkenntnisgewinn bringen würde. Ich wollte mich nicht zu sehr auf die Gebiete, sondern auf den Menschen konzentrieren, weshalb ich mich für eine Region entschied. Da ich selbst aus der Steiermark komme

und mir diese Gegend auch arbeitstechnisch am vertrautesten ist und ich bereits Empfehlungen über Kräuterkundige aus der Region der Nördlichen Kalkalpen bekommen hatte, beschloss ich mich auf diesen Bereich zu beschränken und Gebiete der steirischen Kalkalpen zu erforschen. Dadurch hielt ich mir wiederum die Option offen, in Nachbarregionen des Hochschwabs empfohlene InterviewpartnerInnen mit einzubeziehen.

Mit zunehmender Beschäftigung und theoretischer Auseinandersetzung mit Thematiken aus Medizinanthropologie und Kosumanthropologie stieg mein Interesse an Wildpflanzen in Verbindung mit Wohlbefinden. Welche Bedeutung haben wild wachsende Pflanzen und die Natur für den Menschen? Ist der Wunsch nach mehr als Gesundheit im herkömmlichen Sinne ein möglicher Grund für die Nutzung heutzutage? Welche Rolle spielen die Selbstwahrnehmung und das Körperbewusstsein in diesem Zusammenhang? Solche und weitere Überlegungen führten zu der forschungsleitenden Fragestellung.

Abbildung 1: Hochschwabplateau.

Abbildung 2: Sennhütte auf der Hörndlalm.

Abbildung 3: Weide auf der Teichalm.

Abbildung 4: Schießlingalm, Aflenz Land.

1.2. Fragestellung

Meine forschungsleitende Fragestellung lautet:

> **Welche Anwendungen und Bedeutungen von gegenwärtigem Gebrauchswissen um wild wachsende Pflanzen sind in den Bergregionen der steirischen Kalkalpen zu finden?**

Aus dieser Fragestellung ergeben sich in Bezug auf die vorher dargestellten Überlegungen und Entwicklungen Detailfragen, die zu einer übersichtlicheren Darstellung der Arbeit, im Besonderen jedoch der Ergebnisse und Diskussion führen sollen:

- **Welche wild wachsenden Pflanzen werden in ausgewählten Regionen der steirischen Kalkalpen aktuell zu Nahrungs- und/oder Heilzwecken genutzt?**

In meiner Diplomarbeit über das Potential an nutzbaren Gefäßpflanzen im alpinen Lebensraum ausgewählter Regionen (LAMPRECHT 2012) zeigte sich, dass für den Alpenraum vor allem Beschreibungen über Heil- und Nahrungspflanzen zu finden sind und einer enormen Menge an Pflanzen solche Anwendungen auch zugeschrieben werden. Im Rahmen der vorliegenden Arbeit werden nun das aktuelle Wissen und dessen Umsetzung in der Praxis den Schwerpunkt darstellen. Dabei sollen die Arten möglichst genau zugeordnet werden und neben den von den GesprächspartnerInnen verwendeten Bezeichnungen die korrekten und derzeit gültigen wissenschaftlichen Namen und deutschen Bezeichnungen nach der aktuellsten Exkursionsflora für Österreich (FISCHER et al. 2008), sowie die Anwendungsmöglichkeiten dokumentiert und im Ergebnisteil präsentiert werden. Dazu muss jedoch vorher definiert werden, wann man von Wild-, Nahrungs- und Heilpflanzen sprechen kann, dies wird in den Kapiteln 3.1 und 3.2 diskutiert.

MOERMAN (1999:11f) schlägt für ethnobotanische Untersuchungen fünf Nutzungskategorien vor: *drug*, *food*, *fiber*, *dye* und *other*. In der vorliegenden Arbeit werden primär die ersten beiden, also *Heil-* und *Nahrungspflanzen*, erforscht, eventuelle Anmerkungen zu weiteren Verwendungsmöglichkeiten fallen unter die

Kategorie *Sonstiges*. Warum ich gerade Heil- und Nahrungspflanzen als Forschungsobjekte ausgewählt habe und eine Trennung dieser beiden Kategorien als wenig sinnvoll erachte, wird ebenfalls in Kapitel 3.2 dargestellt.

- **Von wem werden diese Wildpflanzen aktuell genutzt?**

Wissenschaftliche Studien über den Gebrauch von Wildpflanzen (siehe z.B. BROWN 1985; ETKIN 1994a; LOGAN und DIXON 1994) werfen immer wieder auf, dass vor allem in ruralen Gebieten und bäuerlichen Gesellschaften Naturwissen noch einen Stellenwert hat, umfangreiche Kenntnisse darüber noch vorhanden sind und auch praktisch umgesetzt werden. Ausgehend von diesen Erkenntnissen möchte ich untersuchen, ob auch im österreichischen Alpenraum in Bereichen wo der Mensch und die Natur aufs engste miteinander in Berührung kommen, der aktuelle Gebrauch von wild wachsenden Pflanzen noch vorhanden ist. Daher wurde das Gebiet so ausgewählt, dass die InformantInnen in einer alpinen Region z.B. am Fuße eines Berges bzw. am Berg selbst zuhause sind. Über das Gebrauchswissen in Gebieten des Alpenraums lassen sich zwar einige Arbeiten finden (siehe dazu Kapitel 6), die informierenden und agierenden Menschen selbst werden darin aber kaum bis gar nicht vorgestellt. In der vorliegenden Arbeit sollen die erwähnten Nutzungen mit den Nutzenden in Bezug gesetzt werden. Nur so können die aktuellen Entwicklungen in Zusammenhang mit Sammelaktivitäten und Bedeutung der wild wachsenden Pflanzen für den Menschen bzw. ihre Beziehung zur Natur allgemein nachvollziehbar dargestellt werden. Die persönlichen Sichtweisen und Wertungen rund um Veränderungen aufgrund strukturellen Wandels auf verschiedenen Ebenen sind von zentraler Bedeutung für diese Arbeit.

- **Woher kommen die Informationen und das Wissen zu den jeweiligen Verwendungen der Wildpflanzen?**

ANDERSON (2011:2) ist der Meinung, dass der Großteil des Wissens über Pflanzen *traditionell* ist, “learned long ago and passed on with varying degrees of faithfulness for at least two or three generations”. Er geht dabei jedoch nicht von einem starren Begriff der Tradition aus, fügt er doch gleich hinzu, dass dieses Wissen sich sehr rasch verändern kann. In wieweit kann man aber das in der vorliegenden Arbeit beschriebene Wissen als traditionell bezeichnen? Um welche Art von Wissen handelt

es sich? Im Kapitel 3.3 wird über den Begriff der Tradition und der Wissenserlangung diskutiert, um im empirischen Teil über den Zugang und Erwerb der InformantInnen von Wissen über die Anwendungen von wild wachsenden Pflanzen näher untersuchen zu können.

- **Welche gegenwärtigen Motive und Motivationen stecken hinter den aktuellen Nutzungen von wild wachsenden Pflanzen im Alpenraum?**

Die Lebenssituation in alpinen Regionen Österreichs hat sich in den letzten Jahrhunderten und besonders auch Jahrzehnten stark verändert. Der Wandel der Gesellschaft mit all ihren Entwicklungen, Entdeckungen und Erfindungen wirkt sich direkt auf das Individuum aus und verändert so auch die Motive von Handlungsweisen, besonders wenn sich die Praktiken wenig verändert haben sollten. Die Frage nach der persönlichen Motivation kann ohne Kenntnisse über diese dahinterliegenden Strukturen nicht zufriedenstellend beantwortet werden. Aus diesem Grund wird in Kapitel 4 die historische und derzeitige Bedeutung der Nutzpflanzen in den Alpen, sowie strukturelle Veränderungen vor allem in Bereichen des Medizinsystems (siehe Kapitel 4.1) und der wirtschaftlichen Situation (siehe Kapitel 4.2) diskutiert, da diese Entwicklungen direkten Einfluss auf die Benutzung und Nichtbenutzung von Wildpflanzen im Alpenraum haben.

Zahlreiche Menschen möchten nicht bedingungslose und unreflektierte Nutzer des modernen Medizin-, Konsum- und Wirtschaftssystems sein. Theoretische Überlegungen über die Beweggründe, die sich auch als relevant für mein Thema herauskristallisierten, sind vor allem in anthropologischen Beiträgen über den wachsenden Zuspruch von alternativen und komplementären Medizinsystemen zu finden (siehe z.B. ASTIN 1998; KELNER und WELLMAN 1997; 2006a; SOINTU 2006b; 2006c; VINCENT und FURNHAM 1996). Ihr Erklärungsmodell geht auf eine holistische Grundauffassung von Gesundheit zurück und beschreibt Wohlbefinden im Sinne von Im-Einklang-mit-sich-selbst-und-seiner-Umgebung-sein als angestrebten Zustand (siehe dazu Kapitel 5). In Bezug auf diese Annahme soll die Nutzung von Wildkräutern als Alternative oder Zusatz zu herkömmlichen Medikationen und Nahrungsmitteln in Hinblick auf den Erhalt bzw. das (Wieder-) Erlangen von Wohlbefinden als mögliches Motiv untersucht werden.

2. Verortung der Arbeit in der Ethnobotanik

Bereits der „Vater der Botanik“ Carl von LINNÉ beschäftigte sich mit der Nutzung der Pflanzen durch den Menschen und diskutierte in seinem Buch *Flora Lapponica* (1732) die Anwendungen der verschiedenen Pflanzen bei den Sami. Der Fachausdruck *Ethnobotanik* wurde jedoch erst im 19. Jahrhundert vom Archäologen John HARSHBERGER (1896) vorgeschlagen, um ein spezielles Forschungsfeld über die Verwendungen von Pflanzen durch indigene Völker abzugrenzen. Noch in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts wird die Ethnobotanik als Subdisziplin der Anthropologie anerkannt (FORD 2011:16).

Im Laufe der Zeit entwickelten sich verschiedene Auslegungen der Ethnobotanik, bis heute konnte in der Frage des Umfangs kein Konsens gefunden werden (DAVIDSON-HUNT 2000:5). Die primäre Definition lieferte JONES (1936:158), indem er Ethnobotanik als “the study of the interrelations of primitive man and plants” bezeichnete. Jahrzehnte später ersetzte COTTON (1997) den abwertenden Begriff „primitiv“ durch den zwar nicht abschätzigen, aber nicht weniger einschränkenden Terminus „traditionell“. Diese Begriffsbestimmung schließt die komplexen Wechselbeziehungen und Abhängigkeiten zwischen Pflanzen und modernen Gesellschaften aus. TURNERs (1995:264) Beschreibung der Ethnobotanik als “the science of people’s interactions with plants”, oder FORDs (1978:44) breite Definition: “Ethnobotany is the study of direct interrelations between humans and plants”, betonen schlicht die Beziehung zwischen Pflanzen und Menschen und lassen so Forschungsansätze in industrialisierten und auch urbanen Gesellschaften zu. Eigentlich regt schon die Zusammensetzung aus den Wörtern *Ethno,* den Menschen bzw. kulturelle Gruppen betreffend, und *Botanik*, die Wissenschaft von Pflanzen, zu einem breiten Spektrum an Interessen an und wird auch von mir als die logischste Definition verstanden und für die vorliegende Arbeit verwendet.

Eine wichtige Entwicklung in der Disziplin der Ethnobotanik ist die Erweiterung der reinen Erhebungen der Nutzungen der Pflanzen durch die Erforschung der Beziehungen zwischen Menschen und Pflanzen. Die Breite der ethnobotanischen Forschungsansätze reicht von archäologischen Untersuchungen von antiken Gesellschaften über soziale und kulturelle Aspekte der Verwendung von Volksmedizin bis hin zu Fragen in Sachen Bioingenieurwesen. Als zentrale

Schnittbereiche von Ethnologie und Botanik sieht ANDERSON (2011:2) die Forschungsfelder über die aktuelle Wahrnehmung der Menschen über ihre Nutzung und dem Management von Pflanzen: Ethnomedizin, Nahrungsproduktion und Konsumation, sowie die Ethnoökologie.

2.1. Ethnomedizin

Ethnomedizin wird oftmals als Synonym für Medizinethnologie bzw. Medical Anthropology verwendet, und hat in diesem Sinne „die medizinischen Systeme zum Gegenstand, die Teil des kulturellen und sozialen Systems sind“ (GREIFELD 2003:13). Die Schnittstelle von Ethnomedizin und Ethnobotanik stellt diesbezüglich für mich die Volksmedizin dar, die sich als Teil der Kultur und als medizinisches System auch mit dem Einsatz von pflanzlichem Material aus dem direkten Umfeld beschäftigt.

Der Begriff Ethnomedizin wird häufig auch als Synonym für Volksmedizin verstanden, was für die Breite dieses Forschungsfeldes jedoch zu wenig weit greift. „Während in der Volksmedizinforschung oft eine Beschreibung oder Aufzählung von traditionellen Heilmitteln und Verfahren im Vordergrund steht, geht die Ethnomedizin darüber hinaus und erarbeitet dahinterstehende Grundannahmen und Interpretationsmöglichkeiten“, so NOSECK-LICUL (2012). Die zu Grunde liegenden Motive, die Erfahrungen und Bedeutung für den Menschen, die sich entsprechend der zeitgemäßen Bedürfnisse verändern und anpassen, spielen eine ebenso große Rolle in der vorliegenden Arbeit, wie das schriftliche Festhalten der überlieferten Anwendungsmöglichkeiten der wild wachsenden Nutzpflanzen.

Wie ETKIN et al. (2011:232) betonen, darf nicht vergessen werden, “local knowledge and use of ethnomedicines are embedded in larger systems and are shaped by many factors, including political-economic influences, disease experience, and local explanatory models for disease”. In den nachfolgenden Kapiteln 4 und 5 wird daher auf die hinsichtlich der Wildpflanzennutzung wesentlichsten gesellschaftlichen Faktoren sowie ihre Veränderungen im Laufe der Zeit eingegangen. Um diese Strukturen angemessen mit den beforschten Einzelpersonen in Verbindung setzen zu können, bietet sich das Habitus-Konzept von Pierre BOURDIEU als brauchbares Instrument an. Als Teil einer soziokulturellen Gemeinschaft spiegeln sich die „strukturierten Strukturen“ in uns wider und wirken sich so als „strukturierende

Strukturen“ auf unser Handeln, Denken und Fühlen aus (BOURDIEU 1976:164f). Wir sind durch unsere Sozialisation, durch unsere Erfahrungen, durch alles was wir gelernt und erlebt haben in unserem Leben in einem gewissen Sinne vorstrukturiert, der Habitus ist die inkorporierte soziale Struktur. Mithilfe des Habitus kann das individuelle Handeln der Menschen (die Praxis) als reproduzierte Verinnerlichung der gesellschaftlichen Strukturen verstanden werden.

3. Begriffserklärungen

In diesem Kapitel möchte ich einige grundlegende Begriffe diskutieren, die wesentlich für meine Arbeit sind. In der Alltagskultur verwendete Bezeichnungen sind oft weit verbreitet und allgemein bekannt, müssen im wissenschaftlichen Diskurs aber neu erläutert werden. Auch im ethnobotanischem Kontext werden Begriffe wie *traditionell* allzu leichtfertig verwendet und sollen hier nochmals überdacht werden.

3.1. Wild versus kultiviert

In der vorliegenden Arbeit ist der Fokus auf die sogenannten *Wildpflanzen*, im Gegensatz zu kultivierten bzw. domestizierten Pflanzen gelegt.

Die Unterscheidung zwischen Wildpflanzen und domestizierten Kulturpflanzen ist nicht so einfach, es gibt fließende Übergänge und in vielen Kulturen wird zwischen wild wachsenden und kultivierten Pflanzen nicht unterschieden (für den mediterranen Raum siehe z.B. HEINRICH et al. 2005; LEONTI et al. 2006; PIERONI et al. 2005). Der Status zwischen „wild“ und „kultiviert“ ist oft kritisch, abhängig vom Management und dem Konzept des Eigentumsrechts – beides hat sich in Europa stark gewandelt (PARDO-DE-SANTAYANA et al. 2010:10). Manche Pflanzen sind mehr und manche weniger anthropogen beeinflusst, man denke nur an Ackerbeikräuter (Segetalvegetation) oder an durch die Almweide geförderte Pflanzen. Der Schwarze Holunder (*Sambucus nigra*) ist ein Gehölz frischer bis feuchter Auwälder und Ruderalfluren, im ländlichen Bereich wurden „Hollerbuschen“ sehr gerne um Haus und Hof gepflanzt. Einerseits schätzte man seine Blüten und Beeren, sowie die Rinde und den Bast als Nahrungs- und Heilmittel (z.B. FRIEDL 2009:179; POHL-SENNHAUSER 1996:179), andererseits wurde der Holunder von den Bauersleuten sehr verehrt und galt als Zauberpflanze, die gegen böse Geister schützt (SCHERF 2008:109). Der Giersch (*Aegopodium podagraria*) ist für so manche Gartenbesitzer das schlimmste aufkommende Unkraut und wird von anderen als geniales Würzmittel und Petersilienersatz geschätzt und eifrig geerntet. Im Wiener Wald befindet sich eine Streuobstwiese mit vielfältigen Wild- und Kulturgehölzen, überwiegend Kriecherlbäume (*Prunus domestica* subsp. *insititia*). Nach RÄUSCHL (2002:126) handelt es sich bei den zahlreichen Obstbäumen teils um alte, teils um verwildert

aufgegangene Exemplare. Zählen diese Bäume nun zu den Wild- oder zu den Kulturpflanzen?

ETKIN (1994b:1) beschreibt dieses Dilemma wie folgt: “Each of us struggle with definition of ‘wild’, ‘domesticated’, and in between as we reviewed the results of our research, which had been formulated with other objectives in mind and for which ‘wilderness’ was not then the key issue.” Als eines der theoretischen Ziele ihrer Studien nennt ETKIN die Erfassung der Sammeldynamiken.

Genau an diesem Punkt möchte ich meine Definition ansetzen: meiner Meinung nach sind das Sammeln von Wildpflanzen und das Abernten von kultivierten Pflanzen zu unterscheidende Prozesse. Um wild wachsende Pflanzen sammeln zu können, bedarf es eines bestimmten Wissens bzw. spezieller Kenntnisse. Der von selbst aufkommende Giersch oder auch der Breitwegerich (*Plantago major*) mitten im Salatbeet muss als solcher erkannt werden, um ihn unbedenklich nutzen zu können. Die wilden Himbeeren (*Rubus idaeus*) wachsen auf Plätzen, die sich in einem bestimmten Sukzessionsstadium befinden, sich also im Laufe der Zeit verändern und durch einen anderen Bewuchs ersetzt werden. Solche Plätze müssen gefunden und erkannt werden. Der Wandel der Pflanzengesellschaften ist ebenso wie die Vergänglichkeit der Wildpflanzen beim Sammeln zu berücksichtigen (vgl. POHANKA 1987). Während die Zucht- und Kulturformen mittlerweile das ganze Jahr über im Supermarkt gekauft werden können, unterliegen die Wildpflanzen einer ausgesprochenen Saisonalität. Das Sammelverhalten muss sich der Jahreszeit anpassen, wenn die Ernte versäumt wird, ist das begehrte Produkt im Normalfall frühestens in einem Jahr wieder anzutreffen. Die Kost ist mit dem Angebot der Natur im Einklang. Wetter und andere Naturereignisse wirken sich direkt auf das Sammel- und Konsumverhalten aus. MACHATSCHEK (2003:22) verweist auf eine Sensibilisierung gegenüber der Natur: „Wer wandert, um zu sammeln, betreibt gleichzeitig Forschung, verschafft sich Pflanzenkenntnisse und sammelt durch seine Tätigkeit (Wander-)Erfahrungen. Neben dem Sammelgut gewinnt er Eindrücke, die als Wissensvorräte im Gedächtnis bleiben.“

In diesem Sinne versuche ich für die vorliegende Arbeitet eine vorsichtige Definition der Wildpflanzen als Pflanzen, die von sich aus, ohne bewusstes menschliches Zutun zur Verfügung stehen. Sie können geerntet werden, ohne vorher vom Menschen gesät, angebaut oder gepflegt worden zu sein.

3.2. Nährende Heilpflanzen, heilende Nahrungspflanzen

Das Sammeln zu Nahrungszwecken ist sicherlich der ursprünglichste Grund der Wildkräuternutzung, das Sammeln zu Heilzwecken heutzutage wohl der gebräuchlichste. Von vielen wird das Wissen über Wildkräuter ausschließlich mit der Volksmedizin in Verbindung gebracht.

In Anlehnung an meine erste Diplomarbeit umfasst der Begriff *Nahrungspflanze* sowohl „Gemüse- und Gewürzpflanzen, als auch Pflanzen, die zu Getränken verarbeitet werden. Auch essbare Pflanzen, die zur Dekoration der Speisen gesammelt werden, fallen in diese Gruppe. Fresspflanzen für Tiere werden in der gesamten Arbeit nicht mit einbezogen“ (LAMPRECHT 2012:27).

Eine *Heilpflanze* kann für medizinische Zwecke verwendet werden und umfasst in dieser Arbeit volksarzneiliche, pharmazeutische, homöopathische und/oder veterinärmedizinische Verwendungen von diesen Pflanzen oder Teilen davon (LAMPRECHT 2012:26).

LEONTI et al. (2006:137) deuten darauf hin, dass Wildpflanzen im Vergleich zu gezüchteten Pflanzen grundsätzlich eine höhere Konzentration an Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen aufweisen, was auf potentielle pharmazeutische Wirkungsweisen hindeutet. Über die Inhaltsstoffe von essbaren Wildpflanzen gibt es bisher nur wenige Untersuchungen, jene zeigen aber bereits vielversprechende, z.B. antioxidative, entzündungshemmende oder stimmungsausgleichende Wirkungen auf (HEINRICH et al. 2005). ETKIN (1994b:4) kritisiert, dass der Beitrag von Wildpflanzen für die menschliche Ernährung nur sehr mangelhaft beforscht worden ist und sieht die fehlende Übereinstimmung der ForscherInnen über die Definition von Wildpflanzen als einen Grund dafür.

In zahlreichen Studien wird hervorgehoben, dass in vielen indigenen und ruralen Kulturen rund um die Welt Nahrung und Medizin nicht getrennt voneinander wahrgenommen werden, sondern eher als Einheit (siehe z.B. ETKIN und ROSS 1982; ETKIN 1996; ETKIN 2007; JOHNS und KOWARO 1991; PIERONI und PRICE 2006; PIERONI und GIUSTI 2009). Dabei handelt es sich keineswegs um ein außereuropäisches Phänomen, man denke nur an den Verdauungsschnaps, an Kraftsuppen zur

Vorbeugung gegen Erkältungen oder diverse gesunde Säfte und Tees. In meiner Untersuchung über das Potential an Nutzpflanzen im Ostalpenraum stellte sich heraus, dass 58% der 315 beschriebenen Nahrungspflanzen auch als Heilpflanzen bekannt sind, umgekehrt sogar 72% der 255 aufgelisteten Heilpflanzen auch zu Nahrungszwecken verwendet werden können (LAMPRECHT 2012:47). Solche Nahrungsmittel, die über eine medizinische Wirkung verfügen, werden als sogenanntes "*functional food*" bezeichnet (PIERONI und PRICE 2006:1). Bei diesem Begriff handelt es sich um einen bereits offiziell eingeführten Terminus, der für alle Produkte verwendet wird, die neben nährenden Eigenschaften auch „physiologische Vorteile" bringen, und inkludiert ebenso angereicherte oder gentechnisch veränderte Lebensmittel (ETKIN 2007:207f). Daher bevorzuge ich die Bezeichnungen von MACHATSCHEK (2004:17), der von würzenden Heilkräutern und heilenden Würzkräutern spricht.

3.2.1. Rechtliche Situation

Mit April 2011 endete die Übergangsfrist zur Umsetzung der am 31. März 2004 beschlossenen EU-Richtlinie THMPD (Traditional Herbal Medical Product Directive; 2004/24/EG). Die Richtlinie regelt das Registrierungsverfahren für traditionelle pflanzliche Arzneimittel neu und soll eine „Harmonisierung" und „Vereinfachung" fördern (THE EUROPEAN PARLIAMENT AND THE COUNCIL OF THE EUROPEAN UNION 2004). Für eingehende Informationen dazu siehe auch BASG / AGES (2011). Die Einführung dieser Richtlinie führte zu großen Bedenken unter HerstellerInnen und auch KonsumentInnen von lokalen Heilmitteln, eine Reihe von Petitionen folgte, die sich gegen ein befürchtetes drohendes Verbot von Heilpflanzen in der EU aussprachen. Die Konsequenzen der Richtlinie sind den Betroffenen bis heute eher unklar. Man kann jedoch davon ausgehen, dass mit dieser Regelung und allen damit verbundenen Unsicherheiten von Privatpersonen weniger selbst hergestellte Produkte aus Heilpflanzen zum Verkauf angeboten werden.

Das Erstellen von Diagnosen und folgenden Therapieanweisungen oder Verordnungen von Heilmitteln sind in Österreich nach §2 und §3 des Ärztegesetzes von 1998 nur ÄrztInnen vorbehalten (RECHTSINFORMATIONSSYSTEM 1998). Die Weitergabe von Wissen über Heilpflanzen darf keine Anweisung mit Heilversprechen sein, lediglich als Hilfestellung vorgeschlagen werden.

3.3. Traditionelles Wissen und Gebrauchswissen

> „Tradition ist nichts, was Einer lernen kann, ist nicht ein Faden, den einer aufnehmen kann, wenn es ihm gefällt; so wenig, wie es möglich ist, sich die eigenen Ahnen auszusuchen. Wer eine Tradition nicht hat und sie haben möchte, der ist wie ein unglücklich Verliebter."
>
> *Ludwig Wittgenstein*[2]

Im ethnobotanischen Kontext wird in Verbindung mit kulturellen Überlieferungen häufig zu leichtfertig von *traditionellem Wissen* gesprochen.

Tradition im kulturanthropologischen Sinne impliziert die Weitergabe von Erfahrungswissen an nachfolgende Generationen, ANDERSON (2011:2) spricht von zumindest zwei Generationen, laut NOSECK-LICUL (2012) wird in der Regel „von mindestens drei Generationen ausgegangen, die traditionelles Wissen anwenden und weitergeben, wobei mit Generation nicht nur Familiengenerationen, sondern auch andere Gemeinschaften wie religiöse Gruppierungen, Berufsgruppen, Institutionen usw. gemeint sind." Auch wenn man bei Tradition nicht von einer starren und unveränderbaren Beschaffenheit ausgeht, sondern davon, dass sich Traditionen entsprechend den zeitgemäßen Bedürfnissen und Lebensumständen sehr rasch verändern und anpassen können (ANDERSON 2011:2; NOSECK-LICUL 2012), impliziert Tradition immer eine gewisse Kontinuität.

Das Interesse dieser Arbeit liegt ganz allgemein bei den Kenntnissen über aktuell genutzte Wildpflanzen und ihrer Bedeutung für den Menschen. Die Thematik um die Überlieferung dieses Wissens stellt einen der Schwerpunkte dieser Arbeit dar. Dass es sich früher dabei hauptsächlich um traditionelles Wissen handelte, ist zweifellos richtig. Die gegenwärtige Frage lautet jedoch, woher das Wissen um die aktuell angewandten Nutzungen von Wildpflanzen stammt. Man kann nicht davon ausgehen, dass es sich dabei ausschließlich um mündliche Überlieferungen handelt, Informationen aus Büchern oder Texten stellen in Europa eine nicht mehr auszublendende Wissensquelle dar, auch Gebrauchsinformationen betreffend.

---

[2] aus Dittmann 2004:5

Durch Erleben, Einfühlen und Körpergebundenheit mittels Sinneswahrnehmungen kann erfahrungsgebundenes, implizites Wissen erworben werden (vgl. dazu BOURDIEU 1976; POLANYI 1985). Durch die regelmäßige Nutzung schriftlicher Informationen (explizites Wissen), das eigene Handeln und eigene Erfahrungen können Inhalte im Laufe der Zeit ebenso gut verinnerlicht werden wie durch von-Generation-zu-Generation getragenes Wissen. Durch die Verwendung wird es zu lebendigem, gelebtem Wissen und genau um diese Form von Wissen geht es in der vorliegenden Arbeit. In diesem Sinne finde ich es am folgerichtigsten, von *empirischem Wissen*, *Erfahrungswissen* oder einfach *Gebrauchswissen* zu sprechen.

NITSCHKE (2008:24f) bezeichnet Gebrauchswissen als „das Wissen von einer Sache, das durch Gebrauch erfahren wurde“ und schließt daraus, dass es *Wissen* und *Können* umfasst. Die wichtigste Quelle für Gebrauchswissen sind sicherlich *traditionell bewährte* Heil- und Nahrungspflanzen, und wie MACHATSCHEK (1998:133) betont, ist die Weitergabe der erprobten Kenntnisse auch von größter Bedeutung, doch erst durch das regelmäßige Gebrauchen kann das Wissen gefestigt und verinnerlicht werden.

3.4. Traditionelle Medizin?

Traditionelle Medizin (TM) ist ein weit verbreiteter Begriff. Man spricht z.B. von Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) oder bezeichnet Ayurveda als traditionelles Medizinsystem, die im europäischen Kontext meiner Meinung nach keine Tradition im eigentlichen Sinn haben. Pflanzenheilkunde kann zwar auch in die traditionelle Medizin eingegliedert werden (WHO 2002:1), aus denselben Gründen wie in Kapitel 3.3 diskutiert bevorzuge ich in der vorliegenden Arbeit den allgemeinen Begriff der *alternativen und komplementären Medizin* (CAM: “Complementary and Alternative Medicine”), der ein Sammelbegriff für alle Medizinsysteme ist, die nicht der konventionellen, „modernen“ Biomedizin zugerechnet werden. “In countries where the dominant health care system is based on allopathic medicine, or where TM has not been incorporated into the national health care system, TM is often termed ‘complementary’, ‘alternative’ or ‘non-conventional’ medicine”, erklärt die WHO (2002:1).

Das Anwenden von wild wachsenden Pflanzen zu Heilzwecken kann im engeren Sinn auch in die Naturheilkunde, Pflanzenheilkunde, Phytotherapie und vieles mehr eingereiht werden (für genaue Beschreibungen siehe z.B. NOSECK-LICUL 2012). Da diese Begriffe für die vorliegende Arbeit aber nicht direkt relevant sind, möchte ich nicht näher darauf eingehen.

4. Historische Abhandlung vom Sammeln im Alpenraum

Der Mann vom Hauslabjoch, allgemein bekannt als „Ötzi“, eine etwa 5300 Jahre alte Gletschermumie, führte zwei auf Fellstreifen gefädelte Birkenporlinge mit sich, die er vermutlich als Heilmittel gebrauchte (SPINDLER 2000:150). Für das Sammeln von Wildpflanzen in europäischen Ländern lässt sich laut NITSCHKE (2008:33) jedoch keine lückenlose Belegkette von der frühen Geschichte bis heute erstellen, ab dem Mittelalter finden sich aber gehäufte Hinweise. Archäologische Untersuchungen zeigen, dass bis in die frühe Neuzeit die Verwendung von Wildpflanzen und die Nutzung von kultivierten Acker- und Gartenfrüchten in einem Verhältnis von 10:1 zueinander standen (BEHRE 1989:77f). Schriftliche Belege über die Verwendung von Wildkräutern für die Ernährung lassen sich nur spärlich finden, NITSCHKE (2008:36) vermutet, dass diese Nutzung so selbstverständlich war, dass nicht darüber geschrieben wurde.

Nicht so bei Heilkräutern. Im europäischen Raum wurden bereits in der Antike von zahlreichen Gelehrten Kenntnisse über medizinische Verwendungen von Pflanzen niedergeschrieben, sodass hier nur die wichtigsten Werke genannt werden. Im ersten Jahrhundert n.Chr. verfasste der griechische Arzt Pedanios Dioskurides pharmakologische Schriften „Über Arzneistoffe“ (De Materia Medica) mit detailierten Beschreibungen der Heilpflanzen, ihrer Wirkungen und Anwendungsbereiche (KOLLESCH und NICKEL 1994:47,194f,200f). Im 2. Jahrhundert verschriftlichte der griechische Arzt Galen von Pergamon (129 - um 200) neben eigenen Forschungsergebnissen wertvolles Gedankengut von seinen Vorgängern und bezog sich dabei vor allem auf die Lehren des Hippokrates und Aristoteles. Mit seinem Werk „Über Mischung und Wirkung der einfachen Heilmittel“ gilt er als Begründer der modernen Pharmakologie (KOLLESCH und NICKEL 1994:47,197f,201f). Im Jahr 512 n.Chr. wurde die berühmte pharmakologisch-kräuterkundliche Handschrift des „Wiener Dioskurides“ (DIOSCURIDES 512) verfasst.

Die antike Medizin legte großen Wert darauf „gesunden Menschen die Gesundheit zu erhalten“ und betrachtete diese als „von natürlichen Faktoren wie Ernährung, Schlaf, körperlicher Belastung und Klima abhängig“, sodass für den Arzt die Möglichkeit bestand, regulierend einzugreifen, wie KOLLESCH und NICKEL (1994:45) beschreiben: „Das aber konnte nur durch die Regelung der Lebensweise geschehen, wobei der

Arzt seine prophylaktischen Maßnahmen entsprechend dem individualisierenden Charakter der humoralpathologischen Medizin ebenso wie seine therapeutischen Verordnungen jeweils auf die individuelle Körperkonstitution und die persönlichen und klimatischen Bedingungen, unter denen der jeweilige Mensch lebte, abstimmen musste.“ Harmonie und Gesundheit wurden der Ausgewogenheit der vier Säfte Blut, gelbe Galle, schwarze Galle und Schleim zugesprochen, und konnten nur erreicht werden, wenn sich die ganzheitliche Person im Gleichgewicht befand. Die (Vier)Säftelehre oder Humoralpathologie wurde im Laufe der Zeit erweitert und den vier Elementen, den vier Lebensphasen und im Mittelalter den vier Temperamenten zugeordnet (siehe dazu KOLLESCH und NICKEL 1994:26). Wie ETKIN (2007:54) betont, war die Grenze zwischen Medizin und Nahrung zu jener Zeit sehr unscharf, Pflanzen spielten auf verschiedenen Ebenen eine wesentliche Rolle für die Gesundheit.

Im Mittelalter zählten vor allem Nonnen und Mönche zu den Kräuterkundigen, darunter die Äbtissin Hildegard von Bingen (1098-1179), die Wildpflanzen als Heilmittel schätzte und sie gleichzeitig im Sinne eines ganzheitlichen Gesundheitskonzeptes in der Ernährung einsetzte (siehe z.B. BUND DER FREUNDE HILDEGARDS 2006; STREHLOW 2009). Auch wenn nicht mit Sicherheit davon ausgegangen werden kann, dass die auf sie bezogenen Schriften wirklich von ihr stammen, erfahren die Hildegard-Medizin und die Hildegard-Ernährungstherapien gerade in den letzten 20 Jahren wieder eine Revitalisierung (NITSCHKE 2008:68).

Im Spätmittelalter dokumentierte Theophrast von Hohenheim, besser bekannt als Paracelsus (1493-1541), seine Erfahrungen, Erkenntnisse und Lehren und leitete die moderne Heilkunde ein (GOLDAMMER 2001:28). Neben seinen methodischen Forderungen an die Medizin und sonstigen Feststellungen brachte er die Signaturenlehre ein, die besagt, dass das Äußere einer Pflanze auf ihre Heilwirkung schließen lässt. „Euphrasia [Augentrost] hat in ihr die Form und Bildnis der Augen; daraus folget nun, so sie eingenommen wird, so stellet sie sich in ihr Glied und in die Form des Glieds, also daß euphrasia ein ganz Aug wird“, schreibt PARACELSUS (2001:95; siehe auch 48ff,86ff,92ff). Die Natur ist für ihn eine Apotheke, „also daß alle Wiesen und Matten, alle Berge und Bühel etc. Apotheken sind“ (2001:75). Gott stellt sie dem Menschen zur Verfügung, der Mensch kann die Medizin nicht besser machen „als sie ist von Natur gemacht“, so PARACELSUS (2001:97).

Seit der Erfindung des modernen Buchdrucks von Johannes Gutenberg in der Mitte des 15. Jahrhunderts sind Kräuterbücher der „Renner“. Im 16. Jahrhundert erschienen bedeutende Werke wie „Das Kreütter Buch“ von Hieronymus BOCK (1546), welches seinen Erfolg den detaillierten Beschreibungen der Pflanzen in deutscher Sprache verdankte, und das „New Kreuterbuch“ von Leonhard Fuchs, das laut HOPPE (1969:2) mit den naturnahen Abbildungen und der botanischen Exaktheit trumpfte (siehe dazu FUCHS 2011). Zu diesem Zeitpunkt wurde der Mensch als Ganzheit, als Zusammenspiel von Geist, Körper und Seele wahrgenommen, als dynamisches System, das mit seiner Umwelt interagiert (ROSENBERG 1979:5), „wobei das Heilen auf die gesellschaftliche und spirituelle Umwelt abgestimmt wurde“ (GREIFELD 2003:17). Mit René Descartes und der Einführung des *Cartesianischen Paradigmas* sollte sich das grundlegend ändern. Die Lehre vom Dualismus von Leib/Körper einerseits und Seele/Geist andererseits gilt für GREIFELD (2003:16) als „eigentlicher Wendepunkt in der Geschichte der europäischen Medizin“.

In der zweiten Hälfte des 18. Jahrhundert kam es zu einem weiteren Wendepunkt für die europäische Gesellschaft, der die sozioökonomischen Verhältnisse und Lebensumstände tiefgreifend und dauerhaft verändern sollte: die Industrialisierung.

Diese Veränderungen hatten und haben entscheidende Auswirkungen auf die Nutzung von Wildpflanzen als Nahrungs- und Heilpflanzen im europäischen Kontext, sodass beide Ereignisse genauer betrachtet werden müssen, um die gegenwärtige Bedeutung der Wildpflanzen verstehen zu können.

4.1. Wandel im Medizinsystem

Seit der Einführung des Cartesianischen Paradigmas verloren das ganzheitliche Heilen im Einklang mit der gesellschaftlichen, natürlichen und spirituellen Umwelt, sowie der Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele immer mehr an Geltung.

Descartes trennte das „denkende Ich“, die denkende Substanz, die er *res cogitans* nannte, strikt vom rein körperlichen Dasein, der bloßen Materie, der *res extensa* (RÖD 1999:73). Diese Betrachtungsweise führt uns weg vom Denken in Beziehungen, von der Natur und der Spiritualität (COMAROFF 1982:59), und weg vom ganzheitlichen Heilen, hin zu „Reparaturarbeiten“ an der Materie Körper. „Eine

Konzentration auf die Wiederherstellung kleiner und kleinster Teile setzte ein, die sich bis heute, in immer größerer Perfektion, fortsetzt“, so GREIFELD (2003:17). Bis heute konzentriert man sich in der Biomedizin mehr auf die Krankheit als auf den leidenden Menschen.

Im 17. Jahrhundert stellte der englische Arzt Thomas Sydenham fest, dass sich ärztliche Diagnosen nicht mehr von den Erzählungen des Patienten oder der Patientin ableiteten, sondern von den Zeichen des Körpers selbst, ohne Zutun des kranken Menschen, sodass der Körper zu einer Terra incognita erklärt wurde (GREIFELD 2003:169). Diese Entwicklung lässt sich auf dasselbe Paradigma zurückführen: die naturwissenschaftliche Medizin betrachtet den menschlichen Organismus als biochemische „Körpermaschine“ (UNGER 2006:21), als *res extensa,* das Denken und Erkennen wird der Ärztin oder dem Arzt überlassen, der *res cogitans.*

Der Wandel in der Medizin brachte auch Veränderungen in der Esskultur mit sich. Individuell abgestimmte Ernährungsweisen dienten seit jeher dem Erhalt der Gesundheit, des Wohlbefindens und des inneren Gleichgewichts und spielten noch zu Beginn der westlichen Biomedizin als Präventionsmaßnahme und für Therapieansätze eine tragende Rolle (ETKIN 1996:314; ETKIN 2007:44). Mit zunehmender Technisierung und Modernisierung der Biomedizin wurde ihre Bedeutung zusehends geringer. Als sich schließlich im 19. Jahrhundert mit der Entdeckung von Mikroorganismen bzw. Bakterien durch Robert Koch und Louis Pasteur eine krankheitsorientierte Medizin in Europa durchzusetzen begann (siehe dazu GREIFELD 2003:16), wurden Nahrungsmittel immer mehr „in die Küche verbannt“, medizinische Wissenschaft wurde im Labor betrieben. “While food exemplified the domain of prosaic homemaking, medicines represented a ‘science’ that was increasingly venerated by both its practitioners and the public”, so ETKIN (1996:315).

