

Der Garten von Starigard

Pflanzen aus dem Jahr 1000 n. Chr.

OLDENBURGER

WALLMUSEUM

www.oldenburger-wallmuseum.de



Herzlich Willkommen in den Gärten von Starigard!

Vom 8. - 12. Jh. war Starigard – das heutige Oldenburg – das mächtigste Handelszentrum im nordwestlichen Siedlungsgebiet der Slawen. Auf dem heutigen archäologischen Denkmal Oldenburger Wall errichteten die Slawen eine Großburg, die ständig von etwa 700 - 1000 Menschen bewohnt war.

Im Rahmen der archäologischen Grabungen auf dem Wallgelände von 1973 bis 1986 entdeckten die Archäologen eine Brandschicht aus dem 10. Jh., die große Mengen verkohlter Pflanzenreste enthielt. Daraus ließen sich Rückschlüsse auf die frühe Landwirtschaft ziehen. Den Slawen standen bereits zahlreiche Kulturpflanzen zur Verfügung. Für Getreide und Hülsenfrüchte ist die Ackerwirtschaft nachgewiesen. Roggen (*Secale cereale*) wurde als Brotgetreide in großen Mengen angebaut. Saatweizen (*Triticum aestivum*), Saathafer (*Avena sativa*), Dinkel (*Triticum spelta*), Emmer (*Triticum dicoccon*) und Rispenhirse (*Panicum miliaceum*) wurden in geringerem Maße angebaut. Hülsenfrüchte wie die Ackerbohne (*Vicia faba*) und Erbse (*Pisum sativum*) dienten als wichtige pflanzliche Eiweißlieferanten. Von der Ackerbohne wurde zumeist der getrocknete Samen genutzt, aus dem eine dicke Suppe gekocht werden konnte.



Bei Ausgrabungen slawischer Siedlungen wurden mehrfach Samen von Vorgängern unserer heutigen Obstsorten gefunden. Pflaume, Sauerkirsche, Quitte, Birne oder Apfel standen demzufolge den Slawen als Nahrung bereits zur Verfügung.

Der Anbau von Gemüsepflanzen auf kleinen Flächen in Haus- oder Siedlungsnähe ist sehr wahrscheinlich.

Sellerie (*Apium graveolens*), Kohl (*Brassica oleracea*), Gelbe Rübe (*Daucus carota*), Gurke (*Cucumis sativus*) und Beta-Rüben (*Beta vulgaris*) wurden in Starigard nachgewiesen. Die Früchte des Holunders, der Schlehe, der Himbeere, der Brombeere und der Blaubeere sind sicher gesammelt worden. Im Laufe der Zeit wurden aber auch Pflanzen kultiviert, die mühsam und zeitaufwendig gesammelt werden mussten: Küchen-, Heilkräuter und Färbepflanzen. Diese Einteilung war im Mittelalter nicht üblich, da eine Pflanze immer mehrere Nutzen hatte. Man spricht daher von Nutzpflanzen.

Die „Stiftung Oldenburger Wall e.V.“ ließ im Jahr 2007 unter der fachlichen Beratung von Dr. Helmut Kroll von der Kieler Christian-Albrechts-Universität einen Garten für die in Starigard um das Jahr 1000 nachgewiesenen Nutzpflanzen anlegen. Auf Ihrem Rundgang durch unseren Garten wünschen wir Ihnen viel Freude. Sicher haben Sie einzelne Kräuter schon am Wegesrand oder gar als „Unkraut“ in ihrem Garten gesehen. Entdecken Sie hier die geschichtlichen Wurzeln dieser Pflanzen.



Gift- und Heilpflanzen

Trotz der Fortschritte der Chemie spielen auch heute noch die Inhaltsstoffe vieler Pflanzen als Heilmittel eine bedeutende Rolle. Heil- und Giftpflanzen unterscheiden sich im Allgemeinen nicht, denn in vielen Fällen hängt die unterschiedliche Wirkung allein von der Menge der Droge ab. Je nach ihrem Gehalt an Alkaloiden, Glycosiden, ätherischen Ölen, Gerb-, Bitter- oder Schleimstoffen werden Wurzel, Stängel, Blatt und Blüte in der Heilkunde verwendet.



