

Altes Heilwissen modern aufgearbeitet

Die Bewohner der Alpenregion waren anders als die in flacheren Gebieten lebende Bevölkerung aufgrund der geographischen Gegebenheiten häufig auf sich selbst gestellt. Die Wege waren - und sind es auch oft noch - beschwerlich, häufig auch gar nicht begehbar. Deshalb war es für die dort lebenden Menschen immer besonders wichtig, manchmal sogar essentiell für das Überleben, dass sie sich bei Krankheiten selbst helfen konnten bzw. von den Bauernärzten gut beraten und versorgt wurden. Durch Volksheiler wie die Ragginer, Alois Neuner, Johann Reinbacher, Johann Künzle oder Amalia Hohenester wurde der Nachwelt ein Wissen überliefert, das auf der Verwendung von Alpenkräutern und der Herstellung von Tinkturen, Tees, Salben und Wickeln beruht.

Der Wiener Apotheker Arnold Achmüller hat sich nach seinem Pharmaziestudium intensiv mit diesem überlieferten Wissen beschäftigt, es auf seine heutige Verwendbarkeit geprüft, mit dem aktuellen Stand der Forschung abgeglichen und um heute praktikierbare Techniken und Tipps erweitert. So empfehlen heutige Salbenrezepte zum Beispiel kaum noch die Verwendung von Schmalz und Melkfett, sondern eine "moderne" Alternative, nämlich Olivenöl in Kombination mit Bienenwachs.

Achmüller beginnt sein aktuelles Buch "Die Alpenapotheke. Hausmittel zum Selbermachen", das eine gekürzte Ausgabe seines bereits vor zwei Jahren erschienenen Ratgebers "Wickel, Salben und Tinkturen. Das Kräuterwissen der Bauernärzten in den Alpen" ist, mit einer ausführlichen Einleitung. Zunächst geht er auf früher gängige Diagnoseverfahren, wie Harnschau, Körpervermessung oder Pulsdiagnostik, ein. Auf weiteren zehn Seiten folgt eine kurze Biographie der bekanntesten Bauernärzten aus dem 18. und 19. Jahrhundert, auch Volksheiler genannt.

Im Hauptteil des Buches, der knapp 200 Seiten einnimmt, widmet sich Achmüller den verschiedenen Kräutern, ihrem Anwendungsgebiet und der jeweiligen Zubereitung als Tee, Wickel oder Salbe. Geordnet ist dieser Bereich nach Beschwerden, nicht nach Heilkräutern. Von gewöhnlichen Atemwegserkrankungen über Muskel- und Gelenksbeschwerden, Verdauungsproblemen bis zur Frauenheilkunde und unerfülltem Kinderwunsch reicht das Spektrum, das die Bauernärzten mit ihrem Wissen und ihren Rezepten abdecken konnten.

Aufgebaut sind die Beschreibungen der einzelnen Kräuter so, dass man sich zunächst anhand einer kurzen Beschreibung und einer botanischen Zeichnung der Pflanze einen Überblick verschaffen kann. Dann wird erläutert, wie und wozu das Kraut in der alpinen Volksmedizin eingesetzt wurde, bevor eine Erklärung der Wirkstoffe mit den Erkenntnissen der heutigen Forschung folgt. Dosierung, eventuelle Vorsichtsmaßnahmen und der Hinweis, wo man die Kräuter sammeln oder kaufen kann, werden stichpunktartig und übersichtlich im Anschluss aufgeführt. Je nach Kraut und Anwendungsart rundet der Kasten "Zum Selbermachen" das Heilkräuterportrait ab. Hier findet man zum Beispiel Rezepte für eine Bruchsalbe, ein Öl gegen juckende Kopfhaut oder einen Hustensirup.

Besonders hilfreich und praktisch ist das abschließende Kapitel, das Grundrezepte und Grundsätzliches zur Konservierung der Heilkräuter enthält, zum Beispiel Anleitungen, wie man eine Tinktur oder eine Salbe herstellt. Auch das Thema Wickel und wann man kühlende oder feuchtheiße Wickel anwendet, wird erläutert. Am Schluss vermisst man als strukturiert denkender Leser, der gerne etwas nachschlägt, allerdings ein Stichwortverzeichnis.

Was diesen Ratgeber von anderen "Kräuterhexenbüchern" unterscheidet, ist die Herangehensweise, die das Überlieferte ehrt und bewahren will, die moderne Forschung und Medizin jedoch nicht vernachlässigt und deshalb miteinbezieht. Die Hinweise aus der Forschung, die die Wirkung der Kräuter erklärt, nimmt der Volksmedizin, wie dieses überlieferte Wissen oft auch genannt wird, das Schamanenhafte, für das es bei vielen verschrien ist.

Sabine Mahnel 09.10.2017

