

NEUERSCHEINUNG SEPTEMBER 2017 BEI RAETIA

Christina Niederkofler

Apfel, Traube, Edelkastanie
Heilmittel aus Südtirol

Eine volksmedizinische Sammlung

LESEPROBE
(work in progress)

Inhalt

Vorwort
Einleitung

Kapitel Der Apfelbaum in der Volksmedizin

- Blütenknospe
- Blüte
- Blatt
- Frucht
- Schale
- Kerne
- Dreckapotheke Apfel
- Dörrapfel
- Baumrinde
- Apfelsaft
- Apfelwein
- Wein und Apfel
- Apfelpektin
- Apfelmolke
- Apfelessig
- Gesäuertes Gemüse
- Apfel als Schönheitsmittel
- Apfelbaumholz

Kapitel Die Rebe in der Volksmedizin

- Rebtropfen
- Weinrebenblüte
- Laub und Ranken
- Frucht / die Traube
- Traubensaft
- Gedörnte Weintrauben
- Kerne, klein aber oho

Kapitel Der Wein als Heilmittel

- Mulsum
- Rotweinwein / Weißwein als Pharmakon
- Medizinalweine
- Weinessig

Schnaps als Heilmittel
Weingeist
Weinbrand
Weinstein
Rebholz
Homöopathie: Vitis vinifera
Culturonda Wein App
Weinfeste im Land
Bauernregeln
Gedanken zum Wein

Kapitel Die Edelkastanie in der Volksmedizin

Knospe / Gemme
Blüte
Blatt
Homöopathie: Castanea sativa
Kastanienkätzchen
Frucht / die Kastanie
Kastanienflocken
Getrocknete Kastanien / Kastanienmehl
Geröstete Kastanien
Gekochte Kastanien
Kastanienöl
 Kastaniensalz
 Heliopathie
 Maroni Sauna
 Kastanien für die Schönheit
 Rinde und Holz
 Besoffene Edelkastanie
 Kastanienedelbrand
 Kastanie als Aphrodisiakum
 Baumheilkunde: Der Baum als Vermittler
 Licht und Farbe
 Kunst und Kastanie
 Der Eisacktaler Keschnweg

Abschluss
Anwendungen und Anleitungen
Kochrezepte
Stichwortverzeichnis
Quellenangaben
Bildnachweis

Vorwort

Südtirol stillt die Sehnsucht nach dem heil sein, nach dem „nach Hause kommen“.

Südtirol ist reich an Orten, an denen sich Aufgewühltes 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 satt sehen kann an heilsamer Schönheit.

Südtirol ist insgesamt ein Heilmittel. Seine vielfältige Landschaft mit den unterschiedlichen Klimazonen und der entsprechenden Fauna und Flora sorgen für Erholung, Regeneration und Besinnung.

Südtirol bietet eine aufregende Vielfalt an Majestätischem, Erhabenem und daneben an beglückender Ursprünglichkeit, Einfachheit, freundlicher Idylle und 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 auch.

Unter solchen Voraussetzungen Gewachsenes und Produziertes lagert Wirk- und Heilkräfte in besonderer Intensität ein.

„Einem jeglichen lant wechst sein krankheit selbs / sein arzney selbs / sein arzt selbs.... „
Theophrastus von Hohenheim, genannt Paracelsus 1493 – 1541

Einleitung

Zu allen Zeiten haben Menschen das als Heilmittel genutzt, was ihnen als Nahrungsmittel in ihrem unmittelbaren Lebensraum zur Verfügung stand. Getreide, Milchprodukte, Honig, Garten-, Feld- 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 „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. Hier werden deren heilsame Anwendungsformen in der Volksmedizin beschrieben.

Unter „Volksmedizin“ sei all das verstanden, was vom sogenannten Volk an Mitteln und Maßnahmen zur Heilung von kleineren und größeren Beschwerden bei Mensch und Tier angewandt wurde und wird und was seinen Ursprung in altem, meist mündlich überliefertem Wissen hat. Ich berufe mich auch auf Erkenntnisse und Verordnungen von Ärzten und heilkundigen Personen, die mir aus alten Texten zugänglich waren oder von denen ich über die Studien anderer Kenntnis bekommen habe.