Während bis ins 19. Jahrhundert die unterschiedlichen Charakteristiken der Menschen, wie z.B. Alter, Naturell oder Familiengeschichte, in die Art und Weise ihrer Behandlung und Medikation einflossen, betrachtete die „moderne“ Medizin die Menschen zunehmend als physiologisch mehr oder weniger homogene Gebilde (ETKIN 1996:314) und entwickelte standardisierte Methoden, die weltweit gleich angewandt wurden und werden. Wie GREIFELD (2003:170) betont, stellt dieses

moderne Wissen kein Kontinuum traditionellen Wissens dar. „Im Gegenteil, es beseitigte das Wissen, das vorher da war, um zu heilen."

Mit der Einführung einer gesetzlichen Unfall- und Krankenversicherung (wegen der Zunahme an Arbeitsunfällen in Industriebetrieben) in der österreichisch-ungarischen Monarchie Ende der 1880er Jahre (ÖSTERREICHISCHE SOZIALVERSICHERUNG 2012) erfolgte ein weiterer Schritt in Richtung (in vielerlei Hinsicht!) gleiche Behandlung für alle. Ich möchte an dieser Stelle klar feststellen, dass ich diese Entwicklung im Sinne einer sozialen Gerechtigkeit für richtig und gut halte. Standardisierte Behandlungsformen von Krankheiten und Beschwerden objektivieren jedoch den Patienten und die Patientin. Vorwiegend wird nicht der Mensch, sondern die Krankheit behandelt. Gesundheit ist aber deutlich mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit, auf das in Kapitel 5.1 noch genauer eingegangen wird.

4.2. Von Subsistenz zu Lohnarbeit

> „Die Zivilisation ist die unendliche Zunahme von Bedürfnissen, deren man nicht bedarf."
>
> *Mark Twain*

„Die Industrielle Revolution verändert die wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Strukturen sowie den Umwelt- und Raumbezug des Menschen so fundamental und tiefgreifend, dass der Übergang von Agrar- zur Industriegesellschaft in der Geschichte der Menschheit nur noch mit dem Übergang von der Wildbeuter- zur Agrargesellschaft zu vergleichen ist. Während letzterer jedoch eine Zeitspanne von vielen Jahrhunderten bis hin zu einigen Jahrtausenden umfasst, breitet sich der durch die Industrielle Revolution ausgelöste Strukturwandel innerhalb von nur wenigen Jahrzehnten aus", so BÄTZING (2005:117).

Diese in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhundert in Europa beginnende Modernisierung, Industrialisierung und Mechanisierung hatte anhaltende Auswirkungen auf die Menschen in Stadt und Land und umfasst bis heute komplexe Prozesse und sozioökonomische Umgestaltungen. Ich möchte zumindest die wichtigsten Entwicklungen erwähnen, mit denen die Industriegesellschaft direkt in den Alpenraum eindringt.

Der radikalste Wandel des ruralen Lebensstils erfolgte sicherlich durch den Übergang von subsistenzorientierter zu marktorientierter Wirtschaftsform. Die Ausrichtung nach größeren Absatzmärkten führte zur Entvölkerung unwirtschaftlicher Bergregionen, zur Spezialisierung in produktiveren Gebieten und zur Stilllegung vieler Flächen (GARCÍA LATORRE und GARCÍA LATORRE 2012:453). Gleichzeitig entsteht der Tourismus als neue Wirtschaftsform, Infrastrukturen werden errichtet und ausgebaut. Besonders in agrarisch geprägten Regionen ohne Tourismus, Eisenbahnanschluss und Industriegebieten kam es zu einer wirtschaftlichen und zugleich soziokulturellen Entwertung und folglich zu einer deutlichen Abwanderung in stark wachsende Industriestädte (siehe dazu BÄTZING 2005:121ff; GRABHERR 2009:167). Wegen der Umstrukturierung, dem Abwandern der Bauern in die urbanen Zentren und dem Ausrichten nach Tourismus nimmt das ethnobotanische Gebrauchswissen sehr schnell ab (GARCÍA LATORRE und GARCÍA LATORRE 2012; PARDO-DE-SANTAYANA et al. 2010:453). Die Lohnarbeit macht „Zeit zu Geld“, man kann oder will es sich nicht mehr „leisten“, Zeit mit Sammeln zu verbringen. Der Markt bietet Produkte aus aller Welt zum Kauf an, der autarke Charakter ländlicher Regionen wird mehr und mehr aufgegeben (GARCÍA LATORRE und GARCÍA LATORRE 2012:452).

Die Bedeutung der Wildpflanzen als gesunde Komponente in der Ernährung geht in den österreichischen Alpenregionen spätestens seit dem 20. Jahrhundert immer mehr verloren (vgl. dazu CHRISTANELL et al. 2010:71). Laut NITSCHKE (2008:27) hatten wild wachsende Pflanzen aber weiterhin als Zusatznahrung – „sozusagen als *Naschnahrung* am Weg“ – sowie als Heilpflanzen eine mehr oder minder wichtige Bedeutung: „Über die Jahrtausende hinweg wandelte sich diese zwar immer wieder, um in Not- und Mangelzeiten an Gewicht zu gewinnen.“

4.2.1. In der Not...

Im Jahre 1817 veröffentlichte Joseph SCHMIDT ein Buch mit dem Namen: „Die Kunst bey gegenwärtiger Theurung aus allerley wildwachsenden Pflanzen und Baumfrüchten, wie auch aus einigen Feld- und Gartengewächsen, mit geringen Kosten, sich ein gesundes und nahrhaftes Nothbrod zu verschaffen. Ein Noth- und Hülfsbüchlein für Arme.“ In Zeiten des Mangels griffen die Menschen immer wieder auf altbewährte Nahrungs- und Heilmittel aus Wald, Wiese und Feld zurück, die

umsonst zur Verfügung standen. Das bezeugen auch Kriegskochbücher und Wildkräuterhefte aus der Zwischenkriegszeit (siehe dazu IMPERIAL FEIGENKAFFEE FABRIK um 1930; N.N. 1916; NEUBER 1995:157; NITSCHKE 2008:55), wo auf ehemals genutzte Wildpflanzen und ihre Verwendungsmöglichkeiten hingewiesen wird. „Die Berichte aus den Zeiten der Hungersnöte sind somit von grösstem [sic!] Werte“, so BROCKMANN-JEROSCH (1921:5).

So manche Wildpflanze wurde über die Jahrhunderte hinweg immer wieder in Gärten „in Kultur genommen“, um später wieder zu verwildern, oder „nur“ noch als Viehfutter gebraucht zu werden, und dann in Krisen- und Notzeiten wieder an Wertschätzung zu gewinnen (siehe z.B. BROCKMANN-JEROSCH 1921:4; MACHATSCHEK 2003:27f; NITSCHKE 2008:35f). Bekannte Beispiele sind der Alpen-Ampfer (*Rumex alpinus*), die Brennnessel (*Urtica dioica*), der Gute Heinrich (*Chenopodium bonus-henricus*) oder die Rapunzel-Glockenblume (*Campanula rapunculus*), die vor allem in Mangelzeiten als Wildgemüse herangezogen wurden, bis sie in wirtschaftlich besseren Zeiten wieder in Vergessenheit gerieten und allmählich ganz von Kulturgemüse verdrängt wurden. Die Rapunzel-Glockenblume gilt in Österreich heute als vom Aussterben bedroht (FISCHER et al. 2008:861).

In der Zeit des Nationalsozialismus wurde für die Nutzung von einheimischen wild wachsenden Pflanzen Propaganda betrieben, um eine völlige Unabhängigkeit von importierten Gütern zu erreichen (siehe dazu NITSCHKE 2008:57,76). Besonders die Jugend Deutschlands wurde in eigens dafür hergestellten Broschüren und Büchern dazu angehalten, nur Heilmittel zu verwenden, „die in den heimischen Fluren gewachsen sind“ (GEITH 1938:9). Gleichzeitig versuchten viele Menschen in Österreich in den Notzeiten während und nach dem Zweiten Weltkrieg mit wild gesammelten Pflanzen ihre Existenz zu sichern (POHANKA 1987:137f).

NITSCHKE (2008:62) berichtet, dass die Verwendung von Wildpflanzen von „älteren Menschen, welche die Kriegs- und die erste Nachkriegszeit bewusst erlebt haben, noch nach Jahren mit Mangel und Not in Verbindung gebracht [werden]. Für sie besitzen diese Speisen immer noch einen äußerst unangenehmen Beigeschmack. Es wird vom ‚grauslichen‘ Brennnesselspinat und dem furchtbar ‚bitteren‘ Ersatzkaffee aus Wegwartewurzeln oder Eicheln berichtet.“

4.2.2. Zeit des Wirtschaftswunders

Schon etwa fünf Jahre nach Ende des 2. Weltkriegs herrschten bessere ökonomische Verhältnisse in Österreich, der wirtschaftliche Aufschwung war so enorm, dass man die Jahre ab den 1950ern als Wirtschaftswunder bezeichnet und vom „goldenen Zeitalter" Österreichs spricht (BUTSCHEK 2011:299).

„Das Bruttosozialprodukt wurde zum entscheidenden Entwicklungsparameter", betont GREIFELD (2003:141) und ergänzt, dass Entwicklung weitgehend als „Modernisierung" von „traditionellen Gesellschaften" verstanden wurde. Einkommen und wirtschaftliches Wachstum wurden zu Synonymen für Lebensqualität. Die Bedeutung von Wildpflanzen schwindet in dieser Zeit fast ganz, das Sammeln war verpönt, man hatte es nicht mehr Not (NITSCHKE 2008:100).

4.3. Heutige Konsumgesellschaft

Bis in die 90er Jahre wurde das Sammeln als Ausdruck der Armut abgelehnt (AUERSWALD 1996:275). Aktuelle Studien über die Ethnobotanik im „Neuen Europa" (PARDO-DE-SANTAYANA et al. 2010) zeigen auf, dass die Verwendung von wild wachsenden Pflanzen in vielen Teilen Europas noch immer mit Rückstand in Verbindung gebracht wird und das Wissen um Sammeln und Konsumieren daher schwindet. Besonders bei jungen Menschen haben Wildpflanzen keinen besonders hohen Stellenwert (siehe z.B. CHRISTANELL et al. 2010; PARDO-DE-SANTAYANA und GÓMEZ PELLÓN 2003; PIERONI 2003; VALLÈS et al. 2004). "In fact, most young people today prefer the new ways of life, and their lack of interest in traditional plant use has led to a loss of this rich heritage", so PARDO-DE-SANTAYANA et al. (2010:5). Die Welt wird schnelllebiger, alles muss rasch gehen, das Essen und auch das Gesundwerden. Symptombekämpfung statt Ursachenbehandlung, *Fast Food* und Fertigprodukte entsprechen dem Fortschrittsgedanken, auch wenn man sich fragen muss: wohin? Die Essgewohnheiten ändern und vereinheitlichen sich getrieben von der Globalisierung auf der ganzen Welt, "the body of available local food knowledge, which forms the basis of many local traditions, is decreasing dramatically", berichten NEBEL et al. (2006:333).

Gleichzeitig finden PARDO-DE-SANTAYANA et al. (2010:6f) auch Beispiele von Revitalisierung von Gebrauchswissen und Praktiken um Wildpflanzen in Verbindung mit Tourismus und Regionalisierung. Neue Labels mit heimischen Wildpflanzen werden populär, Restaurants, die etwas von sich halten, bieten Wildkräutersaucen und Wildsalate an, hausgemachte Produkte wie Marmeladen oder Liköre werden von der lokalen Bevölkerung zum Verkauf angeboten. „Weil sie ungewöhnlich, selten und überraschend im Geschmack sind, werden die Wildpflanzen mittlerweile in der luxuriösen Küche verwertet“, so NITSCHKE (2008:215). Gerade in montanen Gebieten bauen sich die Menschen mit dieser Schiene ein zweites Standbein auf. In ganz Europa zeichnet sich das als Erfolgsstrategie ab (siehe z.B. VAN LIER 2000).

Diese Nutzungsformen beziehen sich zwar auf eine lokale und kulturelle Identität, sind aber wiederum Markt-gebunden. GARCÍA LATORRE und GARCÍA LATORRE (2012:464) betonen, dass die Eingliederung in die erörterten ökonomischen Strukturen eine Transformation von Selbstbestimmung zu Abhängigkeit bedeutet, Abhängigkeit von der kommerziellen Ökonomie sowie von staatlichen Institutionen, und überdies einen Trend zur Umweltzerstörung erkennen lässt (siehe auch TAINTER 2007).

Diese Rückführung zu kultureller und regionaler Identität kann aber nicht auf ökonomische Motive reduziert werden. PARDO-DE-SANTAYANA et al. (2010:8) nennen für das Sammeln auch emotionale Gründe, wie die Liebe zur Natur, den Wunsch, alte Traditionen zu erhalten oder die Erinnerung an elterliche Bräuche, soziale Gründe, wie das Teilen der Produkte mit Freunden und Verwandten, oder gesundheitliche Gründe, wie die Möglichkeit zur Selbstmedikation. Auch wenn der Grund, ein bisschen Geld dazuzuverdienen, absolut legitim ist, interessieren mich in dieser Arbeit vor allem die persönlichen Motive Wildpflanzen zu sammeln, zu verarbeiten und selbst zu konsumieren.

Eine wichtige Eigenschaft von Gebrauchswissen ist der dynamische Charakter und die Offenheit für Veränderungen. Dies gibt den Menschen die Möglichkeit, ihre aktiven Praktiken und das Wissen darüber der neuen Situation innerhalb einer globalisierten Welt anzupassen (GARCÍA LATORRE und GARCÍA LATORRE 2012:481).

NITSCHKE (2008:27) spricht davon, dass in den letzten zwanzig Jahren wild wachsende heimische Pflanzen auch für die private Küche und die Hausapotheke wieder neu entdeckt werden. Zu vielen Entwicklungen, die ich zuvor aufgezeigt habe,

entstehen Gegentrends, die den Wildpflanzen wieder vermehrt Bedeutung zukommen lassen: *Slow Food* steht nicht nur für Zeitnehmen und Genießen, sondern auch für Qualität, wobei die „Kultivierung des Geschmacks und die Unsterblichkeit des Einfachen“ hervorgehoben wird (RÜTZLER 2005:102). Alternative und komplementäre Heilmethoden erfahren wachsenden Zugang in den Industrieländern (ETKIN 2007:207; SOINTU 2006c:331; WHO 2002:1f). Ein neues Interesse am Gesundheitspotential der Nahrung erwacht, sodass die Grenzen zwischen Nahrung und Medizin wieder verschwimmen. ETKIN (1996:313; 2007:45,81) führt diese Entwicklung auf die Rückbesinnung „holistischer Theorien und Therapien“ zurück, wo der Körper noch als dynamische Einheit wahrgenommen worden ist. SOINTU (2006c:330) spricht von der Suche nach Wohlbefinden. Der Mensch möchte mit sich selbst und mit seiner Umgebung in Einklang sein. Er möchte ganzheitlich wahrgenommen werden und sich selbst auch ganzheitlich wahrnehmen.

5. Annäherung an eine ganzheitliche Gesundheit

Diese Entwicklung auf die Rückbesinnung holistischer Wahrnehmungsformen hängt stark mit einem Aufbrechen des dualistischen Ansatzes von Descartes zusammen. Die Frage, wie man theoretisch ganzheitliches Wohlbefinden erreichen kann, und warum viele Menschen gerade mit Hilfe von komplementären und alternativen Heilmethoden danach suchen, setzt ein erweitertes Verständnis von Gesundheit und Krankheit, sowie von Körper und Geist voraus. Diese Thematik wird im Folgenden mit ausgewählten Beiträgen aus der Sozial- und Kulturanthropologie kurz vorgestellt, um sie als theoretische Basis mit meinen empirischen Daten in Bezug zu setzen. Ich möchte im Weiteren untersuchen, inwieweit die Motive für aktuelle Nutzung von Wildpflanzen als Heil- und Nahrungspflanzen diesem Konzept einer holistischen Wahrnehmung entsprechen.

5.1. Gesundheit und Krankheit

Wie bereits in Kapitel 4.1 erwähnt, ist Gesundheit deutlich mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO 1946) definiert *Gesundheit* als „Zustand des umfassenden körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“.

In Europa wie auch in den USA wird die moderne Biomedizin für gewöhnlich als einzig richtige und wissenschaftliche Medizinform gesehen (GREIFELD 2003:13). Es wird uns vermittelt, dass Krankheiten subjekt- und kulturunabhängige Prozesse darstellen und die Behandlung daher standardisiert und ebenso kulturfrei erfolgen kann. Dabei handelt es sich aber um einen oft geäußerten Irrtum, wie GREIFELD (2003:14) betont, die Biomedizin basiert „auf dem euro-amerikanischen Weltbild mit seiner entsprechenden Körperkonzeption“, die nach wie vor dem dualistischen Denkmodellen von Descartes entsprechen.

Der Mensch als Patient nimmt häufig eine passive, unmündige Position ein. Die Biomedizin konzentriert sich auf das Behandeln von Krankheiten im Sinne von „Reparieren“ und nicht auf das ganzheiltiche Heilen der Menschen, und kümmert sich nur wenig um den vorsorgenden Erhalt von Gesundheit. Sie erweist zwar in

medizinischen Notfällen wie Brüchen und anderen „mechanischen“ Verletzungen sehr guten Dienst und kaum jemand kann es sich in Österreich mehr ohne sie vorstellen, sie ist aber nicht auf die ganzheitliche Gesundheit „spezialisiert“, integriert also nicht die kulturellen, sozialen und individuellen Dimensionen der Gesundheit bzw. Krankheit.

PatientInnen machen im biomedizinischen Kontext oft Erfahrungen mit Objektivierung, Abwertung und Selbstentmachtung, wie SOINTU (2006c:331) betont. Eigene Erfahrungen und Empfindungen werden in biomedizinischen Modellen nicht berücksichtigt. Vielen Menschen geht es aber darum, in ihrer leiblichen Ganzheit wahrgenommen zu werden, sie möchten sich allgemein gut fühlen. Mit diesem Ansatz verschmelzen auch Gesundheitsvorsorge und gegenwärtige Ernährungskonzepte wieder. VINCENT und FURNHAM (1996:46) beobachten einen zunehmenden Wunsch der Menschen, als eine ganzheitliche Person – “a whole person” – betrachtet und behandelt zu werden.

Kritik an den dualistischen Denkmodellen von Descartes gibt es schon seit über einem Jahrhundert. Neue Denkmuster und Begrifflichkeiten in Bezug auf Körper und Krankheit versuchen das biomedizinische Verständnis darüber aufzubrechen und zu erweitern.

Schon um die Wende zum 20. Jahrhundert spricht Viktor VON WEIZSÄCKER von der unzertrennlichen Einheit von Körper und Seele: „Seelisches ist Ausdruck von Körperlichem und Körperliches ist Ausdruck von Seelischem“ (nach GREIFELD 2003:17). Ihm wird aber wenig Aufmerksamkeit geschenkt.

Pierre BOURDIEU (1976) entwickelte, wie in Kapitel 2.1 bereits erwähnt, das Konzept des Habitus, die Verkörperung der sozialen Struktur. Der Habitus, alle vergangenen Erfahrungen integrierend, funktioniert wie eine Handlungs-, Wahrnehmungs- und Denkmatrix (BOURDIEU 1976:169). Er verinnerlicht alles, was er erlebt, gelernt und wahrgenommen hat und richtet sein Denken, Fühlen und Handeln danach. Der Körper als leibhaftiger Akteur kann nicht getrennt von den umgebenen sozialen und kulturellen Strukturen wahrgenommen werden.

Arthur KLEINMAN erweiterte das biomedizinische Verständnis von Krankheit um die kulturelle Domäne (GREIFELD 2003:17), indem er zwischen *disease* (Krankheit), als biologischen und/oder psychologischen Prozess und *illness* (Kranksein), als

psychosoziales Erleben der Krankheit und den subjektiven Empfindungen dahinter, differenzierte (KLEINMAN 1981:72). Wie HADOLT (2004:13) betont, spiegelt die Begrifflichkeit von disease und illness jedoch wiederum die dualistische Trennung vom passiven Körper und dem aktiven Geist wider.

Um die Denkmodelle der Biomedizin zu überwinden, möchte ich mich den Definitionen von Eduard SEIDLER (1978) bedienen, der statt von Krankheit und Gesundheit von *Befindensweisen* spricht, die als subjektive Wahrnehmung des eigenen Wohl- oder Missbefindens am ganzheitlichen Körper verstanden werden „und sekundär eine gesellschaftliche Prägung und Wertung erfahren“ (GREIFELD 2003:21). Das biomedizinische Verständnis von Krankheit wird dadurch um die subjektive und kulturelle Dimension erweitert. Nach GREIFELD (2003:21) stellen Missbefinden und Wohlbefinden Kategorien dar, die je nach Kultur und Individuum mit Inhalt gefüllt werden können. Zusätzlich kann dadurch auch die „Auseinanderdividierung von Leib und Seele“ vermieden werden.

5.2. Rundum g‘sund

Die Medizinsoziologin Eeva SOINTU (2006a; 2006b; 2006c) beschäftigt sich unter anderem mit der Frage, wie Wohlbefinden innerhalb alternativer und komplementärer Medizinsysteme generiert wird. Nach ihrer Meinung ist die physische Gesundheit nur ein kleiner Teil einer weit reichenden Vorstellung von ganzheitlicher Gesundheit im Sinne von Wohlbefinden. Für sie ist Wohlbefinden mit allen Bereichen im Leben verknüpft, was sich schließlich in einer harmonischen Beziehung mit der Umwelt manifestiert. Wohlbefinden wird wahrgenommen als „natürliche“ Zufriedenheit, Erfüllung und Harmonie. Daraus schließt sie, dass Wohlbefinden innerhalb vieler CAM-Praktiken als etwas konstruiert wird, das beispielsweise auch für chronisch kranke oder unheilbar erkrankte Personen zugänglich ist. Innerhalb dieses Verständnisses wird die subjektive Beurteilung darüber, wie man sich fühlt, mit eingeschlossen (2006c:335f).

Dabei konzeptualisiert sie Wohlbefinden als Zufriedenheit, Lebenserfüllung und Harmonie durch *Selbstreflexion* (self-reflexion), *Selbstbestimmtheit* (autonomy), *Entscheidungsfreiheit* (choice) und *Kontrolle* über das eigene Leben (control) und bezieht dieses dadurch wiederum stark auf Subjektivität und das gegenwärtige

Verständnis vom Selbst (2006c:339). Wichtig dabei ist eben das personen-spezifische Verständnis und Befinden vom eigenen Wohl.

Hör auf dich!

Aufbauend auf Frank FUREDI (2004), der der Meinung ist, dass das Erforschen und Beschäftigen mit dem inneren Selbst ein wichtiger Bestandteil der gegenwärtigen Identität ist, und Charles TAYLOR (1989), der von einer inneren Tiefe ausgeht, die teilweise unentdeckt und dunkel ist, spricht SOINTU (2006a:496; 2006c:336) von einem „inneren Kern“, der erkundet werden muss, um fühlen und beurteilen zu können, was für einen selbst als gesundes und erfüllendes Leben wahrgenommen wird. Dies wiederum setzt voraus, dass man die Wahrheit innerlich kennt, was jedoch nicht als bewusster Vorgang gesehen werden darf. “Knowing the self” bezieht SOINTU (2006c:336) auf die Erfahrung von erfüllenden Gefühlen indem man verschiedenen Lebenssituationen Bedeutungen zuschreibt.

Im Weiteren betont sie, dass viele Probleme, Emotionen und Themen oftmals ausschließlich unterbewusst durch den Körper wahrgenommen werden. Dabei versteht sie den Körper nicht nur als Gefäß, sondern auch als Bote von Gefühlen und Einstellungen (2006b:214). Als wissende Instanz trägt der Körper Informationen in sich, die im Unbewussten liegen können und trotzdem als Schlüssel zu physischen und psychischen Veränderungen dienen können, wenn man sich damit beschäftigt. Der Körper stellt das innere Wissen dem Geiste zur Interpretation zur Verfügung und bietet gleichzeitig Mittel, um Haltungen, die das Wohlbefinden beeinflussen, aufzuschließen und zu ändern. Durch die Fokussierung auf den eigenen Körper, das eigene Selbst, und bewusstes Wahrnehmen, indem man in sich hineinhört und hineinspürt, kann man Verantwortung für die eigene Gesundheit, das eigene Wohlbefinden übernehmen. Probleme und Gefühle werden oft vernachlässigt, erst durch das Bewusstmachen kann ein Prozess stattfinden und ein Gefühl des Friedens geschaffen werden (SOINTU 2006c:342). Die eigenen Erfahrungen, Gedanken und Gefühle, sowie das Bewusstsein darüber, tragen zu einem Heil- oder Misserfolg bei.

Dieses wissende und bevollmächtigte Selbst, wo Körper, Geist und Seele eng miteinander verflochten sind, und das in vielen alternativen und komplementären Heilmethoden produziert wird (SOINTU 2006b:204), steht den klassischen PatientInnen biomedizinischer Handlungsmethoden gegenüber, die von STACEY

(1997:205) als passiv, fügsam und gehorsam bezeichnet werden. Eine große Anzahl an Menschen wollen jedoch eine aktivere Rolle in ihrer Gesundheitsversorgung übernehmen (SOINTU 2006a:493).

Sei „Herr" über dein eigenes Leben!

Im November 1986 fand die erste Internationale Konferenz über Gesundheitsförderung in Ottawa, Kanada, statt. Die Ergebnisse dieser Tagung wurde in der Ottawa-Charta 1 (WHO EUROPA 1986) veröffentlicht. Bemerkenswert ist darin die Fokussierung auf das selbstbestimmende Subjekt: „Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. verändern können. In diesem Sinne ist die Gesundheit als ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen und nicht als vorrangiges Lebensziel."

Selbstkontrolle und Handlungsfähigkeit sind für SOINTU (2006c:337) zentrale Themen für Gesundheit und Wohlbefinden. Man möchte selbst bestimmen können und „Herr" über sein eigenes Leben sein. Vor allem die Möglichkeit, ein Leben so zu leben, wie es persönlich als bedeutend und sinnvoll erfahren wird, schafft Wohlbefinden. Hier wird auch der kulturspezifische Zugang zu Wohlbefinden angesprochen, soziokulturelle Strukturen, die sich im Sinne von Bourdieu im Habitus verkörpern, beeinflussen die Wahrnehmung und Empfindung von subjektivem Wohlbefinden und können daher nicht auf andere übertragen werden.

Selbstbestimmung in Zusammenhang mit Gesundheit beschränkt sich nicht auf komplementäre und alternative Medizin, auch innerhalb biomedizinischer Konzepte kann man Eigenverantwortung übernehmen, z.B. über den Lebensstil (SOINTU 2006a:494). Nicht rauchen, in Maßen trinken, sich gesund ernähren sind Beispiele dafür. Vielen ist aber die vorsorgliche Lebensweise zu wenig, sie wollen aktiv an ihrem Genesungsverfahren mitwirken und verstehen, was mit ihnen passiert (ist). ZIZENBACHER (2003:9) ist davon überzeugt, dass eigenverantwortliches Tun wesentlich für den Heilungsprozess ist. Als Beispiel nennt sie das Sammeln und

Verarbeiten von Heilkräutern, wodurch der sich unwohl fühlende Mensch eine Eigenverantwortung für seinen Heilerfolg übernehmen kann. Das passive Einnehmen von unbekannten Stoffen bedeutet eine Abgabe der Verantwortung über den eigenen Körper und dessen Zustand.

Die steigende Beliebtheit von komplementären und alternativen Heilmethoden bezieht SOINTU (2006b:204) daher auf eher allgemeine gesellschaftliche Prozesse, die zur Folge haben, dass die Menschen als ganzheitliche, agierende, bevollmächtigte und verantwortungsvolle KlientInnen behandelt werden möchten und nicht mehr als biomedizinische PatientInnen.

Dieses Prinzip kann man auch auf gegenwärtige Nahrungsgewohnheiten ausweiten. In unserer kapitalistischen Konsumgesellschaft wird der Mensch zum passiven, fügsamen Verbraucher, der kaum Einfluss oder Kenntnisse über die kommerziellen Produkte am Markt hat. In beiden Fällen gibt es in Österreich Alternativen.

Entscheide dich!

Die Möglichkeit und Macht zu wählen ist ein weiterer Zustand, der Wohlbefinden generieren kann. “Wellbeing is also often characterised as a condition in which one possesses the *power to choose* how to be, feel and behave”, so SOINTU (2006c:337). Diese Art von selbstverantwortlicher Entscheidungsmacht erzeugt ein Gefühl von Kontrolle und produziert gleichzeitig das Selbst als handlungsfähiges Individuum. Durch diese Macht erhält der Mensch auch die Fähigkeit, mit ein und derselben Situation auf verschiedene Weisen umzugehen. Wohlbefinden ist in diesem Sinne nicht nur für Personen zugänglich, die keine schlimmen Erfahrungen und Enttäuschungen erlebt haben, sondern kann durch eigene Kraft (wieder)erlangt werden und Unsicherheiten im Leben dadurch erträglicher machen. So versteht SOINTU (2006c:337) Wohlbefinden gleichzeitig als eine Form von Handlungsmacht, die „Loslassen“ und „Akzeptieren“ mit einschließt. “Healing the body, the mind and even the spirit involves the appropriately self-responsible person regaining a ‘natural’ sense of flexibility – that is also conceptualized as affording this person a sense of authorship and agency – primarily through inner reflection”, so SOINTU (2006b:208).

6. Stand der Forschung: Mensch und Wildpflanze

Diskussionen, theoretische Überlegungen und Forschungsansätze rund um Wohlbefinden und Körperwahrnehmung finden im kultur- und sozialanthropologischen bzw. medizinanthropologischen Kontext vor allem seit den 1990er Jahren regen Anklang, sodass ich mich auf die für meine Arbeit relevanteste Literatur beschränken musste. Wichtige Denkmodelle und Körper-Konzepte, die ich aber zumindest erwähnen möchte, sind "The mindful body" von Nancy SCHEPER-HUGHES und Margaret LOCK (1987), das Embodiment-Konzept von Thomas CSORDAS (1990; 1994) und „Die drei Körper – oder sind es vier?" von Elisabeth HSU (2001). Das Subjekt steht im Mittelpunkt des wissenschaftlichen Interesses.

Ganz anders sieht die Situation im Zusammenhang mit Sammelaktivitäten und Wildpflanzen im Alpenraum aus. Kulturelle, soziale und individuelle Faktoren wurden in Verbindung mit der Nutzung von Wildpflanzen kaum betrachtet und beforscht. Es gibt zwar eine ungeheure Anzahl an Arbeiten über Nutzpflanzen, vor allem im populärwissenschaftlichen Kontext, das Subjekt als sammelnder, nutzender und informierender Akteur (oder Akteurin) wird dabei aber kaum erwähnt. Man findet hunderte Bücher, Artikel und Beiträge über die potentielle Nutzung von Pflanzen im Alpenraum (siehe z.B. Liste der schriflichen Quellen in LAMPRECHT 2012:83ff) und es werden Kräuterwanderungen, Kurse und Ausbildungen in Verbindung mit Wildsammlungen und Verarbeitungen angeboten, über die Sammelaktivitäten der Bevölkerung der österreichischen Alpen und die Bedeutungen und Motive gibt es jedoch kaum Arbeiten zu finden (siehe auch CHRISTANELL et al. 2010:51). Michael MACHATSCHEKs „Nahrhafte Landschaft I und II" (2003; 2004) sind ein Beispiel jener Werke, in denen Erfahrungs- und Gebrauchswissen mit persönlichem Bezug des Autors demonstriert werden und sehr lebendig die heimische Bergwelt schmackhaft machen. In den Arbeiten von Anja CHRISTANELL (2003; 2010) über Wildsammlung in Osttirol werden die SammlerInnen kurz vorgestellt und ihre Motive zusammengefasst aufgelistet. Die weit reichende Thematik um prozesshafte Beziehung zwischen Menschen und der Umwelt in Europa, die das Nutzen der Pflanzen als Nahrungs- oder Heilpflanzen einschließt, wurde jedoch bis jetzt von Forschern und Forscherinnen gerade einmal an der Oberfläche angekratzt (PARDO-DE-SANTAYANA et

al. 2010:8). Medizinanthropologische Ansätze in Richtung Wildpflanzennutzung in Österreich sind bis jetzt wenn überhaupt nur peripher in Arbeiten angedacht.

GREIFELD (2003:17) weist darauf hin, dass sich „das Interesse an der Ethnomedizin in den 1970er und 1980er Jahren in erster Linie auf die außereuropäischen Medizinsysteme konzentrierte“, in der Volkskunde hingegen sehr wohl auch der europäischen Volksmedizin Aufmerksamkeit gewidmet wurde (siehe z.B. GRABNER 1967; 1997; POHL-SENNHAUSER 1996). Die Schwerpunkte dieser Arbeiten liegen jedoch abermals bei den Pflanzen, Anwendungen und Praktiken, die handelnden Menschen werden nur am Rande erwähnt. Dasselbe gilt für wissenschaftliche Arbeiten über volkstümliche Heilmedizin im Rahmen von Diplomarbeiten. Eine Reihe von Abschlussarbeiten für das Studium der Pharmazie unter der Leitung von Prof. Dr. Johannes Saukel beschäftigt sich mit der volksmedizinischen Anwendung von Arzneipflanzen (z.B. HIRNER 1992; PICKL-HERK 1995; PRETNER 1990; REHBERGER 1989; STOIBER 1994). Unabhängig davon, dass ein großer Teil der dokumentierten Pflanzen nicht heimisch ist und es sich oftmals um Gewürze aus dem mediterranen Raum handelt, erfährt man von den GesprächspartnerInnen gerade einmal statistisch wertvolle Daten wie Alter, was auch für das groß angelegte EU-Interreg-II-Projekt über die Volksmedizin in Tirol gilt (siehe dazu AUSSERER 2001).

Wild wachsende Nahrungspflanzen erfahren weit weniger Aufmerksamkeit in ihrer Beforschung als Heilpflanzen. Im Jahre 1927 erscheint die „Geschichte unserer Pflanzennahrung“ von Adam MAURIZIO, in der unter anderem essbare Wildpflanzen aus aller Welt analysiert werden. Heimische wild wachsende Nahrungspflanzen wurden in den vergangenen Jahrhunderten kaum beschrieben, am ehesten noch in „Notbrotliteratur“ (siehe z.B. N.N. 1916; SCHMIDT 1817), „die neuere volkskundliche Literatur über Ernährungsforschung, die nicht sehr umfangreich ist, berührt das Thema nicht“, erörtert NITSCHKE (2008:10) in einer übersichtlichen Zusammenfassung der Geschichte der Wildpflanzen in der Ernährung. Sie vermutet, dass das Beschaffen von Nahrungsmitteln in der volkskundlichen Nahrungsforschung mit Ausnahmen von Studien über die Kriegsjahre per se kaum von Bedeutung ist. Nach SCHUNKO und VOGL (2010:2) nehmen wissenschaftliche Studien über „Wilde Nahrung“ in letzter Zeit zu, wobei sich diese im Großen und Ganzen auf den mediterranen Raum konzentrieren. Die nahrhaften Wildpflanzen des Alpenraums finden am ehesten noch in moderne Kochbücher (z.B. GRAUPE und

KOLLER 2005; HAUMAIER und MATHÉ 2008) und Zeitschriften als Spezialitäten wieder Einzug, medizinanthropologische Forschungsansätze, welche die Erfahrungen und die Bedeutungen für den Menschen als sammelndes und nutzendes Subjekt einschließen, lassen sich kaum finden.

Aus diesem Grund soll die vorliegende Arbeit eine Brücke über biologische und sozialwissenschaftliche Disziplinen schlagen und neben botanischen Aufzeichnungen von Nutzpflanzen die dahinterstehenden soziokulturellen Faktoren und individuellen Motive der Sammelaktivitäten, Verarbeitungen und Anwendungen in den Mittelpunkt des Interesses stellen.

7. Methode: Qualitative Forschungsmethoden

In dieser Arbeit ist der Fokus einerseits auf die gesammelten Wildpflanzen und die Anwendungsmöglichkeiten gerichtet, zum Zweiten aber auch sehr stark auf den informierenden und agierenden Menschen mit seinen Erfahrungen, Wahrnehmungen und Bedeutungszuweisungen. Das Subjekt und der subjektive Zugang zu diesem Thema stehen im Mittelpunkt.

Für die Analyse subjektiver Phänomene und spezifischer psychischer, physischer und sozialer Handlungszusammenhänge eignen sich qualitative und dialogische Methoden besonders gut, sie ermöglichen es, tiefer in die Forschungsfrage einzutauchen. „Qualitative Forschung hat den Anspruch, Lebenswelten ‚von innen heraus' aus der Sicht der handelnden Menschen zu beschreiben. Damit will sie zu einem besseren Verständnis sozialer Wirklichkeit(en) beitragen und auf Abläufe, Deutungsmuster und Strukturmerkmale aufmerksam machen", wie FLICK et al. (2007:14) aufzeigen.

Im Gegensatz zu quantitativen Forschungsansätzen wird in der qualitativen Forschung nicht oder nicht vorrangig mit numerischen Daten gearbeitet. Die Anzahl der GesprächspartnerInnen ist in der Regel klein, die Begegnungen dagegen oftmals länger und intensiver. Grundformen qualitativer Methoden sind diverse Befragungs- und Interviewformen und die teilnehmende Beobachtung. Die Grundbedingung qualitativer Forschungsmethoden ist die Offenheit (siehe dazu FLICK et al. 2007:23,194; LAMNEK 2005:21).

Mithilfe qualitativer Methoden kann ein Gegenstand durch individuelle Zugänge einzelner Personen von verschiedenen Seiten beleuchtet werden, die Personen sind wiederum durch ähnliche Vorlieben, Handlungsweisen und einen ähnlich strukturierten Habitus (siehe dazu auch Kapitel 2.1 und 5.1) miteinander verbunden. Im Sinne des Konzeptes des Habitus von Bourdieu kann die subjektive Darstellung und das individuelle Handeln als reproduzierte Verinnerlichung der gesellschaftlichen Strukturen verstanden werden und wird so wiederum auf eine Gruppe übertragbar, den sogenannten „Klassenhabitus". Dabei handelt es sich nicht um eine sozioökonomische Gruppe, sondern um eine Einheit von Menschen, die mehr oder weniger unter denselben äußeren Bedingungen und strukturellen Einflüssen leben.

Der Klassenhabitus wird als „System von Dispositionen, die allen Produkten der gleichen Strukturen (partiell) gemeinsam sind“, verstanden (BOURDIEU 1976:187).

An dieses Konzept anlehnend wählte ich als Arbeits- und Analysemethode die qualitative Inhaltsanalyse nach MAYRING (2003), in der es um Rückschlüsse von kommuniziertem Material auf nichtsprachliche Phänomene geht (LAMNEK 2005:478; MAYRING 2003:13). Da sich die soziokulturellen Strukturen in unseren Erzählungen, unserem Tun und unseren Bedeutungszuschreibungen widerspiegeln, erlaubt die Analyse dieser Ausdrücke Rückschlüsse auf die betreffenden nichtsprachlichen Strukturen zu ziehen. Die qualitative Inhaltsanalyse setzt sich zum Ziel, bei dieser Bearbeitung und Analyse des vorliegenden Materials systematisch vorzugehen, um Nachvollziehbarkeit und wissenschaftliche „Seriosität“ zu erreichen (MAYRING 2003:42f).