1. Aronstab *Arum maculatum*

(Blütezeit: IV -V, Wuchshöhe: 40 cm) ausdauernde, krautige Pflanze mit pfeilförmigen Blättern, Blüten an Kolben mit grünlich-weißem Hüllblatt, orange Früchte. Wirkstoffe:

Oxalsäure, Aroin. Alle Pflanzenteile sind giftig! Heute kaum noch medizinisch genutzt. Geschichte: Der Aronstab war ein hochwertiges Heilmittel, das sogar als Gemüse gegen Pest gegessen wurde. Es sollte gegen Falten und bei Liebeszaubern helfen sowie Säuglinge beschützen.



2. Bilsenkraut *Hyoscyamus niger*

(VI-IX, 20-80) einjähriges Kraut mit gezähnten, behaarten Blättern, gelbliche Blüten mit violetten Adern durchsetzt. Wirkstoffe: Hyoscyamin, Skopolamin. Die ganze Pflanze ist giftig, besonders aber die Samen!

Heute wird es als Beruhigungsmittel und bei Atemwegserkrankungen eingesetzt. Geschichte: Das Bilsenkraut ist eines der ältesten Narkotika. Im Hochmittelalter ersetzte es in deutschen Operationssälen das Chloroform. Im Altertum war es ein häufig verwendetes Mittel für Giftmorde. Seine berauschende Wirkung nutzten „Wahrsager“ um sich in Trance zu versetzen. Aus der Antike ist überliefert, dass sich die Fische leichter fangen ließen, streute man zuvor die Samen des Krautes über das Wasser. Ausserdem wurde es dem Bier beigemischt, um dessen berauschende Wirkung zu verstärken.



3. Maiglöckchen *Convallaria majalis*

(V, 20) Pflanze mit ausdauerndem Wurzelstock, glattrandige parallelnervige Blätter, weiße glockenförmige Blüten als einseitige Traube.

Wirkstoffe: Glycoside. Die ganze Pflanze ist giftig, höchste Konzentration in den roten Beeren! Heute Anwendung bei Herzerkrankungen. Geschichte: Es galt als exzellentes Gegengift und half bei „verlorener Sprache“.



4. Seidelbast *Daphne mezereum*

(II-IV, 120) Strauch, lanzettliche Blätter am Ende der Zweige, Blüten intensiv duftend, dunkelrosa. Wirkstoffe: Mezerin, Daphnetoxin.

Alle Pflanzenteile mit Ausnahme des Fruchtfleisches sind giftig! Heute wird in der Homöopathie eine Essenz der Rinde bei Entzündungen des Magens und des Darmes verwendet. Geschichte: Bettler verätzten sich damit die Haut, um Mitleid zu erheischen. Im Mittelalter galt er als hervorragendes Mittel gegen Läuse.



5. Stechpfeil *Datura stramonium*

(VI-IX, 30-120) einjähriges Kraut, große, buchtig gezähnte Blätter, Blüten trichterförmig, weiß, 5-fach gelappt, stachelige Früchte.

Wirkstoffe: Scopolamin, Atropin. Die gesamte Pflanze ist giftig! Der Tod tritt durch Atemlähmung ein. Geschichte: Der Stechapfel wurde bei Asthma und Geisteskrankheit verwendet. Pferden steckte man Stechapfelblätter in den Mastdarm, um ihnen mehr Temperament zu verleihen und den Verkaufspreis zu steigern.



6. Eisenhut
Aconitum napellus

(VI-VIII, 50-150)
Stauden mit 5-7-fach geteilten, tief eingeschnittenen Blättern, blauviolette, helmförmige Blüten in Rispen.

Die giftigste Pflanze Europas! Wirkstoff: Aconitin. Die ganze Pflanze ist giftig, besonders die Knolle. Giftaufnahme ist auch über Hautkontakt möglich. Tod tritt durch Atemlähmung ein. Heute wird er wegen der schwierigen Dosierung kaum noch verwendet. Geschichtliche: In der Antike und im Mittelalter war Aconitin das am meisten gebrauchte Mordgift. Giftmorde waren sehr häufig. So sollen der Prophet Mohammed, Kaiser Claudius und Papst Hadrian VI mit Aconitin vergiftet worden sein. Viele Kulturen verwendeten es als Pfeilgift. Im alten Griechenland richtete man Verbrecher mit dem Gift hin. Rosshändler verfütterten die Pflanze an Pferde, um diese schön feurig wirken zu lassen.



