

NADINE STEGELMEIER · JULIANE DANIEL

MARIAS heilige Kräuter

Mit Marienpflanzen
durch das Jahr



camino.



© privat

DR. JULIANE DANIEL

ist angestellte Apothekerin in einer öffentlichen Apotheke und Kräuterpädagogin. Ihr fachliches Wissen zu Heilpflanzen ist ein wichtiger Bestandteil ihrer Beratung in der Phytotherapie. Darüber hinaus hält sie Vorträge und leitet Workshops zu Themen rund um die Naturheilkunde und Naturpädagogik.



NADINE STEGELMEIER

Geboren und aufgewachsen in einem kleinen Dorf in Niederbayern kam Nadine Stegelmeier schon früh mit der Natur und ländlichem Brauchtum in Berührung. Bereits im Kindesalter erwuchs das Interesse für alte Überlieferungen, historische Gegenstände, Traditionen und Geschichte allgemein. In einem Studium der Geschichts- und Literaturwissenschaften an der Universität Erfurt konnte sie die Faszination für diese Themenbereiche mit Fachwissen kombinieren. Privat beschäftigt sich die Autorin unter anderem mit dem Sammeln althergebrachter Sagen und Märchen sowie dem Erhalt alter Handarbeitstechniken.

NADINE STEGELMEIER

JULIANE DANIEL

MARIAS

heilige Kräuter

Mit Marienpflanzen
durch das Jahr

camino.



Haftungsausschluss

Die veröffentlichten Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt überdacht, dennoch kann keine Garantie für etwaige Unfälle bei der Ausführung übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung der Verfasser sowie des Verlages für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

1. Auflage 2023

Ein *camino*.-Buch aus der

© 2023 Verlag Katholisches Bibelwerk GmbH, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Für die Texte der Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift,

© 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Aquarelle: Nathalie Wolff, Paris

Fotos: Ralf Stegelmeier

Gesamtgestaltung und Satz: Finken & Bumiller, Stuttgart

Hersteller gemäß ProdSG:

Druck und Bindung: Finidr s.r.o.,

Lípová 1965, 73701 Český Těšín, Tschechische Republik

Verlag: Verlag Katholisches Bibelwerk GmbH

Silberburgstraße 121, 70176 Stuttgart

www.bibelwerkverlag.de

ISBN 978-3-96157-192-5

Inhalt

NADINE STEGELMEIER

Mit Marienbräuchen durch das Jahr ___ 7

Hinführung ___ 7

Marienverehrung ___ 11

Marienfeste ___ 15

Bräuche, Rituale und Mythen in der Vergangenheit ___ 18

Marienfeste im Jahreslauf – Historischer Abriss
und umgebende Bräuche ___ 27

Ist Marienbrauchtum noch zeitgerecht? ___ 96

JULIANE DANIEL

Marias heilige Kräuter ___ 98

Akelei ___ 100

Veilchen ___ 105

Weißer Lilie ___ 109

Deutsche Schwertlilie ___ 112

Echte Pfingstrose ___ 116

Gänseblümchen ___ 120

Walderdbeere ___ 126

Apfel	___	131
Großes Springkraut	___	136
Waldmeister	___	141
Eisenkraut	___	146
Haselstrauch	___	150
Gundermann	___	151
Schafgarbe	___	156
Wilde Möhre	___	161
Kamille	___	165
Frauenmantel	___	168
Mädesüß	___	173
Hundsrose	___	176
Waldengelwurz	___	180
Echtes Johanniskraut	___	184
Goldrute	___	188
Königskerze	___	191
Baldrian	___	194
Liebstockel	___	199
Beifuß	___	202
Rainfarn	___	207
Holunder	___	211
Gewöhnlicher Wurmfarne	___	215
Tollkirsche	___	219
Literatur zum Teil von Nadine Stegelmeier	___	222
Literatur zum Teil von Dr. Juliane Daniel	___	224

Marienverehrung

Die Verehrung Marias, der Mutter Jesu, hat im Christentum eine lange Tradition. Bereits im 2. Jahrhundert lassen sich erste Hinweise finden. Vor allem zahlreiche apokryphe Schriften aus dieser frühen Zeit zeugen von der Wertschätzung der Gottesmutter.