Der Analyse muss nicht nur ausschließlich gesprochenes Material vorliegen, wichtig ist nur, dass die Erkenntnisse in irgendeiner Weise protokolliert sind, z.B. in Form von Transkriptionen oder Feldforschungstagebüchern (MAYRING 2007:468f). Die systematische Bearbeitung soll dabei *regelgeleitet*, also nach vorab festgelegten Regeln, und *theoriegeleitet*, an bereits gewonnene Erfahrungen des untersuchten Gegenstands anknüpfend, um Erkenntnisfortschritte zu erreichen, erfolgen (MAYRING 2003:13,45,52).

Im Sinne der festgelegten Analyseregeln der qualitativen Inhaltsanalyse wird das Ausgangsmaterial in drei Schritten beschrieben (vgl. MAYRING 2003:47f):

1. **Festlegung des Materials**: In diesem Teil der Arbeit wird die erste Phase, die so genannte explorative Phase, beschrieben. Dabei werden die Anfänge der empirischen Arbeit bis hin zur Findung der InterviewpartnerInnen skizziert (siehe Kapitel 7.1).

2. **Analyse der Entstehungssituation**: Als nächstes wird beschrieben, von wem und unter welchen Bedingungen das Material produziert wurde (siehe Kapitel 7.2).

3. **Formale Charakteristika des Materials**: Als letzten methodischen Schritt wird auf die Form, in welcher das Material vorliegt, eingegangen. Dabei werden die Aufnahmetechniken dargestellt und sämtliche niedergeschriebenen Texte vorgestellt (siehe Kapitel 7.3).

Danach werden die Datenauswertung und die dazugehörigen Analysetechniken im Sinne der qualitativen Inhaltsanalyse erörtert (siehe Kapitel 7.4).

7.1. Festlegung des Materials

Mein persönlicher Zugang und der Forschungsprozess der vorliegenden Arbeit werden bereits in Kapitel 1.1 vorgestellt. Die Auswahl meiner GesprächspartnerInnen erfolgte auf zwei Wegen: nach dem *Theoretical Sampling* (siehe z.B. LAMNEK 2005:191) und dem *Snowball-Sampling-Verfahren*, also durch Weiterempfehlungen.

Da ich bereits für meine erste Diplomarbeit und im Rahmen von Arbeitsaufträgen für mehrere Wochen in den steirischen Kalkalpen unterwegs war, konnte ich mir früh ein ungefähres Bild machen und knüpfte schon erste Kontakte mit Personen, die mir „Kräuterkundige“ empfehlen konnten. Auf Basis meiner bisherigen Erfahrungen suchte ich einzelne Fälle für die Befragung im Sinne des Theoretical Sampling bewusst aus, Zufallsstichproben wären innerhalb meiner qualitativen Forschung unangebracht, da es „nicht um Repräsentativität sondern um typische Fälle geht“ (LAMNEK 2005:386). Der Umstand, dass ich in einem steirischen Dorf auf einem Bauernhof aufgewachsen bin und selber Dialekt spreche, sowie mit der dörflichen und bäuerlichen Kultur und Arbeitswelt vertraut bin, hat mir sicherlich den Zugang in gewisser Weise erleichtert. Trotzdem erforderte es oftmals Überwindung, eine mir noch fremde Person anzurufen, mein Interesse zu schildern und um ein Treffen zu bitten.

Die ersten Kontakte erhielt ich von meiner Schwester, Freunden und Bekannten. Nachdem mir mehrmals Senninnen in der Hochschwabregion als potentielle Expertinnen empfohlen wurden, suchte ich unter anderem gezielt dieses Almgebiet auf. Während einer mehrtägigen Wanderung im Sommer 2011 besuchte ich hauptsächlich bewirtschaftete Sennhütten, da sich bei zahlreichen Gesprächen während der vorangegangenen Diplomarbeit herausstellte, dass die Hüttenwirte und -wirtinnen dieser Region sich hauptsächlich mit der Verköstigung der Touristen beschäftigen und kaum Zeit für anderes haben, bzw. auch eher aus dem Gastgewerbe und weniger aus der Almtradition kommen.

Im Sinne des *Snowball-Sampling-Verfahrens* erhielt ich auf dieser Wanderung auch weitere Empfehlungen, die ich später im Tal kontaktierte. Da man im Hochgebirge nie allein unterwegs sein soll, begleitete mich mein Freund Michael, der daher bei allen Gesprächen während dieser Wanderung dabei war.

Die schlussendlich ausgewählten GesprächspartnerInnen besuchte ich in einem Zeitraum von etwas mehr als einem Jahr, einige davon auch mehrmals. Dazwischen führten wir immer wieder Telefonate, vor allem mit Peter (siehe Kapitel 8.1) telefoniere ich bis heute regelmäßig.

7.2. Analyse der Entstehungssituation

In der zweiten Phase, die man auch als qualitative Phase bezeichnen kann und die sich teilweise mit der ersten Phase überschneidet, wurden mit Hilfe bestimmter methodischer Instrumente, dem qualitativen Interview und der teilnehmenden Beobachtung, die Forschungsdaten aufgenommen (siehe dazu Kapitel 7.2.1 und 7.2.2). Die GesprächspartnerInnnen, sowie die Kontaktaufnahme und die konkreten Zugänge werden im Ergebnisteil (Kapitel 8) unter den jeweiligen Personen vorgestellt.

Die Teilnahme an einer Befragung war selbstverständlich freiwillig und anonym. Dabei achtete ich darauf, dass das Treffen mit den GesprächspartnerInnen an einem von ihnen vorgeschlagenen und gewohnten Ort stattfand. „Um wirklich gute Interviews zu bekommen, muss man [...] in die Lebenswelt dieser betreffenden Menschen gehen und darf sie nicht in Situationen interviewen, die ihnen unangenehm oder fremd sind“, so GIRTLER (1984:151).

Insgesamt führte ich acht umfassende Interviews mit sechs Personen durch. Von den GesprächspartnerInnen waren fünf weiblich und nur eine Person männlich. Dieses Verhältnis stimmt mit den Erkenntnissen aus anderen Studien über Wildsammlungen (siehe z.B. CHRISTANELL et al. 2010:57) und komplementären und alternativen Heilmethoden (siehe z.B. SOINTU 2006c:333) überein, wo ebenfalls die Mehrheit der Nutzenden Frauen sind.

7.2.1. Qualitatives Interview

Als zentralste Erhebungsmethode der qualitativen Forschung spielt das qualitative Interview auch innerhalb ethnobotanischer Studien eine wesentliche Rolle (siehe dazu COTTON 1997:92ff). Stützend auf die methodologische Basis qualitativer Sozialforschung zeichnet sich das qualitative Interview besonders durch den Versuch aus, an Alltagssituationen anzusetzen (LAMNEK 2005:396). Mündliche Antworten sind persönlicher, als dies mit einem standardisierten Fragebogen möglich wäre. "Verbal accounts offer the most direct means by which individuals negotiate experience and through which we can approach and interpret this experience", wie MÅNSSON (2002:25) betont. Dabei muss immer auf die Offenheit, als wichtigstes Kriterium der der qualitativen Sozialforschung, geachtet werden.

Um möglichst subjektive Eindrücke, Erfahrungen und Wahrnehmungsmuster zu erhalten und trotzdem nicht ganz von meinem Thema abzuschweifen, entschied ich mich für semi-strukturierte Interviews mit Leitfaden. Die vorbereiteten Fragen und Themenblöcke sollten nur eine Hilfestellung sein, um am Ende des Gesprächs alle Bereiche meines Interesses so gut wie möglich abgedeckt zu haben, ich achtete während den Gesprächen aber weder auf die Reihenfolge, noch auf die konkreten Formulierungen der Fragen. Den Gesprächsverlauf überließ ich vorwiegend meinen InterviewpartnerInnen, um ihre Standpunkte zu dem weiten Thema kennenzulernen. Aus diesem Grund fallen die Schwerpunktsetzungen der einzelnen Personen auch unterschiedlich aus (siehe dazu Kapitel 8). Der Interviewleitfaden änderte sich im Laufe meiner Forschungszeit leicht, um den jeweils aktuellen Erkenntnissen nachzukommen.

Bei den Beschreibungen von Pflanzen musste ich vor allem bei volkstümlichen Bezeichnungen darauf achten, dass ich sie sicher einer Art zuordnen konnte. Vor Ort wurden Pflanzen bestimmt und Sammelgut mit nach Hause genommen. Zusätzlich und vor allem bei Indoor-Gesprächen waren Bestimmungsbücher und Bildbänder eine große Unterstützung, um die richtige Zuweisung zu bestätigen. Da ich durch meine Diplomarbeit für den Abschluss meines Biologiestudiums schon Vorkenntnisse über bestimmte „theoretische" Nutzungen vieler Alpenpflanzen hatte, fragte ich immer wieder nach speziellen Arten, von denen ich wusste, dass sie im Gebiet vorkommen, ob sie diese auch kennen und eventuell nutzen.

7.2.2. Teilnehmende Beobachtung

Auch teilnehmende Beobachtung, bzw. Participatory Observation (siehe z.B. LAMNEK 2005:547ff), sollte als unterstützende Methode angewandt werden, um wichtige botanische Fragen zu klären, einen besseren Bezug zu den InformantInnen aufzubauen und eigene Erfahrungen in diesem Bereich zu machen. Nach STEPP (2005:216) wird die teilnehmende Beobachtung gerade innerhalb ethnobotanischer Studien immer geläufiger. “By actually doing what local people do, the researcher learns much that is so ‘obvious’ that local people would never think to mention it in interviews”, betonen NOLAN und TURNER (2011:139). Diese Erfahrung konnte ich auch bei meinen Forschungsaufenthalten machen. Beispielsweise bekam ich des Öfteren köstlichen, selbst gemachten Hollersaft serviert, bei den Aufzählungen wurde diese Anwendungsmöglichkeit kaum erwähnt. Erst nachdem ich sie darauf angesprochen hatte, wurde ihnen bewusst, dass sie gerade den Holunder als so selbstverständlich annehmen, dass sie gar nicht daran gedacht hätten, ihn zu erwähnen. Bei Pflanzen wie Holunder oder auch Himbeere und anderen habe ich gezielt nach der Verwendung von wild wachsenden oder kultivierten Sorten gefragt.

Mit einigen ExpertInnen war ich gemeinsam im Feld und wir wanderten über Almen, sammelten exemplarisch Pflanzen und redeten über die verschiedensten Dinge. Dabei sammelte ich auch empfohlene Gewürz- und Teepflanzen für meinen eigenen Gebrauch. Die Protokollierung erfolgte einerseits direkt während der teilnehmenden Beobachtung, vor allem erwähnte Pflanzen und Verwendungen versuchte ich sofort zu notieren, andererseits schrieb ich meine Erkenntnisse und Eindrücke nachträglich auf Erinnerung basierend nieder.

Auch bei meiner mehrtägigen Wanderung am Hochschwab konnte ich bereits Erfahrungen durch Beobachtung sammeln. So beobachteten Michi und ich, wie eine kranke Kuh ins Tal getrieben wurde, um zum Tierarzt gebracht zu werden, da es keine Zufahrtsmöglichkeit zur Alm gab. Auch in den abgelegensten Gebieten greift man auf das Angebot konventioneller Medizin zurück.

Von großem Interesse wäre es, längere Zeit auf einer Alm oder als „Praktikantin“ bei ExpertInnen zu verbringen und so durch anhaltende Kopräsenz (vgl. GOFFMAN 1971) genaueres über das Alltagsleben der Menschen in Erfahrung zu bringen und den

Wert bzw. die Dimension von Wildkräutern darin erfassen und analysieren zu können. Im Rahmen dieser Arbeit war mir dies leider nicht möglich.

7.2.3. Bestimmen und Herbarisieren der Pflanzen

Das richtige Bestimmen der genutzten Pflanzen ist für ethnobotanische Arbeiten von größter Bedeutung. NOLAN und TURNER (2011:140) weisen darauf hin, Herbarbelege zu sammeln und anzulegen, wann immer es möglich ist, um die Arten gegebenenfalls von Spezialisten und Spezialistinnen bestimmen lassen zu können.

Als studierte Biologin und gerade auch durch meine Arbeit bei GLORIA (siehe dazu GLORIA 2012) im alpinen Bereich sind mir viele Alpenpflanzen, aber auch das Arbeiten mit Bestimmungsbüchern geläufig (wissenschaftliches Standardwerk für Österreich: FISCHER et al. 2008). Zwei der Befragten kannten viele wissenschaftliche Bezeichnungen für die Arten, was die Sache wesentlich erleichterte. Auf der Alm sammelte ich nach den ersten Gesprächen Pflanzen, und fragte meine Gesprächspartnerinnen, ob es sich dabei um die von ihnen gemeinten Arten handle. Wie bereits erwähnt verwendete ich auch Bestimmungsbücher mit Fotos und Zeichnungen zum Herzeigen. Aus diesen Ansätzen heraus ersparte ich mir das mühsame Anlegen eines Herbariums und kann trotzdem auf die Zuordnung der Anwendungen im Ergebnisteil nach bestem Wissen und Gewissen hinweisen.

Abbildung 5: Die Informantin unterscheided zwischen Silbermantel (*Alchemilla anisiaca*, links) und allen anderen gewöhnlichen Frauenmantel (*Alchemilla sp.,* rechts).

7.3. Formale Charakteristika des Materials

Als Grundlage für die qualitative Inhaltsanalyse wird in der Regel ein geschriebener Text benötigt (MAYRING 2003:47). Von den insgesamt acht längeren Interviews wurden fünf mit zwei Audiogeräten aufgenommen. Dabei handelte es sich jeweils um MP3-Player, die beide sehr klein und unscheinbar sind, um die GesprächspartnerInnen nicht zu verunsichern und zu stark zu beeinflussen. Selbstverständlich wurde vor dem Aufnehmen um Genehmigung dafür gefragt. Sämtliche Audioaufnahmen wurden vollständig transkribiert, wobei darauf geachtet wurde, möglichst authentisch zu bleiben, weshalb die umgangssprachliche Ausdrucksweise übertragen und auf Eindeutschung verzichtet wurde. Auch nonverbale Äußerungen wurden berücksichtigt. Sprechpausen kennzeichnete ich mit Punkten, wobei die Anzahl der Punkte in etwa mit der Länge der Pause einhergeht, und Gemütsbewegungen und andere Auffälligkeiten wie lachen oder räuspern fügte ich in Klammern bei. Von mir Zugefügtes steht in eckigen Klammern, um etwa Dialektwörter zu erklären. „Gerade durch den Vergleich von Text und seiner Interpretation ergeben sich Kontrollmöglichkeiten, die dem qualitativen Interview einen methodisch und methodologisch hohen Status zuweisen“, versichert Lamnek (2005:329).

Auch die Gespräche, Beobachtungen und Erkenntnisse der teilnehmenden Beobachtung wurden protokolliert und so einer Analyse zugänglich gemacht. Rezepte erhielt ich einerseits in handgeschriebener Form von den GesprächpartnerInnen selbst, zum Teil wurden sie mir angesagt und zum Teil per email zugesandt.

7.4. Die Datenauswertung

Eine der Stärken der qualitativen Inhaltsanalyse besteht darin, dass sie durch die Zerlegung der Analyse in einzelne Interpretationsschritte, die vorher festgelegt werden, „für andere nachvollziehbar und intersubjektiv überprüfbar“ und dadurch „zur wissenschaftlichen Methode“ wird (MAYRING 2003:53). Das Wesentliche dieser Methode sind die Kategorien, die in einem ständigen Wechsel zwischen der Theorie und dem analysierten Material rücküberprüft und so entwickelt werden, bis die

Ergebnisse schließlich in Bezug auf die Hauptfragestellung interpretiert werden können (MAYRING 2003:53).

Die erste qualitative Technik bezeichnet MAYRING (2003:61) als *Zusammenfassung*: „Die einzelnen Kodiereinheiten werden nun in eine knappe, nur auf den Inhalt beschränkte, beschreibende Form umgeschrieben (Paraphrasierung). Dabei werden bereits nichtinhaltstragende (ausschmückende) Textbestandteile fallengelassen." Durch die Generalisation werden im nächsten Schritt die Paraphrasen verallgemeinert und inhaltsgleiche Abschnitte können gestrichen werden. Auf diesen ersten Reduktionsschritt folgen weitere, wo nun ähnliche Aussagen gebündelt und integriert werden. Diese Schritte der *Zusammenfassung* protokollierte ich zur besseren Übersicht für jede interviewte Person gesondert im Tabellenkalkulationsprogramm *Microsoft Office Excel 2010*.

Die *Kontextanalyse* bzw. *Explikation* ist die zweite von MAYRING (2003:77) beschriebene qualitative Technik. In dieser Phase geschieht die Auswertung durch Deutung und Interpretation der vorhandenen Texte (LAMNEK 2005:406). Da beinahe alle meine GesprächspartnerInnen mit mir in Kontakt bleiben wollen und auch umgekehrt, ich mit ihnen, konnte ich nach ersten Analyseschritten offene Fragen und Nachforschungen im Sinne der Explikation bei weiteren Gesprächen abklären. Die Pflanzenbestimmungen wurden wie in Kapitel 7.2.3 beschrieben wenn möglich vor Ort noch durchgeführt, die Nachbestimmungen ließ ich mir bei späteren Kontakten bestätigen.

Die dritte und zentralste inhaltsanalytische Technik, die *Strukturierung*, hat zum Ziel, „eine bestimmte Struktur aus dem Material herauszufiltern. Diese Struktur wird in Form eines Kategoriesystems an das Material herangetragen. Alle Textbestandteile, die durch die Kategorien angesprochen werden, werden dann aus dem Material systematisch extrahiert" (MAYRING 2003:82). Die einzelnen so konstruierten Kategorien, auf die hin ich das Material untersucht habe, sind schlussendlich als die Detailfragen in Kapitel 1.2 festgelegt und stellen in der Diskussion (Kapitel 9) die thematischen Schwerpunkte dar.

Im anschließenden Ergebnisteil möchte ich zuerst den Einzelfall charakterisieren, um dann die individuellen Einzelfalldarstellungen im Diskussionsteil fallübergreifend generalisieren zu können (siehe auch LAMNEK 2005:531).

8. Ergebnisse

Im Folgenden werden nun chronologisch nach Zeitpunkt des persönlichen Kennenlernens die ausgewählten GesprächspartnerInnen vorgestellt. Im Sinne des dialogischen Paradigmas möchte ich im ersten Schritt die Menschen bewusst nicht zu einer Stimme gerinnen lassen und die Einzeldarstellungen erst in der anschließenden Diskussion (Kapitel 9) zusammenführen und anhand thematischer Schwerpunkte diskutieren.

Um den Befragten auch im Text eine Stimme zu geben und dadurch das Subjekt in den Mittelpunkt zu stellen und nicht nur meine Vorstellungen und Interpretationen von den Antworten niederzuschreiben, werden im folgenden Abschnitt viele Originalzitate verwendet, die kursiv und unter Anführungszeichen stehen. Meine GesprächspartnerInnen werden jeweils nur mit Vornamen genannt, um eine gewisse Anonymität zu gewährleisten.

8.1. Peter

Meinen ersten Interviewpartner verdanke ich meiner Schwester Martina, die mir den Kontakt über eine Bekannte verschaffte. Ich bekam die Telefonnummer von Peter, der mir als sehr guter Kenner und Nutzer von Wildkräutern auf der Teichalm empfohlen wurde. Die erste Kontaktaufnahme erfolgte per Telefon im Juni 2011. Peter war sehr entgegenkommend und erzählte mir zahlreiche Anekdoten über sein Leben und die Wildpflanzen. Er überrumpelte mich förmlich mit seiner Freundlichkeit und Fröhlichkeit, wie ich es in meinem Forschungstagebuch notierte. Darauf folgten immer wieder sehr interessante und freundschaftliche Telefonate und einige Terminverschiebungen, bis wir es am 1. August 2011 endlich schafften, uns zu treffen.

Wir verbrachten einen ganzen Tag gemeinsam am Fuße des Hochlantsch. Gleich zu Beginn schenkte Peter mir einen Korb voller wunderbarer, selbst hergestellter Produkte, die er im Laufe unserer Telefonate für mich zusammengestellt hatte (siehe einiges davon in Abbildung 6). Peter betont immer wieder, dass jeder Mensch seine eigene, auf ihn abgestimmte „Medizin“ und Ernährung braucht und was dem einen

Menschen gut tut, kann einer anderen Person eventuell sogar schaden. Er stimmt nicht nur die Auswahl der verwendeten Pflanzen, sondern auch die Zubereitungsart auf jeden einzelnen Menschen ab und macht mich des Öfteren darauf aufmerksam, dass man mit bestimmten Pflanzen und Anleitungen zur Verarbeitung und Anwendung aufpassen müsse und sie nicht bedenkenlos weiter geben dürfe. Es gibt natürlich Ausnahmen und Pflanzenprodukte, die allgemein als sehr wohltuend und gesund gelobt werden, man muss jedoch generell selber spüren und beobachten, ob sie einem auch wirklich gut tun.

Abbildung 6: Auswahl an selbst gemachten Produkten, die Peter der Autorin schenkte (von links nach rechts): verschiedene Brote (siehe Rezepte im Anhang), eingelegte „Kapern“, Hagebuttensamen und Magenbitter.

Wir wanderten dann von der Teichalm über den Wanderweg und über Almwiesen bis zur Wallfahrtskirche Schüsserlbrunn und wieder zurück. Am Weg erzählte er mir viel über Pflanzen und seine allgemeinen Verwendungen für sie (siehe dazu Tabelle 1), über die Alm und die Entwicklungen, sowie über sich und die Menschen hier. Gleichzeitig sammelten wir Kräuter für den eigenen Gebrauch. Peter versorgte mich an jenem Tag mit köstlichem selbst gemachten Berberitzensaft und Bergbauernbrot (siehe Rezepte im Anhang), zu Mittag kehrten wir in ein Gasthaus in der Nähe von Schüsserlbrunn ein, wo wir dann auf der Terrasse mit herrlichem Ausblick das per Leitfaden vorbereitete Interview durchführten, das ich auch aufnehmen durfte. Dazu bestellten wir uns eine Suppe, in die wir das gute Dinkelbrot brockten und damit zu einer vollwertigen Mahlzeit machten. Und obwohl wir mehr als zehn Stunden gemeinsam unterwegs waren, war ich den ganzen Tag satt und zufrieden.

Am 18. August 2012 schafften wir es endlich, uns ein zweites Mal zu treffen. Dieses Mal begleitete uns mein Freund Michael und ein Stück lang auch meine Schwester Julia, wieder wanderten wir auf der Teichalm umher. Peter wollte von Michael, der ebenfalls Biologe ist, und mir Pflanzennamen lernen, er ist sehr interessiert an der Natur und möchte die Arten ansprechen können. Nebenbei erzählte er uns wieder viel von seinen Nutzungen der Pflanzen und ich konnte meine Liste mit nach ersten Analysenschritten ausständige Fragen an Peter abarbeiten. Der Tag verlief ganz nach einem Motto von Peter: „*Es geht net darum das ma uns vertragen, auch nicht ertragen, sondern gemeinsam tragen*." Wenn man sich nebenbei auch noch so gut verträgt, ist es doppelt schön.

8.1.1. Zur Person

> *„Zuerst einmal die Dankbarkeit. ... I hob eh schon gsagt, für mi is die Dankbarkeit eben der Schlüssel zu allem. Und natürlich in einer gewissen Weise is für mi das Gottvertrauen, ... und natürlich auch wiederum ganz wichtig, Wissen und Weisheit auf einen Nenner zu bringen. Des is für mi wichtig.*"[3]

Peter wohnt am Fuße der Teichalm im Grazer Bergland, wo er auch aufgewachsen ist, und ist zum Zeitpunkt des ersten Interviews 39 Jahre alt. Derzeit arbeitet er als Kräuterpädagoge und Ernährungsbegleiter, sowie Heilmasseur, Heilbademeister und Komponist: „*I hab an sehr, sehr schönen Beruf in der Verbindung mit der Naturheilkunde*."

Seit seinem sechsten Lebensjahr ist Musik sein großer Begleiter, er besuchte das Konservatorium in Graz, absolvierte eine Ausbildung als Trompeter, sowie als Instrumentenbauer, ein so genannter Blechblasinstrumente-Erzeuger, und machte sich damit selbstständig. Nebenbei hat er auch angefangen zu komponieren und vier Jahre lang bei der Militärmusik gespielt. „*Dann hob i ma denkt, na, Musik, des gfreit mi irrsinnig, des kann i nebenbei spüln, i werd jetzt Florist oder Gärtner* (lacht)." Der Zufall wollte es aber anders und er wurde Stationsgehilfe und machte die Ausbildung zum Pflegehelfer. „*Und dann hob i ma denkt, die Medizin, des is es, des taugt ma, weil do hob i natürlich nebenbei scho immer a bisserl meine Kräuter gsammelt, die*

[3] Peters spontane Antwort, um sich mit drei Begriffen kurz zu beschreiben.

hobn mi scho immer begleitet. […] *Jo und nocher wors so, noch dem Pflegehelfer hob i ma denkt, irgendwie möcht i meine Solben jo einschmieren ah. Irgendwie nur so immer herstelln und herschenken, des hot ma ah net so taugt. Jo, i moch den Heilmasseur.*“ Und als ob das noch nicht reichen würde, machte er auch noch die Ausbildung zum Heilbademeister und war nun im Krankenhaus für die Therapien zuständig. Nebenbei spielte er in fünf Bands. „*Also i hob scho sehr vül Raubbau ah mit meinem Körper betriebn, net?*“ Das ging so lange weiter, bis Peter schwer krank wurde und von einem Tag auf den anderen nicht mehr einsatzfähig war und es von der schulmedizinischen Seite keine Hilfe mehr gab. „*Und am Rande des Grabes stehend irgendwie hab i gmerkt, es geht jetzt gor nix mehr, host natürlich schon sehr wohl amol sulche Gedanken ah. Jo, aber dann hat sich olles positiv gedreht. Hab i durch a ganz a großartigen Begegnung, zuerst amol auf der Alm oben mit einer Heilpflanze, wos verspürt, des wor bei mir die Himmelschlüssel ... und hob gemerkt, aha, es gibt do ganz, ganz wos Großartiges und hob dann innerlich so a Kraft kriagt*.“ Kurze Zeit darauf wurde ihm eine „liebe Frau zugeführt“, die ihm das Prinzip von Ursache und Wirkung vor Augen führte: „*Was du säst, wirst du ernten!*“ Mit ihrer Hilfe änderte er dann sein Leben in allen Richtungen. „*I hob wirklich probiert, mi Schritt für Schritt auf den Wege des Herzens zu bewegen und des Herz is immer licht und lichter geworden und i hob gmerkt, des tuat in mir wos, ich bekomme Heil.*“ Das erste, was er wieder vertragen hat, war Dinkel und Ziegenmilch, im Sinne der Hildegard von Bingen - Medizin. „*Jo, und in Verbindung mit meiner Pflanze, mit der Himmelschlüssel, dei wos mi so vül ghulfen hot, in allen Dingen – i darf sie Seelenpflanze nennen, weil sie gonz was Herrliches ...* […] *Und heit bin ich gsund, i hob jetzt in der Zeit zwoa neige Berufe erlernt* [Kräuterpädagoge und Ernährungsbegleiter] *und der dritte eben is nächstes Johr fertig mit der TCM* [Traditionelle chinesische Medizin].“ In seiner Diplomarbeit für den Ernährungsbegleiter (2011)[4] meint Peter: „Nichts anderes als die Kraft des Glaubens und die freundschaftliche Verbundenheit zur Natur machen Unmögliches möglich.“

Die späte Diagnose seitens der Schulmedizin führte zu Staunen. „*Und natürlich is des nocha für alle a Wunder gwesen, mit Meningoenzephalitis, beginnende*

[4] Die Originalliteratur liegt bei der Autorin auf und wird aus Anonymisierungsgründen nicht direkt zitiert.

Halbseitenlähmung, Borreliose und Streptokokken im Kleinhirn drinnen, alles weg, alles geheilt.“

8.1.2. Der Mensch als Einheit

„Dem gesunden Menschen fehlt nicht nur die Krankheit – im Gegenteil: Er befindet sich in der positiven und glücklichen Lage des körperlichen, seelischen und geistigen Wohlbefindens. Die Gesundheit muss sich auf den gesamten Menschen auswirken, seine Einheit erfassen und bestätigen“, schreibt Peter in seiner Diplomarbeit für den Ernährungsbegleiter.

Peter möchte weder als Pflanzenfanatiker, noch als Gegner der modernen Medizin gesehen werden. Die Schulmedizin hat in seinen Augen großartige Leistungen vollbracht und ist in unserer Gesellschaft unentbehrlich. Der Weg führt aber oft an den wahren Problemen vorbei, wenn der Mensch zu einer Nummer wird, bei Visiten nichts mehr zu sagen hat und nicht mehr erfährt, was ihm eigentlich fehlt. Ein „*gesamtheitliches Denken*“ gehört wieder her. *„Für mi is ganz wichtig der Mensch als Gesamtes. Wia ma schon gred habn, des Problem is in der heitigen Zeit, dass es sehr vüle Leit gibt, dei wos zwar a kompetentes Wissen hobn, ober die Weisheit fehlt.“* Die Menschen sind dauernd im Stress. Überforderungen, Finanznöte und Zeitmangel bestimmen laut Peter unser Leben. Es ist sehr wichtig, dass wir wieder lernen, „*das Einfache zu lieben*“.

Wie bereits erwähnt essen wir auf unserer Wanderung köstliches Bergbauernbrot und Suppe und trinken wunderbaren Berberitzensaft. Früher hat es zum Mittagessen für Peter ein Schweinsbraten oder etwas Ähnliches sein müssen, heute ist eine Suppe mit eingebrocktem Dinkelbrot eine völlig ausreichende Mahlzeit für ihn, die er, da er sich einmal daran gewöhnt hat, nie mehr missen möchte.

In seiner Diplomarbeit für den Ernährungsbegleiter schreibt er: „Genauso wie äußere Ereignisse, seelische Schwierigkeiten uns auf den ‚Magen schlagen‘, kann falsche Ernährung im Umkehreffekt negative seelische Auswirkungen haben. Dagegen kann eine richtige Ernährung nicht nur die Gesundheit stärken, Krankheit vorbeugen, lindern oder heilen – sie kann auch auf unsere Gemütsverfassung positiv Einfluss nehmen.“ Eine richtige Ernährung bedeutet für ihn eine bewusste, ausgewogene, saisonale und lokale Kost, die sich von Mensch zu Mensch aber unterscheidet. So

schreibt er weiter: „Die Natur schäumt von heilender Kraft einfach über. Unsere Aufgabe ist es, diese Kraft kennen zu lernen, heimzutragen und anzuwenden. Dann erst haben wir Hausmittel als unsere Helfer zur Seite stehen."

8.1.3. Zugang zu den Kräutern

Die Naturheilkunde hat Peter bereits als Kind fasziniert. Beim Spielen war er der Doktor oder Koch und hat mit Gräsern und Moos gespielt. „*Von Kloa auf wor irgendwie des Bestreben und das Verlangen immer noch Wildpflanzen oder noch Naturheilkunde*."

Als er mit elf oder zwölf Jahren ein Buch von seiner Mutter gefunden hat – Hildegard von Bingen – war er so fasziniert davon, dass er begonnen hat, Kräuter zu sammeln und zu probieren, sie in Schnaps anzusetzen, zu verkochen, oder Tinkturen und Marmeladen herzustellen. „*Jo des is aber irgendwie immer gelungen. Und dann hobn natürlich oft öltere Leit wieder gred, so wia von da Berberitzen: ‚Mei der Seierbiersoft der is so guat.' Und i hob dann so long gforscht bis i von meiner Tant Frieda wieder dieses Rezept kriagt hob.*" Auch seine Urgroßmutter war eine kräuterkundige Frau, er hat sie selber aber leider nicht mehr kennen gelernt.

Zusätzlich besitzt Peter sehr viele Kräuterbücher und forscht auch über die Inhaltsstoffe und Wirkungen der Pflanzen nach. „*Mir is sehr wichtig ah und sicher holt oft a Zeitgschicht, dass i sehr wohl bemüht bin, die botanischen Nomen ah und auch die Inhaltsstoffe, des hot mi ah immer fasziniert und wos bewirken diese Stoffe*."

Als einen weiteren Zugang zu den Kräutern nennt Peter die Selbsterfahrung: „*Wos großartig is, teils sind sogor eigene Erfahrungen, wos i so mochen hob derfen und für des bin i natürlich auch dankbar … weil, wie sull is sogen ... I bin sehr dankbor, weil i merk, es hülft!*"

Dankbarkeit ist für Peter der Schlüssel zu allem. Und so sieht er auch seinen Zugang zu den Kräutern nicht als selbstverständlich: „*Und i bin do sehr dankbar, eben – vüle Leit, dei wos ma ah Sochen anvertraut hoben und letztendlich bin i holt den lieben Gott dankbar, dass i do sehr wohl zu diese Kräuter so hingeführt worden bin und eben sie pflücken derf und mi jeden Tog erfreuen derf."*

8.1.4. Gebrauchswissen

Für Peter ist die Natur die „*Apotheke Gottes*“, die Pflanzen „*eine Bereicherung in allen Teilen. Sie blitzen eben wie kostbare Perlen im Geiste der Menschheit auf.“* Jede Pflanze hat eine gewisse Wirkung und unterstützt den Organismus auf eine bestimmte Weise, „*weil a jede Pflanze sehr wohl eine Seele hat, ein Lebewesen ist.*“ Daher bereitet Peter in liebevoller Arbeit für jeden und jede seiner KlientInnen individuell abgestimmte Salben, Tinkturen und Mittelchen zu und stellt zur Heilunterstützung persönliche Speisepläne zusammen. Diese Produkte und Empfehlungen sind nicht auf andere übertragbar, was dem oder der einen gut tut, kann anderen schaden.

Beruflich sammelt und verarbeitet Peter Wildkräuter seit ca. zwei Jahren, privat nutzt er sie bereits seit seinem achten Lebensjahr. „*Jo, für mi selber moch i natürlich auch sehr viel. I tua jo sehr vül experimentieren ah und für mi is natürlich auch wichtig die Ernährung. Ich liebe das Brotbacken, wos i schon sehr lang moch. I tua rein selber kochen und probier ah Rezepte ah selber immer aus, oft sehr bescheidene Rezepte und sammeln tua i natürlich sehr vül Früchte grad was Himbeere anbelangt, Schwarzbeeren, Preiselbeeren kommen jetzt, net? Hagebutten is ana meiner Lieblingsfrüchte ah, jo.*“

Peter sammelt fast jeden Tag, das ganze Jahr hindurch. Saisonbedingt zu sammeln ist ihm wichtig, er spricht von einer Winterkost und einer Sommerkost. *„Es wird von Jänner bis Dezember gesammelt. Des fongt natürlich holt bei Rinden an, bei Knospen, Blätter, Blüten, Blütenblätter, Wurzeln, Samen, Früchte – wird olles verwendet!“* Bei Wurzeln ist er jedoch sehr zurückhaltend, ein respektvolles und achtsames Sammeln in Dankbarkeit ist für ihn eine Grundvoraussetzung. Seltene oder bedrohte Pflanzenarten werden nicht gesammelt. „*I gfrei mi, wenn i si siach und sog danke dafür und lass sie in Würde stehn.*“

Tabelle 1: Liste der heimischen Wildpflanzen und deren Anwendungsgebiete, von denen Peter während der Treffen und Telefonate erzählte. In der Spalte „Verwendete Bezeichnung" stehen die von Peter genannten Namen. Dabei handelt es sich teils um deutsche, teils um lateinische und zum Teil auch um volkstümliche Bezeichnungen. Die „wissenschaftlichen Namen" werden nach der aktuellen Nomenklatur nach FISCHER et al. (2008) angegeben, ebenso die unter „Deutsche Bezeichnung" gelisteten Büchernamen. Die Trennung zwischen „Nahrungs"- und „Heilpflanze" darf nicht zu streng gesehen werden, oftmals ist der Übergang fließend. Sortiert ist die Liste aufsteigend nach den wissenschaftlichen Namen. Ich möchte an dieser Stelle darauf hinweisen, dass viele Pflanzen gefährlich sein können, wenn sie falsch oder leichtsinnig verwendet werden. Viele Zubereitungen werden von Peter individuell abgestimmt und werden aus diesem Grund für jene Pflanzen nicht erwähnt. Seltene, geschützte oder bedrohte Pflanzenarten dürfen nicht geerntet werden. Die Eigenverantwortung spielt in diesen Zusammenhängen eine wesentliche Rolle.

