

Christina Niederkofler

Apfel, Traube, Kastanie

Eine volksmedizinische Sammlung aus Südtirol
mit Rezepten für Hausapotheke und Küche

Abkürzungen:

g Gramm
ml Milliliter
l Liter
EL Esslöffel
TL Teelöffel
Msp. Messerspitze

Edition Raetia, Bozen 2017

1. Auflage

ISBN 978-88-7283-608-8

Cover: Dall'O & Freunde

Druckvorstufe: Typoplus, Frangart

Lektorat: Ex Libris Genossenschaft, Bozen

Coverfoto: Anna Huber

Anregungen an info@raetia.com

Unser gesamtes Programm finden Sie unter www.raetia.com

Die Angaben und Anwendungen in diesem Buch wurden sorgfältig geprüft. Autorin und Verlag lehnen jedoch jegliche Haftung für allfällige Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der hier vorgestellten Informationen ergeben, ab. Die in diesem Buch enthaltenen Ratschläge ersetzen nicht eine ärztliche Therapie.

Inhalt

Vorwort.....	6
Einleitung.....	8
Der Apfelbaum in der Volksmedizin	12
Blütenknospe.....	14
Blüte.....	14
Blatt	16
Frucht/der Apfel	16
Schale.....	27
Kerne	28
Dreckapotheke Apfel	29
Dörrapfel	30
Baumrinde.....	31
Apfelsaft	32
Apfelwein.....	33
Wein und Apfel.....	33
Apfelpektin	33
Apfelmolke.....	35
Apfelessig.....	36
Der Apfel als Schönheitsmittel	47
Apfelbaumholz	51
Der Apfelbaum, ein Ort zum Kräfteschöpfen	52
Die Rebe in der Volksmedizin	56
Die Signatur der Rebe	58
Rebtropfen	59
Weinrebenblüte	61

Laub und Ranken.....	63
Frucht/die Traube	66
Traubensaft.....	69
Gedörrte Weintrauben.....	69
Kerne: klein, aber oho.....	70
Der Wein als Heilmittel	72
Mulsum.....	74
Rotwein und Weißwein als Pharmakon.....	77
Medizinalweine – Wein als Medizinpferd.....	78
Der „Nuie“ – der neue Wein	88
Weinessig.....	89
Schnaps als Heilmittel	91
Weingeist.....	97
Weinbrand.....	99
Weinstein.....	100
Rebholz.....	102
Weinfeste in Südtirol –	
Volksmedizin der etwas anderen Art	103
Gedanken zu Wein und Gesundheit	104
Die Edelkastanie in der Volksmedizin	108
Knospe/Gemme.....	111
Blüte.....	112
Blatt	115
Homöopathie: <i>Castanea sativa</i>	116
Kastanienkätzchen	117
Frucht/die Kastanie	118
Kastanienflocken	122
Getrocknete Kastanien/Kastanienmehl.....	123

Gebratene Kastanien	128
Gekochte Kastanien.....	130
Kastaniensöl	131
Kastaniensalz	132
Heliopathie	132
Maroni-Sauna.....	133
Maroni-Saunaaufguss.....	133
Kastanien für die Schönheit.....	134
Rinde und Holz	134
Kastanie als Aphrodisiakum.....	138
Baumheilkunde: der Baum als Vermittler.....	138
Licht und Farbe.....	141
Kunst und Kastanie.....	141
Der Eisacktaler Keschnweg: Wandern für die Gesundheit.....	142
Anwendungen und Anleitungen.....	145
Kochrezepte	147
Quellen.....	149
Bildnachweis	151

Vorwort

„Einem jeglichen lant wechst sein krankheit selbs/
sein arzney selbs/sein arzt selbs ...“

Theophrastus von Hohenheim, genannt Paracelsus (1493–1541)

Die Apfelanlagen, Weinberge und Kastanienselven prägen nicht nur Südtirols Landschaftsbild, sondern auch das Brutto-sozialprodukt. Der Bioanbau von Apfel, Traube und Kastanie nimmt stetig und rasch zu und somit können die Früchte nicht nur als Genussmittel, sondern – wieder – als Heilmittel in Betracht gezogen werden.

Südtirol ist insgesamt ein Heilmittel. Seine vielfältige Landschaft mit den unterschiedlichen Klimazonen und der entsprechenden Fauna und Flora sorgen dafür, dass der Mensch sich erholen, regenerieren und zur Besinnung kommen kann. Südtirol stillt die Sehnsucht nach dem Heil-Sein, nach dem Nach-Hause-Kommen. Es ist reich an Orten, an denen Aufgewühltes sich besänftigen kann, wo Seele und Gemüt zur Ruhe kommen, wo das Herz weit wird und der Kopf abkühlt, wo sich Räume öffnen für klärende Einsichten und wo das Auge sich sattsehen kann an heilsamer Schönheit. Südtirol bietet eine aufregende Vielfalt an Majestätischem und Erhabenem, an beglückender Ursprünglichkeit und freundlicher Beschaulichkeit. Hier ist es möglich, dem Göttlichen zu begegnen und an die eigene Gotteskindschaft als Geburtsrecht erinnert zu werden und zu glauben.