7. Fingerhut
Digitalis purpurea

(VI-VIII, bis 150)
2-jährige Pflanze mit länglich-eiförmigen, gekerbten, unterseits behaarten Blättern, purpurrote „Fingerhut“-Blüten.

Wirkstoffe: Digitalisglycoside. Die gesamte Pflanze ist giftig! Tod tritt durch Herzstillstand ein. Heute zählen die Digitalispräparate zu den bekanntesten Herzmitteln. Geschichte: Bereits im 5. Jh. wurde er in Irland heilkundlich

genutzt. Man versuchte „verhexte“ Kinder damit zu heilen, was oft tödlich endete. Später wurde der Fingerhut als Brech- und Abführmittel verwendet. Diese Wirkungen beruhten auf Vergiftungen, die wiederum tödlich endeten.



8. Tollkirsche
Atropa belladonna

(VI-VIII, 50-150)
Stauden mit eiförmigen Blättern, violette bis braune Blüten, die reifen Früchte sind schwarz glänzende Beeren.

Wirkstoffe: Atropin, Scopolamin. Alle Pflanzenteile sind giftig, ganz besonders die Beeren! Heute wird das Atropin in der Augenheilkunde, als Krampflöser und bei Herzrhythmusstörungen eingesetzt. Geschichte: In der Antike und im Mittelalter träufelten sich die Frauen die Säfte der Pflanze in die Augen, um besonders große Pupillen zu bekommen. Damit verbundene Sehstörungen wurden gerne in Kauf genommen. Die Schotten sollen in ihrem Krieg gegen die Engländer 1035 die Speisen ihrer Gegner mit Atropin vergiftet und so den Sieg davon getragen haben. Schon in der europäischen Steinzeit wurde Atropin als Pfeilgift verwendet.



9. Kornrade
Agrostemma githago

(VI-VIII, 50-100)
einjähriges Kraut, in allen Teilen filzig-graubehaart, schmale ganzrandige Blätter. Blüten mit 5 purpur-violetten

Kronblättern. Wirkstoff: Triterpensaponine. Heute ist die Kornrade nahezu ausgestorben. Geschichte: Die Kornrade war ein häufiges Ackerunkraut. Sie wurde wegen ihrer Giftwirkung auch „Höllenkorn“ genannt.

Faserpflanzen



10. Hanf (THC-frei) *Cannabis sativa*

(VII-VIII, bis 400) einjährige Pflanze mit handförmig gelappten Blättern, Blüten unscheinbar, zweihäusig, d.h. es gibt männliche und weibliche Pflanzen. Der Anbau von Hanf

ist heute vom Gesetzgeber verboten. Sie finden daher hier nicht die im Mittelalter genutzte Pflanze, sondern die THC-freie Art, die keinerlei berauschende Wirkung besitzt. Hanf und Flachs waren über lange Zeit die wichtigsten Faserpflanzen Europas. Bereits Karl der Große ordnete in seiner Landgüterverordnung „Capitulare de villis“ von 812 den Anbau von Hanf an, um das Nachwachsen der dringend benötigten Rohstoffe zu sichern. Eingesetzt wurde der Hanf vor allem zur Herstellung von Segeltuch. Woll- oder Leinensegel nehmen sehr viel mehr Wasser auf und lassen die Masten brechen. Außerdem ist Hanf dem Salzwasser gegenüber sehr widerstandsfähig. Auch Seile und Werg entstanden aus der Hanffaser, ebenso wie die Sehnen der damaligen Langbögen. In späterer Zeit wurde der Hanf unentbehrlich zur Herstellung von Papier. So druckte Gutenberg seine berühmte Bibel auf Hanfpapier. Der Hanf fand aber auch als Heilpflanze Verwendung. Da er sowohl sedative als auch stimulierende Wirkung besitzt, wurde er als krampflösendes Husten- und Beruhigungsmittel wie auch als anregende und schmerzstillende Arznei eingesetzt. Die berauschende Wirkung soll auch schon vor 1000 Jahren bekannt gewesen sein.



11. Flachs (Lein) *Linum usitatissimum*

(V-IX, 30-60) einjährige krautige Pflanze, aufrechte, trugdoldig verzweigte Stängel, Blätter schmal-lanzettförmig,

blaue Blüten aus 5 Kelchblättern. Die Slawen nutzten den Flachs sowohl zur Fasergewinnung als auch als Heilpflanze. Die Samen der Leinpflanze verwendete man gegen Verstopfungen und bei Magen- und Darmentzündungen.