Verwendete Bezeichnung	Wissenschaftl. Name	Deutsche Bezeichnung	Verwendung als Nahrungspflanze	Verwendung als Heilpflanze	Sonstiges
Tanne	*Abies alba*	Weiß-Tanne	Zutat in Pulmonariasaft (siehe Rezept im Anhang)	Sprossspitzen in Maiwipferlsirup: blutreinigend	
Schafgarbe	*Achillea millefolium*	Echt-Schafgarbe	Kraut z.B. in Brot; Blüten für Schafgarbensekt	Kraut für Frauentee, siehe Frauenmantel (*Alchemilla*)	
Moschus-schafgarbe	*Achillea moschata*	Moschus-Schafgarbe	Kraut z.B. in Brot		
Giersch	*Aegopodium podagraria*	Geißfuß	Blätter z.B. in Brot oder Suppe		
Odermennig	*Agrimonia eupatoria*	Echt-Odermennig		Ganze Pflanze bei Geschwüren oder offenem Fuß	
Kriechender Günsel	*Ajuga reptans*	Kriech-Günsel		Kraut für Wunden und Quetschungen; Waschungen der Haut bei Unreinheiten	
Frauenmantel	*Alchemilla Sect. Alchemilla* und *Alchemilla Sect. Coriaceae* (hier unterscheidet er nicht näher)	Diverse Frauenmantel	Frauenmantel-frischkäse: Frische Blätter des Frauenmantels mit frischem Ziegenkäse vermengt	Mit Frauenmantel-absud (kühl, lauwarm) spülen, wenn Zahn gerissen wurde: Tannine; Signaturenlehre: Gebärmutter / Unterleib: Frauen sollen Tee aus Kraut von Frauenmantel und Schafgarbe ab 30. Lebensjahr gelegentlich trinken	
Amaranthus retroflexus	*Amaranthus retroflexus*	Rau-Amarant	Samen essbar: sehr gut und hoher Nährwert		
Engelwurz = Angelika	*Angelica sylvestris*	Wild-Engelwurz	Stängel kandiert: früher auf Torten; Blätter essbar: Cumarinhältig; Doldenblüten z.B. in Maßen in Brot	Blätter bei Durchfall; allgemein wird eher Wurzel verwendet	

Verwendete Bezeichnung	Wissenschaftl. Name	Deutsche Bezeichnung	Verwendung als Nahrungspflanze	Verwendung als Heilpflanze	Sonstiges
Anthyllis = Wundklee	*Anthyllis vulneraria*	Echt-Wundklee		Waschungen mit Kraut bei offenen Wunden; Kraut in Tee schleimlösend	
Cardaminopsis halleri	*Arabidopsis halleri*	Kriech-Schaumkresse	Blätter in Kräuterbutter, Topfen oder Käse		
Arabis alpina	*Arabis alpina*	Gewöhnliche Alpen-Gänsekresse		Samen essbar, z.B. zur Entschlackung verwendbar	
Kletten	*Arctium lappa*	Groß-Klette	Mark und junge Stiele essbar: Delikatessen-pflanze	Gegen Bakterien, Pilze und Haarausfall	
Arnika	*Arnica montana*	Arnika		Blütenblätter eingelegt in Alkohol für Einreibungen	In Mandelöl eingelegt als Massageöl
Arum maculatum	*Arum maculatum*	Flecken-Aronstab		Ganze Pflanze in Wein gegen Melancholie, Depressionen (Hildegard-Medizin)	STARK GIFTIG!
Haselwurz = *Asarum europaeum*	*Asarum europaeum*	Gewöhnlich-Haselwurz		Pulverisierte Wurzel wirkt schleimlösend	GIFTIG!
Gänseblümchen	*Bellis perennis*	Dauer-Gänseblümchen	Blätter und Blüten z.B. in Salat, Brot, Suppen		
Berberitze = Reselbeere	*Berberis vulgaris*	Berberitze	Früchte für Marmelade, Tee, Saft (siehe Rezept im Anhang), Mostessig; Blätter auch essbar: schmecken säuerlich	Wurzelrinde für Augen: Zubereitung eines leichten Dekokt (=Absud), darin tränkt man Watte und legt diese auf die Augen: Berberinhältig; Berberin gut für Leber und Herz; wird gegen Malaria eingesetzt	Berberitze als „Orakel“: wenn Früchte kurz: strenger Winter; wenn lang: milder Winter
Heilziest = *Betonica officinalis*	*Betonica officinalis*	Echt-Betonie	Blätter in Gemüsesuppe oder Eierspeise	Gegen Kopf-schmerzen; bei Frauenleiden; gegen Blähungen; getrocknetes Kraut in Polster bei Schlafleiden	Wird in Alpenregionen geraucht: hat aufbauende Funktion
Hirtentascherl	*Capsella bursa-pastoris*	Gewöhnlich-Hirtentäschel	Mit Samen kann man Senf herstellen		
Eberwurz = Silberwurz	*Carlina acaulis*	Silberdistel	Blütenboden essbar	Wurzel in Schwedenbitter; schweißtreibend; bei Nierenproblemen ganzes Kraut	

Verwendete Bezeichnung	Wissenschaftl. Name	Deutsche Bezeichnung	Verwendung als Nahrungspflanze	Verwendung als Heilpflanze	Sonstiges
Wilder Kümmel = *Carum carvi*	*Carum carvi*	Echt-Kümmel	Blüten, Samen, Spross und Blätter z.B. in Brot		
Tausendgulden-kraut	*Centaurium erythraea*	Echt-Tausend-guldenkraut		Kraut als Tee gegen Blähungen	
Isländische Moosflechte	*Cetraria islandica*	Isländisches Moos	Flechtenkörper (Thallus) für Kramperlmiasbrot (siehe Rezept im Anhang)	Gegen Husten: Signaturenlehre: Lungengeflecht; Tee bei Durchfall, Bauchschmerzen, Hautproblemen; auch zu Pflegelotion und Gesichtscremen	Eine Flechte![5] Bei Salben als Haltbarmittel (frisch oder getrocknet): Usninsäure; Nimmt sehr leicht Cäsium auf, gefährlich in verstrahlten Gebieten!
Kugeldistel (Achtung, eigentlich Bez. für *Echinops*)	*Cirsium eriophorum*	Woll- Kratzdistel	Blütenboden und Stängel essbar z.B. in Suppe	Gegen Krebs; gut fürs Herz z.B. als Suppe	
Cirsium oleracea = Kohldistel	*Cirsium oleraceum*	Kohl-Kratzdistel	Wie jede Distel essbar: Stängel wie Rhabarber; Blütenboden roh oder gekocht; Blütenfäden als Safranersatz	Blätter und Wurzel gegen Gicht	
Wirbeldost	*Clinopodium vulgare*	Wirbeldost		Kraut blutreinigend, typisches Teekraut; auch in TCM verwendet	
Dirndlkirschen = Kornelkirsche	*Cornus mas*	Dirndlstrauch	Früchte essbar und sehr schmackhaft; auch für Marmeladen	Blüten bei Problemen mit der Harnsäure oder zur Auffrischung des Blutes	
Weißdorn	*Crataegus monogyna*	Einkern-Weißdorn	Blätter sehr schmackhaft z.B. in Butter angedünstet zu Kartoffeln		
Kreuzlabkraut	*Cruciata laevipes*	Wiesen-Kreuzlabkraut		Kraut bei Husten und Lungenproblemen	
Bergflocken-blume	*Cyanus montanus*	Berg-Blauflocken-blume	Blätter essbar		

[5] Flechten als Symbiose zwischen Pilz und Alge sind keine Pflanzen, werden trotzdem in die Liste aufgenommen.

Verwendete Bezeichnung	Wissenschaftl. Name	Deutsche Bezeichnung	Verwendung als Nahrungspflanze	Verwendung als Heilpflanze	Sonstiges
Seidelbast = *Daphne mezereum*	*Daphne mezereum*	Echt-Seidelbast		Seidelbastrinden-salbe bei Knochenbrüchen, daher fast ausgerottet.	STARK GIFTIG!
Karthäuser Nelke	*Dianthus carthusianorum*	Eigentliche Kartäuser-Nelke	Kraut essbar		
Normaler Wurmfarn	*Dryopteris filix-mas*	Echt-Wurmfarn		Sporen bei Ohrenweh in Polster und darauf schlafen	
Schmall-blättriges Epilobium	*Epilobium angustifolium*	Schlag-Weidenröschen	Stängel wie Spargel; Blüten, Knospen, Blätter essbar	Nierenwirksam und bei Harnproblemen	
Kleines Epilobium	*Epilobium parviflorum*	Flaum-Weidenröschen	Blätter als Salat; Stängel wie Spargel; Blüten essbar	Nierenwirksam und bei Harnproblemen; mit Goldrute (*Solidago virgaurea*) ein Prostatamittel	
Zinnkraut	*Equisetum arvense*	Acker-Schachtelhalm	Kraut z.B. in Brot	Einschleuserpflanze für alle Spurenelemente	
Euphrasia = Augentrost	*Euphrasia sp.*: er verwendet alle vorkommenden Arten, vor allem *Euphrasia rostkoviana, E. salisburgensis*	Augentrost	Kraut z.B. getrocknet als Salzersatz	Kraut in Augen-Gel (siehe Rezept im Anhang)	Bergorakel: viele Blüten an der Spitze: viel und früh Schnee; Augentrost blüht reichlich nach unten: langer, strenger Winter
Buche	*Fagus sylvatica*	Rot-Buche	Bucheckern wie Pinienkerne verwendbar; wegen Blausäuregehalt große Mengen besser anbraten		
Stauden-knöterich	*Fallopia japonica*	Japan-Flügelknöterich	Junge Sprosse wie Rhabarber		
Mädesüß	*Filipendula ulmaria*	Groß-Mädesüß	Blüten für Mädesüßbier, -saft, -likör	Antiseptische Wirkung	Enthält Gaultherin, Vanillin: mit Blüten neuen Bienenstock einreiben: zieht Bienen an: alter Brauch
Weißes Labkraut	*Galium album*	Großes Wiesen-Labkraut	Kraut z.B. in Brot		
Klettenlabkraut	*Galium aparine*	Weißes Klett-Labkraut	Grüne oder reife Früchte: rösten und mahlen: Kaffeeersatz	Kraut bei Schmerzen und Ödemen trocknen und mitkochen	

Verwendete Bezeichnung	Wissenschaftl. Name	Deutsche Bezeichnung	Verwendung als Nahrungspflanze	Verwendung als Heilpflanze	Sonstiges
Gelbes Labkraut	*Galium verum*	Echt-Labkraut	Kraut z.B. in Brot	Kraut in Mostessig konzentriert für Organismus, Blut, Stimmbänder; schmerzstillende Wirkung	Peter stellt damit Käse her; Früher als Kinderstreich: Labkraut auf Ofen: durch Rauch wird man „narrisch“ (aggressiv)
Geranium sylvaticum	*Geranium sylvaticum*	Wald-Storchschnabel	Kraut aller Geranien essbar	Kraut in Tee bei Durchfall; in Tinktur bei Zyklus-beschwerden	
Bachnelkwurz = *Geum rivale*	*Geum rivale*	Bach-Nelkenwurz	Wurzel als Nelkenersatz oder über Schokolade gerieben; Blätter in Eierspeise z.B. bei Störung des Nervenkostüms	Nelkenwurzauflage bei Frostbeulen: Gerbstoffe; leicht narkotische Wirkung; Wurzel bei Nervosität und Weißfluss in Wein ansetzen	Ganze Wurzel gegen Läuse und Milben; Spritzmittel: Chinin ähnliche Wirkung, bei Ameisenplage darüber reiben
Geum urbanum	*Geum urbanum*	Echt-Nelkenwurz	Blätter essbar; Wurzel als Nelkenersatz		
Gundelrebe	*Glechoma hederacea*	Echt-Gundelrebe	Kraut zum Würzen	Kraut wirkt antiseptisch: bei Migräne damit Kopf massieren	
Kugelblume	*Globularia cordifolia*	Herz-Kugelblume		Blüten als abführendes Mittel	LEICHT GIFTIG!
Güllwurzelkraut = *Heleborus viridis*	*Heleborus viridis*	Grün Nieswurz		Blätter Schweinen bei Fieber auf angestochenes Ohr aufgelegt	GIFTIG!
Wiesen-bärenklau	*Heracleum sphondylium*	Wiesen-Bärenklau	Kraut in Suppen, Auflauf		Wurzel als „Steirische Viagra“ bezeichnet
Hieracium aurundiacum	*Hieracium aurundiacum*	Orange-Mausohr-habichtskraut		Blüten und Blätter bei Herz- und Augenproblemen	
Habichtskraut = *Hieracium pilosella*	*Hieracium pilosella*	Klein-Mausohr-habichtskraut		Waschungen für Augen	
Johanniskraut = *Hypericum maculatum*	*Hypericum maculatum*	Flecken-Johanniskraut	Knospen, Blüten und Blätter z.B. in Brot		
Impatiens glandulifera	*Impatiens glandulifera*	Drüsen-Springkraut	Blüten essbar, aber abführend; Samen zu Speiseöl verarbeitet oder über Vanilleeis gestreut		

Verwendete Bezeichnung	Wissenschaftl. Name	Deutsche Bezeichnung	Verwendung als Nahrungspflanze	Verwendung als Heilpflanze	Sonstiges
Wacholder	*Juniperus communis*	Echt-Wacholder		Ganze Zweige räuchern, mit Tuch Rauch auffangen und auf Rheumatismus-stelle auflegen	
Witwenblume = *Knautia arvensis*	*Knautia arvensis*	Wiesen-Witwenblume	Blüten und Blätter auf Butterbrot, in Auflauf und zu Rühreier	Harntreibend; viel Vitamin C; gegen Blutarmut; zum Aufpäppeln	
Weiße Taubnessel	*Lamium album*	Weiß-Taubnessel	Kraut z.B. im Omelett; Blüten sehr schmackhaft		
Gefleckte Taubnessel	*Lamium maculatum*	Groß-Taubnessel	Kraut z.B. im Omelett; Blüten sehr schmackhaft		
Lärche	*Larix decidua*	Europa-Lärche		Pech zu Salbe verarbeitet: Lärchentinktur: wundheilend, bei Hämorriden mit Gamander (*Teucrium chamaedrys*)	
Wasserlinsen	*Lemna minor*	Klein-Wasserlinse		Wasserlinsenelexier zur Entschlackung; Wasserlinsenwein bei Husten	
Margerite	*Leucanthemum vulgare*	Kleine Wiesen-Margerite	Wurzel schmeckt wie Weiße Rübe; Kraut in Tee, Brot		Abkochung der ganzen Pflanze als Schönheits-mittel
Türkenbundlilie	*Lilium martagon*	Türkenbund-Lilie	Wurzel essbar, solle aber nicht gegraben werden		
Leinkraut	*Linaria vulgaris*	Alpen-Leinkraut	Blätter essbar, gut während Schwangerschaft	Kraut für Hämorridensalben	
Hornklee = Lotus	*Lotus corniculatus*	Wiesen-Hornklee	Blüten essbar z.B. in Brot oder Tee	Blüten in Tee bei Nervenproblem; Abkochung bei Geschwüren und Husten	
Kuckucks-lichtnelke	*Lychnis flos-cuculi*	Gewöhnlich-Kuckucksnelke	Kraut essbar		
Hopfenklee	*Medicago lupulina*	Hopfen-Schneckenklee	Blüten in Brot; ganzes Kraut getrocknet als Pfefferersatz		
Mutterwurz = Bärenfenchel	*Muttelina adonidifolia*	Alpen-Mutterwurz		Gegen Migräne	

Verwendete Bezeichnung	Wissenschaftl. Name	Deutsche Bezeichnung	Verwendung als Nahrungspflanze	Verwendung als Heilpflanze	Sonstiges
Oenothera biennis = Nachtkerze	*Oenothera biennis*	Gewöhnliche Nachtkerze	Zwei Jahre alte Wurzel lang kochen: rindfleischartiger Geschmack; Blüten essbar, Blütensirup	Wurzel zum Aufpäppeln; Nachtkerzenöl sehr teuer: gegen Neurodermitis	
Hauhechel: *Ononis spinosa*	*Ononis spinosa*	Dorn-Hauhechel	Früchte z.B. in Essig		
Oregano	*Origanum vulgare*	Echt-Dost	Kraut zum Würzen	Kraut bei Nasen- und Nebenhöhlen-entzündung in heißes Wasser geben und Dampf inhalieren	
Sauerklee = *Oxalis acetosella*	*Oxalis acetosella*	Wald-Sauerklee	Blätter z.B. in Brot, roh essbar oder daraus frischen Saft pressen; Blüten zur Dekoration		
Petasites hybridus	*Petasites hybridus*	Bach-Pestwurz		Wurzeln für Nerven; getrocknete und pulverisierte Wurzel bei Morbus crohn (Petasin); Blätter bei Geschwüren zusammenreiben und nass auflegen; bei Wurmbefall Abkochungen oder Alkoholtinktur	
Meisterwurz	*Peucedanum ostruthium*	Meisterwurz		Wurzel gegen Fieber	
Fichte	*Picea abies*	Gewöhnlich-Fichte	Zutat in Pulmonariasaft (siehe Rezept im Anhang)	Sprossspitzen in Maiwipferlsirup: blutreinigend	
Pimpinella saxifraga und *P. mayor*	*Pimpinella saxifraga* und *P. mayor*	Klein- und Groß-Bibernelle	Wurzel und Blätter essbar	Wurzel gegen Magen-Darmprobleme; fiebersenkend: in Tee oder roh essen	
Kiefer = Rotföhre	*Pinus sylvestris*	Rot-Föhre	Zutat in Pulmonariasaft (siehe Rezept im Anhang)	Sprossspitzen in Maiwipferlsirup: blutreinigend	
Spitzwegerich	*Plantago lanceolata*	Spitz-Wegerich	Blätter z.B. in Brot; Fruchtstände schmecken wie Champignons		
Breitwegerich	*Plantago major*	Groß-Wegerich	Blätter z.B. in Brot	Samen helfen bei Morbus crohn	Getrocknete Blätter rauchen, um zum Tabakrauchen aufzuhören

Verwendete Bezeichnung	Wissenschaftl. Name	Deutsche Bezeichnung	Verwendung als Nahrungspflanze	Verwendung als Heilpflanze	Sonstiges
Mittelwegerich	*Plantago media*	Mittel-Wegerich	Blütenstand und Blätter essbar		
Aurikel	*Primula auricula*	Aurikel	Zutat in Pulmonariasaft (siehe Rezept im Anhang)	Getrochnetes Kraut für Tee	
Primula elatior	*Primula elatior*	Gewöhnliche Wald-Primel	Zutat in Pulmonariasaft (siehe Rezept im Anhang)	Getrochnetes Kraut für Tee	
Braunelle	*Prunella vulgaris*	Klein-Brunelle	Kraut z.B. in Brot und Scharla (siehe Rezept im Anhang); in Essig eingelegt: auf Butterbrot	Braunellensaft bei Halsproblemen	
Vogelkirsche	*Prunus avium*	Süß-Kirsche	Früchte für Marmelade, Kompott: sehr gut, aber viel Arbeit		
Traubenkirsche	*Prunus padus*	Echt-Traunenkirsche	Früchte für Saft		
Pulmonaria = Lungenkraut = Hänsel und Gretel	*Pulmonaria officinalis*	Echt-Lungenkraut	Zutat in Pulmonariasaft (siehe Rezept im Anhang); mit Blüten und Wurzeln Wein; Blüten essbar z.B. in Salaten	Blüten viel Vitamin B12, einfach immer wieder frisch essen; pulverisierte Blätter auf Geschwüre	
Eiche	*Quercus robur* und *Qu. petraea* (andere Eichen wahrscheinlich genauso)	Stiel- und Trauben-Eiche	Eicheln als Streckmehl, Kaffeeersatz		
Scharfer Hahnenfuß	*Ranunculus acris*	Scharf-Hahnenfuß		Saft der Pflanze auf brüchige Fingernägel streichen	GIFTIG!
Alpenribisel	*Ribes alpinum*	Alpen-Ribisel	Blätter in Tee; Früchte essbar		
Wilde Stachelbeere	*Ribes uva-crispa*	Stachelbeere	Blätter in Tee; Früchte essbar		Wildform ist kaum noch zu finden
Hagebutten = Rose	*Rosa canina*, aber man kann jede Rose verwenden, auch gezüchtete Formen	Hunds-Rose	Früchte oder Blütenblätter für Marmelade, Chutney; getrocknete Früchte für Tee; Blätter und Blütenblätter in Brot; Hagebuttensamen: als Mehlzusatz; rösten und mahlen: Kaffeeersatz	Früchte gegen Tuberkulose oder Lungenleiden z.B. in Milch; Auflegen bei Augenleiden; Marmelade bei Magenproblemen; Samen bei Nieren und Blasenleiden: abkochen z.B. in Suppe oder als Tee	

Verwendete Bezeichnung	Wissenschaftl. Name	Deutsche Bezeichnung	Verwendung als Nahrungspflanze	Verwendung als Heilpflanze	Sonstiges
Wilde Himbeere	*Rubus idaeus*	Himbeere	Früchte für Marmelade; Blätter in Brot und Tee	Unterstützend bei Schwangerschaft	
Wilde Brombeere	*Rubus sect. Rubus*	Eigentliche Brombeere	Blätter in Brot, Tee, auch im Winter, weil immergrün; jungen Blätter in Salat oder fein geschnitten in Suppe	Enthalten sehr viel Kupfer	Man braucht nur Mittelrippe mit Dornen entfernen
Sauerampfer	*Rumex acetosa*	Wiesen-Sauerampfer	Blätter z.B. in Brot		
Silberweide	*Salix alba*	Silber-Weide, Weiß-W.		Rinde wirkt wie Aspirin	
Schwarzer Holler	*Sambucus nigra*	Schwarz-Holunder	Blüten und Früchte für Saft oder Tee		
Roter Hollunder: *Sambuca racemosa*	*Sambucus racemosa*	Rot-Holunder, Trauben-H.	Früchte für Marmelade und Gelee	Mit Kernen Salbe für Rheumatismus und Nerven; Holleröl: Schaum bei Marmelademachen: bei Brusterkrankung und Asthma; Blätter bei Migräne; Wurzel gegen Husten	Nur Kerne STARK GIFTIG!
Skabiose	*Scabiosa lucida*	Glanz-Skabiose	Blüten: roh oder gekocht; Blätter zu Spinat	Reich an Vitamin C	
Fetthenne = Mauerpfeffer = *Sedum album*	*Sedum album*	Weiß-Mauerpfeffer		Kraut gegen Gelbsucht, enthält sehr viele Schleime; in Essig angesetzt: Heilessig	
Hauswurz	*Sempervivum tectorum*	Dach-Hauswurz	Blätter in geringen Mengen manchmal in Brot	Blätter gegen Krebs und Muttermale: ausstreichen; bei extremen Ohrenschmerzen: auspressen, in eine kleine Hülse, erwärmen und eintropfen	
Goldrute	*Solidago virgaurea*	Echt-Goldrute		Gequetschte Blätter auf Geschwüre; harntreibend; Teil von Prostatamittel; Mitkochen bei Natriumproblem	Haarspülmittel: zum Blond färben
Gänsedistel = *Sonchus oleraceaus*	*Sonchus oleraceaus*	Gemüse-Gänsedistel	Essbar wie alle Disteln siehe *Cirsium oleraceum*	Gegen Krebs	Praktisch, da ohne Stacheln

Verwendete Bezeichnung	Wissenschaftl. Name	Deutsche Bezeichnung	Verwendung als Nahrungspflanze	Verwendung als Heilpflanze	Sonstiges
Eberesche	*Sorbus aucuparia*	Eberesche	Schnaps: aus 100l Früchte erhält man ungefähr 4l Destillat	Ebereschenrosinen-Kur: 1 am ersten Tag, 2 am 2. Tag … 7 Tage aufbauend und 7 Tage absteigend; Marmelade bei Stuhlproblemen; Salbenbasis z.B. bei Neurodermitis; Blüten in Hustentee, für Blase und Niere; bei Verschleimung Ziegenmilch mit Blüten aufkochen	
Stellaria media	*Stellaria media*	Gewöhnliche Vogel-Sternmiere	Kraut mit Blüten in Butter mit Kartoffeln anrösten		
Rainfarn	*Tanacetum vulgare*	Rainfarn		Mehlsuppe aus Blätter gegen Husten (Hildegardmedizin)	STARK GIFTIG!
Röhrlsalat = Löwenzahn	*Taraxacum sect. Ruderalia*	Wiesen-Löwenzahn	Blätter z.B. in Salat oder Brot		
Gamander = *Teucrium chamaedrys*	*Teucrium chamaedrys*	Edel-Gamander	Zum Essen etwas holzig	Kraut für Nerventonikum; gegen Hämorriden in Lärchenharz aufkochen; gegen Vergiftungen	Gamander bei Gewitter in Feuer, damit Blitz nicht einschlägt; Schutz als Amulett
Quendel	*Thymus sp.*(er unterscheidet nicht zwischen den Arten)	Thymian	Kraut zum Würzen		„Kranzlkraut“ bei Hühnernest aufgelegt oder oberhalb vom Nest gegen Hühnermilben
Wiesen-bocksbart	*Tragopogon orientalis*	Großer Wiesen-Bocksbart	Ganzes Kraut essbar, schmeckt süß, für Kinder gut; gratinierte Bocksbartstängel als Delikatesse		
Bergklee	*Trifolium montanum*	Berg-Klee	Verwendet er wie Rotklee (*Trifolium pratense*)		
Rotklee	*Trifolium pratense*	Wiesen-Klee	Blüten in Brot oder Säften; Zutat in Pulmonariasaft (siehe Rezept im Anhang)		
Weißklee	*Trifolium repens*	Kriech-Klee	Verwendet er wie Rotklee (*Trifolium pratense*)		

Verwendete Bezeichnung	Wissenschaftl. Name	Deutsche Bezeichnung	Verwendung als Nahrungspflanze	Verwendung als Heilpflanze	Sonstiges
Huflattich	*Tussilago farfara*	Huflattich	Junge Blätter in Brot, Salzersatz; Stängel wie Spargel; Wurzeln eingelegt		Junge Blätter wurden geraucht; entwickelt giftige Pyrrolizidin-alkaloide bei Stress der Pflanze wie Verblühen, also Gifte erst in älteren Pflanze
Brennnessel	*Urtica dioica*	Groß-Brennnessel	Blätter, Samen, Blüten essbar z.B. roh, in Brot oder Suppen		
Bartflechte	*Usnea sp.*	Bartflechte		Tinkturen gegen Krebs	Eine Flechte!
Schwarzbeere	*Vaccinium myrtillus*	Heidelbeere	Früchte frisch oder getrocknet für allerlei	Blätter bei Zuckerkrankheit; in Tee; getrocknete Beeren bei Durchfall	
Preiselbeere	*Vaccinium vitis-idea*	Preiselbeere	Früchte für Marmelade	Blätter bei Blasenleiden als Tee	
Valeriana tripteris	*Valeriana tripteris*	Dreischnittig-Baldrian		Tinktur aus Kraut zur Beruhigung	
Weißer Germer	*Veratrum album*	Weiß-Germer		Salbe für Knochenbrüche, aber Achtung: hoch giftig!	STARK GIFTIG! 1-2g Wurzeln tödlich! Orakel: Wenn Germer in voller Blüte steht: harter Winter; Kraut als Spritzmittel gegen Ungeziefer, nicht verwenden, wo Katzen oder Kinder dazukommen
Wollblume	*Verbascum densiflorum*	Großblüten-Königskerze	Gleiche Verwendung wie *Verbascum nigrum*		
Schwarze Königskerze	*Verbascum nigrum*	Dunkel-Königskerze	Kraut z.B. in Brot; Blüten zu Rindfleischsuppe: macht Suppe klar	Blüten für alles mit Husten; Wurzel bei extremer Erregtheit: dämpft diese	Früher getrocknete Pflanze als Fackel verwendet
Bachbungen-ehrenpreis	*Veronica beccabunga*	Bach-Ehrenpreis		Spinat aus Kraut bei Dickdarm-entzündung oder Morbus crohn; innerliche Entschlackung	
Wald-Ehrenpreis	*Veronica officinalis*	Arznei-Ehrenpreis	Kraut essbar; Blüten z.B. in Obstsalat	Kraut in Tee bei Cholesterin-problemen; Tinktur bei Rheumatismus	

Verwendete Bezeichnung	Wissenschaftl. Name	Deutsche Bezeichnung	Verwendung als Nahrungspflanze	Verwendung als Heilpflanze	Sonstiges
Viburnum opulus = Herzbeere	*Viburnum opulus*	Gewöhnlich-Schneeball		Rinde zur Erleichterung bei der Geburt: Krampfrinde; fiebersenkend	Zweige gut für Flechtkörbe
Vogelwicke	*Vicia cracca*	Vogel-Wicke	Samen, Blüten und Blätter essbar		
Stiefmütterchen = *Viola tricolor*	*Viola tricolor*	Wild-Stiefmütterchen		Blüten gelten als Haut- und blutreinigend	

8.2. Hilde

Hilde lernte ich am 24. August 2011 bei meiner Wanderung am Hochschwab kennen. Sie ist Sennin auf der Hörndlalm, welche ich nicht ganz zufällig besuchte. Mehrere Leute verwiesen mich schon auf diese bewirtschaftete Alm, wo die bekannten Senninnen bestimmt noch Wildpflanzen sammeln und nutzen würden. Da ich keine Möglichkeit hatte mich voranzukündigen, spazierten Michael und ich einfach zur Hütte. Dort trafen wir auf Hilde und die Tochter ihrer Bauersleute, die öfters auf der Alm mithilft. Wir wurden eingeladen uns zu setzen und bekamen etwas zu trinken, Hilde war aber ziemlich beschäftigt und verrichtete allerlei Dinge während sie mit uns plauderte, sodass sie immer wieder einmal kurz verschwand. Wir verbrachten etwa eine Stunde in ihrer Hütte und erfuhren so manches Interessantes, das ich aber nur mitnotierte. Hilde war prinzipiell bereit für ein längeres Gespräch, aber sie hatte auf der Alm ziemlich viel zu tun. Außerdem kam dann auch noch familiärer Besuch, sodass wir abmachten, dass wir uns im Tal bei ihr zuhause wieder sehen.

Nach einem Telefonat kam es dann am 8. Juni 2012 endlich zu diesem Treffen und ich besuchte Hilde in ihrer Wohnung. Ich wurde überaus herzlich empfangen, sie wollte sogar für mich kochen. Ich wurde dann mit Butterbrot mit selbst gezüchteten Sojasprossen verköstigt. Wir führten in ihrer Wohnung ein längeres Interview durch, das ich auch aufnehmen konnte. Danach wollte sie mir unbedingt noch ihre schöne Heimat zeigen und wir fuhren zu einem Frauenschuh-Standort (*Cypripedium calceolus*) und spazierten am Grünen See entlang. Sie war extrem geländegängig und stützte sich nicht einmal bei den sehr steilen Stellen bei mir ab. Das muss sie auf

der Alm auch schaffen, meint sie lachend. Über einen ausgegrabenen Frauenschuh-Stock ärgerte sie sich sehr und meinte: „*Des is so a Sauerei!*“ Hilde nahm sich den ganzen Tag für mich Zeit und ich versprach ihr beim Abschied, sie mal wieder auf der Alm zu besuchen.

8.2.1. Zur Person

> *„Die Zufriedenheit, und Dankbarkeit und die Gesundheit is net selbstverständlich, do muaß ma selber a bisserl wos dazu beitragen, net? Dass ma ... eben ... bemüht, mit da Natur zu leben. … Aber, i man, i hob an Glauben ah no, des is scho sehr wichtig, weil es gibt nix ohne, weil es is net olls selbstverständlich und ma sull danke sogn, dass an so guat geht auf derer Welt* (lacht). *Die Zufriedenheit is sehr wichtig ah, net? Des auf jeden Foll, net? Weil dann kummst dann immer gut durch.“*[6]

Hilde ist Sennin am Hochschwab, und das bereits den 45. Almsommer. Sie ist im Jahr 1934 geboren und schon im Alter von drei Wochen von ihrer Mutter mit auf die Alm genommen worden. Die Eltern hatten eine eigene Hütte am Hochschwab. „*Wir san ah Bergbauern also an Hof* […] *hom wir ah, bin i do obn geboren am Sonnberg, jo, wir san eben do so aufgewachsen, 1000m Höhe san ma aufgwochsen. Jo, man hot eher zum Essen ghobt, net? Weil olls selber anbaut is wordn. Natürlich homma orbeiten ah miaßn mehr. Aber is eh ka Schodn* (lacht).“

Auch Hilde hat ihre drei Söhne früh mit auf die Alm genommen. „*Jo, dei worn ganz kloa und mei Mann hot des mögn, net? Der is Samstag immer aufi kumman*.“

Zwischendurch hat Hilde in einem „Pflanzengarten“ gearbeitet: „*Bammerl setzen*. [...] *Woldorbeit, Bammerl gstrichen und so. Im Herbst muaßt dei streichen wegen dem Wildverbiss. Jo, des wor dann eben so. Aber jetzt wird des jo olls anders, waßt eh, jetzt is olls ... immer schnelllebigere Zeit und do wirds anders bearbeitet, der Wald, net? Nerma so wie früher so viel Zeitaufwand, net*?“

Im Sommer bewirtschaftet Hilde alleine die Almhütte. Ihr Mann ist seit 25 Jahren verstorben, ihre drei Söhne arbeiten auswärts, kommen sie aber öfters besuchen. „*Jo, sie hobn immer no a Freud mit da Olm, sie kumman immer no gern auffi.“* In

[6] Hilde, auf die Frage, ob sie drei Wörter nennen könne, die sie beschreiben.

einem Buch über das Almwesen in Tragöß (2008)[7] werden Hilde und ihre Schwester Wettl (siehe Kapitel 8.3) als „Schwoagerinnen aus Leidenschaft“ bezeichnet.

8.2.2. Das Leben auf der Alm

„*Do kumst eher zu dir selber zruck, net? Dann findest ... jo und du schätzt des ah viel mehr, wennst du mit der Natur lebst, dann schätzt die ganzen Werte mehr.* […] *Dann is ma zufriedener, auf jeden Foll, glaub i*.“

Am 31. August 2006 feierte Hilde ihr 40-jähriges Almjubiläum, was sie zu den schönsten Erlebnissen ihres Lebens zählt. Seit 25 Jahren bewirtschaftet sie über den Sommer eine Hütte auf der Hörndlalm am Hochschwab auf 1565m Seehöhe. Sie betreut etwa zehn Stück Jungvieh, hat eine Milchkuh, um selber Butter machen zu können, und ein Schwein, das mit der Magermilch gefüttert wird. Die Nahrungsmittel werden ihr regelmäßig von ihrem Bauern geliefert, heutzutage kommt man mit dem Auto bis zur Hütte. „*So kocht ma olls, ... wie im Tol, net? Du kannst obn net so leben, von die Kräuter kannst net leben. Des is a Tee in da Früh, jo des scho, a Kräutertee oder so was, aber sunst muasst ah schaun, net?“*

Auch wenn das Leben auf der Alm in vielen Dingen „praktischer“ und leichter geworden ist, muss man einiges entbehren können. „*Ma muass scho a Freid hom für des, auf jeden Foll, weil du host net olls so wie daham unten – host net olls. Ober, du muasst eben a Liebe hom zu der Orbeit und dann gfollt da olles, net?* (lacht) *Du host a Liebe ... es gibt holt so vül schöne Stunden oben ah, die holt olles ersetzen. Des is scho ... du bist so dankbar für ... ma is eben dankbar für jeden Tog, jo eh daham ah, aber oben noch mehr. Um die Nochbarschoft bist sehr dankbar, wennst a guate Nochbarschaft host. Und eben, die Momente oft, wos Wetter an zagt, des is jo ah oft des Schöne.* […] *Du bist holt vül näher dabei und des is sicher ... jo, du lebst mehr mit der Natur dann, auf jeden Foll. ... Jo, ... des is sicher ... aber man muass dann scho etwas entbehren dann, des is eh klor. Aber du kummst dann aber ah, es is jo interessant, dann siegst erst amol wieder, dasst gor net so viel brauchast. Du kummst dann mit wenig ah aus, net? Also dasst ah zufrieden bist, jo, ... und für olls ... jo, waß net ... für mich wars immer no schön oben*.“

---

[7] Die Originalliteratur liegt bei der Autorin auf und wird aus Anonymisierungsgründen nicht direkt zitiert.

Und gleichzeitig ist Hilde sehr dankbar für einige Erleichterungen im Laufe der Jahre. Sie hat jetzt zum Beispiel ein Telefon oben und kann Unterstützung oder ärztliche Hilfe anfordern, wenn sie welche braucht. Früher war das aus mehreren Gründen nicht so einfach. „*Du, die Mutter ... unsere Leit, die homs sie n Arzt jo net, hom si jo fost kan Arzt leisten können, net? Homs si des Geld net ghobt.* […] *Aber natürlich sans a viel früher gstorben dann, oft. Weil es is scho a Unterschied, weil du kannst ah, des is scho des Schöne jetzt, wenns wirklich is, dann geh i selber ah zum Arzt, aber ... du muasst zum Arzt gehn. Aber sunst kaunst selber was tun, net? Aber bei gewisse Sochn brauchst du n Arzt jetzt. Jo wenn i siech, jetzt hob i mir wos brochen, oder wos, net? Do is man reisefertig dann* (lacht)*. Do is ma scho froh, dass ma die Medizin hot, dass des gibt*."

So froh Hilde über diesen Umstand ist, sie ist auch der Meinung, dass man sehr viel selber dazu beitragen kann, dass man erst gar keinen Arzt oder Ärztin braucht. „*Aber man kann wirklich vül selber eben mochn für sich, dass ma eben a bisserl gsund bleibt, oder versucht holt, net? Das is des Einschmieren und olls, du kannst di dann besser bewegen, wennst die ganzen Salberla, des is jo a scho wieder guat."* Dazu verwendet sie auch die Hilfe der Natur und sammelt in der Nähe der Almhütte Kräuter vor allem für Teemischungen. Die Nutzung von Pflanzen ist für sie sehr wichtig, sie „glaubt halt", dass sie auf diese Weise selber etwas dazu beitragen kann, gesünder zu leben, wie sie lachend erzählt. „*Des is scho sehr wichtig, des ma do a bisserl wos drüber woaß, über die ganzen Kräuter, weil, du kannst a bisserl mehr leben, mit der ganzen Natur, net? Also .. oder glaubt man holt, man lebt dann besser* (lacht)."

8.2.3. Zugang zu den Kräutern

Hildes Mutter hat viele Wildkräuter verwendet und ihren Kindern einiges Wissen übermittelt. „*Aber wir homs jo net so – i wor 11 Johr, wie sie donn net mehr wor, weil sie krank worden is, net? Aber auf jeden Foll hat ma do scho a bisserl ... und dann heart ma wieder überall wos und dann lernt ma wieder dazu, net? Und des is scho wichtig, dass ma sich dann kümmert ah.*" In der Jugendzeit ist das Interesse laut Hilde oftmals nicht sehr groß für das Verwenden von Wildkräutern. „*Des kummt holt dann wieder, wenn ma dann ... wenn die Wehwechen a bisschen anfangen, oder*

wos, net? Oder bei die Kinder dann wieder, dass ma des weitergibt, oder dann wendest des scho wieder an, weil do sogst dann, do braucht ma des.“

In Hildes Hütte entdecke ich Kräuterbücher von Maria Treben und Pfarrer Weidinger, sie erzählt mir, dass sie immer Kräuterbücher mit auf die Alm nimmt und diese dann bei Bedarf studiert, um sich über Verschiedenes zu vergewissern. „*I tua scho nochlesen beim Weidinger oder so, weil ma muass scho a bisserl wos wissen, ma muass scho nochschaun, waßt. Sölba waßt dann jo ah net olls so. Und do wüll i ma scho sicher sein, dass das ah wirklich für wos is* (lacht).“

8.2.4. Gebrauchswissen

Hilde sammelt hauptsächlich am Berg in der Nähe ihrer Almhütte, da sie zu den Erntezeiten oben ist. „*Weil herunten bin i dann scho weg, waßt eh, weil herunten is scho friahrer. Aber herunten is genau so gsund ah, net? Des kannst a nehmen. Weil, wennst es kaufst in der Apotheken, dei hom ah net olls von obn owa, net?*“ Wichtig sind ihr bestimmte Kräuter, die sie jedes Jahr für ihre Teemischungen braucht. „*Hot ma eh – für mich hob i dann eh leicht gnua. Und dann tua is eh glei trocknen ah. Auf da Olm obn wirds eh glei trocken und dann gibst es in irgend a Sackerl eini, net? Und so kann mas dann wieder dahoam ... gib is dann in Tee dann eini.*“

Neben Tee für sich selbst stellt sie manchmal auch Teeansätze für ein krankes Vieh her. Meistens verwendet sie für die Tiere aber gekaufte Salben und „stärkere“ Teezusätze vom Tierarzt, die sie immer auf der Alm hat. „*Und sunst holt, wennst wos gröberes han, muasst eh, muass i eh Post schicken und dann ... natürlich, ... aber normalerweis, jo, kannst scho, gewisse Sochn kannst scho Tee eingeben oder sowas*.“

Hilde sammelt nur für den Eigengebrauch, sie verkauft keinen Tee, manchmal verschenkt sie welchen an Bekannte. „*Jo, dann kriegst eh wieder oft von wem anderen wos, dass ma noch zamenmischt. Und ma sull jo dann net immer n gleichen Tee trinken, net? Drei Wochen wieder mol aussetzen, dann trinkst wieder amol mehr Wossa* (lacht), *geht a.*“ Weitere Wildkräuter, die sie selbst nicht ernten kann, lässt sie sich sammeln. „*Mei Schwoger schaut do meistens, dass er do die Lindenbliah brockt. Und, jo, des braucht ma ah. Und den Fenchel, den kaft ma eh so scho. Fenchel is ah guat, wo einigebn, net? Es gibt so mehrere Sochn. Und die Kamille, jo die kaf i dann*

ah meistens fertig. Im Gortn hob i dann sölba net so viel Zeit, wenn i im Summer net do bin.“ Arnika erhält sie entweder bereits in Schnaps angesetzt, oder sie besorgt sich die homöopathischen Arnikaglobuli, von denen sie sehr überzeugt ist. Ist die gesammelte Menge einer Bergpflanze am Ende eines Sommers zu gering, kauft sie auch diese Kräuter zu. „*Waßt eh, im Winter, wennst dann irgendwos zu wenig host, vo irgendwo. Johanniskräutl hauptsächlich, oder sowas. Aber i hob ... jetzt hob i eh wieder.*“ Insgesamt ist es ihr den Aufwand aber auf jeden Fall Wert, selbst zu sammeln, auch wenn man heutzutage die Kräuter schon in guter Qualität kaufen kann. „*Aber natürlich die Natursochn san halt, glaubt ma holt, san no besser* (lacht).“

Tabelle 2: Liste der heimischen Wildpflanzen mit deren Anwendungsgebiete, von denen Hilde während unserer Begegnungen erzählte. Zu den einzelnen Spalten siehe Beschreibung der Tabelle 1 auf Seite 53.

