

Heilpflanzen und Essbares im Wasenmoos

Führung von Hans Sonderegger anlässlich der Präsentation der Natura Trail - Broschüre „Moorlandschaft am Pass Thurn“ am **20. Juli 2007**.

Besprochene Pflanzen mit ergänzenden Angaben nach:

- Th. Schauer/ C. Caspari: Der große BLV-Pflanzenführer, Verl. BLV, München. 9. Aufl. 2004
- J. G. Mayer u.a.: Handbuch der Klosterheilkunde, Verl. Sandmann, München. 6. Aufl. 2003
- S. G. Fleischhauer: Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen, AT- Verl. Aarau und München, 2003
- R. Willfort: Gesundheit durch Heilkräuter, Verl. Trauner, Linz. 26. Aufl. 1997

Die Zusammenstellung gibt ein paar Informationen über die Pflanzen und deren Verwendung. Spezielle Hinweise über mögliche Verwendungs- oder Verwechslungsgefahren sollten der Literatur entnommen werden.

1. Haltepunkt: Mooreingang südlich des Pavillons:

Lateinischer Name Deutsche Bezeichnung	Beschreibung der Art Verwendung, Heilwirkung, Anwendung
Achillea millefolium Wiesen- Schafgarbe	aromatisch duftender Korbblüter, fiederteilige Blätter, weiße bis rötliche Blütendolden Kraut und Blüten enthalten ätherisches Öl mit krampflösender, entzündungs- und keimhemmender Wirkung. Im Schatten getrocknetes Kraut als Tee bei Verdauungsbeschwerden. Für entzündungshemmende Sitzbäder wässrig- alkoholischer Extrakt.
Origanum vulgare Dost Gewöhnlicher, Wilder Majoran	aromatisch riechender Lippenblütler, hell purpurne Blüten in Rispen/ Doldenrispen Blätter 4-7 und Blüten 7-9 getrocknet oder frisch zur Teebereitung oder als Würze für Speisen, Salate
Plantago lanceolata Spitzwegerich	Wegerichgewächs, Blattrosette mit parallelnervigen, lanzettlichen Blättern. Längliche Ähren an langen, 5- kantigen Stängeln. Blätter enthalten reizlindernde Schleimstoffe, zusammenziehende Gerbstoffe und bakterienhemmende Iridoide. Verwendung in der Heilkunde bei Erkältungskrankheiten und entzündlicher Haut. Erfahrungsmedizin: Blatt kauen, auf Insektenstich auflegen. Rezept für Sirup bei Erkältungen im Anhang. Junge Blätter 4-6 roh zu Salaten, Eierspeisen, Brotbelag, Teemischung etc. Grundsätzlich alle Wegericharten verwendbar.
Lolium temulentum Taumel- Lolch	Süßgras mit zweizeilig angeordneten Ährchen mit begrannnten Spelzen Sehr giftiges Unkraut im Getreideacker. Giftig sind Stoffe des Samens und eines darauf lebenden Pilzes. Die Verwendung in der Volksheilkunde ist abzulehnen.
Prunella vulgaris Kleine Brunelle	Lippenblüter mit kopfigen Blütenständen, Blüten blauviolett. Oberird. Ausläufer. In der Volksmedizin Verwendung bei Magen- Darmkatharren und äußeren Entzündungen. Junge Blätter und Triebe 4-5 und Blütenstände 4-9 als Brotbelag oder zu Salaten..
Artemisia vulgaris Gewöhnlicher Beifuß	reich verzweigter bis 120 cm großer Korbblüter, gefiederte Blätter oberseits dunkelgrün, unterseits weißwollig. Der ähnlich aussehende Wermut <i>A. absinthium</i> wird als Bittermittel zur Stärkung der Verdauung und Anregung des Gallenflusses verwendet. Ganz junge Triebe und Blätter von <i>A. vulgaris</i> 4-5 als Würze zu Speisen.
Rumex crispus Krauser Ampfer	Knöterichgewächs mit länglich- lanzettlichen, am Rand wellig- krausen Blättern Alle Rumex- Arten essbar, manche mit Vorsicht, so auch <i>R. crispus</i> .
Betula sp. Birke	Fam. Birkengewächse, im Moor <i>B. pendula</i> , <i>B. pubescens</i> , <i>B. nana</i> und Hybriden Bekannt ist die Verwendung des Birkensaftes als haarkräftigendes und wuchsförderndes Haarwasser. Wissenschaftlich anerkannt ist die Verwendung der Blätter zur Durchspülung der Harnwege bei bakteriellen Erkrankungen und zur unterstützenden Behandlung rheumatischer Beschwerden. – Gehalt an Flavonoiden, Salicylsäureverbindungen, Vitamin C, Gerb- und Bitterstoffe, Harze.
Potentilla erecta Blutwurz	Kriechendes Rosengewächs, gelbe Blüten mit meist nur 4 Kronblättern (Rosengew. sonst meist 5). Verdicktes, innen rötliches Rhizom (=Wurzelstock, ein Stängelteil) In der Heilkunde Verwendung des Wurzelstockes mit bis 20% Gerbstoffanteil - bakterienhemmend und zusammenziehend – bei akutem Durchfall sowie bei Schleimhautentzündungen im Mund- Rachenraum.