Aus den Samen wurde aber auch das Leinöl gewonnen, das man bei Husten verwendete. Es war zudem ein probates Mittel als Korrosionsschutz für Metalle. Stoffe aus Leinen waren eine begehrte Handelsware. Für ein einfaches Hemd benötigte man eine Anbaufläche von 10 qm kostbarer Ackerfläche. Die Herstellung der Flachsfaser aus den Stängeln war zeitaufwendig: raufen, riffeln, rösten, trocknen, brechen oder schwingen und hecheln.

Dann musste die Faser mit einer Handspindel zu Garn versponnen und anschließend auf einem Senkrechtwebstuhl verwoben werden. Leinenstoffe waren sehr viel feiner als Wollstoffe und wurden daher bevorzugt für körpernahe Kleidung und als Kleiderstoff für die wohlhabendere Bevölkerung genutzt.



Färbepflanzen

Bevor es im 19. Jh. gelang Farbstoffe synthetisch herzustellen, spielten pflanzliche Farbstoffe eine wichtige Rolle beim Färben von Geweben. Die dafür notwendigen Techniken waren bereits in der Antike bekannt. Farbstoffe waren auch ein sehr wichtiges, kostbares Handelsgut. So lag das Hauptanbaugebiet des Färberwaides in Thüringen. Von dort wurde er als Halbfertigware an den Rhein exportiert, wo die großen Blaufärbereien zu finden waren. Der Waid gehört zu den Küpenfarbstoffen, d.h. das Färbegut wird direkt in der Küpe (Färbesud) gefärbt. Die anderen hier im Garten angebauten Färbepflanzen enthalten Beizenfarbstoffe. Das Färbegut musste vor dem Färbvorgang in einer Alaun- oder Weinsteinbeize vorbehandelt werden und je nach Bedarf (Farbintensität, Lichtechtheit) zum Schluss mit Essig oder Sulfaten nachbehandelt werden.



12. Färberkamille *Anthemis tinctoria*

(VI-X, 60) ausdauernde Pflanze mit stark gefiederten Blättern und gelben Korbb Blüten.

Die Blütenköpfe werden gesammelt und getrocknet. Die Farbstoffe Apigenin, Luteolin und Querzitin bewirken eine gelbe Färbung.



13. Färberwau *Reseda luteola*

(ab VI, 50-150) einjähriges Kraut mit hellgelben, traubigen Blütenständen, Blätter ungeteilt und

ganzrandig. Die ganze Pflanze wird getrocknet und bei Bedarf gehäckselt. Der Wirkstoff Luteolin ermöglicht leuchtend gelbe Töne und ist sehr lichtbeständig.



14. Färberwaid *Isatis tinctoria*

(V-VI, 100-150) zweijährig, im ersten Jahr eine Blattrosette mit 30 cm langen, behaarten Blättern, im 2. Jahr

gelbe rapsähnliche Blüten. Die Blätter enthalten den blaufärbenden Wirkstoff Indigo. Sie werden gemahlen, vergoren und zu Waidbällen geformt. Mit Urin erneut vergoren muss er nun 2 Jahre lagern, bevor er mit Pottasche verrührt zur Küpe, dem Färbesud, aufgegossen wird.



15. Färberkrapp *Rubia tinctorum*

(VII, 100) ausdauernde Pflanze, längliche Blätter mit Stacheln an Rand und Unterseite, kleine sternförmige gelbe

Blüten. Die Wurzeln der drei Jahre alten Pflanze werden ausgegraben, getrocknet, geschnitten oder gemahlen. Durch den Farbstoff Alizarin erzielt man Rottöne.



Küchenkräuter



16. Quendel *Thymus serpyllum*

(ab V, 10) kriechender, mattenbildender Thymian, rosa Blüten, aromatisch duftend, kleine schmal- bis breitelliptische Blätter.

Damals wie heute ist der Quendel

ein häufig genutztes Würzkräuter für Fleisch, Wurst, Pasteten und Gemüse. Als Heilkräuter wird er heute in Form von Tee bei Husten, Rheuma und Verstauchungen verwendet. In der Volksheilkunde gilt der Quendel als „Frauenkraut“. Geschichte: Der Quendel war eine bekannte Arzneipflanze mit einem ausgedehnten Anwendungsgebiet. Er war eine der Göttin Freia geweihte Pflanze, die dann mit der zunehmenden Christianisierung zum Marien- und Weihekräuter wurde.



