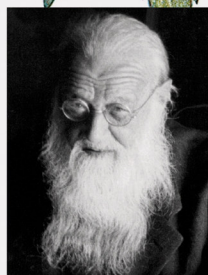


Kräuterpfarrer  
Johann Künzle



# Chrut und Uchrut



Der Klassiker der Kräuterheilkunde,  
aktualisiert und erweitert von Peter Oppliger

atVERLAG

Dieses Buch ist eine vollständig überarbeitete und aktualisierte Neuauflage des zuletzt 1988 im Verlag Kräuterpfarrer Künzle AG in Minusio erschienenen Werks.

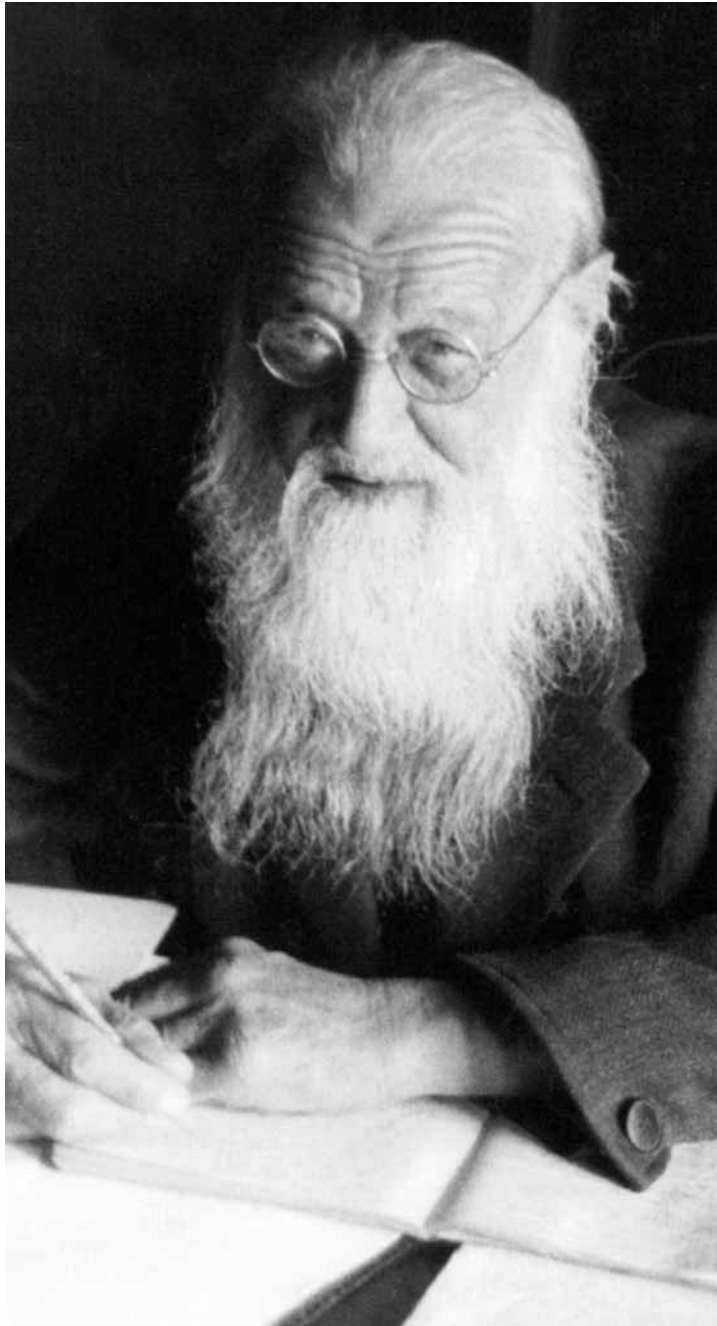
© 2008  
AT Verlag, Baden und München  
Lithos: Vogt-Schild Druck, Derendingen  
Druck und Bindearbeiten: Kösel, Krugzell  
Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-384-7

www.at-verlag.ch

## Inhaltsverzeichnis

- 7 Vorwort des Herausgebers
- 9 Vorwort von Kräuterpfarrer Künzle  
Warum ich dieses Büchlein schrieb
- 11 Wer war Kräuterpfarrer Künzle?
  - 11 *Vom Bauernbub zum weltbekannten Kräuterpfarrer*
  - 13 *Ein wichtiger Pionier der Kräuterheilkunde*
  - 15 *Helpfen ist wichtiger als Predigen*
- 16 Wo fehlt's – was hilft?
  - 17 *Die erste Frage: Wo fehlt's?*
  - 17 *Die zweite Frage: Was hilft?*
  - 19 *Ratschläge zur Verhütung von Erkrankungen  
und zur Selbstbehandlung*
- 35 **Die bewährten Heilpflanzen**
- 120 Die Teerezepte von Pfarrer Künzle
- 123 Die richtige Teezubereitung nach Pfarrer Künzle
- 124 Bewährte Kuren des Kräuterpfarrers
  - 124 *Blutreinigungs- und Entschlackungskuren*
  - 125 *Kräuterkuren für Herz und Kreislauf*
  - 126 *Kräuterwissen und Kräuterbäder*
  - 126 *Wickel und Auflagen*
- 130 Die legendären Kräuterpräparate von Pfarrer Künzle
  - 130 *Der Weg zum neuen, modernen Naturheilmittel  
nach Kräuterpfarrer Künzle*
- 132 Die Pfarrer-Künzle-Stube im Freilichtmuseum Ballenberg
- 133 Stichwortverzeichnis



Der legendäre Kräuterpfarrer Johann Künzle (1857–1945).