Es erscheint mir an dieser Stelle wichtig, darauf hinzuweisen, dass ich mich nicht als Garantin für Heilerfolge betrachte. Ich betrachte mich weder für Erfolg, noch für Misserfolg bei der Anwendung der vorgestellten Rezepturen verantwortlich. Ich betrachte mich als Mittlerin, die Einblick gewährt in ihre Sammlung – als Vermittlerin zwischen den Zeiten.

Der Apfelbaum in der Volksmedizin

Große Heiler und Volksmediziner aus allen Jahrhunderten, wie Paracelsus, Hildegard von Bingen, Pfarrer Künzle, Pfarrer Kneipp, Pfarrer Weidinger, Maurice Mességué und Susanne Fischer Rizzi haben den Apfel als gutes Diät- und Heilmittel in ihre Rezepturen aufgenommen. Zusammenfassend kann man sagen, dass regelmäßiger Apfelgenuss einen tiefgreifenden Einfluss auf alle Organe und auf den Stoffwechsel hat.

Bei Maurice Mességué, dem berühmten französischen Arzt und Pflanzenheilkundler habe ich den Rat gefunden: „Sollten Sie nur einen Baum pflanzen können, dann muss es unbedingt ein Apfelbaum sein“. Und er fügt als Begründung das alte Sprichwort an:

„Täglich einen Apfel und Du kannst dir den Arzt sparen.“

Ein mir unbekannter Gedichteschreiber hat entsprechend und ganz im volksmedizinischen Geist dieses „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.

Blütenknospe

Bei Hildegard von Bingen, die übrigens dem Apfel als Heilmittel allergrößte Beachtung beimisst – findet man ihn bei Migräne, diesen heftigen Attacken von einseitigem Kopfschmerz mit Übelkeit, empfohlen. Sie schlägt einen Ölauszug mit 20 g Apfelblütenknospen in 100 ml Olivenöl vor, der eine Woche auf der sonnigen Fensterbank stehen sollte. Vor dem Schlafengehen sollten die Schläfen damit sanft massiert werden.

Blüte

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

Rezept Einschlaftee

Getrocknete Apfelblüten und etwas Apfelschale werden zu einem Teeabsud gekocht, mit Bienenhonig und 10 Tropfen Baldrianwurzeltinktur angereichert und vor dem Zubettgehen getrunken.

Bachblüte Crab apple, der Großreinemacher

Aus der wunderbar reinen und klaren Blüte des Holzapfels (*malus sylvestris*) wird eine potente Bachblütentinktur hergestellt. Crab apple aktiviert ganz allgemein Reinigungs- und Entgiftungsprozesse. Es unterstützt die Lust, nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich „alte Kleider“ abzulegen, eingefahrene Verhaltensweisen zu lassen und das Lebensprogramm zu überdenken, aufzufrischen und gründlich zu erneuern. Crab apple ist auch nützlich um eine Umstimmung im Körper zu erwirken, etwa bei immer wiederkehrenden Infekten.

Blatt

Junge, eben ausgetriebene und ungespritzte Blättchen lassen sich als Beilage zu Salaten oder zu Gemüse verarbeitet, also in der Küche integrieren. Sie enthalten wertvolle Bitterstoffe für die Aktivierung und Regulierung der Lebertätigkeit.

Bei Hildegard von Bingen finden sich frische Apfelbaumblätter als Universalheilmittel für die Augen. Apfelblätter und –blütenknospen werden im Blitzhacker zu einem Brei verarbeitet und 1:1 mit Rebtropfen vermischt. Dieser Brei wird abends für gut eine Stunde – auch länger – als Kompresse auf die Augen aufgelegt. Dabei sollte man darauf achten, dass nichts ins Auge läuft. Diese Anwendung macht man im Frühjahr täglich, solange die Zutaten zu finden sind.