— Nachdem das Christentum im Jahr 391 n. Chr. zur Staatsreligion im Römischen Reich erhoben wurde, gewann die Marienverehrung zunehmend an Bedeutung, was sich unter anderem in den Beschlüssen der nachfolgenden Konzile bestätigte. Im 7. Jahrhundert entstanden dann die ersten Marienfeste und auch Mariengebete, wie beispielsweise das „Ave Maria“.

— Einen weiteren großen Aufschwung bekam die Marienverehrung in der Zeit der Gegenreformation, als sie zu einem der Unterscheidungskriterien der Katholiken von den Protestanten wurde. Auch im bäuerlichen Volksglauben wurde der Mutter Gottes eine zentrale Rolle zu eigen. Bei vielen Fürbitten und Anrufungen stand sie im Mittelpunkt. Es entstanden unzählige Klöster, Kirchen und Kapellen, die sich unter ihre Schutzherrschaft stellten. In der katholischen Kirche und in den Ostkirchen kommt der Marienverehrung noch heute ein besonderer Stellenwert zu; eine Tatsache, die

besonders in den großen Festtagen, die sich ihr zu Ehren im Jahreslauf finden lassen, deutlich wird. Diese Ehrentage sind von einem reichen und vielfältigen Schatz an Bräuchen, Erzählungen und gelebten Traditionen begleitet.

— Die starke und oftmals von Emotionen geprägte Verbindung zwischen der Gottesmutter und den Menschen ist sowohl tief in das religiöse Leben als auch in den profanen Alltag eingedrungen. So ist Maria auch heute noch die Schutzpatronin vieler Nationen und Länder (zum Beispiel Ungarn, Polen und Bayern), Städte, Kirchen, Altäre, Hospitäler, Heime, Schulen, Quellen, Brunnen, Straßen und Plätzen. Ohne Übertreibung kann festgehalten werden, dass Maria in der katholischen Kirche einen Mittelpunkt der Volksfrömmigkeit darstellt. Neben dem Reigen der Marienfeste, dem „Marienjahr“, ist sie oft Anlass spezieller Andachtsformen oder Wallfahrten. Auch ganze Zeiträume und Wochentage waren und sind der Gottesmutter gewidmet: so zum Beispiel der „Frauendreißiger“, die Marien- tage zwischen dem 13. bzw. 15. August und dem 13. bzw. 15. September, auf welche nachfolgend noch einmal besonders eingegangen wird, sowie generell der Samstag, als ein Maria besonders geweihter Wochentag. Nach dem alten Volksglauben kommt Maria zu Ehren an jedem Samstag die Sonne zumindest einmal hinter den

Wolken hervor. Früher galt an allen Marientagen ein Arbeitsverbot für Frauen.

— Und natürlich ist die Marienverehrung auch in der Flora und Fauna wiederzufinden. Vielen Pflanzen gilt Maria als Namenspatronin, so zum Beispiel: Mariendistel, Marienblümchen, Mariabettstroh, Muttergotteskraut, Madonnenlilie – oder auch in der Tierwelt: Marienkäfer* und die Schwalbe, die auch Muttergottesvogel genannt wird. Auch Naturerscheinungen wie die Marienfäden im Altweibersommer oder der Regenbogen als Marias Gewandsaum erinnern an die Allgegenwärtigkeit der Gottesmutter. Auch viele Kirchenglocken sind auf den Namen Marias getauft.

*Marienkäfer galten unseren Vorfahren als Boten aus dem Jenseits, als Seelentier. Marienkäfer zu töten war bei Strafe verboten. Natürlich wusste man, dass diese nützlichen Tiere Blattläuse fressen; aber Schutz genossen sie auch, weil vermeintlich die Gottesmutter Maria jedem Frevler neun Tage zürnte, falls er nicht sogar mit Tod und Verdammnis bestraft wurde. Andere hinderte dies nicht, den Glücksbringer zu zerquetschen, um ihn gegen Zahnweh, Keuchhusten oder als Aphrodisiakum zu verspeisen.