## Vorwort des Herausgebers

Vor fast hundert Jahren, 1911, erschien die erste Ausgabe von «Chrut und Uchrut». Schon der Titel lässt die Naturverbundenheit des Kräuterpfarrers Johann Künzle erahnen, die auch wesentlich den Inhalt dieses Büchleins prägt. Geschrieben wurde es für das Volk, Pfarrer Künzle gab darin praktische Erfahrungen und Anleitungen zur Selbsthilfe wieder; dies war damals eine Notwendigkeit, weil es viel weniger Ärzte gab als heute. Seither hat das Buch über vierzig Auflagen erlebt, die Pfarrer Künzle bis zu seinem Tod im Jahr 1945 zum Teil noch selbst ergänzt hat.

Mit dieser neu überarbeiteten, 43. Auflage des berühmten «Chrut und Uchrut» haben die Leserinnen und Leser einen Gesundheitsratgeber zur Hand, der das Gedankengut des legendären Kräuterpfarrers Künzle in die heutige Zeit überträgt.

Der Titel «Chrut und Uchrut» ist aus verschiedenen Gründen besonders treffend: Einerseits gab es für den Kräuterpfarrer Künzle eigentlich kein Unkraut, da für ihn alle Pflanzen zur Schöpfung gehören, und andererseits brauchte er unzählige Kräuter, die von vielen Menschen, damals wie heute, wider besseres Wissen als Unkraut angesehen wurden und werden. So öffnet dieses Büchlein auch dem modern denkenden Menschen ebenso wie Fachleuten den Weg zu längst vergessenen Heilpflanzen.

Dass ich als überzeugter Vertreter der «modernen» Naturheilkunde den Auftrag zur Überarbeitung dieses Büchleins übernommen habe, zeugt von meiner Hochachtung dem Wissen und Wirken von Pfarrer Künzle gegenüber. Zudem bin ich der Überzeugung, dass ein derart grosses Wissen und eine solche Erfahrung nicht in Vergessenheit geraten dürfen. Kräuterpfarrer Johann Künzle war ein ganzheitlich denkender Mensch und Heilpflanzenspezialist. Sein enormes Wissen und seine fundierten Kenntnisse von Heilmethoden stammen aus der Überlieferung und aus dem Studium der berühmten Kräuterbücher wie jenem von Tabernaemontanus aus dem Jahr 1591, das er intuitiv laufend mit seinen eigenen Beobachtungen ergänzte.

Die Überarbeitung bedeutete für mich, die authentischen Texte möglichst originalgerecht zu übernehmen und sie allenfalls etwas der heutigen Zeit anzupassen. Es wäre meiner Meinung nach falsch oder gar arrogant, den Empfehlungen eines Pioniers der Kräuterheilkunde Ergänzungen hinzuzufügen. Natürlich hat die moderne Kräuterheilkunde, die Phytotherapie, durch neue Erfahrungen, Erkenntnisse und insbesondere auch durch die wissenschaftliche Forschung in der Naturheilkunde heute einen neuen Stellenwert erhalten. Trotzdem ist es äusserst wertvoll, das alte Wissen von Pfarrer Künzle als Ergänzung zur modernen Phytotherapie anwenden zu können. Mit diesem Büchlein soll aber medizinisches Fachwissen, ärztliche Hilfe oder die Konsultation von Spezialisten der modernen Phytotherapie nicht ersetzt werden.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, mit dem neuen «Chrut und Uchrut» nicht nur Gesundheit, sondern auch viele interessante Stunden.

## **Vorwort von Kräuterpfarrer Künzle Warum ich dieses Büchlein schrieb**

Vor Jahren veröffentlichte ich verschiedene Abhandlungen über Kräuter im «Sarganserländer»; nebst dem hielt ich da und dort den Leuten Vorträge über die alten Hausmittel; von allen Seiten drängte man mich, das Beste in einem Schriftchen herauszugeben. Wohl existierten eine Menge Kräuterbücher, allein die meisten sind zu umfangreich und zu teuer, einzelne zu wenig praktisch oder benennen die Pflanzen ausschliesslich mit hochdeutschen Ausdrücken, während bei uns oft andere Namen gebräuchlich sind.

Wenn man mir zuruft: «Schuster, bleib beim Leisten», die Kräuterkunde sei Ärztesache und gehe den Pfarrer nichts an, so kann ich erwidern, dass ich gerade wieder einen Leist aus dem Dunkel herausgezogen habe, auf dem in früheren Zeiten fast alle Landpfarrer gearbeitet haben. Im Mittelalter war jeder Pfarrer etwa Mediziner; jedes Kloster hatte einen Mönch, der sich mit der Kräutermedizin befassen musste; ja sogar Bischöfe scheuten sich nicht, Kräuterbücher herauszugeben. Somit arbeite ich nicht auf gestohlenem Grunde, sondern auf einem alten Erbteil.

Viele Ärzte verweisen zudem die Leute immer auf Hausmittel. Ist's nicht gut, wenn ich da den Leuten den Gebrauch dieser Hausmittel neuerdings zeige? Der Ärzteberuf leidet darunter nicht, denn in das ganze grosse Gebiet der Chirurgie und der Serumbehandlung greife ich nicht ein.