2. Haltepunkt: Mooreingang östlich der Waggon:

Lateinischer Name Deutsche Bezeichnung	Beschreibung der Art
	Heilwirkung, Anwendung
Mentha sp. Minzen , häufig Hybriden	aromatisch riechende Lippenblüter mit meist glockenförmigen hell lila Blütenständen Blüten unmittelbar nach dem Erblühen als essbare Dekoration zu Salaten, Fruchtsalat, Schokodesserts. Blätter 4-7 als Tee und als erfrischende Würze zu Salaten, Eis etc.
Euphrasia rostkoviana (E. officinalis) Gemeiner Augentrost	Braunwurzgewächs, Halbschmarotzer an Gräsern. Verzweigt. Gegenständige Blättchen mit spitzen Zähnen. Weiße Blüten mit Saftstreifen und gelbem Fleck auf der Unterlippe In der Volksmedizin vielfach bewährt für Augenleiden. Jedoch kann das enthaltene Glykosid Rhynanthin bei Überdosierungen Vergiftungserscheinungen bzw. Verschlimmerung des Leidens bewirken.
Epilobium montanum Berg- Weidenröschen	In der Volksmedizin Kraut der kleinblütigen Weidenröschen- Arten als Tee gegen Nieren- Blasen- und Prostataleiden.
Salix sp. Weiden	im Moor nur strauchförmige Weiden. Wechselständige Blätter, Kätzchenblüten auf zweihäusigen Pflanzen. In der Heilkunde Verwendung der Rinde von 2-3- jährigen Weidenzweigen als Tee. Der Gehalt an Salicin, das in der Leber zu Salicylsäure gewandelt wird, wirkt v.a. schmerzlindernd (Wirkstoff Hauptbestandteil von Aspirin).