Frucht

Als großer Verfechter des Obstverzehr im Allgemeinen und des Apfelgenusses im Besonderen ist mir Pfarrer Kneipp begegnet. Seinem Grundlagenwerk „So sollt ihr leben“ entnehmen wir folgendes: „Eine vielfach bestätigte Thatsache 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.“

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

Der Kräuterpfarrer Hermann-Josef Weidinger, der legendäre Volksmediziner beschreibt den Apfel geradezu als bestes Mittel gegen den Herzinfarkt. Es sei nie zu spät, aber auch nie zu früh, dagegen etwas zu unternehmen und also täglich mindestens einen Apfel zu essen. Er empfiehlt hierzu pektinreiche Sorten wie Lederrenette, Ontario, Schöner und Roter von Boskop und den Berner Rosenapfel. Wohl dem, der solche Sorten noch im Anger stehen hat! An anderer Stelle rät Weidinger zur Vorbeugung der Arteriosklerose täglich beim „Wintersterben“, also mit Winterbeginn, zwei Äpfel zu essen und dies fortzusetzen bis Ende März.

Der Wasserpfarrer Sebastian Kneipp findet den Apfel „... am zuträglichsten und besten im ungekochten Zustande ...“.

Hierher gehört auch der Vorschlag mit Äpfeln den zu hohen Cholesterinspiegel zu senken und abends vor dem Schlafengehen einen Apfel zu reiben und das Mus mit einem Esslöffel grober Weizenkleie zu verrühren.

Apfel als Schlafmittel

Häufig begegnet uns der Apfel als am Abend zu verzehren oder gar als Einschlafhilfe, wegen seiner beruhigenden Wirkung. Diesen Rat habe ich bei allen mir zur Verfügung stehenden Quellen gefunden.

Der französische Kräuterpapst und Begründer der Phytotherapie Maurice Mességué verspricht dadurch besonders guten Schlaf und weist darüber hinaus auf die desinfizierende Wirkung des Apfels hin, der für weiße, gesunde und kariesfreie Zähne sorgen würde.

Geradezu Tradition in manchen Familien ist das abendliche Stamperle Schnaps, zu dem ein Apfel gegessen wird – eine Gepflogenheit auf die vor allem ältere Leute viel Wert legen. Volksmedizinisch richtig ist es, einen Bitterschnaps zur Anregung der Leber zu wählen, etwa einen Enzian- oder Meisterwurzschnaps – und – für die Gesundheit reicht ein Schluck!

Apfelmus

Es ist bekannt als vorzügliches, wohl mundendes und nahrhaftes Babyfutter. Spezifisch bei Durchfallerkrankungen hat sich Apfelmus bewährt – da allerdings in roher Form und ohne Zuckerzugabe. In hohen Tönen beschreibt es Pfarrer Weidinger als zuverlässiges Hausmittel. Er empfiehlt, dreimal am Tag einen Apfel mit Schale zu reiben und diese schwammige Füllmasse dem Magen zuführen, sodass schädliche Darmrückstände und Gase aufgesaugt würden und rasch den Darmausgang finden sollen. Er benennt hier sogar zwei bestimmte Apfelsorten: die Lederrenette und den Schönen von Boskop.

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

Apfelmus bei schweren Darmerkrankungen

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

Rezept Apfelmuskur bei Darmerkrankungen

Eineinhalb Kilo Äpfel werden ungeschält und ohne Kernhaus auf einer Glasreibe gerieben und über den Tag verteilt gegessen. Andere Speisen oder Getränke dürfen während der Kur nicht genommen 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 z.B. die Ruhr gefunden. Vom Feldarzt

Dr. 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 Bauerdokters, der solche Erkrankungen allein mit Äpfeln kurierte. Die Erkrankten mussten pro Tag 1 ½ kg Äpfel mit der Schale gut gekaut essen. Er beschreibt, dass sich bereits am zweiten Tag der Stuhlgang normalisierte, ohne Blut- und Schleimbeimischungen.

Zur allgemeinen, aber gründlichen Reinigung des Darms und auch zur Regulierung des Wasserhaushaltes (Äpfel wirken gut Harntreibend) wird eine leichte Form der Apfelkur für einen Tag einmal im Monat empfohlen.

Bei schweren Darmerkrankungen mit starken Durchfällen beschreibt Bernd Jürgens, ein Schweizer Naturarzt, die oben beschriebene Apfelkur. Sie kann laut ihm auch, mit etwas Geduld bei hartnäckigem Ekzem, bei rheumatischen Erkrankungen und bei hartnäckiger Stuhlverstopfung erfolgreich angewendet werden.