Verwendete Bezeichnung	Wissenschaftl. Name	Deutsche Bezeichnung	Nahrungspflanze	Heilpflanze	Sonstiges
Silber-schafgarbe	*Achillea clavennae*	Steinraute	Kraut für Frühstücks-teemischung	Tee aus Kraut für Magen und Darm	
Berg-schafgarbe	*Achillea clusiana*	Clusius-Schafgarbe	Kraut für Frühstücks-teemischung	Tee aus Kraut für Magen und Darm	
Silbermantel	*Alchemilla anisiaca*	Ennstal-Silbermantel	Kraut für Teemischung	Tee z.B. für Darm und Kreislauf	
Augentrost	*Euphrasia sp.* (hier unterscheidet sie nicht näher)	Augentrost		Tee für die Augen: zum Auflegen	
Enzian	*Gentiana pannonica*	Ostalpen-Enzian		Wurzel eingelegt in Schnaps für den Magen	Schnaps brennen dürfen sie nicht
Johanniskraut	*Hypericum maculatum*	Flecken-Johanniskraut	Blüten und Blätter für Teemischung	Tee für die Nerven, den Kreislauf und zur Beruhigung; Blüten und Blätter in Öl eingelegt zum Einreiben, man muss aber in der Sonne aufpassen	
Bergkümmel = Bergkraut	*Ligusticum muttelina*	Alpen-Mutterwurz		Samen in Schnaps eingelegt; Tee aus Samen bei Blähungen (auch beim Vieh)	
Meisterwurz	*Peucedanum ostruthium*	Meisterwurz		Wurzel in Schnaps eingelegt für Darm und Magen	Wurzel erst Ende August ernten

Verwendete Bezeichnung	Wissenschaftl. Name	Deutsche Bezeichnung	Nahrungspflanze	Heilpflanze	Sonstiges
Fichte	*Picea abies*	Gewöhnlich-Fichte		Sprossspitzen für Maiwipferlsirup gegen Husten und Halsweh	
Bibernelle	*Pimpinella saxifraga*	Klein-Bibernelle	Kraut für Teemischung	Tee gut für die Durchblutung	
Latsche	*Pinus mugo*	Latsche, Leg-Föhre	Latschenschnaps: grüne Zapfen in Korn angesetzt		
Spitzwegerich	*Plantago lanceolata*	Spitz-Wegerich	Blätter für Teemischung	Blätter auch zum Maiwiperlsirup dazu	
Breitwegerich	*Plantago major*	Groß-Wegerich	Blätter für Teemischung	Blätter auch zum Maiwiperlsirup dazu	
Holler	*Sambucus nigra*	Schwarz-Holunder	Blüten und Beeren für Saft		
Wilder Thymian	*Thymus sp.* (hier unterscheidet sie nicht näher)	Thymian	Kraut für Teemischung		
Linde	*Tilia cordata* oder *T. platyphyllos*	Winter- oder Sommer-Linde		Blüten für Tee bei Fieber	
Brennnessel	*Urtica dioica*	Groß-Brennnessel	Blätter für Teemischung oder zum Kochen		

8.3. Wettl

Wettl ist ebenfalls Sennin auf der Hörndlalm. Sie bewirtschaftet gleich die Nachbarhütte neben Hilde. Wie auch bei Hilde klopfte ich einfach an die Tür und erklärte ihr mein Anliegen. Trotz der vielen Arbeit, die sie noch hatte, bat sie uns herein und war sehr zuvorkommend. Obwohl sie fest davon überzeugt war, dass sie die falsche Person für dieses Thema sei, konnte sie sehr viel Interessantes erzählen und willigte einem Interview zu, das ich auch aufnehmen durfte. Wir waren über eineinhalb Stunden bei ihr, bis sie relativ abrupt abbrach, weil sie sich um die Tiere kümmern musste. Auf die Frage, ob ich sie vielleicht nochmal kontaktieren dürfe, meinte sie, ich fände sicher geeignetere Menschen, die mehr wissen und lachte.

8.3.1. Zur Person

> „*Also, des hoaßt, sicher, wenns mi aussi setzen, i werd mi scho no, i kau mi ... i kau no irgendwos aufangen, net? Aber es is a jeder Mensch erfinderisch. Das wird sicher jeder, wanns denn sein muss.*“[8]

Wettl ist die Schwester von Hilde. Sie wuchs in Tragöß auf und war ebenfalls häufig auf der Alm. Als ich sie im Sommer 2011 kennen lernen durfte, bewirtschaftete sie alleine eine Hütte auf der Hörndlalm und das mit 79 Jahren. Sie war den 17. Sommer auf der Hörndlalm und hatte auf neun Stück Jungvieh aufzupassen.

Im Gegensatz zu ihrer Schwester bezeichnet sie sich selber als keine große Teetrinkerin. „*I trink scho an Tee, ah, oder trink, dass i ma denk, jo, jetzt trinkst wieder amol oan, aber ... manche san jo immer mit Tee mehr. Guat, mei Schwester is immer mitn Tee, die hot n Teehäfn dauernd stehn. I bin des holt ah net. Bei mir geht des so ah, oder i trink a Wosser, net*?“

8.3.2. Das Leben auf der Alm. Früher und heute

Früher musste man besonders auf der Alm praktisches Wissen anwenden. Viele Leute haben sich mit Kräutern ausgekannt. „*Najo, sicher, freilich. I man, a Arzt wor jo, erstens wor er teuer und es wor jo, die worn jo ah no net so fortgeschritten*.“ Die Ringelblume beispielsweise ist praktisch in jedem Garten gestanden. Man hat sie für die Wundheilung gebraucht und damit eine Salbe gemacht, oder sie in Schnaps angesetzt.

In den Zeiten, während sie nicht sennte, ging sie mit den Kindern mindestens drei Wochen auf die Alm. Auch wenn diese damals manchmal unzufrieden waren, weil alle anderen nach Italien fuhren und sie auf die „langweilige Alm“ mussten, schätzen sie es heute wieder und kommen Wettl jedes Jahr auf der Alm besuchen. „Sie sagen, von diesen Werten, die ihnen da vermittelt wurden, zehren sie ein Leben lang. Sonst in der Stadt aufgewachsen, haben sie gelernt, wie man mit Wasser umgeht, wie man

[8] Wettl über ein Überleben in freier Wildbahn.

mit Holz umgeht, wie man naturgerecht und sparsam wirtschaftet“, wird Wettl in dem Buch über das Almwesen in Tragöß (2008) zitiert.

Heute ist vieles anders auf der Alm, es ist nicht mehr notwendig, Produkte selbst herzustellen und wird laut Wettl auch kaum noch gemacht. „*Es is scho leichter wordn so. Weil an Schnops muasst da sowieso kaufen. Und wenn i jetzta den, i man, manche tan jo gern so Schnäpse ansetzen, aber meistens eher so olls zum Trinken als Aperitif oder sunst irgend wos. Aber eher net gegen die Gesundheit, ah, für die Gesundheit, gegen die Krankheit, muass ma sogn* (lacht).“

Das Vieh müsste heutzutage auch nicht mehr auf die Alm gebracht werden, sie hätten im Tal genug zu fressen. Früher war es eine Notwenigkeit, um überleben zu können. Heute gibt es andere Gründe. Aufgetrieben werden die Rinder laut Wettl deshalb, weil die Bauern so über den Sommer keine Arbeit mit ihnen haben und damit die Tiere in guter Verfassung sind, wenn sie als Zuchtvieh verkauft werden sollen.

Wettl findet es gut, wenn sich die Dinge entwickeln, es kann nicht alles gleich bleiben. Es bleibt ja eh schon einiges gleich, aber vieles ist eben auch praktischer geworden. „*I sog jo, des is des, weil ma dann holt doch den bequemeren Weg geht und des gehn die Olten ah, braucht sie kana rühmen*.“

8.3.3. Zugang zu den Kräutern

In Wettls Kindheit sammelten und nutzen die Menschen mehr Wildpflanzen, man musste sie verwenden, man hätte es sich gar nicht anders leisten können, besonders am Berg. Wettl war schon als Kind viel auf der Alm. „*Und hob in die Leit ah hi und do zughört. Und dann hörst holt do zusätzlich. Und dann a wieder noamol bisserl Kräuterbuch anschaun und sowas, net? I man, die Mutter hot uns a, solang mas ghobt hom, hot sie uns ah olls mögliche erzählt, aber die homma net so lang ghobt. Aber dann worn holt andere Leit, die wos donn a wieder Sochn erzöhlt hom. Und dann mit der Zeit sammelt sich wos zam* (lacht).“

Und trotzdem sammelt Wettl heute kaum noch Kräuter. Es ist nicht mehr notwendig. „*Jo, wissen, des is des ane, aber verwenden, des is des andere. Des muass ma scho zuagebn. Und ma muass es ah zuagebn, dass des praktischer is* [das gegenwärtige Leben].“ Durch die Pharmazie gibt es heute ein ganz anderes Angebot an Mittelchen

und „Pulverchen“, die auch für alle leistbar sind. „*Und es is leichter, i geh in die Apotheken und kaf ma do a Schachterl, als wie i muass ma des in der Natur draußen huln. Und dann muass is erst ansetzen, wenn i sowos scho brauch. Und do geh i hi und kaf i ma des, weil is heit brauch, und net erst in 14 Tog* (lacht). […] *Und des is holt olls, des is scho praktischer, weil wennst des olls selber und mitn Schweinsschmalz, des wird ranzig und stinkat und wirkt dann erst wieder net. Des muass ma scho a bisserl ... ah ... mia miassn scho ehrlich genug sein, dass ma – und es kau net immer gleich bleiben*.“

Gleichzeitig sieht sie diese Entwicklung in bestimmter Weise auch als problematisch, durch die Krankenkassen sind die Menschen „nachlässig“ geworden. „*Jo do geh i zum Doktor und do loss i ma des verschreiben. Denk net drei Minuten viri und net fünf Minuten zruck, warum hob i des oder warum isn des überhaupt passiert oder so. Des .. do schert sie jo kana mehr, weil do geh i hi und der wird mir scho sogn, wos i hob. Und der gibt ma des Zeug*. […] *Es hurcht jo kana n Körper zua. Oder nicht ... mir passiert des sölba, dass i sog, jo auf amol hhh, aha, des hob i übersehn. Da hat das angefangen. Aber wenigstens denk i zruck, aha, do hots angfangen. Und dann muass i irgendwos tuan, muass i irgendwos schaun. Wo kann i mi jetzt reparieren* (lacht) *mit irgendwos* (lacht).“

Es ist Wettl auch wichtig, bestimmte Maßnahmen für den Erhalt ihrer Gesundheit zu setzen, sie greift dafür aber hauptsächlich auf andere Produkte zurück. „*Also wer sich mit der Homöopathie oder mit die Schüsslersalze befasst, der hot dann eh sowieso a bisserl a Vorsorge, weil der is dann eh wachsam und nimmt dann irgendwos, wenn er merkt, holt, es is irgendwos in Anflug. Jo, der wird dann vielleicht ah no an Tee dazu trinken, net? Aber net unbedingt.*“

Bestimmte Pflanzen kann sich aber auch Wettl nicht wegdenken. So meint sie nebenbei, dass sie natürlich noch Johanniskraut und Enzianwurzel sammelt und den Silbermantel verwendet man ja ohnehin. Das Sammeln von Pflanzen und beispielsweise das Ansetzten eines Kräuterschnapses ist aber sehr aufwendig. „*Des is ma dann, weil i meistens a net dazu kumm und dann trink i n* [den Kräuterschnaps] *ah net. Und da Schwedenbitter hot jo eigentlich vül, also der hot jo a einige Kräuter drinnen und dann greift a jeder eher zum Schwedenbitter, wann er sin net sölber ansetzt mit die Kräutln, net? Aber des is dann eher ... und sunst gehst holt do wieder*

zum Arzt, wennst ... oder sunst greifst holt zur Homöopathie. Oder zu die Schüsslersalze und dann wirst glei gor net krank (lacht)."

8.3.4. Gebrauchswissen

Wettl sammelt nur noch wenige Pflanzen, die für sie ganz selbstverständlich in Gebrauch sind, oder die sich praktisch anbieten, wie beispielsweise das Kleine Weidenröschen (*Epilobium parviflorum*), weil es gleich neben der Hütte wächst und sie es bei Bedarf frisch verwenden möchte. „*Des is holt immer die Frage, wos hot es als a trocknet no drin, weil oft is jo – do geht so vül verloren*." Früher hat sie noch andere Kräuterprodukte hergestellt, die sie jetzt aber nicht mehr macht. Sie erzählt auch, dass es schwieriger wird, manche Arten zu finden, da sich die Strukturen in der Landschaft ändern. Früher arbeitete man mit Ochsengespann, da gab es viele Lesesteinhaufen, die die Wilde Stachelbeere (*Ribes uva-crispa*) oder die Berberitze (*Berberis vulgaris*) brauchen, um gedeihen zu können. Heute kann man Steine leicht wegtransportieren, was zur Folge hat, dass viele potentielle Wuchsstandorte verschwinden.

Tabelle 3: Liste der heimischen Wildpflanzen mit deren Anwendungsgebiete, von denen Wettl während unserer Begegnung erzählte. Zu den einzelnen Spalten siehe Beschreibung der Tabelle 1 auf Seite 53.

Verwendete Bezeichnung	Wissenschaftl. Name	Deutsche Bezeichnung	Nahrungs-pflanze	Heilpflanze	Sonstiges
Silbermantel	*Alchemilla anisiaca*	Ennstal-Silbermantel	Kraut in Tee		
Frauenmantel	*Alchemilla Sect. Alchemilla* und *Alchemilla Sect. Coriaceae* (hier unterscheidet sie nicht näher)	Diverse Frauenmantel	Kraut in Tee		
Berberitze	*Berberis vulgaris*	Berberitze	Früchte essbar		Ist kaum noch zu finden
Kümmel	*Carum carvi*	Echt-Kümmel	Samen zum Würzen	Samen für Tee	Hat sie schon lange nicht verwendet, weil die Kühe schneller beim „Abernten" sind
Hirschwurz	*Cervaria rivini*	Hirschwurz		Wurzel Zutat in Kräuterschnaps	Hat sie schon lange nicht mehr verwendet
Weißdorn	*Crataegus monogyna*	Einkern-Weißdorn		Blätter und Blüten in Schnaps oder Tee	Jetzt verwendet sie eher die gekauften Crataegutt-Tropfen

Verwendete Bezeichnung	Wissenschaftl. Name	Deutsche Bezeichnung	Nahrungs-pflanze	Heilpflanze	Sonstiges
Kleine Weidenröschen	*Epilobium parviflorum*	Flaum-Weiden-röschen		Frisches Kraut in Tee für die Blase	
Enzian	*Gentiana pannonica*	Ostalpen-Enzian		Wurzel Zutat in Kräuterschnaps	Hat sie schon lange nicht mehr verwendet
Johanniskraut	*Hypericum maculatum*	Flecken-Johanniskraut		Blüten eingelegt in Öl zum Einreiben	Blüten müssen ganz aufgeblüht sein
Bergwurz = Bergkraut	*Ligusticum muttelina*	Alpen-Mutterwurz		Wurzel Zutat in Kräuterschnaps	Hat sie schon lange nicht mehr verwendet
Meisterwurz	*Peucedanum ostruthium*	Meisterwurz		Wurzel Zutat in Kräuterschnaps	Hat sie schon lange nicht mehr verwendet
Fichte	*Picea abies*	Gewöhnlich-Fichte		Sprossspitzen für Maiwipferlsirup	Als „Steierl“ im Kranz vom Vieh beim Almabtrieb
Bibernelle = Blutwurz (Achtung bei dieser Bez.: ist eigentlich für *Potentilla erecta*)	*Pimpinella saxifraga*	Klein-Bibernelle		Wurzel Zutat in Kräuterschnaps	Hat sie schon lange nicht mehr verwendet
Rauschkraut = Almrausch	*Rhododendron hirsutum*	Wimper-Alpenrose			Zum Kranzerlbinden für den Almabtrieb verwendet
Stachelbeere	*Ribes uva-crispa*	Stachelbeere	Früchte zum Essen		Ist kaum noch zu finden
Himbeere	*Rubus idaeus*	Himbeere	Früchte für allerlei		Braucht Kahlschläge
Thymian	*Thymus sp.* (hier unterscheidet sie nicht näher)	Thymian	Kraut zum Würzen		
Brennnessel	*Urtica dioica*	Groß-Brennnessel	Kraut zum Kochen		
Schwarzbeere	*Vaccinium myrtillus*	Heidelbeere	Früchte für allerlei		

8.4. Regina

Regina wurde mir von mehreren Personen als potentielle Gesprächspartnerin empfohlen, unter anderem auch per Telefon von Gretl (siehe Kapitel 8.5) und Helga (siehe Kapitel 8.6), die ich beide erst später persönlich kennenlernen sollte. Ich kontaktierte Regina das erst Mal am 23. September 2011 und sie nahm sich gleich am darauffolgenden Montag, dem 26. September, für mich Zeit. Als Treffpunkt schlug sie ein Gasthaus in Aflenz vor. Schon am Telefon ging von Regina eine unglaubliche

Lebensfreude und Kraft aus und ich war sehr gespannt auf diese Frau, deren größte Freude es ist, Jung und Alt die Natur näher zu bringen.

Bei unserer ersten Begegnung begann sie sofort begeistert von ihrem Beruf als Kräuterpädagogin zu erzählen, dass ich sie förmlich unterbrechen musste, um zu fragen, ob ich das Gespräch aufzeichnen dürfe. Sie brachte mir einige Geschenke mit, Utensilien, die sie bei Wanderungen mit Kindern verteilte und eine herrliche selbst gemachte Ringelblumensalbe. Wir unterhielten uns über zwei Stunden, die sehr freundschaftlich verliefen und in denen sie mir auch sehr persönliche Dinge erzählte. Wir verblieben schließlich damit, dass wir zumindest per email in Kontakt bleiben und uns auf jeden Fall auch wieder einmal treffen möchten.

Bis jetzt ist es aber nur zu einer kurzen Begegnung gekommen, wo ich Regina bei ihr zuhause besuchte. Sie erzählte mir von ihren aktuellen Projekten und vom Urlaub und strahlte abermals sehr viel Lebensenergie aus.

8.4.1. Zur Person

> *„Wos i ah bin, i bin a gonz sicher sehr ehrlich. Und des is natürlich a net immer einfach – direkt und ehrlich, des is net immer einfach. Des is guat, aber des wüll net jeder hören.“*[9]

Regina ist im Jahr 1956 in Kapfenberg geboren, lebt aber seit vielen Jahren in Aflenz und kann es sich gar nicht mehr anders vorstellen. Für sie ist dieser Ort am Hochschwab der schönste Platz zu leben. Sie ist verheiratet und hat drei Kinder, wobei ihr mittlerer Sohn vor ca. fünf Jahren beim Bergsteigen tödlich verunglückt ist. „*I geh trotzdem auf die Berge. Mei Mann, als Bergführer hot er es noch viel schwerer, aber trotzdem muass mans wieder schaffen. Das Leben is so, da muss man mit die schönen Dinge gewaltige Freude haben und vor allem, man kann immer an des denken, was man erleben hot dürfen, des bleibt an ewig*.“

Regina war 16 Jahre lang bei ihren Kindern zuhause, danach arbeitete sie in einem Büro und plante Bäder. Es war eine schöne Zeit für sie. Nebenbei machte sie die Ausbildung zum Nordic Walking Instruktor. „*Und dann hob ich mir gedacht, aha, wenn i dann – in der Reha habens des no net gehabt, des Nordic Walking – und*

[9] Regina gibt als drei sie beschreibende Adjektive neugierig, willensstark und sehr ehrlich an.

dann haben wir gesagt, na guat, die Patienten können mit mir mitgehen.“ Mit über 40 Jahren hat Regina einfach ihren Job gekündigt und war für fünf Wochen im Himalaya unterwegs. „*Und dann, ah, hab i gesagt, kum i heim vom Himalaya und dann sagn sie, ob i net möcht bei earna anfangen mit den Patienten Nordic Walken. Das eine ums andere. Drum sag i, es kommt immer was. Und dann hob i docht, in der Natur, dann hab ich den Gesundheitstrainer, dass ich vom Körper mehr weiß, was sehr wichtig is dafür, es san jo lauter kranke Menschen mit denen i unterwegs bin. Jo und dann sind die Pflanzen natürlich a guater Part dazu gewesen und wenn i jetzt mit den Patienten unterwegs bin und sog: Schau do is a, wos waß i, es is a Bachkresse zum Beispiel im Frühjahr, nimmst es mit und tust es aufs Brot, es san keine Kalorien und sehr gut, net?* […] *Dann hob i eben den Kräuterpädagogen und jetzt den Almenführer, weil des olles gut zusammenpasst. Damit ma rundum, dann den Wanderführer, da bin i mit den Gästen holt auf die Berg unterwegs und do tun ma halt ah immer die Pflanzen erklären, des is holt schön*.“

Zusätzlich ist Regina die Obfrau des Kneippverbandes in Aflenz. Es macht ihr Spaß, immer etwas Neues zu lernen. „*Jedes Jahr such i wieder irgendein Kurs, beim Bernd Fink wor i holt schon bei vielen. Zum Beispiel den Salben rühren*.“

Regina interessiert sich auch für „die andere Welt“ und war beispielsweise in Sri Lanka, wo sie das Ayurvedische, aber auch ihren eigenen Körper besser kennenlernte. „*I hob mi do verwöhnen lassen. Und des is ah schön, wennst dann siehst, wie einfach dort was in Bewegung kommt, des is des Schöne, wenn man sieht, des mit diesen Töpfen, wo die Kräuter gesotten werden, gekocht werden, einfach der Dampf deinen Körper so schön macht, und … des san die Sachen, wo einem wieder bewusst wird, wie einfach, des einem gut gehn kann.“*

Regina strahlt sehr viel Lebensfreude aus und das, obwohl sie einige sehr schwere Schicksalsschläge erleben musste. Nicht nur einer ihrer Söhne ist bereits verstorben, als sie erst 22 Jahre alt war, verstarb ihr erster Mann und sie war plötzlich mit einem 14 Tage alten Baby allein. „*Als junges Mädchen bist jo net so – oder junge Frau – dest du jetzta mit jeden redst oder erzählst, do bist eher, dasst noch innen gehst, und des hot sich auf den Mogen gschlogen. Und dann sagt mein kleiner Neffe, der wor damals acht Johr, dessen Oma* […] *wor a Kräuterfrau und sogt: ‚Du Tante Regina, i hob do wos für dich. Die Oma mocht des immer, das hilft dir, wirst sehen.‘ Und bringt mir a Tausendguldenkraut in – ‚der Papa hots in Schnaps angesetzt, nimm a Löfferl!‘*

Und i nimm nur so a kleines Löfferl und mei ganzer nervöser Mogen hot sich beruhigt. Und des wor so mei Einstieg in die Kräuter. Und des Tausend-Guldenkraut is für mich a, eins der, mei Lieblingskraut natürlich worden, logisch, wenn es mir so geholfen hot."

8.4.2. Zugang zu den Kräutern

Regina ist mit Heilkräutern aufgewachsen. „*Bei uns hot nur die Medizin geben, wos mei Mama selber gmocht hot. Jo und des wor aber net vül, weil wir woren net vül krank* (lacht). *Des wor im Speziellen der Holunder, es wor – es is im Alkohol Arnika angesetzt worden, es hot die Kamille immer gegeben, wenn ma Bauchweh gehabt haben. Also es wor relativ wenig, aber es hot uns scheinbar so geholfen, des wir nie krank waren*." Regina hat ebenfalls begonnen, sich mit Hausmitteln mehr zu beschäftigen, als sie Kinder bekommen hat, um bei leichten Beschwerden und Krankheiten selbst etwas tun zu können. „*Dann kommen die Kinder, und dann kummt vielleicht des Öfteren Ohrenweh oder irgendetwas, dann befasst di.* […] *Und so kommst du in des immer mehr eini und dann is es schon so, dass diese Salbe oder diese Tinktur automatisch dort steht und sie wissen, wenn mi jetzt ein Insekt sticht, i kann den Arnika genauso a dort aufigeben*. […] *Und des hoben unsere Kinder, meine Burschen immer schon gwusst und hoben des automatisch gmocht und so gibt ma kleine Dinge weiter.*"

Ein prägendes Erlebnis mit Heilkräutern war der erste Kontakt mit dem Tausendguldenkraut nach ihrem tragischen Verlust mit 22 Jahren. „*Weil i selber di Wirkung eigentlich gespürt hob und dadurch hob i angfangen.*" Aktiver beschäftigt sie sich mit dem Thema seit ca. 20 Jahren in Verbindung mit dem Kneipp-Aktivclub, wo Heilpflanzen eine der fünf aufbauenden Säulen darstellen: Ernährung, Bewegung, Wasser, die Lebensordnung und eben Heilkräuter.

Für den in Aflenz geborenen Apotheker Mag. Ernst Frühmann wurde Regina dann in Sachen Kräuter zur Ansprechperson in Aflenz. „*Und wir san jetzt seit zehn Johren intensiv do beieinander und dann hob i eben über die Heilkräuter zuerst wirklich des erste Mal von ihm vül gehört und dann hob i den Kräuterpädagogen gmacht und dann bin i zu den Bernd Fink gekommen*." Bernd Fink bietet über das LFI (Ländliches Forstbildungsinstitut) die verschiedensten Kurse in Verbindung mit Kräutern und praktischem Arbeiten an und Regina durfte auch von ihm sehr viel lernen. „*Und dei*

zwa [Frühmann und Fink]*, des wor so a tolle Mischung*. […] *Und so hoben dei zwa so guat zsammenpasst und so is des so entstanden, des mi des so fasziniert und dann hob i ma gedacht, wenn i des jetzt waß, kann i des Wissen ah weitergeben. Und hab eben dann, über den Tourismus homma gsogt, schreiben mas aus, wer mog – und mittlerweile über den ganzen Sommer von Mai bis September hin hob i immer Führungen, immer Gruppen do mit denen ich geh, wo die Leit wirklich no wissen wollen, wos wachst do in der Natur, wos kann i da machen. Oder wissen: ‚Meine Mama hot des immer gmacht, aber i waß net mehr wie des geht*".

8.4.3. Weitergabe von Wissen

> „*Des einzige große Gut, des ist unser Wissen. Es wird anfoch net weniger, wenn wir es weitergeben*."[10]

Es ist Regina ein großes Anliegen, ihr Wissen über Kräuter weiterzugeben. Daher bietet sie als Kräuterpädagogin und Heilkräutercoach Führungen und Kurse für Jung und Alt an. Sie arbeitet mit Kindergärten zusammen und stellt mit den Kleinen Salben und Teemischungen her. Sie bietet Kräuterwanderungen an und lehrt den KursteilnehmerInnen praktische Anwendungsmöglichkeiten und den Respekt vor der Natur. „*Und des, wie gesagt, des is mir ein Anliegen, des is denen Leiten des weitergibt, des sie selber a wos mochen. Jo, net immer einfach zum Doktor: i hob des, na, sondern – leichten, einfachen Weg, so einfach nur verschreiben lassen – sondern i kann ma selber a wos Guates tuan.*" Ihr ist es auch wichtig, zu zeigen, wie leicht man gute Produkte herstellen kann. „*Und immer, dass ma siecht, wie einfach des eigentlich geht. Und die Leut haben alle a Freid dabei, selber was herzustellen."*

Regina geht es nicht darum, jemanden zu therapieren. Das darf sie auch nicht. Krankheiten stellt in Österreich der Arzt oder die Ärztin fest. Als Kräutercoach darf man auch nicht sagen, dass jemandem dies oder das hilft, aber man darf darauf aufmerksam machen, dass das vielleicht helfen könnte. „*Also man hot dann des Gefühl, des tuat jeden guat, wennst sie aufmerksam mochst, wos die Natur uns gibt. Wirklich*."

---

[10] Regina über die Weitergabe von Wissen

Wichtige Themen in ihren Kursen sind unter anderem die Inhaltsstoffe und Wirkungen der Pflanzen, sowie die Verwechslung mit giftigen „Doppelgängern“. Regina achtet zugleich sehr darauf, dass man richtig und respektvoll sammelt. „*Wir hoben die Natur in so a großartigen Pracht geschenkt kriegt und müssen a richtig umgehen damit. Und es is für jeden was do, wenns es richtig nutzen. Und des is ma a ganz a großes Anliegen, dass i des eigentlich scho den Teilnehmern beibring. Oder, jo, oder i sog ah immer, wir müssen fragen, derf i des Blattel jetzt hoben, dann darf mas ah nehmen. Einfach obreißen und dann wieder wegschmeißen, oder einfach so ausrupfen, des mog die Pflanzen ah net. Und dann kriegen wir nix Guats.* […] *Des kehrt einfach a bissl a Bezug ah aufbaut zur Pflanzen*.“

8.4.4. Gebrauchswissen

„*Also für mi is es einfach a Lebewesen* [die Pflanze], *sog i anfoch amol, des is es einfach, und des mir die Chance gibt, dass mir und meiner Familie und vielleicht anderen Menschen, denen ich es vermitteln kann, besser geht. Oder, schon amol, nur wenn i sie anschau, fühl i mi guat.* […] *Und die Pflanzen können dir so viel geben, net nur, dass sie dir helfen, wenn du weh host, wennst sie anschaust, die Seele kann ja lachen, wenn du die Pflanze anschaust.*“

Regina ist sicherlich einmal in der Woche in der Natur unterwegs, um Wildpflanzen zu sammeln und auf verschiedenste Weisen zu nutzen. „*I nutz einfach die Natur für des. ... Jo, wenn i oft a bisserl an Huasten hob, dann moch i mir an Huastentee oder so und für des nutz i die Natur. Und eben für die Kosmetik und für Einreibungen ... und Essen holt ah, net? Am meistens gib is dazua*.“ Regina erzählt, dass sie Kräuter bereits täglich in Gebrauch hat, beispielsweise in Form von Kräutersalz. Gesammelt wird immer nur wenig auf einmal und was gerade „zeitig“, also reif ist. „*Für mi reichts immer, und wenn i für wen anderen auch noch was hab, ist es schön. Dawal i hob, gib i gern her, aber dann is holt nächstes Johr wieder. Aber bei – olle Wochen blüht irgendetwas anderes, wachst etwas anderes.“*

Nicht nur der zeitliche Faktor spielt für Regina eine Rolle, auch räumliche Unterschiede werden beachtet. Für Arnika muss sie auf die Alm, der wächst weiter unten nicht. Weil die Pflanzen in höheren Lagen für sie aber eine besondere Qualität aufweisen, wandert sie noch für weitere Arten auf den Berg. „*Es gibt zum Beispiel die Pflanzen oben, also jetzt Thymian, Majoran* [Origanum vulgare], *wos noch wachst in*

einer Höhe von 1500 m. Des is schon sehr intensiv. Is jo ah logisch, die Sonneneinstrahlung is jo ah vül intensiver als wia, is jo doch vül höher oben als wie herunten. Es, vor allem wos ganz wichtig ist, schmeckt auf jeden Platz a bisserl anders. Hängt immer davon ab, wos für a Platzerl des is – überhaupt beim Thymian merkt mans am allermeisten. Jo, und do merkt man schon, des weiter oben is intensiver."

Wenn Regina Kräuter ausgehen, sie einen Erntezeitpunkt übersehen hat oder sie zusätzlich welche benötigt, dann besorgt sie diese im ganzen Blatt von bekannten Biobauernhöfen, die Biokräuter vermarkten. Nach Möglichkeit sammelt oder verarbeitet sie aber selbst, weil schon beim Rühren die eigene Energie in das Produkt übertragen wird, die sie als heilsam erachtet. Arnika ist für Regina etwas Besonderes. „*Arnika wor nie a Frage den zu kaufen, weil des wor, wie i eben schon gsagt hob, von Kind auf immer bei uns schon und des is jo ah, jo des geht einfach so weiter, jo des, i weiß es net warum, aber i glaub, des spricht an net an, des man des jetzt kauft, sondern des Produkt, wos du do aufischmierst, hot dann dei eigene Energie drinnen und wirkt – vielleicht bildet ma sichs ein – aber es wirkt vielleicht besser*."

Tabelle 4: Liste der heimischen Wildpflanzen mit deren Anwendungsgebiete, von denen Regina während unserer Begegnungen erzählte. Zu den einzelnen Spalten siehe Beschreibung der Tabelle 1 auf Seite 53.

Verwendete Bezeichnung	Wissenschaftl. Name	Deutsche Bezeichnung	Nahrungs-pflanze	Heilpflanze	Sonstiges
Schafgarbe	*Achillea millefolium*	Echt-Schafgarbe	Feine, frische Blätter zu Salat und Zutat von Kräutersalz	Kraut Teil einer beruhigenden Teemischung mit Rotklee (*Trifolium pratense*) und Frauenmantel (*Alchemilla*) z.B. bei Menstruations-beschwerden oder Bauchschmerzen	Typisches Frauenkraut
Giersch	*Aegopodium podagraria*	Geißfuß	Junge Blätter für Wiesendudler (siehe Rezept im Anhang); in Suppen, Rouladen, Aufstrich		

Verwendete Bezeichnung	Wissenschaftl. Name	Deutsche Bezeichnung	Nahrungs-pflanze	Heilpflanze	Sonstiges
Frauenmantel	*Alchemilla Sect. Alchemilla* und *Alchemilla Sect. Coriaceae* (hier unterscheidet sie nicht näher)	Diverse Frauenmantel		Kraut Teil einer beruhigenden Teemischung mit Rotklee (*Trifolium pratense*) und Schafgarbe (*Achillea millefolium*) z. B. bei Menstruations-beschwerden oder Bauchschmerzen	Typisches Frauenkraut
Knoblauch-rauke	*Alliaria petiolata*	Lauchkraut	Junge Blätter Zutat von Kräutersalz		
Arnika	*Arnica montana*	Arnika		Zungenblüten frisch in Schnaps oder Korn eingelegt: Einreibungen, wenn man Muskel zu viel strapaziert hat und gut für die Durchblutung; stark verdünnt als Mundspülung bei entzündetem Zahnfleisch (NICHT schlucken, nur spülen und wieder ausspucken!); Muskelgel mit Arnikatinktur und Rosmarin; getrocknete Zungenblüten für Salben (auch für Einreibungen) und Ölauszug	
Berberitze	*Berberis vulgaris*	Berberitze	Früchte für Marmelade		
Weißdorn	*Crataegus monogyna*	Einkern-Weißdorn	Früchte für Marmelade	Herzstärkendes Mittel, daher auch als Marmelade nur in kleinen Portionen	
Ackerschachtel-halm = Zinnkraut	*Equisetum arvense*	Acker-Schachtelhalm		Kraut für wassertreibenden Tee	In Kräuter-buschen dabei
Augentrost	*Euphrasia sp.* (hier unterscheidet sie nicht näher)	Augentrost		Blühendes Kraut für Waschungen: wie Tee kochen, sauberes Tücherl eintauchen und auflegen auf die Augen	
Mädesüß	*Filupendula ulmaria*	Groß-Mädesüß		Blüten in Tee	
Pannonischer Enzian	*Gentiana pannonica*	Ostalpen-Enzian	Wurzel in Schnaps angesetzt: Enzianschnaps	Enzianschnaps für die Verdauung	
Wilder Majoran	*Origanum vulgare*	Echt-Dost	Kraut als Gewürz		In Kräuter-buschen dabei

Verwendete Bezeichnung	Wissenschaftl. Name	Deutsche Bezeichnung	Nahrungs-pflanze	Heilpflanze	Sonstiges
Meisterwurz	*Peucedanum ostruthium*	Meisterwurz	Wurzel in Schnaps angesetzt; frische Blätter auf dem Jausenbrot		In Kräuter-buschen dabei
Fichte	*Picea abies*	Gewöhnlich-Fichte		Sprossspitzen für Maiwipferlsirup	
Spitzwegerich	*Plantago lanceolata*	Spitz-Wegerich	Blätter Zutat von Kräutersalz	Blätter für Hustensaft mit Primel (Primula veris)	
Gänsefinger-kraut	*Potentilla anserina*	Gänse-Fingerkraut	Junge Blätter Zutat von Kräutersalz		
Primel	*Primula veris*	Arznei-Primel		Blüten oder Wurzel für Hustensaft mit Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)	
Schlehdorn	*Prunus spinosa*	Schlehdorn	Früchte für Marmelade; Likör ansetzen	Abführende Wirkung, auch noch in der Marmelade	
Hagebutte	*Rosa sp.* (Wild- und Zucht-formen)	Rose	Früchte für Marmelade (sehr viel Arbeit, aber sehr gut!)	Früchte enthalten sehr viel Vitamin C	
Holler	*Sambucus nigra*	Schwarz-Holunder	Blüten und Früchte für Saft; Früchte für Gelee und Liköre	Saft bei Erkältungskrankheiten	In Kräuter-buschen dabei
Roter Holler	*Sambucus racemosa*	Rot-Holunder, Trauben-H.	Früchte für Saft (ohne Kerne!)	Beerensaft bei Erkältungskrankheiten; bei Saftmachen abgeschöftes Öl gesammelt und ebenfalls für Erkältung, z.B. damit einreiben	Kerne sind STARK GIFTIG!
Echte Goldrute	*Solidago virgaurea*	Echt-Goldrute		Blühendes Kraut für Tee, z.B. Grippetee; etwas wassertreibend	In Kräuter-buschen dabei
Eberesche	*Sorbus aucuparia*	Eberesche	Früchte für Marmelade, mit Äpfel gemischt; Likör ansetzen		
Röhrlsalat	*Taraxacum sect. Ruderalia*	Wiesen-Löwenzahn	Junge Blätter Zutat von Kräutersalz		
Thymian	*Thymus sp.* (hier unterscheidet sie nicht näher)	Thymian	Kraut als Gewürz	Kraut z.B. in Form von Thymianzucker für Kinder, wenn sie verkühlt oder krank sind in Tee (weil sie Thymian allein oft nicht wollen)	In Kräuter-buschen dabei
Linde	*Tilia cordata* oder *T. platyphyllos*	Winter- oder Sommer-Linde		Lindenblüten für Tee; fiebersenkend	

Verwendete Bezeichnung	Wissenschaftl. Name	Deutsche Bezeichnung	Nahrungs-pflanze	Heilpflanze	Sonstiges
Rotklee	*Trifolium pratense*	Wiesen-Klee		Blüten Teil einer beruhigenden Teemischung mit Schafgarbe (*Achillea millefolium*) und Frauenmantel (*Alchemilla*) z. B. bei Menstruations-beschwerden oder Bauchschmerzen	Typisches Frauenkraut
Huflattich	*Tussilago farfara*	Huflattich		Kraut in Teemischungen	Nicht verwenden bei z.B. Leber-schäden!
Brennnessel	*Urtica dioica*	Groß-Brennnessel	Samen auf Butterbrot		
Schwarzbeere	*Vaccinium myrtillus*	Heidelbeere	Früchte für Marmelade und Liköre	Frische Beeren gegen Verstopfung, getrocknete gegen Durchfall	
Preiselbeere	*Vaccinium vitis-idea*	Preiselbeere	Früchte für Marmelade	Bei Blasenerkrankung 1 EL Marmelade mit ¼l Wasser aufgießen und trinken	

8.5. Gretl

Gleich nach dem Treffen mit Regina machte ich mich zu Fuß auf den Weg zu Gretl, deren Kontakt ich auf meiner Wanderung am Hochschwab erhalten hatte. Gretl und ich hatten zuvor einige Male telefoniert und sie erklärte sich sofort bereit, für mich zur Verfügung zu stehen. Bei ihr zuhause zeigte sie mir zuerst ihre Sammlung mit Zeitungsartikeln und Berichten zu Bräuchen und Traditionen, wie beispielsweise die Kräuterbuschenweihe oder den Almabtrieb. Dann führte sie mich durch das Wirtschaftsgebäude und zeigte mir ihre Gerätesammlung, angefangen von einem funktionsfähigen Webstuhl bis hin zu einer Getreidedreschmaschine.

Anschließend fuhren wir gemeinsam mit zwei ihrer Töchter auf die Schießlingalm, wo sie eine Hütte besitzen und im Sommer ihr Vieh weidet, und wanderten gemeinsam bis zum Gipfel der Alm und wieder retour. Von dieser Begegnung gibt es keine Audioaufzeichnung, nur Mitschriften. Nachdem wir ihre Almhütte und das Haus einer Tochter besuchten, kehrten wir zu Gretls Hof zurück, wo wir den Tag gemütlich bei

Kressebrot und einem köstlichen selbst gemachten Neunkräutersaft (siehe Rezept im Anhang) ausklingen ließen.