3. Haltepunkt: Nach Tafel 3 in der Wegbiegung zum Kahlschlag

Lateinischer Name Deutsche Bezeichnung	Beschreibung der Art
	Heilwirkung, Anwendung
Sambucus nigra Schwarzer Holunder	Geißblattgewächs, Strauch, Fiederblätter mit meist 5 fein gezähnten länglich eiförmigen Teilblättern. Blütenstand Doldenrispe, Blüten weiß bis gelblich. In der Heilkunde Verwendung der Blüten und Beeren bei Erkältungskrankheiten als schweißtreibendes Mittel und Steigerung der Bronchialsekretion. Blüten: ätherische Öle mit freien Fettsäuren, Flavonoide, Gerb- und Schleimstoffe. Früchte: Flavonoide, Zucker, Fruchtsäuren, Vitamin C, Folsäure. Blüten z.B. für Sirup und Saft, in Ausbackteig. Reife Beeren zu Fruchtsaft, Kompott. Der Rohgenuss von Blüten und reifen Früchten kann nicht empfohlen werden, er führt in unterschiedlichem Ausmaß auch zu Erbrechen.
Galeopsis tetrahit Stechender Hohlzahn Galeopsis speciosa Bunter Hohlzahn	Lippenblüter mit roten oder weißen Blüten, Unterlippe gelb und purpurn gefleckt. Kelchzipfel stechend. Lippenblüter, hellgelbe Blüten mit gelben und violetten Partien auf Mittel- und Unterlippe. Blätter 5-10 zu Salaten, ölhaltige Samen 10 zu Speiseöl.
Solidago virgaurea Echte Goldrute	Korbblüter, kräftig gelbe Blütenköpfe in allseitwendiger Traube oder Rispe. In der Volksmedizin als Tee bei Nieren- und Blasenleiden. (leicht harntreibend, entzündungswidrig)
Cirsium arvense Ackerkratzdistel	im Moor vorwiegend C. palustre Sumpf- Kratzdistel . Mooreingang auch C. vulgare Lanzett- Kratzdistel . Korbblüter mit violetten Blütenköpfen und stachelig- gezähnten Pflanzenteilen. Alle Arten: einjährige Wurzeln, junge Schösslinge und im Frühjahr geschälte Stängel verwendbar (Mehl, Gemüse)
Dactylorhiza maculata Artengruppe Geflecktes Knabenkraut	Orchidee, Geschützt! Lanzettliche Blätter mit runden Flecken. Ähre mit blass lila Blüten. Früher Verwendung der Wurzel in der Volksmedizin zur Stärkung des durch Krankheit geschwächten Körpers, auch als Aphrodisiacum.
Rubus idaeus Himbeere	2- jähriges Rosengewächs Blätter zusammen mit Brombeerblättern, Erdbeerblättern, auch Hollerblüten, Spitzweigerichblättern... als durstlöschender, mineralstoffreicher Haustee.
Angelica sylvestris Wald- Engelwurz	bis 2 m hoher Doldenblüter. Gefiederte, fein gesägte Blätter mit bauchigen Blattscheiden. Blattstiele oberseits rinnig. Verwendung des Wurzelstockes in der Volksmedizin v.a. bei Verdauungsbeschwerden
Sorbus aucuparia Vogelbeerbaum	= Eberesche, ein Rosengewächs mit unpaar gefiederten Blättern. Doldenartige Rispen mit weißen Blüten bzw. roten Früchten. In der Volksmedizin u.a. Tee aus Beeren als mildes Abführmittel. Früchte z.B. für Marmelade