Überdies haben manche Ortschaften zwei bis drei Stunden und noch mehr zum Arzt, und im Wintersturm ist's oft fast unmöglich, den Doktor herbeizuholen; in manchen Fällen, wie Kolik, Blutvergiftung usw., ist das Übel bis zum Eintreffen des Arztes unheilbar geworden; etwas Kräuterkenntnis kann da manchem das Leben retten. Weit entfernt also, Konkurrent der Ärzte zu sein oder gar Gegner. Die Kräuterkunde ist viel älter als die heutige chemische Medizin; sie geht bis hinunter zur Wiege der Menschheit. Selbst den Tieren hat der Schöpfer einen Instinkt gegeben, der sie bei Krankheiten zu gewissen Pflanzen hintreibt. Hund und Katze nehmen Zuflucht zum

Schliessgras oder Knäuelgras, die Mäuse legen sich einen Vorrat an von Pfefferminzwurzeln, die roten Ameisen pflanzen überall auf ihren Wohnungen den Thymian, verwundete Gamsen wälzen sich auf Alpenwegerich usw. Soll der Mensch allein ganz unbehilflich dastehen und zuerst zehn Jahre studieren müssen, bis er sich helfen kann? Unser Büchlein zeigt, dass der Herrgott dem Menschen die besten Heilkräuter in den Weg gelegt hat, vor die Haustüre, in den Garten als unvertilgbares Unkraut, in die nahe Wiese, in den Berg und Wald. Dem Volke zu helfen, ist eine christlich-soziale Tat; mögen daher alle jene, denen das Wohl des Volkes am Herzen liegt und die dazu Zeit und Gelegenheit haben, die alte, vergessene Kräuterkunde studieren und den Leidenden schnelle, wohlfeile, unschädliche Hausmittel reichen. Es gibt dann immer noch Fälle genug, wo diese nicht mehr ausreichen und der Arzt geholt werden muss, der mit allen modernen Hilfsmitteln ausgerüstet ist.

Damit Gott befohlen!

*Joh. Hünzle, Pf.*

Wangs bei Sargans, im Oktober 1911

## Wer war Kräuterpfarrer Künzle?

### Vom Bauernbub zum weltbekannten Kräuterpfarrer

Wenn heute immer mehr Menschen wieder natürliche Heilmittel verwenden und sich damit gesund erhalten, verdanken wir das nicht zuletzt auch dem Werk des weltweit bekannten Pfarrer Johann Künzle, der als «Kräuterpfarrer» ein Leben lang zum Wohl der Menschheit gewirkt hat. An der Wende zum 20. Jahrhundert erschienen mehr und mehr chemische Medikamente in den Arztpraxen und Apotheken. Heilpflanzen und Naturheilmittel galten zunehmend als «altmodisch» und gerieten in Vergessenheit. Doch Pfarrer Künzle fühlte sich berufen, die Heilpflanzen als einfaches und wirksames Naturheilmittel bei vielen tausend Kranken, die ihn im Laufe seiner vierzigjährigen Tätigkeit aufsuchten, wieder bekannt zu machen und ihnen damit zu helfen.

Hier die wichtigsten Daten aus seiner Biografie:

1857 wird Johann Künzle in Hinterespen bei St. Gallen geboren. Dort besaßen seine Eltern ein kleines Bauerngut; der Vater arbeitete daneben als gelernter Gärtner. Von ihm erhielt der kleine Johann bereits die ersten Heilpflanzenkenntnisse.

1870 starb der Vater. Die älteren Brüder ermöglichten dem lernfreudigen Buben den Besuch des Gymnasiums, das er in der Klosterschule zu Einsiedeln mit der Reifeprüfung abschloss. Dort hatte er das Glück, von einem begabten Botanikprofessor gründlich in die Pflanzenkunde eingeweiht zu werden. Sein Herbarium existiert heute noch.

1877 immatrikulierte er sich an der Universität Löwen zum Studium der Theologie und Philosophie. Der tatkräftige Student versuchte mit dem Schreiben von Zeitungsartikeln, mit Klavierstunden und Kirchendiensten sein spärliches Studiengeld aufzurunden.



1880 im Sommer kehrte er in die Schweiz zurück und trat seinem Wunsch gemäss, Priester zu werden, ins Priesterseminar St. Gallen ein.

1881 wurde er zum Priester geweiht und kam als Kaplan nach Mels, wo ihm seine Mutter den Haushalt führte. In den folgenden Lehr- und Wanderjahren amtierte er in verschiedenen, oft abgelegenen Berggemeinden, wo die Bevölkerung, weit weg von Spitälern und Ärzten, auf medizinische Selbstversorgung angewiesen war. Wo nötig rief man da den Pfarrer zu Hilfe. So sammelte Pfarrer Künzle seine ersten Erfahrungen mit Heilpflanzen. In der freien Zeit verfasste er religiöse Schriften und liess sie in grossen Auflagen (bis zu 100 000) in der Schweiz, in Süddeutschland und Österreich verbreiten.

1896–1907 betreute er die Pfarrei Buchs im Rheintal,  
1907–1909 die Pfarrei von Herisau,  
1909–1920 das Pfarramt in Wangs bei Sargans.

1911 erschien erstmals sein Heilpflanzenbüchlein «Chrut und Uchrut», das inzwischen, in mehrere Sprachen übersetzt, eine Auflage von über 2 Millionen erreicht und Pfarrer Künzles weltweite Bekanntheit gemacht hat. Das Büchlein und Künzles wachsende Bekanntheit hatten zur Folge, dass immer mehr Menschen im Pfarrhaus in Wangs erschienen, um beim «Kräuterpfarrer» Rat und Hilfe zu holen. Das erregte den Unmut der Ärzte, die sich beim Bischof darüber beklagten.

1921 entschloss sich Pfarrer Künzle, ins Bündnerland, nach Zizers, zu ziehen, das Pfarramt aufzugeben und ausschliesslich als Kräuterkundiger zu wirken. Dagegen wehrten sich aber die Bündner Ärzte.

1922 wurde mit einer Volksabstimmung ein Gesetz angenommen, das ihm die Ausübung der «giftfreien Heilkräuterpraxis» erlaubte. Zuvor musste er aber noch ein Examen vor einem Ärztekollegium absolvieren, das er mit Erfolg bestand.