In Südtirol geboren zu sein, ist ein verpflichtendes Vorrecht, und hier Gast sein zu dürfen, ebenso.

Gewachsenes und Produziertes, das unter solchen Voraussetzungen entsteht, lagert Wirk- und Heilkräfte in besonderer Intensität ein.

Einleitung

Zu allen Zeiten haben Menschen all das als Heilmittel genutzt, was ihnen als Nahrungsmittel in ihrem unmittelbaren Lebensraum zur Verfügung stand. Getreide, Milchprodukte, Honig, Garten-, Feld-, Wald- und Wildfrüchte und eben auch Obst und Nussfrüchte wurden zu Heilzwecken verwendet, getreu der Empfehlung des großen und genialen Arztes und Heilers Theophrastus von Hohenheim, genannt Paracelsus (1493–1541): „Eure Nahrungsmittel seien eure Heilmittel und eure Heilmittel seien eure Nahrungsmittel.“

Das vorliegende Buch beschäftigt sich vorrangig mit der Heilkraft von Apfel, Traube und Esskastanie, den edelsten Gaben der Natur in Südtirol. Das Buch beschreibt deren heilsame Anwendungsformen in der Volksmedizin.

Unter „Volksmedizin“ sind all jene Mittel und Maßnahmen zu verstehen, die vom sogenannten Volk zur Heilung von kleineren und größeren Beschwerden bei Mensch und Tier angewendet wurden und werden; ihren Ursprung hat die Volksmedizin in altem, meist mündlich überliefertem Wissen. Ich berufe mich auch auf Ärzte und Heilkundige, deren Erkenntnisse und Verordnungen mir aus alten Texten zugänglich waren oder von denen ich über die Studien anderer Texte Kenntnis bekommen habe.

Es erscheint mir an dieser Stelle wichtig darauf hinzuweisen, dass ich mich nicht als Garantin für Heilerfolge betrachte. Ich bin weder für Erfolg noch für Misserfolg bei der Anwendung der vorgestellten Rezepturen verantwortlich.

Ich verstehe mich als Mittlerin zwischen den Zeiten, die Einblick gewährt in ihre Sammlung.

Die Angaben zu Mengen, Koch- oder Backdauer, Temperatur und Einnahme überlieferter Rezepte sind aus heutiger Sicht häufig ungenau und sind von mir so übernommen worden. Es liegt also im Ermessen des Anwenders, die Rezepte sinnvoll zu nutzen. In den volksmedizinischen Rezepturen für Kräuteranwendungen finden sich Maßangaben wie „eine Handvoll“ oder „ein Griff“. Ein Griff ist die Menge an Heilkräutern, die mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger gefasst werden kann. Der Mensch war – und darf es heute noch sein – das Maß aller Dinge, auch bei der Verwendung der Arzneimittel.

Christina Niederkofler





Apfelbäume der Sorte „Plattling“ beim Ansitz Moar zu Viersch

Der Apfelbaum in der Volksmedizin

Große Heiler und Volksmediziner aus allen Jahrhunderten, wie Hildegard von Bingen, Paracelsus, Pfarrer Künzle, Pfarrer Kneipp, Pfarrer Weidinger, Maurice Mességué und Susanne Fischer-Rizzi haben den Apfel als gutes Diät- und Heilmittel in ihren Rezeptsammlungen aufgenommen. Regelmäßiger Apfelgenuss hat einen tief greifenden Einfluss auf alle Organe und auf den Stoffwechsel.

Bei Maurice Mességué, dem berühmten französischen Arzt und Pflanzenheilkundler, fand ich folgende Empfehlung: „Sollten Sie nur einen Baum pflanzen können, dann muss es unbedingt ein Apfelbaum sein.“ Und er fügt als Begründung das alte Sprichwort an: „Iss einen Apfel am Tag und du hast dir den Doktor gespart.“

Ein mir unbekannter Gedichteschreiber hat entsprechend und ganz im volksmedizinischen Geist ein „Lob dem Apfel“ angestimmt.

„Eines solltest du dir merken:
Wenn du schwach bist, Äpfel stärken!
Äpfel sind die beste Speise,
für zu Hause, für die Reise,
für die Alten, für die Kinder,
für den Sommer, für den Winter.“



Drei dieser mehrere Generationen alten Apfelbäume der Sorte „Plattling“ stehen beim Ansitz Moar zu Viersch oberhalb von Pardell in Klausen. Der Plattling ist eine Apfelsorte mit langer Tradition in Südtirol, ist aber inzwischen zu den schützenswerten Raritäten zu zählen.