Die Besonderheit der Gottesmutter Maria drückt das „Ave Maria“ aus, wenn es formuliert: „Gegrüßet seist du, Maria, voll der Gnade ...“. Voller Gnade ist Maria nicht nur physisch in der Zeit ihrer Schwangerschaft und als Gottesgebärerin, sondern – nach dem Glauben

der Kirche – als von der Erbschuld Befreite, mit der ein neuer Abschnitt zwischen Gott und den Menschen beginnt. Wie der Morgenstern ist sie ein Hoffnungszeichen und Orientierungspunkt. Neben dem Ehrentitel „Morgenstern“ gibt es zahlreiche weitere wie z. B. Rosa Mystica (Geheimnisvolle Rose), Janua Coeli (Pforte des Himmels), Foederis Arca (Arche des Bundes), Stella Maris (Morgenstern)...

— Der Kreis der Marienfeste will aufzeigen: Maria ist der erste Mensch, der Gott vorbehaltlos angenommen hat und der durch die Taten seines Lebens dem himmlischen Dasein „entgegenreifte“. Sie ist deshalb Urbild der Kirche und Beginn der durch Christus erneuerten Schöpfung. Auf diese Menschen hin, die durch Gnade Gottes geprägt sind, schreibt Paulus im Epheserbrief 4,24: „Zieht den neuen Menschen an, der nach dem Bild Gottes geschaffen ist [...]“. Maria ist in diesem Sinne Urbild und Vorbild, Patronin und Mutter aller Christen.



Ist Marienbrauchtum noch zeitgerecht?

Es ist jedes Mal ein farbenfrohes Bild, wenn am 15. August die Frauen und Kinder ihre Kräuterbuschen zur Kirche tragen. Üben sie nur einen alten Brauch aus, noch dazu mit abergläubischem Einschlag? Oder wissen sie – ebenso wie ihre Vorfahren – von der stillen und starken Heilkraft der Kräuter, die durch den Segen der Kirche ihre Bestätigung finden?

— Gerade in unseren Tagen ist der Sinn für die natürlichen Kräfte der Blumen und Kräuter wieder neu erwacht, lenkt sich der Blick wieder mehr hin zur Natur. So kann auch dieser Jahrhunderte alte Brauch wieder ein neues Verständnis finden und zur Manifestation der Schöpferherrlichkeit werden. Und auch die Wahrnehmung der Natur kann von neu erwachter Dankbarkeit geprägt sein, die Ausdruck in einem ehrwürdigeren und achtsameren Umgang mit der gesamten Tier- und Pflanzenwelt finden kann. Schließlich schulden wir der Heilkraft der Kräuter großen Dank, ganz so wie es auch schon unsere Ahnen empfanden. Die Verbindung zur Gottesmutter Maria hingegen, welche in ihrer Schlichtheit und Mütterlichkeit den Menschen schon immer Ruhe und

Beständigkeit vermittelt hat, kann gerade in unserer schnelllebigen Zeit Trost und Sicherheit vermitteln.

— Brauchtumsreiche Festtage im Bauernjahr trugen die Menschen seit jeher durch den Jahreslauf. Vielleicht können auch wir ihr Andenken etwas aufrechterhalten und den tieferen Sinn hinter vielen der alten Rituale und Brauchtümer nicht ganz aus dem Gedächtnis verlieren.





Echte Pfingstrose

Paonia officinalis

Weiter Namen: Rose ohne Dornen, Benediktenrose,
Bauernrose, Gichtrose

Familie der Pfingstrosengewächse

Als prachtvoll und üppig blühende Rose ohne Dornen beansprucht die Pfingstrose mit ihrem vollschlanken Wuchs und ihrem intensiven Duft viel Platz im sonnigen Blumenbeet. Ihre Reise zu uns begann an den kalkhaltigen Berghängen Südeuropas und Kleinasiens. Mönche aus dem Ordens des Heiligen Benedikts von Nursia brachten die Pfingstrose in die Klostergärten nördlich der Alpen, von wo aus sie den Weg in die mittelalterlichen Zier- und Bauerngärten fand. Zunächst als Heilpflanze, dann als Marienpflanze und zuletzt auch als Kulturpflanze.

— Bereits in der Antike überreichte Apollon, der heilkundige Sonnengott, sie dem Götterarzt Paeon, der damit die tiefen Wunden Plutos heilte, die sich dieser im Kampf mit Herkules zugezogen hatte. Dankbar rettete Pluto daraufhin Paeon vor dem – wie sollte es im griechischen Pantheon auch anders sein – eifersüchtig rasenden Aesculap, indem er ihn in eine Pflanze verwandelte, die Paeonie.