17. Bohnenkräuter *Satureja montana*

(ab VI, 60) mehrjährig, aromatischer Lippenblütler, weißlich-rosa Blüten, kleine lanzettliche Blätter. Heute beliebtes Küchenkräuter (Eintöpfe).

In der Pflanzenheilkunde gilt das Kraut als verdauungsfördernd und appetitanregend. Geschichte: Die Pflanze diente als Ersatz für Pfeffer, der teuer gehandelt werden musste. Sie stand in dem Ruf, aphrodisierende Wirkung zu besitzen. Die Pflanze soll auch angebaut worden sein, um Bienen anzulocken und die Imkerei zu intensivieren.



18. Kümmel *Carum carvi*

(V, 60-120) zweijährig, im 1. Jahr Blattrosette mit zart gefiederten Blättern, weiße Doldenblüten. Ab Juni des

2. Jahres können die Samen geerntet werden. Heute wird der Kümmel in der Pflanzenheilkunde vor allem bei Blähungen verabreicht. Er dient auch zur Herstellung alkoholischer Getränke. Geschichte: Neben der Nutzung als Küchenkräuter wurde der Kümmel als Heilkräuter zur Herstellung eines Einreibemittels gegen Hautparasiten benötigt.



19. Dill *Anethum graveolens*

(VII-IX, 120) einjährig, das duftende zarte Blattgefieder und Samen der gelben Doldenblüten werden verwendet. In

der Pflanzenheilkunde nimmt man Dill heute gegen Verdauungsstörungen. Geschichte: Dill wurde als Heilkräuter bei Magen- und Darmbeschwerden verwendet, aber auch bei der Konservierung von Lebensmitteln (Kohl).





20. Petersilie
Petroselinum
crispum

(V, 120) zweijährig,
Doldengewächs, zur
Slawenzeit mit glatten
Blättern, kräftiges

Aroma und gehaltvoll. Wurzelernte im 1. Jahr,
Samenernte im 2. Jahr. Als Heilpflanze wird die
Petersilie heute wegen ihrer harntreibenden
Wirkung geschätzt.

Geschichte: Die Wurzel wurde als Gemüse geges-
sen. Daneben wurde die Petersilie auch als Heil-
pflanze genutzt: sie wirkte gegen Insektenstiche
und Geschwüre. Ihr wurde aber auch eine aphro-
disierende und abortive Wirkung nachgesagt.



21. Leimkraut
Silene vulgaris

(V-IX, 20-50)
ausdauernde Wiesen-
pflanze, bläulich-grüne,
ei- bis lanzettförmige
Blätter, weiße Blüten-

blätter mit hellrosa Bechern. Blätter und junge
Sprosse werden als Salat oder Gemüse gegessen,
ansonsten heute aber kaum noch von Bedeutung.
Geschichte: Aus den Wurzeln des Leimkrautes
wurde eine Seifenlauge gegen Hauterkrankungen
gekocht.

Odermenning – Agrimonia eupatoria

Leicht erkennt man hier auch, in Reihen zierlich geordnet,
Odermenning, der zahlreich die Fluren ringsum bekleidet,
und in dem kargen Schatten der Wälder gedeiht und sich findet.

Mannigfach ehrt ihn der Ruf seiner heilsamen Kräfte,
besonders zählt er, zerrichten getrunken,
die schmerzlichen Schmerzen des Magens.
Hat ein feindliches Messer uns einmal am Körper verwundet,
rät man uns wohl, zu seiner Hilfe Zuflucht zu nehmen,
aufzulegen der offenen Stelle zerstoßene Keime,
um durch dieses Verfahren Gesundheit wieder zu finden,
wenn der Umschlag dazu noch mit beißendem Essig getränkt wird.

aus: Walahfrid Strabo, *De cultura hortarum*, 827

Arzneipflanzen



22. Gelbe Schwertlilie *Iris pseudacorus*

(V-VI, 70) ausdauernd, schwertklingenförmige, lange schmale Blätter, gelbe Blüten an kräftigem Stängel. Wird heute nur noch selten in der Homöopathie als Wundheilmittel angewandt. Geschichte: Die Pflanze wurde als Mittel bei Augenleiden und Blutungen verwendet. Die Wurzel nutzte man wegen ihres hohen Gerbstoffgehaltes beim Gerben.