Blütenknospe

Die große Heilkundige und christliche Mystikerin des Hochmittelalters Hildegard von Bingen (1098–1179), die dem Apfel als Heilmittel allergrößte Beachtung beimisst, empfiehlt ihn bei **Migräne**, diesen heftigen Attacken von meist einseitigem Kopfschmerz mit Übelkeit. Sie schlägt hierfür einen Ölauszug aus Apfelblütenknospen vor.

Apfelknospenöl

20 g frische Apfelblütenknospen in 100 ml Olivenöl ansetzen und eine Woche lang auf die sonnige Fensterbank stellen. Dann abfiltrieren und vor dem Schlafengehen die Schläfen damit sanft massieren.

Blüte

Einen schönen, beruhigenden Tee, der sich auch als **Einschlafhilfe** eignet, ergibt die Apfelblüte.

Einschlafmittel

Getrocknete Apfelblüten und etwas Apfelschale zu einem Blütenabsud kochen, mit Bienenhonig und 10 Tropfen Baldrianwurzeltinktur anreichern und vor dem Zubettgehen trinken.

Bachblüte „Crab apple“

Aus der wunderbar reinen und klaren Blüte des Holzapfels (*malus sylvestris*) wird eine potente Bachblütentinktur her-



gestellt. Crab apple aktiviert ganz allgemein Reinigungs- und Entgiftungsprozesse. Es unterstützt die Lust, nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich „alte Kleider“ abzulegen, eingefahrene Verhaltensweisen zu ändern und das eigene Lebensprogramm zu überdenken, aufzufrischen oder zu erneuern. Crab apple ist auch nützlich, eine Umstimmung im Körper zu erwirken, etwa bei immer wiederkehrenden Infekten.

Einnahmeempfehlung: Wenn es schnell gehen soll, träufelt man vier Tropfen direkt aus dem Originalfläschchen auf die Zunge und lässt sie dort zerlaufen.

Standardmäßig greift man besser zum Wasserglas: Zwei Tropfen der Essenz in ein Glas Wasser ohne Kohlensäure geben und verrühren. Davon trinkt man schluckweise über den Tag verteilt.

Blatt

Junge, eben ausgetriebene und ungespritzte Blättchen kann man zu Salaten oder zu Gemüse verarbeiten. Sie lassen sich in der Küche integrieren, sind sozusagen eine Apotheke am Teller. Die Blätter enthalten wertvolle Bitterstoffe für die Aktivierung und Regulierung der **Lebertätigkeit**.

Bei Hildegard von Bingen finden sich frische Apfelbaumblätter als Universalheilmittel für die Augen.

Augenheilmittel

Dieses Rezept aus Apfelblättern und -blütenknospen zusammen mit Rebtropfen findet sich auf Seite 60.

Frucht/der Apfel

Als großer Befürworter des Obstverzehr im Allgemeinen und des Apfelgenusses im Besonderen ist mir der bayrische Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897) begegnet, der als Naturheilkundiger das Zusammenspiel von Ernährung und Bewegung beim Menschen sowie die Wirkung von Pflanzen erforschte. Vor allem verfocht Kneipp die Heilkraft von Wasser.

Seinem Grundlagenwerk „So sollt ihr leben“ aus dem Jahr 1889 entnehmen wir Folgendes: „Eine vielfach bestätigte Tatsache ist es, dass neben der Wasserkur eine kleine Apfelkur, wie man sie früher getrieben, von außerordentlich großer Wirkung ist, indem eine solche Kur ungemein auf Ableitung der schlechten Stoffe wirkt.“

Übrigens: Kneipp findet den Apfel „am zuträglichsten und besten im ungekochten Zustande“.

Am häufigsten wird der Apfel als das **Herz stärkend**, einem Herzinfarkt vorbeugend und die **Verdauung** auf vielfältige Weise **anregend** benannt. Dabei beeinflusst er gleichermaßen wirksam so gegensätzliche Beschwerden wie Durchfall und Verstopfung, je nachdem, in welcher Darreichungsform er zubereitet wird.

Der Kräuterpfarrer und legendäre Volksmediziner Hermann-Josef Weidinger (1918–2004) beschreibt den Apfel als bestes Mittel gegen den Herzinfarkt. Es sei nie zu spät, aber auch nie zu früh, etwas dagegen zu unternehmen und also täglich mindestens einen Apfel zu essen. Er empfiehlt hierzu pektinreiche Sorten wie Lederrenette, Ontario, Schöner aus Boskoop, Roter Boskoop und den Berner Rosenapfel. Wohl dem, der solche Sorten noch im Anger stehen hat!