Täglich besuchten nun Dutzende von Patienten das «Chalet Helios» in Zizers, wo Pfarrer Künzle seine Ratschläge erteilte, seine Teemischungen, Kräutertabletten und Elixiere verschrieb, die dann im Kräuterdepot bezogen werden konnten.

Mit dem farbig illustrierten «Kräuteratlas», heute noch eine praktische Anleitung zum Kräutersammeln, gab er den Bergbauern und Landbewohnern eine Anleitung zum Sammeln von Heilpflanzen in die Hand und forderte sie auf, ihre Ernte zu ihm nach Zizers zu senden. Zeitweise arbeiteten einige hundert Sammler für sein Kräuterdepot. Ab 1935 wurde das Kräuterdepot von Apothekern geleitet, die für die Fabrikation verantwortlich zeichneten. 1939 wurde die Firma Kräuterpfarrer Künzle AG gegründet.

Um 1925 erschien erstmals «Pfarrer Künzle's Volkskalender», der in ländlichen Gegenden der Schweiz, in Baden-Württemberg, Bayern, Vorarlberg und Tirol in riesigen Auflagen verbreitet wurde.

1944 kam «Das Grosse Kräuterheilmittel» als Familienratgeber für gesunde und kranke Tage heraus. Auch dieses Werk hat bis heute eine Auflage von über 200 000 Exemplaren erreicht.

1945 starb Johann Künzle im Alter von 87 Jahren.

1954 siedelte das Unternehmen der Kräuterpfarrer Künzle AG nach Minusio (bei Locarno) über.

1980 wurde die Aktiengesellschaft in eine Stiftung umgewandelt, die mit dem Gewinn des Unternehmens wohltätige Organisationen unterstützt.

### **Ein wichtiger Pionier der Kräuterheilkunde**

In der Geschichte der Naturheilkunde stossen wir immer wieder auf markante Persönlichkeiten, die mit grossem Einsatz die herrschende Meinung zu beeinflussen und neue Ideen durchzusetzen vermoch-

### **Bronchitis, Brustkatarrh**

Was man üblicherweise als Husten bezeichnet, ist eine wichtige Abwehrreaktion des Organismus, um Fremdkörper und Schleim aus den Atemwegen zu entfernen (Auswurf). Häufigste Verursacher sind die sogenannten Erkältungen, die meistens mit Schnupfen oder Halsweh beginnen und sich dann auf die Luftröhre und die Bronchien ausdehnen. Auch Grippe löst oft eine Bronchitis aus, ferner Schadstoffe in der Luft, Rauch (Raucherhusten) oder Gase.

Bei älteren Menschen besteht die Gefahr einer chronischen Bronchitis, die dann in eine Lungenentzündung übergehen kann. Die heutige Medizin kann die früher lebensbedrohliche Erkrankung weitgehend verhindern oder heilen.

*Was hilft?* In den Anfangsstadien lässt sich eine Bronchitis recht gut mit Naturheilmitteln behandeln. Auch die moderne Medizin empfiehlt als einfachste und bewährte Massnahme, täglich einen Liter Hustentee, das heisst stündlich eine halbe Tasse, langsam zu trinken. Dazwischen lutscht man Hustenbonbons. Die darin enthaltenen Wirkstoffe verflüssigen den Hustenschleim, so dass er sich leichter aushusten lässt. Besonders gut geeignet ist «Kräuterpfarrer Künzles Bronchial- und Hustentee» oder, wenn die Bronchitis von einer Grippe herrührt, der Erkältungstee. Bei starkem Husten ist es ratsam, im Bereich der Lungen auf Brust und Rücken eine Wärmesalbe einzureiben, mit Thymian- oder Kamillentee zu inhalieren und auf das Brustbein Heublumen- oder Zwiebelwickel aufzulegen (siehe Hausmittel, Seite 126–127).

### **Erkältung**

«Füsse warm, Kopf kalt macht Ärzte arm und Menschen alt.» Auch Pfarrer Künzle hat diesen Spruch oft zitiert. Kalte Füsse führen oft zu einer Unterkühlung der Nase, und schon kommt es zu einer Erkältung mit Niesen und Schnupfen. So beginnt meistens auch eine Grippe, weil die unterkühlte Nasenschleimhaut gegen Grippeviren weniger resistent ist.

*Was hilft?* Je früher man etwas gegen eine Erkältung unternimmt, umso besser stehen die Chancen, sie abzuwenden. Als Soforthilfe dient ein aufsteigendes Bad von 37–41 Grad abends vor dem Zubett-

gehen (das heisst, die Wassertemperatur während der Badedauer durch Zulaufenlassen von heissem Wasser von 37 Grad bis auf 41 Grad steigern), dazu 1 Tasse «Pfarrer Künzles Erkältungstee». Dabei hat man sich auf Schwitzen vorzubereiten (Nachthemd wechseln usw.).

### **Halsschmerzen, Heiserkeit**

Schluckbeschwerden treten bei einer Entzündung der Rachenmandeln (Angina) auf, die durch Erreger ausgelöst wird. Heiserkeit wird spürbar und hörbar, wenn die Stimmbänder im Kehlkopf entzündet sind. Beide Beschwerden treten meistens miteinander oder nacheinander auf.

*Was hilft?* Gründliches Gurgeln mit Salbei- oder Thymiantee, Kauen von Salbeiblättern, Halswickel mit Arnikatinktur.

Um eine Heiserkeit rasch loszuwerden, inhaliere man mit Emser Wasser oder Emser Salzlösung. Die üblichen Lutschtabletten oder Anginapastillen, genau nach Anweisung angewendet, lindern das Halsweh.