23. Odermennig *Agrimonia eupatoria*

(VII-VIII, 50-180) ausdauernde Staude mit gezähnten, unterbrochen gefiederten Blättern, gelben Blüten, aus denen sich kleine Klettf Früchte entwickeln. Heute hat er an Bedeutung verloren, wird aber immer noch in Teemischungen gegen Halskrankungen angetroffen. Geschichte: Er war ein hochangesehenes, vielfältig eingesetztes Heilmittel, z. B. bei der Wundheilung.



24. Wolfstrapp *Lycopus europaeus*

(VII-IX, 40-100) ausdauernde Staude mit grob- und tiefgesägten Blättern, kleine weiße Blüten in den Blattachsen als Scheinquirl. In der Pflanzenheilkunde ist er heute als Herztonikum und als blutstillendes Mittel in Verwendung. Geschichte: Über seine Nutzung ist nur die fiebersenkende Wirkung bekannt.



25. Mädesüß *Filipendula ulmaria*

(VI-IX, 140) ausdauernde Staude, unterbrochen gefiederte Blätter, Endblatt größer, weiße, aromatische Blüten. Das Mädesüß wird als pflanzliches Aspirin bezeichnet. Es enthält Salicylate und wirkt schmerzlindernd und fiebersenkend. Heute wird es zumeist bei fiebrigen Erkältungen eingesetzt. Geschichte: Mädesüß wurde als Universalheilmittel hoch geschätzt. Es galt als heilige Pflanze der Kelten. Man süßte damit Met, Wein oder Bier. 1839 gelang es, aus der Pflanze den heutigen Kopfschmerzwirkstoff Acetylsalicylsäure zu gewinnen.



26. Walderdbeere *Fragaria vesca*

(V-VI, 20) ausdauernd, grundständige Rosette mit 3-zähligen gesägten Blättern, Blüten aus 5 weißen Blättern und gelben Staubgefäßen. Aus den Blättern werden Teemischungen gegen Durchfall und Halsentzündungen hergestellt. Geschichte: Die Pflanze wurde als Heilmittel bei Durchfall, Würmern und Blutarmut benutzt. Bereits im 14. Jh. baute man sie großflächig an. Der Legende nach soll die Göttin Frigga ihre toten Kinder in ihr versteckt haben, um sie unbemerkt mit nach Walhall zu nehmen. Nach der Christianisierung hieß es, Maria sammle die Beeren für ihre im Paradies lebenden Kinder.



27. Königskerze
Verbascum nigrum

(VI-VIII, 100-130)
zweijährig, aufrechte
und horstige Staude,
große filzige Blätter,
imposante gelbe Blüten

als Ähre, orange Staubbeutel. Eine der wichtigsten Schleimdrogen; in Teemischungen gegen Bronchialerkrankungen zu finden. Geschichte: Ein hochwirksames Heilkraut mit einem breiten Wirkspektrum, wie z.B. bei Frostbeulen, Fieber, Magen- und Darmerkrankungen und vielem mehr. Der kerzenartige Stängel wurde mit Harz oder Wachs getränkt und als Fackel verwendet. Der Aberglauben besagt, sie schütze gegen Unheil.



28. Johanniskraut
Hypericum perforatum

(VI-VIII, 20-100)
mehrjährige und auf-
rechte Pflanze, oben
ästig, kleine glatt-

randige, perforierte Blätter, goldgelbe Blüten in Trugdolden. Heute ein pflanzliches Antidepressivum. Geschichte: Im Mittelalter wurde das Kraut zur Wund- und Narbenheilung, bei nervöser Unruhe und gegen Gicht und Rheuma verwendet. Im Aberglauben galt es auch als Teufels- und Zaubrabwehr.



29. Engelwurz
Angelica archangelica

(VII-VIII, bis 200)
zweijährige Pflanze,
tief eingeschnittene,
hellgrüne Blätter,

hellgrün-weißliche ballförmige Doldenblüten. In der Pflanzenheilkunde heute als antibakteri-

elles Universalheilmittel eingesetzt. Geschichte: Der Ehrentitel „wurz“ wurde nur ganz besonders geschätzten Heilkräutern verliehen. Engelwurz galt als wichtigstes Pestmittel und als Gegenmittel bei einer Vergiftung durch die Tollkirsche. Engelwurz wurde auch als Gemüse verzehrt.



