

Heimische Heilpflanzen und alte Hausmittel immer beliebter

BARBARA STELZER

Der Trend ist unverkennbar. In Zeiten moderner Hightech-Medizin wächst das Interesse an natürlichen Heil- und alten Hausmitteln. Junge Mütter informieren sich, wie sie ihre fiebernden Kinder mit Essigpatscherl chemiefrei durch die Krankheit bringen. Selbst unter vielbeschäftigten Berufstätigen spricht es sich herum, dass eine Grippekrankheit viel schneller weicht, wenn man sich bald mit einer Kanne Lindenblütentee zum Gesundschlafen ins Bett legt. Patienten mit Neigung zu Nebenhöhlenentzündungen schwören auf die reinigende Wirkung regelmäßiger Salzwasser-Nasenspülungen. Topfenaufgaben zur Linderung von Schmerzen und Schwellungen im Knie empfehlen sogar Orthopäden ihren Patienten. In so mancher Hausarztpraxis wird Johanniskraut als pflanzlicher Stimmungsaufheller verschrieben.

Diese und viele andere bewährte Empfehlungen finden sich auch im alten Heilwissen der Pinzgauer wieder. Die UNESCO bewertet den regionalen Wissensschatz zum natürlichen Gesundwerden als so kostbar, dass sie ihn zum immateriellen Kulturerbe erklärt hat. Karin Buchart vom Verein für Traditionelle Europäische Heilkunde (TEH) in Unken hat die wertvollsten Tipps alter Pinzgauer Heilkundiger, ihre Rezepturen für Salben, Tinkturen und Tees gesammelt und in dem praktischen Nachschlagewerk „Die 13 Plagen in den Alpen und die Hilfe mit natürlichen Heilmitteln“ veröffentlicht.

Darin erfährt man unter anderem, dass selbst gegen Knutschflecken ein Kraut gewachsen ist. Umschläge mit Arnikatinktur lassen Blutergüsse aller Art rasch verschwinden – auch solche an sehr delikaten Körperstellen. Wichtig zu wissen ist, dass Arnika nicht auf offene Wunden gehört, da es dort Entzündungen auslösen kann.

Für die Behandlung offener Verletzungen sammeln heimische Heilkräuterexperten Ringelblumenblüten. Calendulatinktur ist ein wunderbares Mittel

bei Hautabschürfungen und allen blutenden Wunden. Man gibt einen Esslöffel Calendulatinktur auf eine Tasse Wasser, trinkt eine Mullbinde darin und reinigt damit die Wunde. Bei größeren Wundauflagen wird der Verband mit der Lösung immer wieder befeuchtet. Die blutstillende, desinfizierende und gewebbildende Wirkung der Ringelblume ist beeindruckend. Als Salbe angewendet, lässt Calendula wunde Hautstellen, Risse und Ekzeme gut heilen.

Eines der wichtigsten traditionellen Wundheilmittel im gesamten Alpenraum ist heute kaum noch

Bewährtes. Ringelblumensalbe und Essigpatscherl. Immer mehr Menschen interessieren sich für die Heilkäfte, die die Natur bietet.

bekannt, weil sich seine fabrikmäßige Herstellung nicht lohnt. Im Pinzgau wird das Harz von Fichten- und Lärchenbäumen zu Heilzwecken noch gesammelt und mit biologischem Schweinschmalz zu Pechsalben verarbeitet. An der Universität Helsinki hat man die Wirkung der Baumharze klinisch untersucht und mit Pechsalbenumschlägen erstaunliche Erfolge bei der Behandlung von Wundheilungsstörungen durch multiresistente Keime (MRSA) erzielt.

Zu den am meisten geschätzten heimischen Heilpflanzen zählt das Johanniskraut. Äußerliche Auflagen mit Hypericumöl lindern die Nervenschmerzen von Gürtelrosepatienten und helfen auch bei Hexenschuss. Wenn Kinder Angst haben, reibt man sie mit Johanniskrautöl am Sonnengeflecht ein. Sehr bewährt ist das rötliche Öl auch als Heilmittel nach Verbrennungen und Sonnenbrand. Die tägliche Einnahme von Johanniskrauttinktur empfehlen auch die Pinzgauer Heilkundigen Menschen, die in der dunklen Jahreszeit unter depressiven Verstimmungen leiden.

Am Beispiel des Johanniskrauts wird deutlich, dass die Anwendung von Pflanzenarzneien Fachkenntnis erfordert. Zu den Nebenwirkungen von Johanniskraut gehören, dass gleichzeitig eingenommene Hormonpräparate wie die Pille sowie Herz- und Asthmamedikamente an Wirkung verlieren und die Haut lichtempfindlicher werden kann.

Das Interesse, sich fundiertes Naturheilwissen anzueignen, Tinkturen, Salben, und Teemischungen selbst herstellen zu lernen, ist mittlerweile groß. Die Lehrgänge, die der Verein für Traditionelle Europäische Heilkunst gemeinsam mit dem WIFI anbietet, sind jedes Jahr rasch ausgebucht.

Wissenschaftlich nachgewiesen ist, dass es sich lohnt, bei pflanzlichen Heilmitteln auf Qualität und regionale Herkunft zu achten. Heilpflanzen, die in Bauerngärten, auf Bergwiesen und in heimischen Wäldern an Sonnentagen zur Mittagszeit gesammelt werden, wirken ungleich besser als Produkte aus Monokultur-Anbauflächen entfernter Länder. Alles was in einer Gegend an Kräutern und Pflanzen natürlich wächst, beinhaltet in optimaler Zusammensetzung jene Menge gesundmachender Stoffe, die die dort lebenden Menschen brauchen.



Bild: SN