Ich besuchte Gretl noch ein zweites Mal spontan als ich in der Nähe war und wieder wurde ich aufs freundlichste eingeladen auf Radieschenbrot und Holunder-Rosenblütensaft, obwohl ich Gretl gerade beim Garten-Arbeiten überrascht hatte und es in einer Landwirtschaft immer etwas zu tun gibt.

8.5.1. Zur Person

> „*Ich bitt heut schon unseren Herrgott, daß ich nachher wieder meine Küh melken, in mein Garten a bißl kroppeln, meine Äpfel z'sammenklauben, einfach die Arbeit als Bäurin dann auch noch machen kann*."[11]

Gretl ist eine Bäuerin in einem Dorf am Fuße des Hochschwabs. Bei unserem ersten Treffen ist sie 57 Jahre alt, verheiratet und hat fünf Kinder, vier Töchter und einen Sohn. Inzwischen ist sie auch schon Großmutter.

Gretls Familie besitzt eine Hütte auf der Schießlingalm, den Sommer über haben sie das Galtvieh, sowie die Mutterkühe mit den Kälbern auf dieser Alm. Dort gibt es einen gemeinschaftlichen Halter, der sich um das Vieh mehrerer Wirtschaften kümmert. Wenn die Tiere wieder im Tal sind, geht Gretl nicht mehr so gerne auf die Alm, da fehlen ihr die Rinder, es ist leer für sie.

Die dörfliche Gemeinschaft ist Gretl sehr wichtig, sie beteiligt sich an zahlreichen Aktivitäten und fragte mich noch beim ersten Telefonat, ob ich bei der Landjugend sei, ihre Töchter seien auch in Wien, aber sehr aktiv bei der Landjugend hier.

Brauchtümer scheinen Gretl ein großes Anliegen zu sein. Sie zeigt mir ihre Sammlung an alten Geräten auf dem Heuboden, die in sehr gutem Zustand und sogar noch betriebsfähig sind. Bei der Rundführung durch den Stall entdecke ich einen alten Kräuterbuschen an der Stalltüre (siehe Abbildung 7).

---

[11] Gretl schreibt das im September 1997 an einen von der Landeskammer für Land- und Forstwirtschaft ausgeschriebenen Fotowettbewerb „Bäuerinnen bei der Arbeit" vor einer bevorstehenden Operation als Zusatz zu ihrem Foto: „Ein Vergeltsgott unterm Herrgottswinkel".

8.5.2. Brauchtümer

Die Kräuterbuschenweihe hat es ursprünglich in ihrem Dorf nicht gegeben. Gretl hat sich vor einigen Jahren gedacht, überall gibt es eine Kräuterweihe, nur bei ihnen nicht – sie führt das jetzt auch ein. So begann sie vor sechs Jahren mit den Dorfkindern Kräuterbuschen, Tees und Gelees herzustellen, die sie dann beim Fest verkauften. Der Gewinn wurde gespendet. Seither findet am 15. August alljährlich eine Gipfelmesse mit Kräutersegnung und Almfest („Tag der offenen Almhüttentür“) auf der Schießlingalm statt.

Abbildung 7: Der geweihte Kräuterbuschen aus dem Vorjahr wird aufgehängt, um Haus und Hof zu schützen.

Die Tradition der Rauchnächte wird bei Gretl ebenfalls ausgeführt. Ursprünglich räucherte man zu Heiligabend, Silvester und am 5. Jänner mit „Glut und Weihrauch“ alle Zimmer und jeden Raum im Stall aus, bei Gretl zu Haus wird nur noch am 5. Jänner geräuchert.

8.5.3. Gebrauchswissen

Gretl meinte, sie sammle eigentlich nur den Wilden Majoran (*Origanum vulgare*) und Thymian (*Thymus sp*.) auf der Alm, den dafür aber regelmäßig, zählt mir dann aber beispielsweise als Zutaten für ihren Neunkräutersaft einige weitere Wildkräuter auf. Einige Nutzungen von Wildpflanzen sieht sie als selbstverständlich und daher nicht erwähnenswert an, wie z.B. das Sammeln von Schwarzbeeren (*Vaccinium myrtillus*)

oder das Verwenden von Gänseblümchen (*Bellis perennis*) und Löwenzahn (*Taraxacum officinale*). Viele der Kräuter, die sie verwendet, wachsen in ihrem Garten, die meisten davon sind jedoch von ihr gepflanzt. Sie hat einen sehr großen bäuerlichen Hausgarten mit Gemüse, Kräutern, Rosen und anderen wunderschönen Blumen. Von den sehr guten Säften, die sie herstellt, durfte ich schon einige probieren. Auch über medizinische Nutzungsweisen von einigen Kräutern weiß sie Bescheid. Sie erzählt mir, wie wichtig Frauenmantel für die Rinder und ihre Gesundheit ist und dass wir „Frauenzimmer" ihn viel zu wenig verwenden, sie selber hat auch keine Zeit mehr dafür. Wilden Majoran sammelt sie regelmäßig in großen Mengen, trotzdem erkannten ihre Töchter die wild wachsende Pflanze nicht und hörten genauso gespannt wie ich den Erläuterungen ihrer Mutter zu.

Tabelle 5: Liste der heimischen Wildpflanzen mit deren Anwendungsgebiete, von denen Gretl während unserer Begegnungen erzählte. Zu den einzelnen Spalten siehe Beschreibung der Tabelle 1 auf Seite 53.

Verwendete Bezeichnung	Wissenschaftl. Name	Deutsche Bezeichnung	Nahrungspflanze	Heilpflanze	Sonstiges
Schafgarbe	*Achillea millefolium*	Echt-Schafgarbe	Kraut Zutat in Neunkräutersaft (siehe Rezept im Anhang)		In Kräuterbuschen
Giersch	*Aegopodium podagraria*	Geißfuß	Junge Blätter in Suppen		
Frauenmantel	*Alchemilla Sect. Alchemilla* und *Alchemilla Sect. Coriaceae* (hier unterscheidet sie nicht näher)	Diverse Frauenmantel		Tee für Gesundheit: „Frauenzimmer" verwenden ihn zu wenig	Auch sehr wichtig für die Gesundheit des Viehs
Gänseblümchen	*Bellis perennis*	Dauer-Gänseblümchen	Blüten mit Waldmeister (*Galium odoratum*) und Schnittlauch-blüten in Eiswürfel: schaut schön aus		
Guter Heinrich	*Chenopodium bonus-henricus*	Guter Heinrich	Blätter wie Spinat		Wächst bei ihr wild im Garten
Johanniskraut	*Hypericum perforatum*	Echt-Johanniskraut	Blüten Zutat in Neunkräutersaft (siehe Rezept im Anhang)		Auch im Kräuterbuschen
Wilder Dost = Wilder Majoran	*Origanum vulgare*	Echt-Dost	Kraut für Tee, Suppen und andere Speisen		

Verwendete Bezeichnung	Wissenschaftl. Name	Deutsche Bezeichnung	Nahrungspflanze	Heilpflanze	Sonstiges
Waldmeister	*Galium odoratum*	Waldmeister	Kraut mit Gänseblümchen (*Bellis perennis*) und Schnittlauchblüten in Eiswürfel: schaut schön aus		
Spitzwegerich	*Plantago lanceolata*	Spitz-Wegerich	Blätter Zutat in Neunkräutersaft (siehe Rezept im Anhang)		
Wildrose	*Rosa sp.* (Wild- und Zucht-formen gleich)	Rose	Blütenblätter Zutat in Neunkräutersaft (siehe Rezept im Anhang)		
Holler	*Sambucus nigra*	Schwarz-Holunder	Blüten Zutat in Neunkräutersaft (siehe Rezept im Anhang) und anderen Säften		
Löwenzahn	*Taraxacum sect. Ruderalia*	Wiesen-Löwenzahn	Blätter essbar	Blätter bei Halsweh essen	
Wilden Thymian	*Thymus sp.* (hier unterscheidet sie nicht näher)	Thymian	Kraut als Gewürz		
Brennnessel	*Urtica dioica*	Groß-Brennnessel	Blätter als Spinat	Bei Halsweh essen	
Heidelbeere	*Vaccinium myrtillus*	Heidelbeere	Früchte für allerlei		
Preiselbeere	*Vaccinium vitis-ideae*	Preiselbeere	Früchte für Marmelade; wenn sie viel hat, dann stellt sie auch Saft her		

8.6. Helga

Meine zuletzt kennengelernte Gesprächspartnerin Helga wohnt ebenfalls am Fuße des Hochschwabs in einem Dorf mit direktem Blick auf den Gipfel des Gebirgsstocks. Helgas Kontakt bekam ich über ihren Sohn, der wiederum ein Freund von meinem Freund ist. Das erste Mal telefonierten wir am 21. August 2011 und noch weitere fünf Mal, bis wir es schafften, einen Termin zu finden. Helga ist viel unterwegs und trotz Pension schwer zu erwischen. Am 11. Juni 2012 kam es dann zu unserem Treffen. Mein Freund Michael begleitete mich. Während des Interviews waren Helga und ich jedoch allein, da mein Freund und Helgas Sohn sich zurückzogen. Zuvor wurden wir

aber herzlich empfangen und zum gemeinsamen Abendessen eingeladen, es war bereits 18 Uhr als wir ankamen. Wieder wurde mir köstlicher selbst gemachter Holundersaft serviert, und wieder wurde Holunder im Interview nicht erwähnt, bis ich sie danach fragte. Das Gespräch war sehr interessant, Helga ist eine beeindruckende und sehr aktive Frau. Am Ende wurden wir eingeladen wiederzukommen und auch bei ihr zu übernachten, wenn wir Touren auf den Hochschwab planten.

8.6.1. Zur Person

> „*Also in dem jetztigen Zustand, in dem Alter bin ich sehr gelassen worn und eben naturverbunden und Musikliebhaberin, so, des san drei Sochen*."[12]

Helga wurde im Jahr 1939 in Trofaiach, im Bezirk Leoben, geboren und lebt seit mehr als 45 Jahren in einem Dorf mit Blick auf den Hochschwab. Sie wollte mit ihrer Familie, ihrem Mann und den beiden Kindern, am Land leben, sie sei kein Stadtmensch.

Helga war Volksschullehrerin, ist jetzt nicht mehr berufstätig, aber noch sehr beschäftigt. Sie ist Mitglied beim Kneippverein, wo sie beispielsweise an Kräuterwanderungen teilgenommen hat.

Seit längerer Zeit leidet Helga an einer starken Osteoporose, wobei sie meint, es sei nur der Befund schlecht, sie selber spürt es kaum. „*Des is für mi ka Krankheit, des is a Zustand* (lacht), *den i ah hinnimm, jo, i werd scho behandelt dagegen.*" Eigentlich hat sie eine Unverträglichkeit und Abneigung gegenüber chemischen Produkten, in diesem Fall muss sie aber Medikamente nehmen, damit es nicht schlimmer wird. Sie bezeichnet sich trotzdem als gesund. „*Najo, Gesundheit, dass ma kane Schmerzen hot* (lacht), *dass ma sich rundherum wohl fühlt und Freude am Leben hat."*

Helga ist auch viel in den Bergen unterwegs und weiß, dass gerade die Bewegung sehr wichtig für sie ist. Das ist aber nicht der einzige Grund, wieso sie gerne wandern geht. Für Helga bedeutet der Berg „Heimat und Freiheit". Auch ihre Eltern waren bergbegeisterte Menschen, ihre Schwester, hat das aber nie angesprochen. Wenn

[12] So beschreibt sich Helga gegenwärtig mit drei Begriffen.

Helga länger nicht auf einen Berg kommt, wird sie unrund, es fehlt ihr etwas. Am meisten hat sie das gespürt, als ihre Kinder noch klein waren und sie keine Zeit zum Wandern fand. Als sie dann endlich wieder auf einen Berg steigen konnte, ging ihr Herz auf. „*Heitzutag gaub i jo, also, i holt vül davon, des des olles auf Schwingungsbasis beruht. Dass des, anfoch so schön is, es follt olles ob, was do im Tal an schweren oft, oder ... i kanns gor net so sehr beschreiben, des muas ma sölba erleben.“* Die „Schinderei“ hält sie nicht ab vom Wandern, auch wenn sie sich jetzt schon mehr plagen muss, als in jungen Jahren. „*Geh holt langsamer und ich hoffe sehr, dass i no lang gehen kann.“*

Helga ist aber nicht nur in den Bergen unterwegs, sondern reist auch gerne in andere Länder. Seit dem Tod ihres Mannes, der ebenfalls ein sehr naturverbundener Mensch war, unternimmt sie viel mit ihrer Freundin, die sich wie Helga für Pflanzen interessiert. „*Auf südlichen Inseln* (lacht), *auf den Kanaren und auf griechischen Inseln, auf La Gomera wor ma und jetzt wor ma in Irland. Und wenn ma do Pflonzn finden, dei san bei uns oft nirgends drinnen, gell. Do wer i ganz wurlat* (lacht). *Weil i muass wissen, wie sie haßt.“*

8.6.2. Allgemeines Interesse an Pflanzen

Helga hat ein großes Interesse an Pflanzen, begonnen hat diese Begeisterung in der Oberschule. Ihr damaliger Naturkundeprofessor gestaltete den Unterricht so spannend und lebendig, dass sie Botanik studieren wollte. Dieses Studium wurde damals aber nur in Wien angeboten und das „konnte sie ihrem Vater nicht antun“. In den 1950.er Jahren war sie mit ihrem Onkel, der hobbymäßig Botanik betrieb, in den Dolomiten unterwegs. „*Er hat sie* [die Pflanzen] *nur zeigt und wie sie heißen, er hat die Art bestimmt und hat sich sehr gut ausgekannt scho und dann, jo donn a poor Joahr drauf hob i mein Mann kennengelernt und der wor sowieso so auch so a Naturliebhaber* (lacht) *und do hamma dann gemeinsam sogar mit dem Schweighofer bestimmt – des is a Wahnsinn, des wor so mühsam domols, waßt eh, do mit den ganzen Staubgefäßen und den Blütenformen*.“

Helga will bis heute jede Pflanze benennen können, die sie sieht, aber wissenschaftlich hat sie das nie betrieben. Sie hat sehr viele Pflanzenbücher zuhause, unter anderem Bestimmungsbücher und Kräuterbücher. Über die Anwendungen der Pflanzen weiß sie nur die gängigsten, wie sie meint. „*I hob mi net*

so auseinandergsetzt, dass i des olles kenn, wos do drinnen is [tippt auf ihr Kräuterbuch[13]]."

8.6.3. Zugang zu den Kräutern

Helgas Großmutter war eine kräuterkundige Frau und brachte Helgas Cousine sehr viel bei. „*Und unsere Großmutter, die hob i net so erlebt, aber die hot in der Familie meiner Cousine gelebt und die hot von der Großmutter ganz viel übernommen, also die is jo do no vül genauer als i. Die mischt ihre Tees zam von den Sochn, die sie im Gortn hot – wunderbare Tees und dei nimmt se a so Zeit dafür und mocht herrliche Säfte und so, also ... dei verwendet a nur Naturmittel. Oder Homöopathische, net?*"

Helgas Mutter, die bereits 98 Jahre alt ist und sich weigert, Medikamente zu nehmen, verwendete Kräuter eher weniger, ernährte ihre Kinder aber sehr natürlich. Sie hatten einen großen Gemüse- und Obstgarten und die Mutter verkochte, was zuhause geerntet wurde. „*Und dann kriegst als Kind schon des Gefühl, was dir gut tut und was net, glab i, net? Des homs heit verlernt, die Kinder – so wie sie oft ernährt werden, von klan auf – mit dicken Saftlern und den ganzen Klumpat do.*"

Als Helgas Kinder noch klein waren, verwendete Helga sehr viele Kräuter und Wildpflanzen. „*Gegeben hob ichs ihnen, wenn irgendwos wor – Husten oder so – oder Maiwipferlsirup, hob i ah no gmocht* (lacht)." Sie stellte Säfte zum Trinken her, zum Beispiel aus den Blüten des Schwarzen Holunder, und probierte auch Heilsäfte, wie jenen aus den Beeren des Roten Holunder. „*Es hot immer ghaßen, der Rote Holler is so gut für Holsweh und so Sachen, also alles, was mitn Hals zu tun ghabt hat.* […] *Hob dann bei ihr* [ihrer Tante] *20 Floschen so Roten Hollersoft gmocht, Hollersolsn – waßt eh, Mundort.* […] *Und dann hob i so a dickes Kräuterbuch.* […] *Und dann hob i do glesen übern Holler und do san sieben Seiten übern Schworzen Holler und do steht holt, dasst olls, von der Blüte bis zur Wurzel is holt für irgendwos. Und donn hob i beim Roten Holler gschaut, do is so a Absatz. Und da steht, dass der Rote Holler, dass ma wohl gsogt hot früher, dass der holt wirksam is, aber man soll ihn jo net verwenden und den Kindern scho gor net geben, weil der irgendwelche,*

[13] Das Kräuterbuch, das Helga seit über 40 Jahren verwendet: WILLFORT R. 1967: *Gesundheit durch Heilkräuter: Erkennung, Wirkung und Anwendung der wichtigsten einheimischen Heilpflanzen*. Trauner Verlag, Linz.

wos waß i, holt net so verträglichen Stoffe enthält. Jetzt hob i dei Floschen holt olle wieder ausgleert (lacht)."

Von anderen Heilpflanzen ist sie wiederum sehr überzeugt, weil sie aus eigener Erfahrung sagen kann, dass sie ihr geholfen haben. „*Wie i Junglehrerin wor, do hob i so – i hob als Kind immer Bronchitis ghobt und nur gehustet und fost ka Luft kriegt. Und do is a Mutter, do wor a Elternsprechtog und i hob so an Hustenanfall ghobt, dann hot sie gsogt: ‚Mochns an Saukraupentee!'* (lacht) *– jo Maria, wos is des – Saukraupntee? Und dann hot sie mas zagt und donn hob i nochgschaut und des wor die Isländische Moosflechte* [Cetraria islandica]. *Und dei hot gsogt, des gebns den Schweinen ah, wenns denen net guat geht* (lacht) *und irgendwie hob i mir donn gedocht, jo, wenn dei des sogt, dass des guat is holt gegen so Bronchitis, probier ichs. Und i hob donn drei Wochen long so an Tee trunken und hob niiiie mehr Bronchitis kriagt. Und später hob i, i glaub sogor do drinnen* [zeigt auf ihr Kräuterbuch[14]] *dann glesen, dass do ein natürliches Antibiotikum entholten ist und bei Lungenkrankheit eingesetzt wird.*"

Durch Empfehlungen und aus eigener Überzeugung, begann sie dann wieder Neues auszuprobieren. „*Also des Arnika, auf Arnika schwör i. Und des hob i inzwischen eh sölba die Tinktur ah gmocht* (lacht). […] *So wos anfoches.* […] *Und hilft super*." Über die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten von Arnika hat sie unter anderem in Kursen einiges gehört. Bei Entzündungen wo die äußerlich angewandte Tinktur nicht mehr helfen kann, schwört Helga auf die Arnikaglobuli. „*Und jetzt hob i des scho so vielen anderen empfohlen – für Knieprobleme ... wenn ma waß, des a Entzündung is – und hob immer guate Rückmeldungen kriagt*."

8.6.4. Gebrauchswissen

Helga arbeitet immer noch sehr gerne mit Kräutern, besonders beim Kochen gibt sie gerne welche dazu. In der Natur sammelt sie aber kaum noch Wildkräuter. „*Olles mögliche hob i gsammelt und getrocknet nach allen Regeln der Kunst und brauchst aber vielleicht irgendwann mal so a Patzerl, gell. Und olles ondere is noch zwa Johrn ah no in den Säcken gwesn. Und donn hob i irgendwann amol aufghört, weil so viel*

[14] Ibid. wie Fußnote 13.

Zeit hob i eh net ghobt und hob holt dann, wenn i wirklich, ... wenn was aktuell wor oder was Akutes aufgetreten is, in der Apotheken oder in der Drogerie wos richtig aufbereitet is, so a klans Sackerl kauft, na. Aber i verwends scho immer no gern, so Heilkräuter für gewisse Sochn." Zusätzlich verarbeitet sie noch sehr gerne Kräuter aus ihrem Garten. „*Jo, i hob do hintn obn an Gortn, an Hang* [lacht], *wo olls davonkugelt* [lacht]. *Aber, ... i kriag eh wahnsinnig Kreizweh, also i kann eh net mehr so wie früher, aber i kennts ma gor net vorstelln ohne Gortn*."

Tabelle 6: Liste der heimischen Wildpflanzen mit deren Anwendungsgebiete, von denen Helga während unserer Begegnungen erzählte. Zu den einzelnen Spalten siehe Beschreibung der Tabelle 1 auf Seite 53.

Verwendete Bezeichnung	Wissenschaftl. Namen	Deutsche Bezeichnungen	Nahrungs-pflanze	Heilpflanze	Sonstiges
Arnika	*Arnica montana*	Arnika		Blütenblätter für Tinktur zum Einreiben	
Birke	*Betula pendula*	Hänge-Birke		Birkenblättertee im Frühjahr zum Entwässern getrunken	
Isländische Moosflechte	*Cetraria islandica*	Isländisches Moos		Saukraupentee: Flechtenkörper als Tee bei Husten und Lungenproblemen wie Bronchitis	Wird auch Schweinen verabreicht, wenn es denen nicht so gut geht; Eine Flechte!
Johanniskraut	*Hypericum perforatum*	Echt-Johanniskraut		Blüten in kaltgepresstem Öl angesetzt und in die Sonne gestellt: Mittel für die Haut	
Fichte	*Picea abies*	Gewöhnlich-Fichte		Sprossspitzen für Maiwipferltee bei Husten	
Spitzwegerich	*Plantago lanceolata*	Spitz-Wegerich		Blätter in Tee bei Husten	
Holler	*Sambucus nigra*	Schwarz-Holunder	Blüten für Sirup		
Roter Holler	*Sambucus racemosa*	Rot-Holunder, Trauben-H.		Saft (Hollersolsn) für Halsweh und mehr	Weggeleert, weil in ihrem Kräuterbuch steht, dass er für die Kinder gefährlich sein kann; Kerne sind STARK GIFTIG!
Eberesche = Vogelbeere	*Sorbus aucuparia*	Eberesche	Früchte für Marmelade		
Huflattich	*Tussilago farfara*	Huflattich		Kraut in Tee bei Husten	

Verwendete Bezeichnung	Wissenschaftl. Namen	Deutsche Bezeichnungen	Nahrungs-pflanze	Heilpflanze	Sonstiges
Brennnessel	*Urtica dioica*	Groß-Brennnessel	Junge Blätter für Brenn-nesselspinat	Blätter als Tee	
Preiselbeere	*Vaccinium vitis-idaea*	Preiselbeere	Früchte für Marmelade		

9. Diskussion: Thematische Schwerpunkte

Die individuellen Einzelfalldarstellungen aus dem Ergebnisteil sollen nun zusammengeführt werden, um fallübergreifend die thematischen Schwerpunkte zu diskutieren, welche sich an den Detailfragen der Fragestellung bzw. an den nach der qualitativen Inhaltsanalyse strukturierten Kategorien orientieren.

9.1. Die Pflanzen: Was wird genutzt?

Abbildung 8: Eine Auswahl an Produkten aus Wildpflanzen, von der Autorin oder ihren Interview-partnerInnen gesammelt und verarbeitet.

Die Anzahl der als Nahrungs- und/oder Heilpflanzen angegebenen Wildpflanzenarten ist von Person zu Person sehr unterschiedlich. Auffällig ist dabei, dass die beiden InformantInnen, welche sich auch beruflich mit Wildpflanzen beschäftigen, die meisten Pfanzenarten in Gebrauch haben. So wurden von jeder Person zumindest über zehn wild wachsende Pflanzenspezies genannt, die gesammelt und genutzt werden, von Peter notierte ich weit mehr als einhundert verschiedene Arten. Bei den Ausbildungen zu Ernährungsbegleitung und Kräuterpädagogik lernt man neben den gängigsten Nahrungs- und Heilpflanzen auch vergessene und bisher unbekannte Verwendungsmöglichkeiten von neuen Arten kennen. Zusätzlich gehört es zum Beruf, sein Wissen über die Wildpflanzen auch in die Praxis umzusetzen, sodass das

gelernte Gut zu Gebrauchswissen wird und dadurch in Form von Produkten oder wiederum Wissen auch weitergegeben werden kann.

Die im Alltag benutzen Anwendungen von Wildpflanzen konzentrieren sich mehr oder weniger auf die geläufigsten und bekanntesten Arten. Die Brennnessel (*Urtica dioica*) beispielsweise wird von all meinen InformantInnen als genutzte Nahrungspflanze genannt. Die Fichte (*Picea abies*) wird von fünf von sechs InformantInnen zur Herstellung des „Maiwipferlsirups“ verwendet. Thymian (*Thymus sp*.) ist eine weit verbreitete und bekannte Gewürzpflanze, und wird von allen GesprächspartnerInnen mit Ausnahme von Helga zu diesem Zwecke gesammelt. Bis auf Wettl geben alle die Verwendung des Schwarzen Holunder (*Sambucus nigra*) zur Herstellung von Sirup an, wobei nicht davon ausgegangen werden kann, dass Wettl keinen Hollersirup herstellt, sie erwähnte ihn einfach nicht. Da sie den Sommer über wieder auf der Alm ist, ergab sich die Gelegenheit nicht, das abzuklären. Ich bin mir sicher, dass bei einem längeren Gespräch noch weitere Pflanzen zur Sprache gekommen wären. Wettl merkte erst nach genauerem Nachforschen ganz bestimmt – und fast verwundert über meine Frage – an: „*Jo, an Silbermantel nimmt ma scho a.*“ Ich bin davon überzeugt, dass manche Anwendungen als so selbstverständlich angenommen werden, dass sie vergessen werden, oder sogar als uninteressant erachtete Informationen unerwähnt bleiben. Auch bei Helga kamen wir erst auf den Holunder, weil ich den ganzen Abend mit selbst angesetzten Hollersaft verköstigt wurde.

Wie man an diesen Arten gut erkennen kann, ist eine bequeme Ernte bedeutungsvoll für so manche häufige Verwendung. Was um Haus und Hof steht und in rauen Mengen vorkommt, wird nach wie vor von vielen genutzt. Ebenso wird bei den Kontrollgängen, wo nach dem Vieh geschaut wird, auf den Weiden nach bestimmten Kräutern Ausschau gehalten, sozusagen nebenbei gesammelt. Ausnahmen bilden besonders begehrte Wildpflanzen wie Arnika (*Arnica montana*). Um die Blütenblätter dieser allzeit bekannten und beliebten Heilpflanze sammeln zu können, muss man sich in bestimmte und höher gelegene Gebiete begeben, und wie Regina versichert, machen das sehr viele Leute: „*Jo, also Arnika is für uns, do is die Bürgerolm bekannt für des, do kummans von weit und breit her*.“ Obwohl auf der Alm von Hilde Arnika nicht vorkommt, möchte auch sie auf diese Heilpflanze nicht verzichten und besorgt sie sich von Bekannten: „*Den legns ma meistens ei. Oder sunnst nimm i die*

Arnikakugaln, oder die kaf i ma“. Auch Helga ist überzeugt von der Wirkung von Arnika: „*I schwör auf Arnika* (lacht) [...] *als Globuli.*“ Früher setzte Helga Arnika auch selbst in Schnaps an, jetzt greift sie aus Zeitgründen auf die homöopathische Version zurück.

Das Sammeln und vor allem das Verarbeiten von Pflanzenteilen sind sehr zeitintensive Aktivitäten. Es war sehr deutlich herauszuhören, dass die hobbymäßige Nutzung von Pflanzen im Laufe der Jahre nachgelassen hat. Wie die älteren Gesprächspartnerinnen erzählten, wurde früher mehr und regelmäßiger gesammelt, da es eine Notwendigkeit war. Heutzutage gibt es verschiedene andere Möglichkeiten, zu Kräutern oder bereits verarbeiteten Naturprodukten zu kommen. In Apotheken werden zahlreiche getrocknete Pflanzen und Präparate angeboten, auf die beinahe alle meine GesprächspartnerInnen bei Bedarf zurückgreifen. „*Also i kaufs in der Apotheke, weil ma findets net überall, es is vielleicht im Koralmgebiet.* […] *Jo, es gibt net so vüle Plätze und i glab eher im Urgestein*“, meint Helga über die gegenwärtige Nutzung von Isländischem Moos (*Cetraria islandica*). Hilde greift auf das Angebot in Apotheken zurück, wenn sie noch Anteile für ihre Tees benötigt: „*Jo, hob i a scho oft a bisserl wos dazukaft. Waßt eh, im Winter, wennst dann irgendwos zuwenig host, vo irgendwo. Johanniskräutl hauptsächlich, oder sowas. Aber i hob ... jetzt hob i eh wieder*.“

Viele Arten werden heutzutage zugekauft oder es werden die Zuchtformen konsumiert, weil man die Wildformen in der Natur kaum noch findet. Durch die Veränderung der landwirtschaftlichen Methoden kommt es zur Umgestaltung der Flächen. Düngung und die Verwendung von Spritzmitteln in Bergregionen werden aus naturschutzfachlicher Sicht als großes Problem angesehen, und auch meine GesprächspartnerInnen beobachten die Auswirkungen auf so manche Art. „*Es wird holt bei uns ah nach wie vor schon sehr gspritzt und i hob sehr wohl schon gmerkt, des gewisse Pflanzen komplett schon verschwunden sind. Ganz, ganz traurig mocht mi immer das Himmelschlüssel zum Beispiel. Des vertrogt eben net irgendwelchen Dünger oder wos, net? Und des is wirklich in meiner Gegend schon sehr, sehr verschwunden. Und des mocht mi natürlich traurig, net?“,* bedauert Peter. Das Zurückgehen von wilden Stachelbeersträuchern und Berberitzengebüschen wird von Peter und Wettl angemerkt. Wettl führt das hauptsächlich auf den Verlust von entsprechenden Standorten zurück. Peter kennt noch Plätze, wo er Berberitzen

finden kann, und erzählte mir von einem weiteren Problem: „*I hob an liaben Kollegen der hot a Alm, also der pflegt wirklich und do san sehr viele Orchideen, ganzen Knabenkräuter, auch der Frauenschuh wochst dort, des is wirklich ... also ... do bin i ihm sehr, sehr dankbar. Die EU hot nämlich per Flugbild ihm aufmerksam gmacht, sei Alm tät zurwachsen und er müsste gewisse Berberitzensträucher eliminieren. Weil des hoben sie vom Flieger aus fotografiert, sonst kriagt er ka Förderung. I bin dann hingangen, hab gsagt: ‚Bitte, schneid dei net weg, sunst brechat di Welt zsammen für mi.‘ Und er hot sie wirklich net wegschnitten und hot sogar a Wengerl wegen der Förderung verzichtet. Und des – do bin i ihm echt total dankbar.“*

Für Peter stellt die Berberitze nicht nur eine köstliche Nahrungspflanze, sondern auch eine kostbare Heilpflanze dar. Im Sinne einer ganzheitlichen Lebensweise werden viele Arten als würzende Heilkräuter und heilende Würzkräuter verwendet (siehe dazu Tabelle 1 bis 6 in Kapitel 8).

9.2. Die Menschen: Wer sammelt und gebraucht?

„Ach, meine Oma, die hat Kräuter noch genutzt, die könnte dir viel erzählen. Aber die ist leider schon gestorben.“ Das oder ähnliches hörte ich nicht selten bei meinen Wanderungen im Alpenraum, bei denen ich immer wieder auf ältere Menschen, vor allem Frauen, hingewiesen wurde. Ich bin auch davon überzeugt, dass viele Großmütter Zeiten miterlebten, wo Wildpflanzen vermehrt genutzt wurden und das Sammeln auch in ihren Aufgabenbereich fiel. Einige meiner Gesprächspartnerinnen erzählen mir von schwierigen Umständen in früheren Jahren, wo es notwendig war, wild wachsende Pflanzen zu nutzen. Wettl berichtet vom damaligen Leben auf der Alm: „*Jo, do host holt miaßn herobn sowieso irgendwo eher das praktische Wissen anwenden*.“ Hilde bestätigte, dass auch ihre Eltern und sie als Kind aus verschiedenen Gründen bestimmte Pflanzen nutzen mussten. Aber wie Wettl passend äußerte: „*Jo, wissen, des is des ane, aber verwenden, des is des andere.*“ Sie erzählte mir, welche Erleichterungen bestimmte Erfindungen und Einführungen mit sich brachten, die gleichzeitig natürlich zum Verlust anderer Praktiken führten. Das Leben ist in vielerlei Hinsicht leichter geworden und „*ma muaß es a zuagebn, dass des praktischer is*“, betont Wettl und meint weiter: „*I sog jo, des is des, weil ma dann holt doch den bequemeren Weg geht und des gehn die Olten a, braucht sie*

kana rühmen.“ Durch das Nicht-mehr-in-Gebrauch-Nehmen ging viel Wissen um die Pflanzen verloren, auch innerhalb einer Generation von Menschen, die mit wild wachsenden Pflanzen noch aufgewachsen waren.

Die Verhältnisse in den österreichischen Almregionen haben sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert, wie in Kapitel 4.2 erörtert wurde. Beinahe zu jeder bewirtschafteten Almhütte gibt es eine Zufahrtsmöglichkeit. Die Sennen und Senninnen werden per Auto mit Verpflegung aus dem Tal versorgt. Die Notwendigkeit zu sammeln besteht nicht mehr. Aus eigenen Erfahrungen kann ich sagen, dass erstaunlich wenige SennInnen rund um die Almhütte wachsende Pflanzen gebrauchen, egal ob alt oder jung. Tatsächlich werden viele Almen von „Neulingen“ übernommen, die aus verschiedensten Gründen einen Sommer lang eine Auszeit nehmen wollen oder neue Lebenserfahrungen sammeln möchten. Diese Leute sind zwar offen für Neues und meistens sehr interessiert an der Natur, müssen häufig aber erst einen Bezug zur Alm und ihrer neuen Umgebung aufbauen. Über Informationen zu den Wildpflanzen freuten sich jedenfalls viele sehr und von einigen weiß ich, dass sie seit ihrer Zeit auf der Alm gezielte Recherchen betreiben, um altes Wissen aus der Region wieder aufzutreiben.

Die überwiegende Anzahl der Wirte und Wirtinnen von Schutzhütten, die ich besuchte, waren ebenfalls keine Almkundigen und kamen aus dem Tourismussektor. Die Arbeit in den Schutzhütten beläuft sich zum großen Teil auf das Verpflegen der Gäste und ist ein sehr zeitintensives Unternehmen. Die mangelnde Zeit war das Hauptargument der Hüttenwirte und -wirtinnen dafür, dass sie sich nicht mit wilden Pflanzen beschäftigen können. Enzian- und Almkräuterschnäpse, die in keiner Schutzhütte fehlen dürfen und von denen ich im Laufe der Unterhaltungen so manche Kostprobe vorgesetzt bekam, standen in Hinsicht auf selbst verarbeitete Wildpflanzen im Mittelpunkt des Interesses dieser Leute, wurden jedoch Großteils angekauft bzw. über Bekannte besorgt. Natürlich gibt es auch Ausnahmen. So erzählte mir Regina von ihren Erfahrungen in Zusammenhang mit Kräuterwanderungen: „*Wir gehn z.B. auf die Alm aufi, zum Hackl aufi auf die Alm, des is die Ignazhütttn, ganz a olde Hüttn. Und do gehn ma Kräutertour mitn Wirt und dann wird durt mitn Hüttnwirt kocht.* [...] *Der kennt si sölbst sehr gut aus und des is natürlich ah a Naturerlebnis, des is ganz was Schönes. Und die mochen mit. Oder i geh do z.B. a Kräutertour Aflenz, do gehn ma so 1000m aufi bis zum Pierergut und*

wenn die wissen, wir kumman heit, gibts immer irgendwos mit Kräuter im Menü. Also sie denken scho mit. So kann ma eigentlich mit einer Idee die andern automatisch anstecken, wenn sie sehn, aha, die kumman wieder, do miaß ma wos obn hom.“

Peter ist davon überzeugt, dass es viel Wissen um die Verwendung von Wildpflanzen in der Bevölkerung gibt. Wir entdeckten auf unseren Wanderungen auch Spuren von solchen Nutzungen, wie beispielsweise abgeerntete Distelköpfe (siehe Abbildung 9). „*Es gibt sicher vül Wissen, aber Großteils is holt ... sehr vül Leute dei san holt nur auf sich und wulln des net weitergeben. Aber i denk ma immer so, ok, des is seier Gedankengut und dann sollns es eben für sei beholten. Und wenns im Sinne Gottes is, dann wird des sehr wohl an die Öffentlichkeit kommen.*“ Regina ist ebenfalls der Meinung, dass von der Bevölkerung Pflanzen genutzt werden: „*Es gibt ganz viele die, viele die mochen für den Hausgebrauch. Und mi gfreits immer wieder, wenn i Kurse moch und wenn Aflenzer wieder dabei sind und i ma denk, schau dei mochen a wos daham. Dei mochen vielleicht schon mehr wie i, kann sein, ober wissen des vielleicht no net, wos wir do mochen, net? Aber des gfreit mi dann immer, wenns hülft, des gfreit mi voll*.“ Gretl sprach davon, dass Kräuter in ihrem Dorf wieder an Bedeutung gewinnen. Es ist schwierig zu klären, ob es sich bei diesen Nutzungen um wild wachsende Pflanzen, oder z.B. kultivierte Gartenpflanzen handelt. Laut Helga wandern nur wenige BewohnerInnen ihres Dorfes auf die umliegenden Berge, zum Sammeln noch weniger: „*Es gibt bei uns vül ältere Leut, des hob i aus so Gesprächen gemerkt, dass di schon a gewisse Pflonzn sammeln, aber mehr von Gortn oder so*. *Aufn Berg gehn net sehr viele.*“ Das „Garteln“ erlebt zurzeit eine Renaissance (siehe z.B. MÜLLER 2012), die Beweggründe können denen der Wildpflanzennutzung entsprechen oder eine Alternative dazu bieten, vor allem in Städten. Auf diese Thematik möchte ich aber nicht näher eingehen, auch wenn die Übergänge wie bereits erwähnt fließend sein können. Beispielsweise berichteten alle meine InformantInnen mit Ausnahme von Wettl über die Nutzung von Kräutern aus ihrem Hausgarten.

Einige InformantInnen sprechen unverkennbar von einem steigenden Interesse an wild wachsenden Pflanzen. Regina schwärmt förmlich von dieser Entwicklung: *„Die Bevölkerung is in Aflenz scho so ... so, waß i net, hat des ganzes scho so aufgnommen, wahrscheinlich durch die Kurse, die wir mochen, wenn die irgendwo eine Pflanze sehn, die si nicht kennen, dann kumman sie zu mir und sogn: ‚Regina,*

worst du durt scho schaun, do wochst wos, des hob i no nie gsehn.“ Hilde ist davon überzeugt, dass sich auch immer mehr junge Leute für Wildpflanzen begeistern. Die steigende Nachfrage an Kräuterkursen und Ausbildungen in Richtung Kräuterpädagogik und Kräutercoach spricht ebenfalls dafür. Regina ist sich sicher, dass das zunehmende Angebot an Führungen und Schulungen einen Beitrag dazu liefert, dass Wildpflanzen wieder mehr gebraucht werden: „*Also i glaub, dass des mehr geworden is. Früher hoben des nur die Bauernhöfe gewusst und vielleicht a Tochter, die aus dem Bauernhof kummen is. Aber jetzt san Privatpersonen interessiert dran. Des sehen wir bei unseren Kursen, des seh ich, weil wenn junge Mädchen kommen, die nie was zu tun gehabt haben, und dann sagen: ‚Jetzt kann ich der Mama a zagen, wie i des kann‘. Und also es zeigt, des immer mehr junge Leit, ah, die Natur nutzen. Ob des jetzt a Sache is, weils vielleicht olles zu teuer wird oder so, des weiß i net? Aber i denk, dass des sicher das Interesse an der Natur ist, dass des steigt. Und so wie man im Kindegarten schon, wenn es jetzt die Kneippkindergärten oder so hernimm, wo des durt schon diese fünf Säulen geschult werden, des wochst mit, des wochst mit. I glaub, dass mehr wird.“*

Abbildung 9: *Cirsium eriophorum*, an dieser Pflanze wurde bereits geerntet, wie man am fehlenden Köpfchen sieht.

