

**Zeitschrift:** Pestalozzi-Kalender

**Herausgeber:** Pro Juventute

**Band:** 75 (1982)

**Rubrik:** Vom Kräuterweiblein zum Kräutersammler

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 31.01.2025

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

---

# Vom Kräuterweiblein zum Kräutersammler

## Lauter Geschichten ...

In früheren Zeiten waren es alte Frauen, die in Wald und Wiesen Heilkräuter sammelten und diese zu Hause zu Heiltränken brauten. Viele Geschichten beschreiben diese Kräuterweiblein, und im **Volksmund** wurden ihnen auch gleich geheime Kräfte angedichtet. So spricht man etwa von der **Kräuterhexe** Anna. Die hätte bei Vollmond den blühenden Pflanzen die Köpfe abgebissen, sie in ihre Schürze gespuckt und den ganzen Wald durchstreift, bis keine Blüten mehr übriggeblieben wären. Andere erzählen von einem **Kräuterweiblein**, das mit den blossen Händen in der Tiefe nach Wurzeln gegraben hätte und nicht ruhte, bis Blut aus den zerschundenen Fingern rann. Dieses sei dann in geheimen Nächten, mit den feinen Wurzelhaaren gemischt, zu Salben verarbeitet worden ...

Inzwischen sind einige Jahre vergangen! Viele Ärzte raten wieder zur natürlichen Heilung, denn die **Natur bietet** seit alters **tatsächlich** ausgezeichnete **Heilmittel**. Machst du mit beim Suchen, Trocknen und Brauen der Heilpflanzen?





## **Sammeln und Trocknen An Schnüren ...**

Am späten Vormittag, wenn der Tau verdunstet ist, werden die Pflanzen gepflückt. Die gesammelten kleinen Bündel oder Pflanzensträusschen hängen nun kopfabwärts in einem trockenen Raum, wo man Durchzug machen kann.

## **Auf Gittern ...**

Veilchen, Schlüsselblumen, Kamillenköpfchen, Blütenblätter des Klatschmohns, Lindenblüten mit ihren Vorblättern schichtest du locker auf ein Gitter.

## **Aufbewahrung**

Getrocknete Blüten oder Pflanzen lassen sich am besten in verzinn-ten Blechdosen oder Marmeladegläsern aufbewahren. Etiketten nicht vergessen!

## **Die Heilpflanzen als Aufguss, Absud oder Auszug**

### **Aufguss:**

**Kochendes Wasser** auf eine tüchtige Prise der Blüten oder Blätter **giessen**, einige Minuten **ziehen lassen**.

Gilt für **verdauungsfördernde** Heilkräuter wie Minze, Thymian, Kamille, Melisse, **beruhigende** Kräuter wie Linde und Quendel. Kamillen- oder Holundergüsse eignen sich auch für **Augenwaschungen**.

**Absud:**

Eine gute Prise der Pflanzen **in siedendes Wasser geben**, 20 Minuten **kochen lassen**.

Manche Absude werden **getrunken**: Himmelsschlüsselblumen und Malvenblüten bei Halsschmerzen. Mit einigen wird **gegurgelt**: Blüten und Beeren von Weissdorn und Malve.

Für Verletzungen oder blaue Flecken **streicht man** Absud aus

getrockneten Schlüsselblumenwurzeln **auf**.

**Auszug:**

Die Pflanzen mehrere Stunden lang im kalten Wasser **ansetzen**. So bleibt der Duft erhalten. Den Auszug erwärmt man, lässt ihn aber nie kochen.

Ein Auszug von Melissen hilft gegen Kopfschmerzen und schlechte Verdauung.



### **Rezepte Hustentee**

20 g Huflattichblüten  
15 g Spitzwegerichblätter  
15 g Schlüsselblumenblüten  
mit Kelch

15 g Malvenblüten und  
-blätter

10 g Königskerzenblüten

15 g Süssholz

10 g Karkade

Einen gehäuften Teelöffel dieser Mischung mit einer Tasse kalten Wassers übergiessen, bei Zimmertemperatur 8 Stunden stehenlassen, anschliessend erwärmen und durchsieben, mit Honig gesüsst trinken, zwei- bis dreimal täglich.

### **Arnikatinktur**

50 g getrocknete Arnika mit ½ Liter 70prozentigem Alkohol übergiessen, in einer hellen Flasche während 10–14 Tagen an die Sonne stellen, durchsieben, Rückstand entfernen, nach einem Tag nochmals durch einen Kaffeefilter giessen. Hilft bei Entzündungen der Mundhöhle und des Rachens, bei Blutergüssen, Verstauchungen, schlecht heilenden Wunden.

### **Corsins Tee**

Corsin, ein Junge, der

während des Winters oft an Husten leidet, sammelt sommers auf der Alp die Kräuter für seinen Hustentee selbst: Er trocknet sie in Fruchtekisten, sorgfältig ausgelegt, am Schatten und braut sich aus Thymian, gelben Schlüsselblumen, Huflattich, Veilchen und wenig Schafgarbe seinen eigenen Wintertee, mit Honig gesüsst.

### **Familie Winterbergs Schlaftee**

20 g Baldrianwurzel

20 g Melisse

20 g Herzgespann

20 g Weissdorn

20 g Lavendelblüten

20 g Fenchel

1 Teelöffel pro Tasse,  
dreimal täglich, mit  
Bienenhonig gesüsst.

### **Wer mehr wissen möchte ...**

Fischer: «Heilpflanzen» (Verlag Hallwag)

Bossard: «Heilpflanzen und ihre Kräfte» (Kolibri Verlag)

Bossard: «Heilpflanzen für Dich» (Ringier Verlag)

Pahlow: «Heilpflanzen heute» (Gräfe & Unzer Verlag)

Furlenmeier: Kraft der Heilpflanzen (Ex Libris Verlag)