— In den Klöstern als wissenschaftliche Stätten wurden bei den Studien der antiken Schriften neben der wundheilenden Wirkung der Wurzel weitere Heilwirkungen der Paeonie entdeckt. Die Wurzel in Weingetränken, half gegen Magenschmerzen, Gelbsucht, Blasen- und Nierenleiden sowie die Gicht. Hildegard von Bingen verwendete die Wurzel und die Samen gegen Epilepsie, früher Fallsucht genannt. In der Volksheilkunde wurden die Samen, die sogenannten Appoloniakörner, als Kette zahnenden Kleinkindern zum Kauen gegeben. In der Dunkelheit sollen die Samen hell fluoreszierend leuchten und dadurch besondere Zauberkräfte haben.

— Die Heileigenschaften Apolls wurden in späteren, christlichen Zeiten auf Jesus übertragen und die Pfingstrose wurde zur heiligen Pflanze. Als Rose ohne Dornen wurde sie zur Attributspflanze Marias, die durch die Geburt Christi als Frau die Sünden Evas getilgt hat.

— Die Artbezeichnung *officinalis* bei einer Pflanze bedeutet, dass diese Pflanze früher in den Apotheken eine häufig zu Arzneien verarbeitete Droge war und in der Kloster- und Volksheilkunde vielseitig eingesetzt wurde. Besonders als Mittel gegen die Fallsucht und in der Frauenheilkunde wurde die Pfingstrose traditionell angewendet.

— In der europäischen Medizin wird wegen der geringen Giftigkeit der Pfingstrose heutzutage nur noch die

Wurzel in der Homöopathie eingesetzt. Eine kleine Menge an Blütenblättern als Schmuckdroge in Teemischungen ist okay. Anders in der Traditionellen Chinesischen Medizin, in der Pfingstrosen bereits seit mehr als 4000 Jahren eine wichtige Rolle spielen.

— Im 18. Jahrhundert fanden chinesische Strauchpäonien den Weg in die Gärten Europas. Neue Wuchsformen und Farben der Blütenblätter ließen züchterische Herzen höher schlagen. Was dabei an himmlischer und lichtvoller Pracht entstanden ist, bewundern wir im Marienmonat Mai als Altarschmuck in den Kirchen und erleben es mit allen Sinnen bei einem Spaziergang durch die Beete des Staudensichtungsgartens in Weißenstephan.



Schafgarbe

Achillea millefolium

Weitere Namen: Bauchwehkraut, Blutstillkraut,
Frauendank, Jungfrauenkraut
Familie der Korbblütengewächse

Die Schafgarbe wurde von den Menschen mit dem Namen „Heil aller Schäden“ geehrt. Man sah sie als Allheilmittel an und hielt mit ihr sogar den Teufel in Schach.

— So vielfältig wie ihre Inhaltsstoffe, so vielfältig ist ihre Wirkung. Von Frauenleiden bis zur Versorgung von Wunden, von der Stärkung des Herzens als bitterer Herzwein bis zu Bauchkrämpfen, ist sie eine Heilerin. Sie hat ihren Platz in der Wildkräuterküche gefunden, weil gerade die jungen und zarten Blätter mit ihrem einzigartigen Aroma und ihren sanft wirkenden Bitterstoffen die Entgiftung unseres Körpers unterstützen und uns stärken.

— Wie Achill, der große Kriegsheld von Troja, die blutenden Kriegswunden seiner Soldaten mit der Schafgarbe versorgte, kannten auch unsere Vorfahren die Kraft der Schafgarbe bei Verletzungen. Das Beilhiebs- oder Sichelkraut stillt mit seinen Gerbstoffen blutende Wunden, verhindert durch die Kraft der ätherischen Öle Entzündungen und fördert die Wundheilung. Es ist rasch bei der

Hand, da es auf allen Wiesen vom zeitigen Frühjahr bis in den späten Herbst zu finden ist. Einfach einige Blätter zerquetschen und auf die Wunde legen.