Abbildung 10: *Gentiana pannonica*, einer der Enziane, mit deren Wurzel Schnaps produziert wird.

An dieser Stelle möchte ich anmerken, dass meine InformantInnen in manchen Beziehungen auffallende Gemeinsamkeiten aufweisen. Alle haben einen starken Bezug zur Natur und zu den Bergen. Die geographische Nähe zu alpin geprägten Bereichen und ein Wohnsitz in einer ländlichen Region waren Auswahlkriterien

meinerseits (siehe Kapitel 1.2), lassen jedoch nicht generell darauf schließen, dass sich die Menschen wirklich verbunden fühlen mit ihrer Umgebung, besonders nicht mit den höheren Lagen. Hilde und Wettl sind leidenschaftliche Senninnen, die mit über 70 Jahren für mehrere Monate in den Bergen leben und die Kraft der Natur spüren, wie Hilde erzählte: „*Und eben, die Momente oft, wos Wetter an zagt, des is jo ah oft des Schöne. Weil du lebst do holt viel mehr mit der Natur holt mit, net? Auf jeden Fall.*“ Das Leben mit der Natur ist für Hilde wesentlich, „*do kumst eher zu dir selber zruck, net? Jo, des is sehr wichtig, Dann findest ... jo und du schätzt des a viel mehr, wennst du mit der Natur lebst, dann schätzt die ganzen Werte mehr. Glaub i, oder wie des is, i was a net* (lacht). [...] *Dann is ma zufriedener, auf jeden Foll, glaub i.“* Mithilfe der Natur findet Hilde leichter Zugang zu ihrem Inneren und nimmt die für sie erfüllenden und wahren Werte des Lebens intensiver wahr, was zu vermehrter Zufriedenheit führt. Wie SOINTU (2006a:496; 2006c:336) versteht sie die Erkundung des eigenen Selbst, des „inneren Kerns“ als Ausgangssituation für die Erlangung von Wohlbefinden. Für Helga haben Berge ebenso eine besondere Bedeutung: „*Jo, Heimat und Freiheit. I waß es net, wos es is, aber i werd unrund, wenn i lang auf kan Berg kum. Des is anfoch so.“* Als Bäuerin besucht Gretl die Almen besonders gerne, wenn das Vieh oben ist. Sie organisiert Veranstaltungen wie die Kräuterbuschenweihe am Gipfel und den „Tag der offenen Almhüttentür“, damit auch die Bevölkerung „*mit offenen Augen über unseren Olmboden*“ geht. Regina kann sich keinen schöneren Ort zum Leben vorstellen, als am Fuße des Hochschwabs: „*Des is a Würze, wenn i auf die Alm geh immer, wenn die Meisterwurz schon is. Und des is einfach, wennst jetzt da oben bist und ... die Ruhe und die guate Luft host und du sitzt jetzt genau dort vielleicht, wo des Edelweiß und Kohlreserl jetzt grad wachst, dann kannst des a no anschauen, also i glaub, es gibt nix besseres für den Menschen, jo wirklich*.“ Peter ist sehr dankbar dafür, dass er in einer so wundervollen Umgebung aufwachsen durfte, er schätzt die Natur über alles. „*Do is so vül Kraft in der Urkraft der Natur und des brauch i, allein amol bei meine Kompositionen und ... um genug Energie zum Schöpfen.*“

Die Dankbarkeit spielt für mehrerer GesprächspartnerInnen eine wesentliche Rolle, und in Zusammenhang damit auch der Glaube. „*Wie auch immer, ob es jetzt Universum, Kosmos is, für mi is der liabe Gott*“, bekräftigt Peter. Die Natur wird nicht als selbstverständlich erachtet, sondern als Geschenk, mit dem wir respektvoll und achtsam umgehen müssen.

Die Liebe zur Einfachheit war ein weiteres wiederkehrendes Element in den Gesprächen. Peter spricht von einem Besinnen auf das Wesentliche: „*Wasst, man muass des Einfache wieder lieben lernen.*“ Während der zweiten Wanderung meinte er: „*Des Gsund werdn is vül leichter, wenn man anfoch denkt.*“ Für Regina ist es wichtig, den Menschen zu zeigen, wie einfach es sein kann, Dinge selbst herzustellen. Hilde erzählte mir vom einfachen Leben auf der Alm: „*Du bist holt vül näher dabei und des is sicher ... jo, du lebst mehr mit der Natur dann, auf jeden Foll. ... Jo ... des is sicher ... aber man muass dann scho etwas entbehren dann, des is eh klor. Aber du kummst dann aber ah, es is jo interessant, dann siegst erst amol wieder, dasst gor net so viel brauchast. Du kummst dann mit wenig ah aus, net? Also dasst a zufrieden bist. Jo. ... Und für olls ... jo, waß net ... für mich wars immer no schön oben.“* Für KÜSTNER (2010 in RICHARD 2012:231) stellt das Einfache ein Grundprinzip für Zufriedenheit dar und öffnet Wege zur Erforschung der inneren und äußeren Beziehungen. „Über das Sinnliche, das Konkrete, das Einfache erschließt sich ein neuer Zugang. Wir werden einfacher, direkter und tiefer. Wir beleben unsere Wahrnehmung und dadurch erhöhen wir unsere Wertschätzung für die Welt um uns herum.“

Während unserer Begegnungen vermitteln mir meine GesprächspartnerInnen eine tiefe Zufriedenheit und Lebensfreude. Wie in Kapitel 8 anhand einzelner Schicksale demonstriert, verlief ihr Leben bei weitem nicht immer wünschenswert. Jede und jeder der InformantInnen hatte sehr schwere Zeiten durchzustehen, war aber fähig, mit der Situation umzugehen. Regina ist überzeugt davon, mit Hilfe der Pflanzen ihre innere Kraft wiedererlangt zu haben: „*Das Leben is so.* [...] *Man muss an die schönen Dinge festhalten und Pflanzen san eben wos Schönes, die einem immer wieder helfen können. Des is ganz toll.*“ Durch die Begegnung mit seiner Seelenpflanze änderte Peter sein Leben in allen Dingen, sodass er nun von sich sagen kann: „*I bin a sehr, sehr glücklicher Mensch, mir gehts sehr gut und bin über olles zufrieden*.“ Mithilfe der Heilkräfte der Pflanzen erlangten sie ein Gefühl von Selbstverantwortung und Handlungsmacht im Sinne von „loslassen“ und „akzeptieren“ können. In diesem Sinne induzierten die subjektiven Erfahrungen mit der Urkraft der Natur einen Heilungsprozess, der Wohlbefinden auch nach schlimmen Erlebnissen und Enttäuschungen (wieder) herstellen konnte, wie SOINTU (2006c:337) für komplementäre und alternative Heilmethoden generell aufzeigt (siehe Kapitel 5.2).

9.3. Das Wissen: Woher kommen die (Er)Kenntnisse?

Die ersten Kontakte der InterviewpartnerInnen mit Wildpflanzen ereigneten sich auf unterschiedlichste Weisen, im Gegensatz dazu folgte der Erwerb des aktuellen Wissens jeweils einem ähnlichen Muster. Mündliche Überlieferungen bilden eine gewisse Basis. Schon als Kind kamen meine InformantInnen mit Anwendungsmöglichkeiten von Wildpflanzen in Kontakt, sei es durch Zuhören, Nachforschen oder die Nutzung selbst. In späteren Jahren dominieren schriftliche Quellen, auch um einstmals gehörte oder neu empfohlene Nutzungsmöglichkeiten zu bekräftigen. Hilde möchte sicher sein, „*dass das a wirklich für wos is* (lacht)“ was sie sammelt, weshalb sie „*beim Weidinger oder so*“ nachliest. Helga entsorgte einige Liter selbst hergestellten Sirup aus Roten Holunder (*Sambucus racemosa*), nachdem sie nachgelesen hatte, dass er für Kinder gefährlich sein kann. Regina versicherte mir, dass nur die Kerne des Roten Holunders giftig sind und man sich bei Säften oder Gelees keine Sorgen machen müsste. Sie selbst stelle Saft aus dem Roten Holler her, der sehr gut schmecke und bei Erkältungskrankheiten hilfreich sei. Allem Anschein nach wird alt bewährtes Wissen, das selbst kaum oder zu wenig erfahren wurde, oftmals in Frage gestellt. Durch das Nachlesen wird eine Bestätigung erhofft. Es scheint, dass das niedergeschriebene Wort mehr Achtung erfährt als das mündlich überlieferte und die Wiederaufwertung des volksmedizinischen Wissens über Bücher, Zeitschriften, Kurse und Ausbildungen erfolgt. Hilde ist überzeugt davon, dass ich aus Büchern mehr Brauchbares erfahre, als von ihr: „*Jo und so ... is eigentlich, glaub i, is da mehrer gholfen, wennst noch bei die Bücher a bisserl nochschaust*.“ INHETVEEN (2000:211) spricht von der Rationalisierung des Brauchtums. Erforschte und beschriebene Inhaltsstoffe gewinnen an Bedeutung und untermauern eine angemessene Verwendung. Peter war immer schon an den Inhaltsstoffen interessiert. „*Es gehört ein gesamtheitliches Denken her. Wichtig is, wenn i jetzt diese Pflanze eben verwende, des i sehr wohl erklären kann, wos is des für eine Pflanze. Des is natürlich ganz wichtig und wenn mi wer fragt, wos is in der Pflanze drinnen, des ich auch erklären kann. San vielleicht Gerbstoffe drinnen, Glykoside drinnen, Kieselsäure, ätherische Öle? Des i des – und wenn mi natürlich wer fragt: ‚jo wos mocht Kieselsäure oder Gerbstoffe?‘ – des i des auch erklären kann. Warum? Weil a jede Pflanze sehr wohl eine Seele hat, ein Lebewesen ist und auf unterschiedlichste Wirkung auf den menschlichen Organismus einwirkt. Und*

wenn eben gewisse Probleme oft im Körper auftreten, dann springen halt gewissen Pflanzen ein und helfen den Organismus die Aufnahme, die Resorption zu erleichtern. Und da is schon wichtig des ma net irgendwie nur so, weil an vorkommt, des verwendet er sehr wohl, weils an Sinn hot.“ Regina spricht darüber in den von ihr geleiteten Kursen: „*Jedenfalls gehts darum ah, dass ma eben aufmerksam macht, was is in der Pflanzen drinnen, was für Wirkung hats aufn Körper*.“

Fortbildungen sind allgemein ein sehr beliebtes Medium für den Wissenserwerb um Sammeln und Gebrauchen von Wildpflanzen. Peter, Regina und Helga besuchten Kräuterkurse bzw. -exkursionen. Helga ist sehr interessiert, sieht aber keinen Bedarf, eine Ausbildung zu machen: „*I bin eben beim Kneippverein und do hob i dann gsehn, dass des ausgschrieben is, a Kräuterwanderung. Bin i dann amol mitgangen, aber so vül, is ma vorkumman, profitiert man net, man hätt den ganzen Kurs mochen müssn und dann hob i wieder ka Zeit ghobt, weil i scho wieder wos onderes vorghobt hob. Und dann hob i ma docht, jo, eigentlich den Coach mochn, warum? I bin über 70, i wend jo des dann nimma so an. Aber es wär interessant. Wenn i jünger wär, hätt is gmocht*.“ Peter und Regina fanden die Zeit. Sie ließen sich in Kräuterpädagogik ausbilden und gehen dem wie beschrieben beruflich nach.

Peter und Regina geben zusätzlich an, über eigene Erfahrungen bzw. Intuition zu den richtigen Pflanzen geführt zu werden. „*Des is so. Instinktiv greift ma eh dort hin, was ma braucht*“, ist Regina überzeugt und spricht damit den Körper als wissende Instanz an (siehe dazu SOINTU 2006c:343).

Die überwiegende Anzahl an Informationen über das Sammeln und Verwenden von Wildpflanzen stammt nach diesen Erkenntnissen bei allen InformantInnen aus Literatur verschiedenster Art, und nicht wie von ANDERSON (2011:2) behauptet von Traditionen, die von Generation zu Generation überliefert wurden. Bis heute haben vor allem einige wenige Autorinnen und Autoren großen Einfluss auf die Verwendung von Wildpflanzen in Österreich. Als sozusagen „Basisliteratur“ über Volksmedizin werden Werke von Hildegard VON BINGEN (siehe z.B. BUND DER FREUNDE HILDEGARDS 2006; STREHLOW 2009), den „Kräuterpfarrern“ Sebastian KNEIPP (z.B. 2008) und Hermann-Josef WEIDINGER (z.B. 1981) und Maria TREBEN (z.B. 2011) gehandhabt. Erfahrungsgemäß dienen ihre Bücher vielen Menschen als Nachschlagewerk und mehr. Ihre Lebensweisheiten und Weltanschauungen sind von anhaltender Bedeutung. In diesem Zusammenhang ist von besonderem Interesse, dass diese

vier genannten Kräuterkundigen ein ganzheitliches Heilprinzip mit Hilfe der Natur verfolgten. Die Hildegard-Medizin ist bekannt für ihr holistisches Gesundheitskonzept, in dem die Naturheilkunde und die Ernährung eine Einheit bilden (siehe auch Kapitel 4). Sebastian Kneipp (1821-1897) machte die Menschen unter anderem auf die Nebenwirkungen der chemischen Substanzen in Medikamenten aufmerksam (NITSCHKE 2008:70). Seine Lebensphilosophie galt der Ganzheitsmedizin, die auf fünf Säulen aufbaut: Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung und Lebensordnung. Bis heute erfreuen sich seine Weisheiten großer Beliebtheit, sodass der österreichische Kneippbund aktuell mehr als 50.000 Mitglieder zählt (ÖSTERREICHISCHER KNEIPPBUND 2012). Für Hermann Weidinger (1918-2004) war das „Gesunden von innen heraus" ein besonderes Anliegen, die Heilkräuter dienten als Unterstützung (NITSCHKE 2008:73). Maria Treben (1907-1991) erwarb ihr Heilwissen selbst aus Büchern und durch eigene Erfahrungen (NITSCHKE 2008:73) und schrieb in der Einleitung ihres Bestsellers „Gesundheit aus der Apotheke Gottes" (TREBEN 2011:5f): „Aus der Hoffnungslosigkeit des Siechtums aus eigener Kraft und eigenem Willen dank der göttlichen Hilfe unserer Heilkräuter herauszufinden, ist menschlich erhebend. Seine Gesundheit zurückzuerobern, die Verantwortung darüber selber zu tragen, erhebt die Menschenwürde in einem Maße, die den Kranken bereits halb und halb aus der Ausweglosigkeit seines kranken Lebens herausführt." Durch die Unterstützung von Heilkräutern erlangt der Mensch die Fähigkeit zur Selbstbestimmtheit und Kontrolle über das eigene Leben (zurück), was Treben als ersten Schritt aus dem „kranken Leben" bezeichnet und damit den theoretischen Überlegungen über ganzheitliches Wohlbefinden von SOINTU (2006c:339) entspricht.

9.4. Die Motive: Warum wird gesammelt und genutzt?

Meine GesprächspartnerInnen sind sich einig darüber, dass man für die eigene Gesundheit, das eigene Wohlbefinden, selbst Verantwortung und eine Eigeninitiative übernehmen kann und soll. Wildpflanzen können eine wesentliche Hilfestellung leisten: sie schmecken gut und tun gut.

Als Präventionsmaßnahme

Peter ist davon überzeugt, dass viele gegenwärtige Zivilisationskrankheiten wie Allergien, Nahrungsunverträglichkeiten, Herzkreislaufkrankheiten und bestimmte Krebsarten mit den ungesunden Ernährungsgewohnheiten unserer Konsumgesellschaft in Zusammenhang stehen. Unsere Nahrungsmittel sind vollgepumpt mit Lebensmittelzusatzstoffen, den sogenannten E-Nummern, und zugesetzten Aromastoffen, die unseren Körpern Geschmack vortäuschen. Durch marktorientierte Produktionsweisen enthalten kultivierte Gemüse- und Obstsorten oft weniger Mineralstoffe und Vitamine als ihre „wilden Verwandten". Gleichzeitig stehen durch das globalisierte Angebot immer mehr exotische Produkte am Speiseplan, die auf unsere kulturell geformten Körper nicht angepasst sind. „*A jeder Mensch is wos Einzigartiges. Ein einzig wunderbares Kind Gottes und hot natürlich eine eigene Anlegung von Geburt an, eine eigene ... einfach a Konstitution und eigene Gedanken und eigene Welt und somit auch eine eigene Ernährung in allen Dingen. Und daher ist es wichtig, dass man sehr wohl denkt, man lebt do und net von mir aus in Indien oder sonst wo*." Allein in Österreich gibt es über 3000 verschiedene heimische Gefäßpflanzenarten, die Zufuhr essentieller Vitamine, Mineralstoffe und aromatischer Wirkstoffe ist umso höher, je größer die gegessene Vielfalt ist (MACHATSCHEK 2004:263). Unsere Ernährung konzentriert sich jedoch im Großen und Ganzen auf einige wenige Zuchtformen. Der Markt bestimmt das Angebot, als passiver Konsument hat man wenig Einfluss auf die Produktionsweise oder die Ware. Peter möchte selbst über das bestimmen können, was er zu sich nimmt. Er kocht selbst und verwendet saisonale und lokale Produkte, die vielfältigen Wildpflanzen sind dabei eine zentrale Komponente. Das Sammeln gibt ihm die Macht zur Selbstkontrolle. Für Peter ist jede Pflanze an sich heilsam, wenn sie richtig eingesetzt wird. So stärken die verwendeten Pflanzen die Gesundheit und erhellen das Gemüt, beugen Krankheiten vor, bzw. lindern oder heilen. Als steter Bestandteil in seiner Ernährung ermöglichen sie Peter eine harmonische Lebensweise mit sich und seiner Umwelt. Das Wissen und die Erkenntnis über die Nutzung der Natur verschaffen Peter nicht nur eine gewisse Unabhängigkeit, sondern auch Selbstsicherheit. Nach APPEL (1992:34) geht das Selbstvertrauen und die Sicherheit mit der Erfahrungsfähigkeit einher. Verlieren wir diese Fähigkeit, werden wir abhängig von käuflich erwerbbaren Gütern.

Hilde ist überzeugt, dass sie zu ihrem eigenen Wohlbefinden mithilfe der ihr umgebenden Natur Maßnahmen setzen kann: „*Man kann wirklich vül selber eben mochn für sich, dass ma eben a bisserl gsund bleibt, oder versucht holt, net? Das is des Einschmieren und olls, du kannst di dann besser bewegen, wennst die ganzen Salberla, des is jo a scho wieder guat*.“ Die meisten Kräuter sammelt Hilde für ihre Teemischungen, die sie z.B. in Form von Frühstückstee zu sich nimmt. Sie trinkt ihn, um einfach gesund zu bleiben und weil er ihr gut tut, wie sie meint. Sie ist sich sicher, dass es auch in den Apotheken hochwertigen Kräutermischungen zu kaufen gibt, verwendet aber bevorzugt ihr eigenes Sammelgut: „*Aber natürlich, die Natursochn san halt, glaubt ma holt, san no besser* (lacht).“

Helga lehnt chemische Produkte generell ab. „*I wor eigentlich immer a Gegner von chemischen Produkten. I hob des gefühlt, dass des net so guat is* (lacht). *Und i bin ah, i man, jetzt bin i scho old, aber i bin im Lauf des Lebens irgendwie drauf kuman, dass i Sochn, wo wos Chemisches drinnen is, net vertrog. I kriag do sofort Mogenweh.*“ Helga lernte schon als Kind, auf die Bedürfnisse ihres Körpers zu hören, da sie sehr gesund und bewusst ernährt wurde. „*Und dann kriegst als Kind schon des Gefühl, was dir gut tut und was net, glab i, net? Des homs heit verlernt, die Kinder – so wie sie oft ernährt werden, von klan auf. Mit dicken Saftlern und den ganzen Klumpat do.*“

Regina beschreibt ähnlich wie Helga, dass sie durch ihre Beziehung zur Natur seit Kindesjahren ein Bewusstsein entwickelte. Ihren PatientInnen rät sie, sie sollen versuchen, die Natur zu schmecken. „*Des is einfach bewusst machen und des hilft einen, des hilft einen, weil du stehst dann mit zwa Füß im Leben. Es geht net nur – unser Zeit is so schnelllebig, es geht alles so vorbei, aber wenn man bewusst stehen bleibt und i bin Gott sei Dank so aufgewachsen, des man net vül fernsehen unter der Wochen gehabt haben, dadurch hob i ah von der Natur wahrnehmen können, des muass is schon sogen.“* Regina ist begeistert von der Tatsache, dass Wildpflanzen so gut schmecken und wirken können und allen zur Verfügung stehen. In ihrer Ernährung werden täglich Wildpflanzen eingebaut, z.B. in Form von Kräutersalz oder im Salat. Ihre Wirkung geht für Regina über die physiologische Wirksamkeit hinaus: „*Und die Pflanzen können dir so viel geben, net nur, dass sie dir helfen, wenn du weh host, wennst sie anschaust, die Seele kann ja lachen, wenn du die Pflanze*

anschaust. [...] *Des is einfach was Schönes und des tuat an einfach gut und i sag, i fühl mi do einfach wohl*."

Das Sammeln und Nutzen von Wildpflanzen und allein schon das Bewegen in der Natur ermöglicht dem Menschen seinem Körper und Selbst gegenüber vorsorgend und wohlwollend zu handeln. Wildpflanzen helfen direkt über ihre gesunden Wirkstoffe und Heilkräfte Krankheiten vorzubeugen und Wohlbefinden zu stärken, indirekt verhelfen sie den Menschen zu einem Bewusstsein über die eigenen Bedürfnisse und machen ihn dadurch handlungs- und entscheidungsfähig. Mithilfe der Wildpflanzen übernehmen die GesprächspartnerInnen insofern Kontrolle über ihr eigenes Leben, dass sie mit vorbeugenden Maßnahmen ein höchst mögliches Maß an Wohlbefinden generieren.

Bei kleinen Wehwehchen

Neben präventiven Maßnahmen werden Wildpflanzen vor allem für leichtere Erkrankungen und Leiden eingesetzt. Regina ist es ein Anliegen, diese natürlichen Alternativen den Menschen näher zu bringen: „*Und wenn i holt mit den Leitn unterwegs, mi liegt holt anfoch was dran, des i earna des zag, wos in der Natur vorkommt. Und dos i eben mit Bienenwachs ganz wos Guates mochen kann und mi net glei muass irgend a schwere Salben huln*." Wettl ist der Ansicht, dass sich die Menschen zu wenig mit sich selbst beschäftigen. Früher war das anders, man musste bewusster leben und hatte mehr Eigenverantwortung für seinen Körper. Heutzutage hört ihrer Meinung nach kaum noch jemand auf seinen Körper. Wie in Kapitel 8.3.3 beschrieben, sieht sie die verbesserte Gesundheitsvorsorge als einen Grund dafür. Die Menschen übergeben die Verantwortung über ihren Körper dem Arzt und der Ärztin, ohne selbst darüber nachzudenken, warum sie sich unwohl fühlen. Wildpflanzen können solchen Menschen nur bedingt helfen, da es nicht nur um das Was, sondern auch um das Wie geht. Es gehört mehr dazu als der passive Konsum, der Körper muss bewusst wahrgenommen werden. „*Es muass nur ana selber draufkumman, es muass ana sölber, so wie ihr, denkts noch und probierts a sölber aus, olls Mögliche. Ja dann sogt da der Körper holt a irgendwann amol, oder dann hurchst n Körper amol zua.“* Die Selbstreflexion scheint für Wettl der erste Schritt zu sein, Wohlbefinden wieder zu erlangen. Die Wildpflanzen bieten eine mögliche Unterstützung für den Heilungsprozess, nachdem man sich bewusst

geworden ist, was mit einem selbst nicht in Ordnung ist. Im zweiten Schritt übernimmt man eigene Verantwortung durch Handeln.

Für Regina ist ein Produkt bereits durch das eigene Verarbeiten der Kräuter heilsam, sodass sie nur wenn nötig auf fertige Produkte zurückgreift. „*Des Produkt, wos du do aufischmierst, hot dann dei eigene Energie drinnen und wirkt – vielleicht bildet ma sichs ein – aber es wirkt vielleicht besser oder ... es is so.* [...] *Aber trotzdem, wenn i des rühr, nur wenn i des rühr und schon mei Energie do eini geben kann, is des schon so, jo, denk i ma, des kann ma nur helfen.*“

Der Wert des Selbertuns erscheint besonders bei der Behandlung der eigenen Kinder von großer Bedeutung. Auftauchende „Wehwehchen“ wie Ohrenschmerzen und Husten brachten meine Gesprächspartnerinnen dazu, sich intensiver mit Hausmitteln und Wildpflanzen zu beschäftigen. Milde Heilmittel wie der „Maiwipferlsirup“ wurden hergestellt, um den Kindern selbst etwas bieten zu können, wenn diese krank waren oder sich krank fühlten. Regina fertigt Thymianzucker an, wenn ihre Kinder verkühlt sind. „*Man soll zwar kan Zucker in Tee geben, aber sonst nehmens vielleicht kan Thymian und wenn ah a Zucker dabei is, dann sog ma, schau do host a bissl.*“ Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass es für Kinder allein schon wichtig ist, dass man sich um sie kümmert. Ein Spitzwegerichblatt (*Plantago lanceolata*) auf einen Wespenstich gerieben, kann wahre Wunder vollbringen, es lindert nicht nur den Schmerz, sondern zeigt auch, wozu man selbst mit Hilfe der Natur fähig sein kann. Gleichzeitig gibt man den Kindern damit die Möglichkeit, beim nächsten Mal selbst zu handeln. Regina erzählte, dass in ihrem Badezimmer immer selbst gemachten Salben und Tinkturen stehen, die sie zum Desinfizieren und ähnlichem bei sich und ihren Kindern anwendet. Ihre Söhne gebrauchen die Produkte jetzt schon von sich aus, wenn es ihnen vorkommt. „*So gibt ma kleine Dinge weiter*“, freut sich Regina.

Bei tieferen Wunden

Einer der sicherlich wichtigsten Motive für die Nutzung von Wildpflanzen ist, dass es „einfach hilft“. Von bestimmten Arten sind meine GesprächspartnerInnen so überzeugt, weil sie am eigenen Leib erfahren haben, dass diese Pflanzen Heilung bringen, auch bei schwererem und tiefgründigerem Missbefinden. Helga konnte ihre langjährige Bronchitis mithilfe der Isländischen Moosflechte (*Cetraria islandica*)

heilen und schwört seitdem auf deren Wirkung. Reginas Lieblingspflanze ist das Tausendguldenkraut (*Centaurium erythraea),* „*weil i selber di Wirkung eigentlich gespürt hob.*“ Mithilfe der Wildpflanzen lernte sie loszulassen und ihre Trauer zu verarbeiten. „*Wenn du dann so Pflanzen anschaust, wie schön dei immer dastehen, wie viel Sturm, wie viel Wind, wie viel Regen dei immer aushalten müssen, müssen wir Menschen ah a bisserl kämpfen. Und so san die Pflanzen holt so großartig. Oder die Natur sagen wir mal.*“ Peter erhielt bei der Begegnung mit seiner Seelenpflanze „*innerlich so a Kraft*“, dass er bereit war, seine schwere Krankheit zu akzeptieren und die Verantwortung über seinen Leib zu übernehmen. Er machte sich sein Leben und seine Werte bewusst und änderte sich von Grund auf. „Krankheiten, die einen Menschen in einer bestimmten Situation seines Lebens befallen, haben oft eine ganz wichtige Funktion für diesen Menschen. Sie können ihm anzeigen, dass es an der Zeit ist, sein Leben zu verändern, die Richtung und den Rhythmus“, schreibt GREIFELD (2003:173) und merkt an, dass so eine Vorstellung innerhalb der klassischen Schulmedizin, „die noch auf dem Reparaturdenken aufbaut und den Körper in *res cogitans* und *res extensa* weiterdenkt“, schwer fällt. Für Peter gab es innerhalb dieses Gedankenmodells keine Zukunft mehr. „*Des is so, es hot ... es muass eine Ordnung herrschen, weil Ordnung is Heil, Unordnung is Unheil*. [...] *Des is nämlich wichtig, des Geist, Seele, Körper sehr wohl in einer Einheit sind und das Denken, Fühlen und Handeln sehr wohl in einer gewissen Ordnung sein sollte.*“ Der Mensch als Gesamtheit ist für Peter das Wesentliche und, dass Wissen und Weisheit auf einen Nenner gebracht werden. Die ganzheitlich wohltuenden Wildpflanzen besitzen Qualitäten, uns auf diesem Weg zu unterstützen und jene Qualitäten zu fördern, die in uns selbst liegen.

Die Mehrheit der Menschen, die sich für alternative und komplementäre Medizinsysteme entscheiden, begründet das damit, dass die Philosophie der Heilmethoden mit ihren eigenen Werten, Überzeugungen und philosophischen Orientierungen hinsichtlich Gesundheit und Leben übereinstimmen (ASTIN 1998:1548). Meine InformantInnen nehmen nicht die passive Rolle als PatientIn und KonsumentIn ein, sondern streben als agierende Menschen nach Harmonie und Wohlbefinden. Das Sammeln, Verarbeiten und Nutzen von Wildpflanzen kann Mechanismen der Selbstreflexion, Selbstbestimmtheit, Entscheidungsfreiheit und

Kontrolle über das eigene Leben fördern und damit Wohlbefinden generieren, wie SOINTU (2006c:339) umfassend für alternative und komplementäre Heilmethoden beschreibt. Meine GesprächspartnerInnen sind sich über diese Wirksamkeiten bewusst und haben sie am eigenen Leibe erfahren, weshalb sie trotz Zeitaufwand und Arbeit auf den zusätzlichen Gebrauch von Wildpflanzen nicht verzichten möchten.

10. Conclusio

In der vorliegenden Arbeit konnten über 100 verschiedene wild wachsende Pflanzenarten dokumentiert werden, die aktuell als Nahrungs- und/oder Heilpflanzen gesammelt und gebraucht werden. Die geläufigsten Nutzpflanzen werden von vielen Menschen ganz selbstverständlich verwendet, dazu gehören der Schwarze Holunder (*Sambucus nigra*) für den Hollersaft, Arnika (*Arnica montana*) in Schnaps oder als Tinktur zum Einreiben oder die Fichte (*Picea abies*) für den „Maiwipferlsirup“. Die Ergebnisse zeigen, dass Erfahrungswissen in ruralen Gebieten weiterhin verbreitet ist, eine Vielzahl an verschiedenen Arten wird aber nur von Menschen gesammelt, die sich beruflich damit beschäftigen.

Bei der generellen Vorstellung, dass alte Senninnen und Bäuerinnen wild wachsende Pflanzen traditionell noch sammeln und nutzen, handelt es sich erfahrungsgemäß um eine romantische Verklärung. Die strukturellen Veränderungen unserer Gesellschaft erreichten die hintersten Täler und höchsten Berghütten. Gerade ältere Leute, die härtere Zeiten erlebt haben, schätzen die Erleichterungen, welche das moderne Medizin- und Wirtschaftssystem mit sich bringen. Es besteht keine Notwendigkeit mehr, Wildpflanzen zu sammeln und ohne Gebrauch geht das Können und schließlich das Wissen verloren. Es war nicht leicht, Menschen zu finden, die wild wachsende Pflanzen wirklich zu Nahrungs- und Heilzwecken sammeln und nutzen.

Umso spannender waren für mich die Begegnungen, die Erfahrungen und die Gespräche mit meinen InterviewpartnerInnen, die mir über ihre Verbindung zu den Wildpflanzen und deren Anwendungen berichten konnten und wollten. Auf den ersten Blick wirken meine Gesprächspersonen sehr heterogen, sie unterscheiden sich in Alter und Beruf, jede und jeder hat seine persönliche Geschichte und Beziehung zu den Wildpflanzen und „*jeder hot sein Bingerl zu tragen*“, wie es Regina formulierte. Bei näherer Betrachtung weisen sie jedoch viele Gemeinsamkeiten auf. Auffallend war ihre Zufriedenheit, bewundernswert die Art, wie sie ihre Schicksale zu meistern schienen. Ich hatte das Gefühl, dass sie mit beiden Beinen fest im Leben stehen und sich bewusst sind, dass sie ihres Glückes eigener Schmied sind. Dankbarkeit und Einfachheit waren immer wiederkehrende Elemente in den Gesprächen, der achtsame und respektvolle Bezug zur Natur und im Besonderen zu den Bergen waren prägende Dispositionen meiner InterviewpartnerInnen.

Der amerikanische Schriftsteller und Philosoph Henry David Thoreau hat drei wichtige Ziele für „Unzufriedene“ beschrieben: Vereinfache, vereinfache, vereinfache (siehe dazu THOREAU 1854). Das Rückbesinnen auf das Wesentliche kann in unserer heutigen Konsumgesellschaft mehr den je weg von einem oberflächigen Dasein hin zu einem intensiven und freien Leben führen. Einfachheit darf nicht mit Rückentwicklung verwechselt werden. Die Zeit soll nicht zurückgedreht werden, das augenblickliche Sein will im hier und jetzt wahrgenommen werden.

Das Sammeln von Wildpflanzen hat ihren Ansatzpunkt sicherlich aus einer Tradition heraus, bei den gebrauchten Arten handelt es sich hauptsächlich um alt bewährte Nutzpflanzen, trotzdem spielt die Tradition aktuell eine weit weniger wichtige Rolle, als von mir vorerst angenommen. Ich konnte immer wieder beobachten, dass die Menschen traditionelles Wissen durch wissenschaftliche Erklärungen und aktuelle Forschungsergebnisse untermauert oder revidiert haben wollten. INHETVEEN (2000:211) spricht in diesem Zusammenhang von einer Rationalisierung von Brauchtum. Nicht alt bewährte Verfahren und die Aufrechterhaltung von Traditionen stehen im Fokus des Interesses, sondern die Praxis im hier und jetzt, das Tun, die Erfahrungen, das Erleben und die sinnlichen Eindrücke, wodurch Identität geschaffen und als leibliche Ganzheit wahrgenommen werden kann.

Durch das Handeln und die Fähigkeit dazu kann eine Person Selbstverantwortung über ihr Sein übernehmen und dadurch Selbstsicherheit, Entscheidungsfreiheit und Kontrolle über das eigene Leben (zurück)erhalten. In den Gesprächen für die vorliegende Arbeit wird deutlich, dass meine InterviewpartnerInnen keine passiven KonsumentInnen des Medizin- und Wirtschaftssystems sein wollen, sondern versuchen, als agierende Menschen mithilfe der Natur und den Wildpflanzen für ihr eigenes Wohlbefinden zu sorgen. Dieses Wohlbefinden wird als weit mehr als ihre individuelle Gesundheit verstanden. Als Teil der Natur kann der Mensch nur im Einklang mit sich selbst und seiner Umgebung einen ganzheitlichen Zustand von Harmonie und Zufriedenheit erreichen.

> “One of the main reasons the world faces a global environmental crisis is the belief that we human beings are somewhat separate from the natural world in which we live.”
>
> *Kofi Annan* (in CHIVIAN und BERNSTEIN 2008:IX)

11. Quellenverzeichnis

ANDERSON E.N. 2011: *Ethnobiology: Overview of a growing field*. In: ANDERSON, E.N., PEARSALL, D.M., HUNN, E.S. und TURNER, N.J. (Hrsg.): Ethnobiology. Wiley-Blackwell, Hoboken, New Jersey.

APPEL A. 1992: *Reisen ohne das Weite zu suchen*. Notitzbuch 18 der Kasseler Schule. Hrsg.: Arbeitsgemeinschaft Freiraum und Vegetation. Kassel.

ASTIN J.A. 1998: *Why patients use alternative medicine: results of a national study*. JAMA 279: 1548-1553.

AUERSWALD B. 1996: *Nahrhafte Spontanvegetation*. In: BELLIN, F., LORBERG, F. und HÜLBUSCH, K.H. (Hrsg.): Land und Lüge: Geschichten zur Landschaft. Notizbuch 42 der Kasseler Schule. Arbeitsgemeinschaft Freiraum und Vegetation, Kassel.

AUSSERER O. 2001: *Volksmedizin in Tirol*. Zentrum zur Dokumentation von Naturheilverfahren, Glurns.

BASG / AGES 2011: *Bundesamt für Sicherheit im Gesundheitswesen*. Online unter: http://www.basg.gv.at (27.09.2012).

BÄTZING W. 2005: *Die Alpen. Geschichte und Zukunft einer europäischen Kulturlandschaft*. C.H. Beck, München.

BEHRE K.E. 1989: *Die Ernährung im Mittelalter*. In: HERMANN, B. (Hrsg.): Mensch und Umwelt im Mittelalter. Deutsche Verlags-Anstalt, Stuttgart.

BENISTON M. 1994: *Climate scenarios for mountain regions*. In: BENISTON, M. (Hrsg.): Mountain environments in changing climates. Routledge, London, New York.

BERKES F. 1993: *Traditioal ecological knowledge in perspective*. In: INGLIS, J.T. (Hrsg.): Traditional ecological knowledge. Concepts and cases. International Program on Traditional Ecological Knowledge, International Development Research Center, Canadian Museum of Nature, Ottawa, Ontario, Canada: 1-6.

BOCK H. 1546: *New Kreuterbuch von Underscheidt, Würckung und Namen der Kreuter, so in teutschen Landen wachsen*. Online unter: http://dfg-viewer.de/v2/?set[image]=1&set[zoom]=default&set[debug]=0&set[double]=0&set[mets]=http%3A%2F%2Fdigital.ub.uni-duesseldorf.de%2Foai%2F%3Fverb%3DGetRecord%26metadataPrefix%3Dmets%26identifier%3D1334510 (12.12.2011).

BOURDIEU P. 1976: *Entwurf einer Theorie der Praxis. Auf der ethnologischen Grundlage der kabylischen Gesellschaft*. Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main.

BROCKMANN-JEROSCH H. 1921: *Surampfle und Surchrut: Ein Rest aus der Sammelstufe der Ureinwohner der Schweizeralpen*. Neujahrsblatt der Naturforschenden Gesellschaft in Zürich 123.

BROWN C.H. 1985: *Mode of subsistence and folk biological taxonomy*. Current Anthropology 26: 43-64.

BUND DER FREUNDE HILDEGARDS (Hrsg.) 2006: *Das kleine Hildegard-Lexikon*. St.Hildegard-Posch, St. Georgen.

BUTSCHEK F. 2011: *Österreichische Wirtschaftsgeschichte: Von der Antike bis zur Gegenwart*. Böhlau, Wien, Köln, Weimar.

CHIVIAN E. und BERNSTEIN A. (Hrsg.) 2008: *Sustaining life: how human health depends on biodiversity*. Oxford University Press, New York.

CHRISTANELL A. 2003: *Wildsammlung in Kartitsch, Osttirol. Eine ethnobotanische Untersuchung des Sammelns, der SammlerInnen und der von ihnen genutzten Pflanzenarten*. Diplomarbeit, Universität Wien.

CHRISTANELL A., VOGL-LUKASSER B., VOGL C.R. und GÜTLER M. 2010: *The cultural significance of wild-gathered plant species in Kartitsch (Eastern Tyrol, Austria) and the influence of socioeconomic changes on local gathering practices*. In: PARDO-DE-SANTAYANA, M., PIERONI, A. und PURI, R.K. (Hrsg.): Ethnobotany in the new Europe. People, health and wild plant resources. Studies in Environmental Anthropolpgy and Ethnobiology. Volume 14.