### **Grippe (Influenza)**

Die Grippe ist eine Virusinfektion, bei der die Viren hauptsächlich über die Atemwege eindringen. Neben den üblichen Erkältungssymptomen kann sie auch Kopfschmerzen, Übelkeit, Darmbeschwerden und Durchfall auslösen. Von Grippe werden vorwiegend Menschen mit geschwächten Abwehrreaktionen befallen, und dies hauptsächlich während den feuchtkalten Wintermonaten.

*Was hilft?* Um die Abwehrkräfte zu stärken, eignen sich Vitamin C, Orangensaft, Holundersaft, aufsteigende Bäder und «Pfarrer Künzles Erkältungstee», stündlich eine Tasse heiss getrunken.

Noch heute erzählen die Bürger von Wangs, wo Pfarrer Künzle von 1909 bis 1920 gewirkt hat, dass sie bei der Grippeepidemie im Jahr 1919, die weltweit über zwei Millionen Tote gefordert hat, dank den Empfehlungen ihres Kräuterpfarrers keinen einzigen Grippetoten zu beklagen hatten. Pfarrer Künzle empfahl Tee aus Stechpalmenblättern, Schliessgraswurzeln, Wermut, Salbei, Angelikawurzel und Waserdost, stündlich getrunken.

Besonders alte Menschen sollten sich vor der Grippe hüten, da sie danach für Folgeerkrankungen anfälliger sind.

### **Fieber**

Erhöhte Temperatur ist als Abwehrreaktion gegen Erkrankungen zu verstehen und nicht als Krankheit selbst. In der Naturheilkunde versucht man, Fieber abzuleiten, statt es mit Tabletten zu bekämpfen. Wichtig ist es, den Fieberverlauf morgens, mittags und abends zu messen und zu notieren. Im Notfall sind diese Informationen wichtig für den Arzt. Fieber über 39 Grad gilt als ernstes Warnsignal.

*Was hilft?* Ein akut auftretendes Erkältungsfieber, häufig der Auftakt einer Grippe, lässt sich oft mit einem aufsteigenden Bad und mit einer fiebersenkenden Tablette unterdrücken.

Kinder reagieren sehr rasch mit heftigem Fieber. Mit nassen Essigsocken (siehe Hausmittel, Seite 126) lässt sich die erhöhte Temperatur problemlos und viel besser ableiten als mit Zäpfchen. Schwach mit Honig gesüsster Lindenblütentee hat sich als heilsames Getränk bewährt. Erwachsene trinken «Pfarrer Künzles Erkältungstee». Als weitere Massnahmen sind Diätkost und Bettruhe angesagt. So kann der Organismus alle verfügbaren Abwehrkräfte gegen die momentane Erkrankung richten und diese rascher abwenden.

### **Hexenschuss (Lumbago)**

Unterkühlung am überhitzten Oberkörper oder ungeschickte Bewegungen können plötzliche heftige Schmerzen in den Rücken- oder Lendenmuskeln auslösen, die sich beim Liegen noch verschlimmern.

*Was hilft?* Wärme in jeder Form: Auflagen eines heissen Heublumensacks oder mit weich gekochten, heissen Kartoffeln (siehe Hausmittel, Seite 126–127), anschliessend wärmende Einreibungen mit Wacholder- oder Kampfergeist oder die bewährten Rheumapflaster. Die Wärme steigert die Durchblutung, lockert verspannte Muskelfasern und leitet Reizstoffe ab. Zur Schmerzlinderung eignen sich »Pfarrer Künzles Rheumatee« oder nierenanregende Tees, alle 2 Stunden eine Tasse voll getrunken, welche die Reizableitung verstärken.

Bei hexenschussartigen Schmerzen durch «eingeklemmte» Nerven muss der Chiropraktor oder der Arzt Hilfe leisten.

### **Arthritis und Arthrose**

Diese beiden Rheumaformen verlaufen meistens chronisch und gehören auf jeden Fall in ärztliche Behandlung. Oft sind starke Medikamente notwendig, um in akuten Stadien der Krankheit Linderung zu schaffen und Gelenkversteifungen zu verhindern. Es ist jedoch erwiesen, dass Patienten, die aktiv an der Behandlung mitwirken, besser mit ihren Beschwerden fertig werden und Behinderungen hinausschieben können.

*Was hilft?* Die moderne Naturmedizin empfiehlt, viel Tee zu trinken, um Ablagerungen von Reizstoffen in den Geweben auszuschwemmen. Am besten eignet sich «Pfarrer Künzles Rheumatee» oder Tee aus Brennnesselblättern.

### **Ischias**

Entzündungen des Ischiasnervs, der vom Gesäss an der Hinterseite des Oberschenkels entlang bis zur Wade und zum Fuss reicht, werden ebenfalls zu den rheumatischen Erkrankungen gezählt. Oft lösen Bandscheibenschäden die starken Schmerzen aus, die das Gehen behindern und sich einer Behandlung häufig hartnäckig widersetzen.

*Was hilft?* Der Arzt verfügt über rascher wirkende Mittel als die Naturheilkunde. Diese bietet unterstützende Massnahmen wie Sitzbäder mit Abkochungen von Farnkraut oder Wacholderblättern oder entsprechenden Badeextrakten, Auflagen von Heublumensäcken, Massagen. Pfarrer Künzle empfahl oft das Auflegen frischer zerquetschter Brennnesselblätter. Die dadurch ausgelöste Hautreaktion vermag oft den Schmerz abzuleiten. Teekuren mit «Pfarrer Künzles Rheumatee» oder mit Brennnessel- und Birkenblättern vermögen die Entzündungsherde günstig zu beeinflussen.