4. Haltepunkt: Bei Tafel 4 am Bahngraben

Lateinischer Name Deutsche Bezeichnung	Beschreibung der Art
	Heilwirkung, Anwendung
Sambucus racemosa Roter Holunder = Traubenholunder	Geißblattgewächs, Strauch, Fiederblätter mit meist 5 fein gezähnten länglich lanzettlichen Teilblättern, Blütenstand eiförmige Rispe, Blüten grünlichgelb.
	Früchte höchstens gegart verwendbar, je nach Verarbeitung aber auch dabei Brechreiz möglich.
Vaccinium myrtillus Heidelbeere	Heidekrautgewächs. Blätter grün, spitz, gesägt. Beeren kugelig, blauschwarz.
	In der Volksmedizin: Frische Beeren und ihr Saft Vitaminspender und leicht abführend, getrocknete Beeren stopfend. Beeren als Genuss- und Nahrungsmittel. Blätter eingeschränkt z.B. Teegetränkbereitung, Vorsicht bei Langzeitverwendung (Hämoglobinverminderung).
Vaccinium uliginosum Rauschbeere	Heidekrautgewächs. Blätter blaugrün und oval, Beeren größer als V. myrtillus, stärker bereift, pflaumenförmig, Fruchtfleisch hell.
	Beeren als Genuss- und Nahrungsmittel, in größeren Mengen gibt es Fälle von Erbrechen, Schwindel, Rauschzuständen, vermutlich durch einen den Beeren anhaftenden Pilz. (Herleitung des Namens „Rausch-“ von ruscus = Gestrüpp)
Vaccinium vitis idaea Preiselbeere	Heidekrautgewächs. Ledrige, verkehrt eiförmige am Rand umgerollte Blättchen. Glockige Blüten in kleinen Trauben, weiß. Früchte rot.
	In der Volksmedizin: Blätter desinfizierend auf Niere und Blase. Früchte z.B. für Kompott, getrocknet auch für Teegetränkbereitung.
Vaccinium oxycoccus Gemeine Moosbeere	Heidekrautgewächs. Fadenförmig kriechende Zweige. spitz- eiförmige Blättchen. Rosa Blüten mit umgeschlagenen Kronzipfeln. Beeren rot.
	Früchte und Blätter verwendbar, jedoch geschützte Pflanze.
Frangula alnus Faulbaum	Giftiges Kreuzdorngewächs. Strauch mit wechselständigen, rundlich bis eiförmigen Blättern, deutliche Seitennerven. Früchte anfangs rot, später dunkelblau.
	In der Volksmedizin u. a. Tee aus Rinde als mildes Abführmittel. Aus der Holzkohle des Faulbaums wird Zeichenkohle hergestellt.
Drosera rotundifolia Rundblättr. Sonnentau	Geschütztes Sonnentaugewächs. Grundständige Blattrosette, rötliche, klebrige Blatt-Tentakel. Kleine weiße Blüten in traubenähnlichem Blütenstand.
	In der Volksheilkunde früher Anwendung bei Krampfhusten.

5. Haltepunkt: Bei Tafel 7 Text des Liedes „Ihr kleinen Vögelein, ihr Wald Ergötzerlein“. Text von Angelus Silesius(1624 – 1677) im Anhang

6. Haltepunkt: Tafel 12

Lateinischer Name Deutsche Bezeichnung	Beschreibung der Art
	Heilwirkung, Anwendung
Dryopteris filix-mas Gemeiner Wurmfarne	Tüpfelfarngewächs. Flach liegender Wurzelstock mit doppelt gefiederten Wedeln. Teilblättchen in gesägte Lämpchen geteilt. Sporenhäufchen der Unterseite in 2 Reihen. Junge Wedel eingerollt. Stiele mit braunen Schuppen bedeckt.
	Die im Wurzelstock enthaltene Filixsäure lähmt bei richtiger Anwendung die Muskulatur von Eingeweidewürmern, das Nerven- und Muskelgift kann aber dem Menschen selbst gefährlich werden. In der Volksmedizin Bäder mit einer Wurzelabkochung bei Venenentzündung und Krampfadern, Verwendung frischer Wedel bei Rheuma, Gliederreißen und Kreuzschmerzen.
Veronica officinalis Wald- Ehrenpreis	niederliegendes, nur mit dem Blütenstand aufrecht stehendes Braunwurzgewächs. Kurz gestielte Blätter eiförmig, stumpf gekerbt. Hell violette Blüten in achselst. Trauben.
	In der Volksmedizin das im Schatten getrocknete blühende Kraut als „Heil aller Schäden“: als Wundkraut, innerlich stärkende Wirkung und als Brust- Harn- und Schweißmittel. Blühendes Kraut 6-8 zur Teebereitung, Blätter 4-6 und Blüten 6-8 zu Salaten.