COMAROFF J. 1982: *Medicine: Symbol and Ideology*. In: WRIGHT, P. und TREACHER, A. (Hrsg.): The problem of medical knowledge: Examining the social construchtion of medicine. University Press, Edinburgh: 49-68.

COTTON C.M. 1997: *Ethnobotany: principles and applications*. John Wiley & Sons, Chichester, New York, Brisbane, Toronto, Singapore.

CSORDAS T.J. 1990: *Embodiment as a paradigm for anthropology*. Ethos 18(1): 5-47.

CSORDAS T.J. 1994: *Embodiment and Experience: The existential ground of culture and self*. University Press, Cambridge.

DAVIDSON-HUNT I. 2000: *Ecological ethnobotany: Stumbling toward new practices and paradigms*. MASA Journal 16: 1-13.

DIOSCURIDES P. 512: *Der Wiener Dioskurides: Codex medicus Graecus 1 der Österreichischen Nationalbibliothek. Kommentierte Reproduktion in der Reihe Glanzlichter der Buchkunst*. Vol. 8. Akademische Druck und Verlagsanstalt, Graz.

DITTMANN K. 2004: *Tradition und Verfahren. Philosophische Untersuchungen zum Zusammenhang von kultureller Überlieferung und kommunikativer Moralität*. Books on Demand, Norderstedt.

ETKIN N.L. und ROSS P.J. 1982: *Food as medicine and medicine as food: An adaptive framework for the interpretation of plant utilisation among the Hausa of northern Nigeria*. Social Science and Medicine 16: 1559-1573.

ETKIN N.L. (Hrsg.) 1994a: *Eating on the wild side: the pharmacologic, ecologic, and social implications of using noncultigens*. The University of Arizona Press, Tucson, London.

ETKIN N.L. 1994b: *The cull of the wild*. In: ETKIN, N.L. (Hrsg.): Eating on the wild side: the pharmacologic, ecologic, and social implications of using noncultigens. The University of Arizona Press, Tucson, London.

ETKIN N.L. 1996: *Medicinal cuisines: Diet and ethopharmacology*. International Journal of Pharmacognosy 34: 313-326.

ETKIN N.L. 2007: *Edible medicines: an ethnopharmacology of food*. The University of Arizona Press, Tucson.

ETKIN N.L., TICKTIN T. und MCMILLEN H.L. 2011: *Ethnoecological approaches to integrating theory and method in ethnomedical research*. In: ANDERSON, E.N., PEARSALL, D.M., HUNN, E.S. und TURNER, N.J. (Hrsg.): Ethnobiology. Wiley-Blackwell, Hoboken, New Jersey.

FISCHER M.A., ADLER W. und OSWALD K. 2008: *Exkursionsflora für Österreich, Liechtenstein und Südtirol: Bestimmungsbuch für alle in der Republik Österreich, im Fürstentum Liechtenstein und in der Autonomen Provinz Bozen / Südtirol (Italien) wildwachsenden sowie die wichtigsten kultivierten Gefäßpflanzen (Farnpflanzen und Samenpflanzen) mit Angaben über ihre Ökologie und Verbreitung*. Biologiezentrum der Oberösterreichischen Landesmuseen, Linz.

FLICK U., KARDORFF E.V. und STEINKE I. 2007: *Was ist qualitative Forschung? Einleitung und Überblick*. In: FLICK, U., KARDORFF, E.V. und STEINKE, I. (Hrsg.): Qualitative Forschung. Ein Handbuch. Rowohlt Taschenbuch Verlag, Hamburg.

FORD R.I. (Hrsg.) 1978: *The nature and status of ethnobotany*. Anthropological Papers 67. Ann Arbor: Museum of Anthropology, University of Michigan.

FORD R.I. 2011: *History of Ethnobiology*. In: ANDERSON, E.N., PEARSALL, D.M., HUNN, E.S. und TURNER, N.J. (Hrsg.): Ethnobiology. Wiley-Blackwell, Hoboken, New Jersey.

FRIEDL I. 2009: *Heilwissen in alter Zeit: Bäuerliche Heiltraditionen*. Böhlau, Wien.

FUCHS L. 2011: *Das Kräuterbuch von 1543*. Online unter: http://www.waimann.de/capitel/inhalt.html (08.12.2011).

FUREDI R. 2004: *Therapy culture: cultivating vulnerability in an uncertain age*. Routledge, London.

GARCÍA LATORRE J. und GARCÍA LATORRE J. 2012: *Globalization, local communities, and traditional forest-related knowledge*. In: PARROTTA, J.A. und TROSPER, R.L. (Hrsg.): Traditional forest-related knowledge: sustaining communities, ecosystems and biocultural diversity. Springer, Netherlands: 449-490.

GEITH K. 1938: *Deutschlands Jugend sammelt Heilkräuter: Eine Anleitung besonders für Lehrer und Erzieher*. Stenger, Erfurt.

GIRTLER R. 1984: *Methoden der qualitativen Sozialforschung. Anleitung zur Feldarbeit*. Böhlau Verlag, Wien, Köln, Graz.

GLORIA 2012: *Global observation research initiative in alpine environments*. Online unter: http://www.gloria.ac.at (08.09.2012).

GOFFMAN E. 1971: *Verhalten in sozialen Situationen – Strukturen und Regeln der Interaktion im öffentlichen Raum*. Westdeutscher Verlag, Gütersloh.

GOLDAMMER K. 2001: *Leben und Persönlichkeit des Paracelsus*. In: GOLDAMMER, K. (Hrsg.): Paracelsus. Vom Licht der Natur und des Geistes. Philipp Reclam jun., Stuttgart.

GOTTFRIED M., PAULI H., FUTSCHIK A., AKHALKATSI M., BARANČOK P., BENITO ALONSO J.L., COLDEA G., DICK J., ERSCHBAMER B., FERNÁNDEZ CALZADO M.R., KAZAKIS G., KRAJČI J., LARSSON P., MALLAUN M., MICHELSEN O., MOISEEV D., MOISEEV P., MOLAU U., MERZOUKI A., NAGY L., NAKHUTSRISHVILI G., PEDERSEN B., PELINO G., PUSCAS M., ROSSI G., STANISCI A., THEURILLAT J.-P., TOMASELLI M., VILLAR L., VITTOZ P., VOGIATZAKIS I. und GRABHERR G. 2012: *Continent-wide response of mountain vegetation to climate change*. Nature Climate Change 2/2: 111-115.

GRABHERR G. 2009: *Biodiversity in the high ranges of the Alps: Ethnobotanical and climate change perspectives*. Global Environmental Change-Human and Policy Dimensions 19: 167-172.

GRABNER E. (Hrsg.) 1967: *Volksmedizin*. Wiss. Buchges., Darmstadt.

GRABNER E. 1997: *Krankheit und Heilen: eine Kulturgeschichte der Volksmedizin in den Ostalpen*. Verlag der Österreichischen Akademie der Wissenschaften, Wien.

GRAUPE F. und KOLLER S. 2005: *Delikatessen aus Unkräutern: Das Wildpflanzen-Kochbuch; mit über 200 köstlichen Rezepten*. Orac, Wien.

GREIFELD K. (Hrsg.) 2003: *Ritual und Heilung. Eine Einführung in die Medizinethnologie*. Dietrich Reimer Verlag, Berlin.

HADOLT B. 2004: *Zur Relevanz der Medical Anthropology: Beiträge und Herausforderungen für die deutschsprachige Ethnologie*. Curare 27(1+2): 9-26.

HARDISON P. und BANNISTER K. 2011: *Ethics in ethnobiology: history, international law and policy, and contemporary issues*. In: ANDERSON, E.N., PEARSALL, D.M., HUNN, E.S. und TURNER, N.J. (Hrsg.): Ethnobiology. Wiley-Blackwell, Hoboken, New Jersey.

HARSHBERGER J.W. 1896: *The purpose of ethnobotany*. Bot Gaz 21: 146-154.

HAUMAIER M. und MATHÉ A. (Hrsg.) 2008: *Das große Buch der Kräuter & Gewürze*. Teubner, München.

HEINRICH M., LEONTI M., NEBEL S., PESCHEL W., PIERONI A., SMITH F., RIVERA D., OBON C., INOCENCIO C., VERDE A., FAJARDO J., LLORACH R., MULLER W.E., ECKERT G.P., SCHAFFER S., SCHMITT-SCHILLIG S., ANTONOPOULOU S., KYPRIOTAKIS Z., MANIOS Y., NOMIKOS T., KALIORA A., SIDOSSIS L., GALLI C., VISIOLI F., GRANDE S., BOGANI P., DE SAIZIEU A., FLUHMANN B., D'ORAZIO D., FOWLER A., KOJ A., BERETA J., DULAK J., GUZDEK A., KAPISZEWSKA M. und LOCAL FOOD NUTRACEUTICALS C. 2005: *Understanding local Mediterranean diets: A multidisciplinary pharmacological and ethnobotanical approach*. Pharmacological Research 52: 353-366.

HIRNER U. 1992: *Volksmedizinische Verwendung von Drogen und Hausmitteln auf der steirischen Koralpe und in der Südsteiermark*. Diplomarbeit, Universität Wien.

HOPPE B. 1969: *Das Kräuterbuch des Hieronymus Bock. Wissenschaftshistorische Untersuchung; mit einem Verzeichnis sämtlicher Pflanzen des Werkes, der literarischen Quellen der Heilanzeigen und der Anwendungen der Pflanzen*. Anton Hiersemann, Stuttgart.

HSU E. 2001: *Die drei Körper – oder sind es vier?* curuare 24: 57-64.

IMPERIAL FEIGENKAFFEE FABRIK (Hrsg.) um 1930: *Heimische Kräuter und Pilze. Eine reizende Bildersammlung*. Imperial Feigenkaffee Fabrik, München.

INHETVEEN H. 2000: *Wurzbüschel – ein Dokument traditionellen Kräuterwissens von Landfrauen*. In: MEYER-RENSCHHAUSEN, E. und HOLL, A. (Hrsg.): Die Wiederkehr der Gärten. Kleinlandwirtschaft im Zeitalter der Globalisierung. Studien Verlag, Innsbruck: 196-216.

JOHNS T. und KOWARO J.O. 1991: *Food plants of the Luo of Siaya District, Kenya*. Economic Botany 45: 103-113.

JONES V. 1936: *The vegetal remains of Newt Kash Hollow Shelter*. In: WEBB, W.S. und FUNKHOUSER, W.D. (Hrsg.): Rock-Shelters in Menifee County, Kentucky. Reports in Anthropology and Archaeology 3, University of Kentucky.

KELNER M. und WELLMAN B. 1997: *Health care and consumer choice: Medical and alternative therapies*. Social Science & Medicine 45: 203-212.

KLEINMAN A. 1981: *Patients and healers in the context of culture: An exploration of the borderland between Anthropology, Medicine, and Psychiatry*. University of California Press, Berkeley, Los Angeles.

KNEIPP S. 2008: *Pfarrer Kneipps Hausapotheke: Kräuter, Tees, Tinkturen, Öle und Pulver aus dem Garten Gottes*. Nikol, Hamburg.

KOLLESCH J. und NICKEL D. (Hrsg.) 1994: *Antike Heilkunst. Ausgewählte Texte aus den medizinischen Schriften der Griechen und Römer*. Philipp Reclam jun., Stuttgart.

LAMNEK S. 2005: *Qualitative Sozialforschung*. Beltz Verlag, Weinheim, Basel.

LAMPRECHT A. 2012: *Ethnobotanische Aspekte der Hochgebirgsflora der Ostalpen. Dokumentation der für Menschen nutzbaren Gefäßpflanzen in den GLORIA-Untersuchungsgebieten Hochschwab, Schrankogel und Latemar*. Diplomarbeit, Universität Wien.

LEONTI M., NEBEL S., RIVERA D. und HEINRICH M. 2006: *Wild gathered food plants in the European Mediterranean: a comparative analysis*. Economic Botany 60(2): 130-142.

LINNÉ C.V. 1732: *Flora Lapponica*. Acta Literaria et Scientiarum Sueciae. Band 3: 46-58.

LOGAN M.H. und DIXON A.R. 1994: *Agriculture and the acquisition of medicinal plant knowledge*. In: ETKIN, N.L. (Hrsg.): Eating on the wild side: the pharmacologic, ecologic, and social implications of using noncultigens. The University of Arizona Press, Tucson, London: 25-45.

MACHATSCHEK M. 1998: *Sammelnutzung und Umwegigkeit. Aufzeichnungen über das verbliebene subsistenzwirtschaftliche Wissen des Sammelns und Verarbeitens von Wildpflanzen, einschließlich Farne, Pilze und Flechten in den Alpen und Alpenvorländern*. Dissertation, Universität für Bodenkultur Wien.

MACHATSCHEK M. 2003: *Nahrhafte Landschaft. Ampfer, Kümmel, Wildspargel, Rapunzelgemüse, Speiselaub und andere wiederentdeckte Nutz- und Heilpflanzen*. Böhlau Verlag, Wien, Köln, Weimar.

MACHATSCHEK M. 2004: *Nahrhafte Landschaft 2. Mädesüß, Austernpilz, Bärlauch, Gundelrebe, Meisterwurz, Schneerose, Walnuß, Zirbe und andere wiederentdeckte Nutz- und Heilpflanzen*. Böhlau Verlag, Wien, Köln, Weimar.

MÅNSSON A. 2002: *Becoming Muslim, meanings of conversation to Islam*. Etnologiska Institutionen Lund Universitet, Lund Sweden.

MAURIZIO A. 1927: *Die Geschichte unserer Pflanzennahrung: von den Urzeiten bis zur Gegenwart*. Parey, Berlin.

MAYRING P. 2003: *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. Beltz Verlag, Weinheim, Basel.

MAYRING P. 2007: *Qualitative Inhaltsanalyse*. In: FLICK, U., KARDORFF, E.V. und STEINKE, I. (Hrsg.): Qualitative Forschung. Ein Handbuch. Rowohlt Taschenbuch Verlag, Hamburg.

MOERMAN D.E. 1999: *Native American ethnobotany*. Timber Press, Portland, Oregon.

MÜLLER C. (Hrsg.) 2012: *Urban Gardening. Über die Rückkehr der Gärten in die Stadt*. oekom, München.

N.N. 1916: *Kriegs-Kochbuch „Tausend hauswirtschaftliche Rezepte“*. Mönchen-Gladbach.

NEBEL S., PIERONI A. und HEINRICH M. 2006: *Ta chòrta: Wild edible greens used in the Graecanic area in Calabria, southern Italy*. Appetite 47: 333-342.

NEUBER B. 1995: *Die Ernährungslage in Wien während des Ersten Weltkrieges und in den ersten Nachkriegsjahren*. Diplomarbeit, Universität Wien.

NITSCHKE I. 2008: *Sammeln und Nutzen von Wildpflanzen. Alltagskost – Notnahrung – Luxusspeise aus volkskundlich-kulturwissenschaftlicher Sicht*. Dissertation, Universität Wien.

NOLAN J.M. und TURNER N.J. 2011: *Ethnobotany: The study of people - plant relationships*. In: ANDERSON, E.N., PEARSALL, D.M., HUNN, E.S. und TURNER, N.J. (Hrsg.): Ethnobiology. Wiley-Blackwell, Hoboken, New Jersey.

NOSECK-LICUL M. 2012: *Dokumentationszentrum für traditionelle und komplementäre Heilmethoden*. Online unter: http://www.cam-tm.com/de/index.htm (25.08.2012).

ÖSTERREICHISCHE SOZIALVERSICHERUNG 2012: *Geschichte der österreichischen Sozialversicherung*. Online unter: http://www.sozialversicherung.at/portal27/portal/esvportal/channel_content/cmsWindow?action=2&p_menuid=961&p_tabid=6 (29.08.2012).

ÖSTERREICHISCHER KNEIPPBUND 2012: *Kneippbund. Natürlich gesund leben*. Online unter: http://www.kneippbund.at (06.09.2012).

PARACELSUS 2001: *Labyrinthus medicorum errantium (Labyrinth der irrenden Ärzte)*. In: GOLDAMMER, K. (Hrsg.): Paracelsus. Vom Licht der Natur und des Geistes. Philipp Reclam jun., Stuttgart.

PARDO-DE-SANTAYANA M. und GÓMEZ PELLÓN E. 2003: *Ethnobotánica: aprovechamiento tradicional de plantas y patrimonio cultural*. Anales del Jardín Botánico de Madrid 60(1): 171-182.

PARDO-DE-SANTAYANA M., PIERONI A. und PURI R.K. 2010: *The Ethnobotany of Europe, past and present*. In: PARDO-DE-SANTAYANA, M., PIERONI, A. und PURI, R.K. (Hrsg.): Ethnobotany in the new Europe. People, health and wild plant resources. Studies in Environmental Anthropolpgy and Ethnobiology. Volume 14.

PAULI H., GOTTFRIED M., DULLINGER S., ABDALADZE O., AKHALKATSI M., ALONSO J.L.B., COLDEA G., DICK J., ERSCHBAMER B., CALZADO R.F., GHOSN D., HOLTEN J.I., KANKA R., KAZAKIS G., KOLLÁR J., LARSSON P., MOISEEV P., MOISEEV D., MOLAU U., MESA J.M., NAGY L., PELINO G., PUŞCAŞ M., ROSSI G., STANISCI A., SYVERHUSET A.O., THEURILLAT J.-P., TOMASELLI M., UNTERLUGGAUER P., VILLAR L., VITTOZ P. und GRABHERR G. 2012: *Recent Plant Diversity Changes on Europe's Mountain Summits*. Science 336: 353-355.

PICKL-HERK W. 1995: *Volksmedizinische Anwendung von Arzneipflanzen im Norden Südtirols*. Diplomarbeit, Universität Wien.

PIERONI A. 2003: *Wild food plants and Arbëresh women in Luciana, Southern Italy*. In: HOWARD, P.L. (Hrsg.): Women & Plants: Case studies on gender relations in biodiversity management & conservation. Zed Press, London.

PIERONI A., NEBEL S., SANTORO R.F. und HEINRICH M. 2005: *Food for two seasons: Culinary uses of non-cultivated local vegetables and mushrooms in a south Italian village*. International Journal of Food Sciences and Nutrition 56: 245-272.

PIERONI A. und PRICE L.L. (Hrsg.) 2006: *Eating and healing: traditional food as medicine*. Taylor & Francis, Binghamton, NY.

PIERONI A. und GIUSTI M.E. 2009: *Alpine ethnobotany in Italy: traditional knowledge of gastronomic and medicinal plants among the Occitans of the upper Varaita valley, Piedmont*. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine 5:32: 1-13.

POHANKA A. 1987: *Ich nehm' die Blüten und die Stengel ... Kräutlerin am Schlingenmarkt*. Böhlau Verlag, Wien, Köln.

POHL-SENNHAUSER I. 1996: *Volksmedizin in Österreich*. Edition Selene, Klagenfurt, Wien.

POLANYI M. 1985: *Implizites Wissen*. Suhrkamp, Frankfurt am Main.

PRETNER G. 1990: *Volksmedizinische Verwendung von Arzneipflanzen und Hausmitteln im Mur- und Mürztal in der Steiermark*. Diplomarbeit, Universität Wien.

RÄUSCHL G. 2002: *Beobachtungen zu Ökologie und Schutz des Segelfalters (Iphiclides podalirius LINNAEUS, 1758) (Lepidoptera: Papilionidae) in Wien-Baumgarten, Österreich*. Beiträge zur Entomofaunistik 3: 125-140.

RECHTSINFORMATIONSSYSTEM 1998: *Bundesgesetz über die Ausübung des ärztlichen Berufes und die Standesvertretung der Ärzte (Ärztegesetz 1998 – ÄrzteG 1998)*. Online unter: http://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=10011138 (27.05.2012).

REHBERGER U. 1989: *Untersuchung über Volksmedizin in Österreich: Hochschwabgebiet, Salzatal, Mariazellerland, Fadental, Teile vom Ötscherland*. Diplomarbeit, Universität Wien.

RICHARD U. 2012: *Urbane Gärten als Orte spiritueller Erfahrung*. In: MÜLLER, C. (Hrsg.): Urban Gardening. Über die Rückkehr der Gärten in die Stadt. oekom, München.

RÖD W. (Hrsg.) 1999: *Die Philosophie der Neuzeit 1. Von Francis Bacon bis Spinoza*. (Geschichte der Philosophie VII). C.H. Beck, München.

ROSENBERG C.E. 1979: *The therapeutic revolution*. In: VOGEL, M.J. (Hrsg.): The therapeutic revolution. University of Pennsylvania Press, Philadelphia.

RÜTZLER H. 2005: *Was essen wir morgen? 13 Food Trends der Zukunft*. Springer Verlag, Wien.

SALICK J., FANG Z. und BYG A. 2009: *Eastern Himalayan alpine plant ecology, Tibetan ethnobotany, and climate change*. Global Environmental Change-Human and Policy Dimensions 19: 147-155.

SCHEPER-HUGHES N. und LOCK M.M. 1987: *The Mindful Body: A Prolegomenon to Future Work in Medical Anthropology*. Medical Anthropology Quarterly 1: 6-41.

SCHERF G. 2008: *Alte Nutzpflanzen wieder entdeckt. Färberginster, Pfeifengras, Seifenkraut & Co*. BLV Buchverlag, München.

SCHMIDT J. 1817: *Die Kunst bey gegenwärtiger Theurung aus allerley wildwachsenden Pflanzen und Baumfrüchten, wie auch aus einigen Feld- und Gartengewächsen, mit geringen Kosten, sich ein gesundes und nahrhaftes Nothbrod zu verschaffen. Ein Noth- und Hülfsbüchlein für Arme*. Joseph Lindauer, München.

SCHUNKO C. und VOGL C.R. 2010: *Organic farmers use of wild food plants and fungi in a hilly area in Styria (Austria)*. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine 6:17: 1-14.

SEIDLER E. 1978: *Primärerfahrung von Not und Hilfe*. In: SHIPPERGES, H., SEIDLER, E. und UNSCHULD, P.U. (Hrsg.): Krankheit, Heilkunst, Heilung. Alber, Freiburg, München: 399-418.

SOINTU E. 2006a: *Recognition and the creation of wellbeing*. Sociology 40: 493-510.

SOINTU E. 2006b: *Healing bodies, feeling bodies: Embodiment and alternative and complementary health practices*. Social Theory & Health 4: 203-220.

SOINTU E. 2006c: *The search for wellbeing in alternative and complementary health practices*. Sociology of Health & Illness 28: 330-349.

SPINDLER K. 2000: *Der Mann im Eis*. Goldmann, München.

STACEY J. 1997: *Teratologies: a Cultural Study of Cancer*. Routledge, London.

STEPP J.R. 2005: *Advances in ethnobiological field methods*. Field Methods. Formerly Cultural Anthropology Methods 17(3): 211-218.

STOIBER E. 1994: *Arzneipflanzen in der Volksmedizin in den verschiedenen Gebieten Südtirols*. Diplomarbeit, Universität Wien.

STREHLOW W. 2009: *Die Ernährungstherapie der Hildegard von Bingen. Rezepte, Kuren, Diäten*. Knaur Verlag, München.

TAINTER J. 2007: *Scale and dependency in world-systems: local societies in convergent evolution*. In: HORNBORG, A., MCNEILL, J. und MARTÍNEZ ALIER, J. (Hrsg.): Rethinking environmental history: worldsystem history and global environmental change. Altamira Press, Lanham.

TAYLOR C. 1989: *Source of the self*. Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts.

THE EUROPEAN PARLIAMENT AND THE COUNCIL OF THE EUROPEAN UNION 2004: *Directive 2004/24/EG of the European Parliament and of the Council*. Online unter: http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2004:136:0085:0090:en:PDF (27.08.2012).

THOREAU H.D. 1854: *Walden. Life in the woods*. Ticknor and Fields, Boston.

TREBEN M. 2011: *Gesundheit aus der Apotheke Gottes: Ratschläge und Erfahrungen mit Heilkräutern*. Ennsthaler, Steyr.

TURNER N.J. 1995: *Ethnobotany today in Northwestern North America*. In: SCHULTES, R.E. und REIS, S.V. (Hrsg.): Ethnobotany: Evolution of a discipline. Dioscorides Press, San Francisco.

UNGER F. 2006: *Paradigma der Medizin im 21. Jahrhundert*. Springer, Heidelberg.

VALLÈS J., BONET M.À. und AGELET A. 2004: *Ethnobotany of Sambucus nigra L. in Catalonia (Iberian Peninsula): The integral exploitation of a natural resource in mountain regions*. Economic Botany 58(3): 456-469.

VAN LIER H.N. 2000: *Land use planning and land consolidation in the future in Europe*. Zeitschrift für Kulturtechnik und Landentwicklung 41(3): 138-143.

VINCENT C. und FURNHAM A. 1996: *Why do patients turn to complementary medicine? An empirical study*. British Journal of Clinical Psychology 35: 37-48.

WEIDINGER H.-J. 1981: *Heilkräuter: anbauen - sammeln - nützen - schützen*. Verlag Fritz Molden, Wien, München, Zürich, New York.

WHO 1946: *Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19 - 22 June*. Online unter: www.who.int/about/definition/en

WHO 2002: *Traditional Medicine Strategy 2002-2005*. Online unter: http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/who_edm_trm_2002.1.pdf (31.08.2012).

WHO EUROPA 1986: *Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung*. Online unter: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf (01.09.2012).

WILLFORT R. 1967: *Gesundheit durch Heilkräuter: Erkennung, Wirkung und Anwendung der wichtigsten einheimischen Heilpflanzen*. Trauner Verlag, Linz.

ZIZENBACHER P.O. 2003: *Heilpflanzen. Apotheke aus Feld und Flur*. freya Verlag, Unterweikersdorf.

12. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Hochschwabplateau. 4

Abbildung 2: Sennhütte auf der Hörndlalm. 4

Abbildung 3: Weide auf der Teichalm. 4

Abbildung 4: Schießlingalm, Aflenz Land. 4

Abbildung 5: Silbermantel (*Alchemilla anisiaca*) u. Frauenmantel (*Alchemilla*). 43

Abbildung 6: Auswahl an selbst gemachten Produkten 47

Abbildung 7: Ein geweihter Kräuterbuschen 86

Abbildung 8: Eine Auswahl an Produkten aus Wildpflanzen 95

Abbildung 9: *Cirsium eriophorum*. 101

Abbildung 10: *Gentiana pannonica*. 101

Abbildung 11: Kramperlmiasbrot. 129

Abbildung 12: Scharla. 129

Abbildung 13: Bergbauernbrot. 129

13. Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Liste der von Peter genutzten Pflanzen. 53

Tabelle 2: Liste der von Hilde genutzten Pflanzen.....69

Tabelle 3: Liste der von Wettl genutzten Pflanzen.....74

Tabelle 4: Liste der von Regina genutzten Pflanzen 81

Tabelle 5: Liste der von Gretl genutzten Pflanzen. 87

Tabelle 6: Liste der von Helga genutzten Pflanzen 93

14. Anhang

Rezepte

Kramperlmiasbrot (von Peter):

Aus getrocknetem Isländisch Moos (*Cetraria islandica*): fein gemahlen (Staub!), mit Wasser vermischen (Brei) und ein bisserl Dinkelmehl dazu. Fladen machen, bei ~ 70°C halbe Stunde backen.

Abbildung 11: Kramperlmiasbrot.

Abbildung 12: Scharla.

Abbildung 13: Bergbauernbrot.

Scharla (von Peter):

Dinkelmehl und Kräuter (frisch: Kraut vom Rotklee, Hopfenklee, Schafgarbe, Moschusschafgarbe, Braunelle, Königskerze (Blüten und Blätter), Blüten von Ringelblume und Wilder Kümmel, Blätter von Fenchel und Nussbaum, sowie Zinnkraut) mit bisschen Hefe, Wasser und bisschen Salz zu Teig. Hauchdünn auswalchen, hier braucht man viel Mehl. Aufs Blech, Herd bei 70°C, nach paar Minuten umdrehen, fertig backen.
Ohne Mehl am Blech!

Bergbauernbrot (von Peter):

Sauerteig (Dinkel, Honig, Wasser) vermengen mit Kräuter: Indianernessel (Monarde), Brombeerblätter, Himbeerblätter und -blüten, Rot- und Hopfenklee, Zinnkraut und alle anderen Kräuter wie bei Scharla, dann noch Sauerampfer, Giersch, Estragon, Löwenzahnblätter, Gänseblümchen (Kraut), Spitzwegerich (Blätter), Breitwegerich (hier kann man Blätter und Blüten nehmen), Blätter und Samen von Brennnessel,

Huflattichblätter, in diesem heutigen Brot auch 4 Blätter Hauswurz und Kraut vom Labkraut. Kräuter können je nach Geschmack und Laune variiert werden. Brot bei 70-75°C ca. 2-3h backen.

Rosenaufstrich: *Rosa canina* – Marmelade (von Peter):

10 Hand frische Rosenblütenblätter, 1l Wasser, 1kg Gelierzucker, Saft von 3 Zitronen, 1 Esslöffel selbst gemachter Vanillezucker und wenige Tröpfchen Rum werden vermengt und 20min lang gekocht. Anschließend füllt man die duftende Marmelade heiß in mit Rum ausgeschwenkte Gläser. Sehr gut bei Magenproblemen!

Hagebuttenmarmelade (von Peter):

Früchte auseinander schneiden. Kerne raus (diese trocknen!). Fruchtfleisch über Nacht in Wasser ansetzen. Am nächsten Tag zuerst angesetze Hagebutten aufkochen (~10min), durchpassieren: Schalen und Haare bleiben zurück. (Das Mark ist auch Basis für Chutney und Suppen.) Dann mit Zucker, Saft von 2 Zitronen und einer Orange einkochen.

Monardensaft (von Peter):

2 Schalen Blütenblätter von der Indianernessel (Monarde), 1,5 l Wasser, 1 kg Zucker, 2dkg Zitronensäure (er nimmt Weinsteinsäure):

Wasser und Zucker aufkochen, die Blüten hinein geben, kurz aufwallen lassen, beiseite stellen und Weinsteinsäure dazugeben. Ergibt einen herrlich beruhigenden Sirup. 24h stehen lassen, auspressen und in Flaschen füllen. Monardensirup hilft gegen Hyperaktivität und Nervosität. Die Pflanze ist eine alte Kulturpflanze und ist in Gärtnereien erhältlich.

Pulmonariasaft (von Peter):

Lungenkraut (*Pulmonaria officinalis*), Maiwipferl (Tanne, Fichte, Kiefern), Huflattichblätter, *Primula elatior* (oder auch Aurikel) und Rotklee mit braunen Zucker ansetzen.

Reselbeerensaft, Berberitzensaft, Essigbeere (von Peters Tante Frieda):

3l Beeren der *Berberis vulgaris* werden mit der Fleischmaschine durchgetrieben, 2l Wasser dazugegeben und so dann 24h stehen lassen. Ausdrücken z.B. mit Leintuch. Soviel Saft, soviel kg Zucker, 4dkg Weinsteinsäure dazugeben und alles solange rühren, bis ein herrlich schmeckender Saft entsteht. Diesen Essigbeerensaft in Flaschen füllen und mit Leinentücherl 3 Tage verschließen. Anschließend Flaschen verkorken und mit Wachs versiegeln.

- Der Rückstand oder die ausgepresste Trester werden getrocknet und z.B. für Tee verwendet, oder in Mostessig von Lederäpfel angesetzt (mit frischen Beeren 4-5 Monate angesetzt, dann filtirieren).
- Trester nach Essigfiltration z.B. über Salat
- Aus dem ausgepressten Saft lässt sich ein genial schmeckendes Gelee zubereiten. Dieses darf aber nicht mit Weinsteinsäure in Berührung kommen. Schaum mit Zucker und bisschen Saft in Saftzentrifuge.

Roter Beerensaft (von Peter):

3l Himbeere werden zusammengedrückt, dann kommen 2l Wasser dazu. 24h zugedeckt lassen. Alles durch ein Leinentuch oder „automatische Windelpresse" ausdrücken. Der Rückstand wird im Herdesfeuer getrocknet (Tee). Zum Saft kommen 40g Weinsteinsäure und pro Liter Saft ¾ kg Zucker dazu. Alles verrühren und in Flaschen füllen. Dieser Saft rinnt wie Öl die Kehle hinunter.

„Wiesendudler" (von Regina):

12 Blätter vom Giersch (inkl. Stängel), 1 Ranke Gundelrebe, 2 Stängel Minze (kann auch Pfefferminze sein), 1 L Apfelsaft, 1 L Wasser (kann auch Mineralwasser sein), 1 Zitrone (ist kein Muss).

Zubereitung: Kräuterstrauß in den Apfelsaft hängen, kräftig drücken und kühl stellen. Nach mind. 5h – besser noch über Nacht ziehen lassen – den Strauß heraus nehmen, nochmals fest ausdrücken und wenn man will Zitronensaft dazugeben, mit Mineralwasser oder Leitungswasser aufgießen.

9-Kräutersaft (von Gretl):

Schafgarbe, Apfelminze, Blütenblätter der Wildrose, Johanniskraut, Hollerblüten (von *Sambucus nigra*), Blüten der Goldmelisse (= Indianernessel aus Garten), Spitzwegerich, Zitronenmelisse und ein wenig Schokomelisse. 2 Tage mit Zitronensäure ansetzen, abseihen. 75°C erhitzen und Zucker dazu, heiß abfüllen.

Maiwipferlsirup (von Regina):

Die frischen „Wiperl" (neue Spitzen) der Fichte werden im Mai gepflückt und wie folgt in einem Glas angesetzt: 1 Lage Zucker, 1 Lage Maiwipferl usw., abschließen immer mit einer Lage Zucker. Das ganze kann man auch mit Honig ansetzen und wenn man mag, kann man auch frischen Quendel dazugeben. Das Glas auf ein Fensterbrett und in die Sonne stellen. Den ganzen Sommer stehen lassen und dann abpressen. Eine zweite Variante wäre das Glas im Garten ca. 80 cm tief eingraben und bis Mitte September drinnen lassen, ausgraben und abseihen. Die Erdwärme vollzieht den gleichen Vorgang wie die Sonne.

Wohltuendes, beruhigendes Augengel – Euphrasia rostkoviana (von Peter):

Einen starken Absud vom Augenblümli machen (alle Arten von Euphrasia): er nimmt 2 Hand voll frische Pflanzen, diese müssen mit Wasser bedeckt sein. Aufkochen. Durch Filterpapier laufen lassen, 8 Esslöffel des Absudes erhitzen, 3 EL Hamamelis kurz vorm Sieden beifügen (muss man nicht dazu tun), nicht aufkochen lassen. Halben TL Agar-Agar und 1 Messerspitze Borax hineinrühren (er lässt Borax weg). Wichtig ist, dass das Agar-Agar optimal aufgelöst ist. Erkalten lassen und liebevoll in ein gut verschließbares Gläschen rühren. Kühl lagern.

Zusammenfassung

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit der Verwendung und den Bedeutungen von Wildpflanzen in Regionen der steirischen Kalkalpen. Die Fragestellung teilt sich in vier Detailfragen: Welche Wildpflanzen werden aktuell als Nahrungs- und/oder Heilpflanzen genutzt? Von wem werden sie genutzt? Woher kommt das Wissen darüber? Warum wird gesammelt und genutzt? Die theoretische Verankerung erfolgte in der Ethnobotanik und der Ethnomedizin bzw. Medical Anthropology. Insbesondere die Thematik um die Generierung von ganzheitlichem Wohlbefinden und den damit verbundenen Theorien zu Körper-Konzeptionen und Selbstwahrnehmungen bilden eine Grundlage für diese Arbeit. Da das Subjekt und die subjektive Wahrnehmung im Mittelpunkt des Interesses stehen, bediente ich mich qualitativer Forschungsmethoden, die den Anspruch haben, Lebenswelten aus der Sicht der handelnden Menschen zu beschreiben. Es wurden acht semi-strukturierte Leitfadeninterviews mit sechs Personen, sowie teilnehmende Beobachtung durchgeführt und anschließend mit Hilfe der qualitativen Inhaltsanalyse nach MAYRING (2003) ausgearbeitet. Im Ergebnisteil wurden über 100 verschiedene Arten dokumentiert, die aktuell als Nahrungs- und/oder Heilpflanzen genutzt werden. Auch wenn Erfahrungswissen in ruralen Gebieten weiterhin verbreitet ist, ist die Anzahl der Personen, die dieses Wissen gebrauchen und aktuell Wildpflanzen nutzen eher gering. Die Wertigkeit um die Wildpflanzennutzung hat sich gewandelt, es besteht keine Notwendigkeit zu sammeln, traditionelle Bezüge sind zweitrangig. Die Praxis und die ganzheitlichen Erfahrungen stehen im Vordergrund, um das Selbst zu stärken und aktiv zum eigenen Wohlbefinden beitragen zu können.

Abstract

This work focuses on the uses and the meanings of wild plants in regions of the Styrian Limestone Alps. The leading question is divided into four matters of detail: Which wild plants where currently used as edible and/or medicinal plants? Who uses wild plants nowadays? Where is the knowledge about it from? Why do people gather and use wild plants? The topic is embedded in concepts of ethnobotany and medical anthropology. In particular the holistic view of wellbeing and theories about embodiment and self-perception were operated as theoretical foundation. Due to the

fact that the subject and the subjective perception are in the center of attention, I have chosen qualitative research methods to collect data. I conducted eight semi-structured interviews with six persons and performed participant observation. Information was analysed by means of Qualitative Content Analysis according to MAYRING (2003). More than 100 plant species were documented as currently used for nourishment edible and/or as medicinal plants. Practical knowledge is distributed, but only a limited amount of people actually apply it and use wild plants. The significance about the use of wild plants has changed; there is no necessity anymore to gather plants and traditional occasions are subordinated. Practical experiences and holistic perceptions are reasons for using wild plants in order to strengthen the Self and to be conducive to the own wellbeing.

Curriculum Vitae

Andrea Lamprecht

Geboren am 10.04.1984 in Graz

Kontakt: andrea.lamprecht@gmx.net

Ausbildungen:

September 1990 – Juli 1994: Volksschule in Mettersdorf (Stainztal);

September 1994 – Juli 1998: Hauptschule in Groß St. Florian;

September 1998 – Juni 2002: Bundesoberstufenrealgymnasium in Deutschlandsberg;

Oktober 2002 – Oktober 2005: Bakkalaureatstudium Biodiversität und Ökologie an der Karl-Franzens-Universität Graz;

Oktober 2005 – April 2012: Diplomstudium Naturschutzbiologie, Vegetationsökologie und Landschaftsökologie an der Universität Wien;

Seit Oktober 2005: Diplomstudium Kultur- und Sozialanthropologie an der Universität Wien.

Berufliche Tätigkeiten:

Juli 2000 – September 2005: Laborpraktikantin bei *Isovolta Werndorf;*

Oktober 2005 – Juli 2006: Verwaltungsassistentin bei *Macquarie Capital GmbH;*

August 2006 – Jänner 2011: Verwaltungsassistentin bei *Vienna Challenge Chamber* (VCC);

Juni 2009: Freiwillige Mitarbeit beim Quellwasserfestival ‚*Aqua Anthropos*' / MASN (Moving Anthropology Social Network Austria);

Juli 2009 – August 2009: GLORIA-Kartierungsarbeit im Nationalpark Gesäuse;

September 2009: Einrichtung von Dauerbeobachtungsflächen dynamischer Standorte für den Nationalpark Gesäuse;

Juli 2010 – August 2010: Wiederholungsaufnahmen der Dauerbeobachtungsflächen dynamischer Standorte für den Nationalpark Gesäuse;

September 2010: Vortrag über "Useful Mountain Plants of the Eastern Alps" auf der *5. Internationalen GLORIA Konferenz* in Perth, Schottland;

Seit Februar 2011: Wissenschaftliche Mitarbeiterin bei *The Global Observation Research Initiative in Alpine Environments* (GLORIA);

Oktober 2011: Vortrag über „Heilpflanzen des Waldgrenz-Ökotons am Hochschwab, Steiermark" auf der *1. österreichischen Tagung Wald und Gesundheit* in Reichenau an der Rax, NÖ.