### **Harnverhalten, Nierenversagen, Nierenschwäche**

Eine ungenügende Urinausscheidung kann ganz verschiedene Ursachen haben, die nur der Arzt zu ermitteln vermag: Das Spektrum reicht von chronischen Nierenleiden über Vergiftungen, Verbrennungen, Prostatavergrösserung bis zu Herzleiden. Sichtbare Anzeichen sind eine gräuliche Gesichtsfarbe, Schwellungen unter den



*Was hilft?* Fasten, Heilerde oder medizinische Kohle in wenig Schwarztee einnehmen; als Schonkost geraspelte Äpfel, eventuell mit Reisschleim. Bei Kleinkindern kann Durchfall gefährlich werden; daher frühzeitig den Arzt verständigen. In chronischen Fällen haben sich Kuren mit Heidelbeerabsud oder Heidelbeertinktur sehr gut bewährt.

### **Leber-Galle-Beschwerden**

Produziert die Leber zu wenig Galle oder ist ihr Abfluss in die Gallenblase oder in den Zwölffingerdarm gehemmt, können Verdauungsstörungen auftreten. Der Stuhl ist gräulich verfärbt, eventuell zeigen sich Spuren von Gelbsucht im Gesicht oder im Augenweiss. *Was hilft?* «Pfarrer Künzles Leber-Gallen-Tee».

## Die bewährten Heilpflanzen

Die Auswahl der hier abgebildeten und beschriebenen Heilpflanzen erfolgte nach den früheren Ausgaben von «Chrut und Uchrut». Ganz bewusst sind auch einige Heilpflanzen dabei, die heute in Vergessenheit geraten sind oder bei vielen «unwissenden» Menschen sogar als «Unkräuter» angesehen werden.

Die hier wiedergegebenen Abbildungen stammen aus den Archiven von Pfarrer Künzle. Die äusserst genauen Darstellungen sind mit «P.R.» signiert; der volle Name des Kunstmalers konnte nicht mehr eruiert werden. Eine weitere Serie von Kräuterbildern, gemalt von einem Künstler namens Früh, dessen Wirken und Herkunft ebenfalls unbekannt sind, findet sich in der 1986 im Haus der Historischen Drogerie im Freilichtmuseum Ballenberg eingerichteten Pfarrer-Künzle-Stube. Es scheint, dass Pfarrer Künzle als grosser Pflanzenliebhaber zu seinen Lebzeiten einigen Kunstmalern den Auftrag zum Malen von Pflanzen-Serien gab. Auch in modernen Heilpflanzenbüchern werden vermehrt wieder gemalte Pflanzenbilder verwendet, da diese auch modernsten Fotografien in Genauigkeit, Ausdruck und der Wiedergabe der Vegetationsstadien überlegen sind.

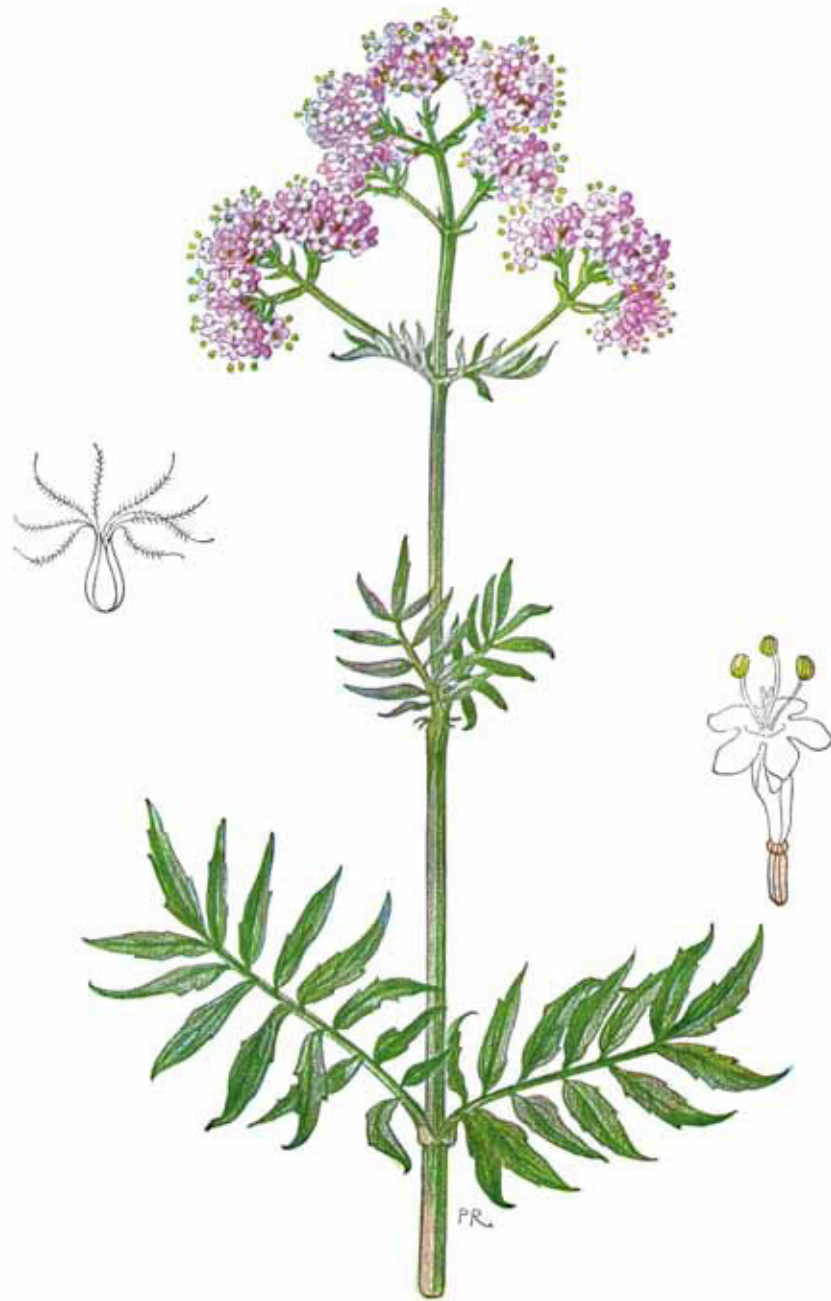
Die Beschreibungen der Heilpflanzen (Seite 83ff.) folgen durchwegs den Originaltexten von Kräuterpfarrer Künzle; sie wurden lediglich in den heute üblichen Bezeichnungen leicht angepasst, jedoch bewusst nicht durch die modernen Erkenntnisse der Phytotherapie ergänzt. Ganz in dem Sinne, dass dieses Buch kein modernes Heilpflanzen-Lehrbuch, sondern eine wertvolle Ergänzung zum modernen Wissen sein will.