An anderer Stelle rät Weidinger, zur Vorbeugung der **Arteriosklerose** täglich ab dem „Wintersterben“, also mit Winterbeginn, zwei Äpfel zu essen und dies fortzusetzen bis Ende März.

Hierher gehört auch der Vorschlag, mit Äpfeln den zu **hohen Cholesterinspiegel** zu senken.

Cholesterin senken

Dazu mischt man einen Esslöffel Weizenkleie mit einem zu Mus geriebenen Apfel und isst diesen Brei abends vor dem Schlafengehen.



Apfel als Schlafmittel

In allen mir zur Verfügung stehenden Quellen begegnete mir der Ratschlag, den Apfel am Abend zu verzehren, er gilt gar als Einschlafhilfe wegen seiner beruhigenden Wirkung. Der französische Kräuterpapst und berühmte Naturarzt Maurice Mességué verspricht nach dem Verzehr einen besonders guten Schlaf und weist darüber hinaus auf die desinfizierende Wirkung des Apfels hin, der für weiße, gesunde und kariesfreie Zähne Sorge.

Apfelmus

Es ist bekannt als vorzügliches, wohlmundendes und nahrhaftes Babyfutter. Besonders bei Durchfallerkrankungen hat sich Apfelmus bewährt – allerdings roh und ohne Zuckerzugabe. In hohen Tönen lobt Pfarrer Weidinger das Apfelmus als zuverlässiges Hausmittel. Er empfiehlt, dreimal am Tag einen Apfel mit Schale zu reiben und diese „schwammige

Füllmasse“ dem Magen zuzuführen, sodass schädliche Darmrückstände und Gase aufgesaugt werden und rasch den Darmausgang finden. Er benennt sogar zwei bestimmte Apfelsorten, die sich dafür hervorragend eignen: die Lederrenette und der Schöne aus Boskoop.

Übrigens: Apfelmus für Kinder braucht nicht den Umweg über die Apotheke oder den Supermarkt zu machen – der Weg vom Baum zum Menschen ist nicht nur der kürzeste, sondern auch der gesündeste.

Der Schweizer Naturarzt Bernd Jürgens beschreibt eine Apfelmuskur mit geriebenen Äpfeln, die selbst bei schweren und aussichtslosen Darmerkrankungen, auch chronischen, noch helfen soll. Es genügt anscheinend, diese Anwendung drei bis vier Tage einzuhalten.

Apfelmuskur bei Darmerkrankungen

Eineinhalb Kilogramm Äpfel ungeschält und ohne Kernhaus reiben und über den Tag verteilt essen. Andere Speisen oder Getränke dürfen während der Kur nicht konsumiert werden.

Apfelkur

Immer wieder begegnet uns in der Volksmedizin die Apfelkur, ganz offensichtlich als Heilschatz von vielen anerkannt und genutzt.

Wirklich unglaubliche Genesungsberichte habe ich bei schweren Darmerkrankungen, wie beispielsweise bei der Ruhr, gefunden. Vom Feldarzt Doktor Kutroff wird berichtet, dass ihm während des letzten Krieges in seiner Ruhrabteilung im

Lazarett nichts anderes als Heilmittel mehr zur Verfügung stand, als das Wissen eines alten Bauern doktors, der solche Erkrankungen allein mit Äpfeln kurierte. Die Erkrankten mussten pro Tag eineinhalb Kilogramm Äpfel mit der Schale gut gekaut essen. Kutroff beschreibt, dass sich bereits am zweiten Tag der Stuhlgang normalisierte, ohne Blut- und Schleimbeimischungen.

Bernd Jürgens beschreibt seine Erfolge mit oben genannter Apfelkur bei schweren Darmerkrankungen mit starken Durchfällen. Sie kann, so der Naturheilkundler, mit etwas Geduld bei einem hartnäckigen Ekzem, bei rheumatischen Erkrankungen und bei anhaltender Verstopfung erfolgreich angewendet werden.

Zur allgemeinen, aber gründlichen Reinigung des Darms und auch zur Regulierung des Wasserhaushaltes – Äpfel wirken harntreibend – wird eine leichte Form der Apfelkur an einem Tag im Monat empfohlen.

Rauchern, die gewillt sind das Rauchen aufzugeben, sei eine konsequente Apfelkur empfohlen. Anscheinend wandelt sich die anfängliche Abneigung gegen Äpfel, die starke Raucher haben, in eine Abneigung gegen den Tabak.

Raucherentwöhnung

Für drei Tage werden ausschließlich rohe Äpfel (bis zu 20 Stück am Tag) gegessen. Sonst wird nichts gegessen und getrunken. Danach werden für eine Weile weiterhin 20 Äpfel am Tag gegessen, begleitet jedoch von einer einfachen Diät. Es versteht sich von selber, dass für solche Kuren ungespritzte und unbehandelte Äpfel verwendet werden sollen.