7. Haltepunkt: T 13 und danach in der Wegbiegung oberhalb des Erlenbruchs

Lateinischer Name Deutsche Bezeichnung	Beschreibung der Art
	Heilwirkung, Anwendung
Menyanthes trifoliata Fiebertee	Geschütztes Fieberteegeväch. Blätter kleeartig. Weiße oder rötliche Blüten mit Fransen in aufrechter Traube. Früher in der Volksheilkunde als Fiebermittel und gegen Migräne geschätzt.
Caltha palustris Sumpf- Dotterblume	Hahnenfußgeväch mit nierenförmigen, gekerbten Blättern. Leuchtend gelbe Blüten. Früher Verwendung der Blütenknospen oder Früchte als Kapernersatz, es muss jedoch vor der Toxizität der Pflanze und unterschiedlichen Verträglichkeiten gewarnt werden.

8. Haltepunkt: nach Tafel 15

Lateinischer Name Deutsche Bezeichnung	Beschreibung der Art
	Heilwirkung, Anwendung
Juniperus communis Gewöhnlicher Wacholder	Zypressengeväch, Zweihäusiger Strauch mit graugrünen, stechenden Nadeln in Quirlen zu 3. Oberseits bläulich-weißer Mittelstreifen. Weibliche Pflanze mit kurz gestielte kugelige Beerenzapfen. In der Heilkunde Verwendung der Beeren, die viel ätherisches Öl enthalten, zur Stärkung der Verdauungsorgane und Förderung der Durchspülung von Niere und Harnwegen. Geringe Anwendungsdauer und Dosierung wichtig. Als Genussmittel u.a. die getrocknete Beeren z.B. als Würze. Überdosierungen können zu Reizungen der Nieren und Magen-Darm führen. Vor Verwechslung mit dem giftigen (im Moor nicht vorkommenden) Sadebaum Juniperus sabina wird gewarnt.

Anhang:

Rezept für Spitzwegerichsirup: (aus: R. Willfort)

In 5l- Gurkenglas mit breiter Öffnung Boden mit 2-3 cm dicht zusammengepressten frisch gepflückten Spitzwegerichblättern bedecken, darüber 1 cm Kristallzucker. Die Lagen abwechselnd fortsetzen, bis das Glas gefüllt ist. Über Nacht zugedeckt stehen lassen, in gleicher Weise nachfüllen, solange wiederholen, bis nichts mehr hineingeht. Mit 3-fach Pergament verschließen. Im Garten ein Loch graben, Glas hineinstellen, mit Brettchen und Ziegel (Stein) beschweren, darüber ein etwas größeres Brett und 20-30 cm Erde. 3 Monate ruhen lassen, in der gleichmäßigen Erdwärme vergärt der durch den Zucker ausgelaugte Saft zu einem Sirup. Dann den gesamten Inhalt mit einer Fruchtpresse gut auspressen und den Sirup 1x aufkochen. In Flaschen füllen und gut verkorken. Bei Erkältung mehrmals täglich teelöffelweise (Kinder) bzw. esslöffelweise (Erw.) einnehmen.

Ihr kleinen Vögelein

Angelus Silesius (1657)

Musik: Ant. Ernst Kopp (1717)

Ihr kleinen Vögelein
ihr Waldergötzerlein
ihr süßen Sängerelein
stimmt mit mir überein:
Ich will den Herren preisen
mit meinen Liebesbeweisen
Ich will von Herzensgrund
ihm auf tun meinen Mund

Spitzt eure Schnäbelein,
Zwingt eure Stimmelein,
Und fangt an, groß und klein,
Aufs lieblichste zu schrein :
Ich will durch euer Singen
Mich zu dem Schöpfer
schwingen,
Ich will durch euren Ton
Hinauf zu Gottes Sohn.

Drum stimmt mit mir ein,
Ihr süßen Schreyerlein,
Ihr kleinen Pfeiferlein,
Ihr Wundersängerelein
Gott Lob ! ist mein Erschallen,
Gott Lob! sei eur Erschallen.
Gott Lob ! ist mein Gesang,
Gott Lob ! sei euer Klang.