Arnika, *Arnica montana*



Augentrost, *Euphrasia rostkoviana*



Baldrian, *Valeriana officinalis*



Bärlauch, *Allium ursinum*





Benediktenkraut, *Geum urbanum*



Bibernelle, *Fimpinella saxifraga*

Vom Augentrost kennt man in der Schweiz an die 24 Sorten; die besten sind in den Hochalpen zu finden. Die einfache Augentrostabkochung kann sich leicht selbst herstellen; es ist ein wirksames Heilmittel für schwache und überanstrengte Augen. Das Kräutlein sollte täglich frisch abgebrüht werden; man lässt es etwa eine halbe Stunde ziehen. Sofern die Augenschmerzen nicht mit Kopfschmerzen oder Magenunstimmgkeiten zusammenhängen, wird die Anwendung von Augentrost innert kurzer Zeit Erleichterung bringen.

Standort: Magerwiesen und Bergwiesen.

Blütezeit und Sammelzeit: August bis September.

### **Baldrian** (*Valeriana officinalis*)

Der Baldrian ist eine grosse, schöne Pflanze mit elegant gefiederten Blättern. Er wächst mit Vorliebe auf sumpfigem oder feuchtem Boden in Hagen und Gebüsch. Der hohle, gefurchte Stengel wächst einen halben bis anderthalb Meter hoch. Die kleinen hellroten Blüten stehen doldenartig an den Stengelspitzen. Sie sind fünfblappig, bilden eine ausgebuchtete Röhre und besitzen drei Staubgefässe. Der Same ist ein Nüsschen mit einer Federkrone als Flugwerkzeug.

Baldrian besitzt grosse Heilkraft bei allen nervösen Leiden, wie Schlaflosigkeit oder Migräne, und bei Schwächezuständen infolge von Blutarmut. Zur Heilanwendung verwendet man die Wurzel, die am besten im Frühling oder dann im September ausgegraben wird. In der volkstümlichen Heilkunde wird vor allem das Baldrianpulver verwendet; man nimmt es in Form eines Wasseraufgusses oder aufgelöst in Wein ein. Einfacher in der Zubereitung und sicherer in der Dosierung ist Baldriantinktur, die in Apotheken und Drogerien erhältlich ist. Gegen Atembeschwerden überbrüht man 2 Gramm Baldrianpulver mit Fencheltee oder kocht es in Wein und trinkt von dieser Abkochung morgens und abends ein halbes Trinkglas voll. Frischer Baldrian, mit Kraut und Wurzeln zerstoßen und als Auflage auf den Kopf aufgelegt, vertreibt Kopfschmerzen.

Standort: Sumpfige, feuchte Böden, Hecken und Gebüsch.

Blütezeit: Juli bis August.

Sammelzeit der Wurzel: Im Herbst nach der Blüte.

### **Bärlauch** (*Allium ursinum*)

Der Bärlauch ist eine der stärksten und gewaltigsten Medizinen in des Herrgotts Apotheke. Schon die alten Römer gebrauchten ihn fleissig, weshalb er den Namen Roman-Salat (römischer Salat) erhielt, woraus dann der Mundartname «Rämschelen» entstanden ist. In der modernen Zeit ist dieses heilsame Pflänzchen trotz der Naturschwärmerei in Vergessenheit, ja sogar in Misskredit geraten; in vielen Gegenden wurde es als Giftkraut angeschaut. Die Kraft des Bärlauchs in unserem lieben Volke wiederum bekannt zu machen, gab daher Anlass zu manchem fröhlichen Erlebnis. Es war im Jahre 1910, da besuchte ich einen Kranken in Wangs. Im Garten desselben, in einer Ecke, gewahrte ich die prächtigen, feinsten, grünen Blätter des Bärlauchs. Ich schob einige Blätter in meine Tasche. Da riefen die guten Leute mir zu: «Aber Herr Pfarrer, diese Blätter sind giftig, schwer giftig!» – «Warum nicht gar», war meine Antwort. Und zum Zeichen, dass sie nicht giftig seien, ass ich vor ihren Augen einige Blätter. «Ums Himmels willen, Sie müssen sterben, das ist schwer Gift», riefen mir die Leute voller Angst zu. «Nur kei Angst, es putzt mi nöd», war mein Bescheid.

Am folgenden Tag kam ich wieder zu jenen Leuten, zu ihrem Erstaunen vollkommen frisch und gesund. Ich nahm wieder eine Tasche voll Bärlauch mit und sprach: «Dies tue ich mittags in die Suppe; das macht jede Suppe stark und kräftig.» Die Nachbarn über der Strasse hatten mich gestern und heute Rämschelen essen sehen und hatten gemeint, das müsse mir den Tod bringen. Als sie nun sahen, dass ich jedes Mal diese Kräuter mit mir nahm, bekamen sie Mut und dachten: «Tut's dem Pfarrer wohl, wird's auch uns wohl tun», und nahmen auch von diesem Kraut, zerhackten es in die Suppe und fanden, sie sei viel appetitlicher und wohlschmeckender.