— Die Inhaltsstoffe des ätherischen Öles der Schafgarbe ähneln denen der Kamille. Bei der Wasserdampfdestillation zur Gewinnung von Schafgarbenöl bildet sich ebenfalls das blaue Chamazulen, das eine entzündungshemmende und krampflösende Wirkung aufweist. In der Kombination aus ätherischen Ölen und Bitterstoffen ist das Bauchwehkraut ein wundervolles Helferlein bei Blähungen und Verdauungsproblemen. Das wissen auch die Schafe. Bei ihnen haben Schäfer diese Wirkung beobachtet und gaben dem Kräutlein den Namen Schafgarbe, wobei der Wortteil garbe von garvein abstammt und für heilen steht. Als aromatisches Bittermittel ist sie daher ein wirksames Leber-Galle-Mittel, wenn die Mahlzeit ein bisschen zu fettlastig war und schwer im Magen liegt.

— Seit dem Mittelalter als „Augenbraue der Venus“ bezeichnet, ist sie seit eh und je ein beliebtes Frauenkraut. Das Frauenheil reguliert den oft noch schwankenden Monatszyklus junger Mädchen und hilft Frauen in den Wechseljahren durch die in diesem Lebensabschnitt auftretenden Veränderungen hindurch. Zu schwache Blutungen werden gefördert und zu starke Blutungen gehemmt. Ein Tee aus Schafgarbe getrunken, zugleich ein Wickel mit dem Jungfernkraut auf den Unterleib gelegt

lindern rasch die oftmals sehr schmerzhaften Unterleibskrämpfe während der Menstruation.

— Die Schafgarbe im Leib, tut wohl jedem Weib. So ein altes Sprichwort. Und als Marienpflanze durfte sie in keinem Kräuterbuschen fehlen. Sie war ebenfalls das Margaretenkraut. Die hl. Margarete ist eine der 14 Nothelfer:innen und Schutzpatronin der Jungfrauen, Hebammen und Gebärenden. Die Frauen riefen sie bei Schwangerschaft und Geburt an und vertrauten auf die Hilfe des Krautes, in dem die hl. Margarete ihre heilende Hilfe den Menschen schenkte.

— Wegen ihres bitteren Geschmacks würzte das Bierkraut vor allem in nordischen Ländern das Bier. Dort kannte man die Schafgarbe als Feld- oder Erdhopfen. Und so mancher Lausebengel bohrte sich mit einem der zähen, kratzigen Stängel so lange in der Nase, bis sie blutete. Nun musste er leider vorzeitig den Schulunterricht verlassen. Anschließend verteilte der Schlawiner den Saft der zerquetschten Blätter in der Nase, sodass die Blutung schnell wieder versiegte. Wieder ein schulfreier Tag. Oh, es gab auch findige Lausemädels, die es den Buben sicherlich nachmachten.

Der Kriegsheld Achill im rosa Gwand

Wenn wir an einem sonnigen Tag über die Wiese schlendern, entdecken wir neben der weiß blühenden Schaf-

garbe auch manch rosafarbenes Exemplar. Dieses Farbspiel hängt bestimmt mit den Eigenschaften des Bodens zusammen, in die sich die Wurzel eingraben. Nice (nett), würde meine jüngere Kollegin sagen.

— Wenn es jedoch um die Wahl zwischen hellblauer oder rosafarbener Babykleidung geht, weise ich oftmals schmunzelnd darauf hin, dass Grün auch eine schöne Farbe ist und erzähle gerne Folgendes:

— Für uns heute undenkbar ist die Vorstellung, dass bis vor circa hundert Jahren Rosa eine Farbe für männliche Babys war. Rosa als abgeschwächtes Rot stand für Vitalität und Kraft, für den Kriegsgott Mars und glühendes Eisen und war eben die Farbe für die kleinen Jungs. Und was war mit hellblau? Hellblau trugen kleine Mädchen, denn Blau war ab dem Mittelalter in der christlichen Darstellung die Farbe der Muttergottes Maria. Der Farbertausch erfolgte im Laufe der Industrialisierung, als das gegen Schmutz recht unempfindliche Blau zunehmend zur Farbe der männlichen Arbeitskleidung wurde. Für Mädchen blieb zwangsläufig Rosa übrig, aber die bleiben ja auch immer schön sauber.

— Und deshalb half die rosafarbene Schafgarbe eher bei männlichen Leiden, die weiß blühende Schafgarbe – Weiß gleich bedeutend mit Reinheit, Unschuld, Hochzeit und Jungfräulichkeit – wurde hingegen vornehmlich gegen Frauenleiden verwendet.