Wohl kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Gedärmen und Blut wie der Bärlauch. Er gehört, wie der Name sagt, zu den Laucharten, besitzt aber im Gegensatz zu den üblichen Gartenlaucharten eiförmig lanzettliche Blätter, die langgestielt sind. Die zarten Bärlauchblätter, die im März schon im lichten, milden Gehölz, an Hecken, Bächen und Waldrändern erscheinen, ermöglichen die einfachste und angenehmste Frühlings-Blutreinigungskur. Man



zerschneidet den Bärlauch wie Schnittlauch und wirft eine Handvoll davon in die Suppe.

Es hat keinen Zweck, den Bärlauch zu dörren, da er so die Heilkraft verliert. Man kann ein Minimum seiner Heilkraft retten, wenn man die jungen Blätter pulverisiert. Das geschieht folgendermassen: Die jungen Blätter werden fein zerhackt, mit Salz bestreut, an der Sonne gedörnt und dann in einer Kaffeemühle zu Pulver gemahlen.

Ewig kränkelnde Leute, Leute mit Ausschlägen sollten den Bärlauch verehren wie Gold.

Standort: Lichte Wälder, Hecken, Bachufer und Waldränder.

Blütezeit: April bis Mai.

Sammelzeit der grünen Blätter: März bis April.

#### **Benediktenkraut** (*Geum urbanum*)

Als ich vor vielen, vielen Jahren in die schöne Wangser Alp Camidauer hinaufkam, traf ich eine Kuh, die über den Augen um die Stirn einen grünen Kranz frischer Kräuter trug. Ich fragte den Hirten nach dem Grund dieser seltsamen Dekoration. Er scherzte: «Di Chue will ins Chloster, drom het si en Schleier!» Auf weiteres Fragen gestand mir aber der Hirte, seine Kuh habe den «Nagel» in den Augen. «Sie hat entzündete Augen und sieht fast nichts mehr, deshalb habe ich ihr Nagelkraut aufgebunden; in zwei bis drei Tagen ist sie wieder recht zweg!»

Das «Nagelkraut» war nichts anderes als das berühmte Benediktenkraut, das wirklich die Kraft besitzt, Entzündungen in zwei bis drei Tagen zu heilen.

Das Benediktenkraut kommt bei uns in drei Arten vor, die alle heilkräftig sind. Die bekannteste Art ist die Bach-Benedikte (*Geum rivale*), auch Kapuziner genannt, weil die braunen Blüten gleich einer Kapuzinerkapuze herunterhängen. An Wegen und Hängen findet man die Stadt-Benedikte (*Geum urbanum*), die bis zu 50 Zentimeter hoch wird und kleine, gelbe, sechsblättrige Blüten trägt. Ist die Blüte vorbei, so steht an ihrer Stelle ein Kopf voller kleiner Nägel oder Nadeln, was der Pflanze den Volksnamen Nagelkraut eingetragen hat. Die stärkste Art ist das Berg-Benediktenkraut (*Geum montanum*), das in einer Höhe von 1800 Meter an gedeiht. Es hat grosse,

gelbe, sechsblättrige Blüten. Nach der Blüte trägt es einen Kopf mit langen Haaren, ähnlich dem Almenrausch. Von allen drei Arten des Benediktenkrauts sind Wurzeln, Blätter und Blüten heilsam.

Bei Augenentzündungen werden zerstossene Benediktenkrautblätter aufgelegt. In gewissen Fällen ziehen Auflagen von Benediktenkrautblättern auch die Zahnschmerzen weg. Tee von Benediktenkraut, mit Salbei gemischt, stärkt das Herz und hilft bei Durchfall. Bei Herzschwäche, nervösen Kopfschmerzen, schwachem Magen, leidender Leber und Hämorrhoiden ist folgende Anwendung angezeigt: Benediktenkraut wird an der Sonne gedörnt und zu Pulver verrieben. Von diesem nimmt der Patient täglich dreimal je 1 Teelöffel voll in einem Viertelglas Wein. Die Kur wird je nach der Hartnäckigkeit des Leidens 1 bis 3 Wochen durchgeführt, vorausgesetzt, dass Urinabgang und Stuhlgang in Ordnung sind.

Standort: Bach-Benedikte (*Geum rivale*) an feuchten Standorten und Bächen, Stadt-Benedikte (*Geum urbanum*) an Wegen und Hängen, Berg-Benediktenkraut (*Geum montanum*) bis auf 1800 Meter Höhe.

Blütezeit und Sammelzeit: Bach-Benedikte Mai bis Juni; Stadt-Benedikte Mai bis August; Berg-Benedikte im Spätsommer.

#### **Bibernelle** (*Pimpinella saxifraga*)

Die Bibernelle ist vielen Leuten bekannt unter dem Namen «Bockswurzel», denn sie «geissböcklet» gewaltig. Sie hat einen 20 bis 60 Zentimeter hohen, runden, aussen fein gerillten Stengel und blüht vom Juni bis September in Dolden, ähnlich wie der Kümmel. Vom Mai an ist sie in Massen zu finden vom Tal bis in die Hochalpen, vor allem an trockenen Rainen, mageren Wiesen und lichten Waldstellen.

Zu Pestzeiten hiess es früher: «Esset Knoblauch und Bibernell, so sterbet ihr nicht so schnell!» Die Bibernelle ist wirklich eine gewaltig wirksame Heilpflanze, die verhockte und eiternde Stoffe aus Hals, Atemorganen, Magen und Gedärmen verjagt und daher Heiserkeit, Darmkatarrh und Lungenkatarrh heilt.

Man gebraucht die Wurzel, die man fein zerschneidet, dörnt und zu Pulver mahlt. Das Pulver kann dann beliebig in Wein, Most oder