30. Echter Eibisch
Althaea officinalis

(VII-IX, 60-150),
mehrjährig, weich
behaarte, dreilappig
gezähnte Blätter, blass-
rosa Malvenblüten in

end- und achselständigen Trauben. Er gilt heute neben der Königskerze als klassische Schleimdroge und wird bei Erkrankungen der Atemorgane eingesetzt. Geschichte: Der Eibisch fand Verwendung als Suppenkraut, Wundheilmittel und als Erkältungsmittel.



31. Wilde Malve
Malva sylvestris

(V-IX, 30-120) zwei- bis
mehrjährige Pflanze,
5- bis 7-fach gelappte,
behaarte Blätter, fünf-
zählige rosaviolette

Blüten, meist in Büscheln. In der Pflanzenheilkunde findet man die Malve heute in Tees gegen Husten. Äußerlich wendet man sie gegen trockene Haut an. Geschichte: Sie wurde als Blattgemüse verzehrt und wirkte abführend. Bei Liebeszaubern soll sie eine Rolle gespielt haben.



32. Felsennelke
Petrorhagia saxifraga

(VI-VIII, 20-40) ausdauernd, kleine, schmal lineale Blätter, dichtrasiig, Blüten rosaweißlich. Als Heilpflanze spielt sie keine Rolle mehr.

Geschichte: Über die Wirkung der Felsennelke ist nur überliefert, dass sie gegen Fieber verwendet wurde.



33. Blutweiderich
Lythrum salicaria

(VI-IX, 80-200) ausdauernde Staude, lanzettliche, quirlständige Blätter, purpurrote Blütenähren aus bis zu 100 Einzelblüten. In der Heilkunde wird der Blutweiderich

heute kaum genutzt. Geschichte: Im Mittelalter wurde er bei den vielfältigsten Krankheiten eingesetzt: gegen Hustenerkrankungen und Durchfall, blutstillend und schleimlösend. Auf Grund des hohen Gerbstoffgehaltes kam er auch beim Imprägnieren von Holz und Seilen zum Einsatz.



34. Zottiges Weidenröschen
Epilobium hirsutum

(VI-VIII, 50-120) mehrjährige Pflanze, reichverzweigte Stängel mit Drüsenhaaren, feingezähnte, lanzettliche Blätter, purpurrote Blüten. Die Pflanze findet in der

Naturheilkunde heute keine Beachtung mehr. Geschichte: Es diente der Wundheilung. Der Aberglauben besagt, dass es den Blitz abwehrt.



35. Braunwurz
Scrophularia nodosa

(VI-IX, 50-100) mehrjährig, Blätter ungeteilt, doppelt gesägt, Blüte braunrot, am Grund grünlich,

in endständigen rispenähnlichen Thyrsen. Er wird heute in der Heilkunde nicht mehr genutzt. Geschichte: In Form von Breiumschlägen half er gegen Geschwüre und Ekzeme. Auch bei Tuberkulose kam er zum Einsatz.



36. Echter Baldrian
Valeriana officinalis

(VII-VIII, 50-150) ausdauernd, Blätter gefiedert aus 15-21 Teilblättchen, kleine weißrosa trichter-

förmige Blüten in endständigen Doldenrispen. Baldrian wird heute bei nervösen Reizzuständen eingenommen. Geschichte: Das Indikationsfeld des Baldrians war sehr groß: als Gegengift, bei Blähungen und Asthma konnte er verwendet werden. Er sollte vorbeugend gegen Pest getrunken werden und galt auch als Aphrodisiakum.



37. Sauerampfer
Rumex acetosa

(V-VIII, 30-100) mehrjährig, pfeilförmige frischgrüne Blätter, kleine rote Blüten als Rispe an blattlosen

Stängeln. Heute ein wieder entdecktes Salatkraut, das reich an Vitamin C ist. Geschichte: Schon bei den Römern wurde er nach Völlerei verabreicht. Er wirkte auch blutreinigend und gegen Skorbut. Sauerampfer war ein beliebtes Gemüse.



38. Beifuß
Artemisia vulgaris

(VI-IX, bis 200)
mehrjährige Staude,
Blätter grün, unterseits
grauweißlich, behaart,
Blüten unscheinbar,

gelblichgrau als Rispe. In der heutigen Heilkunde ist er fast in Vergessenheit geraten. Geschichte: Er galt als heilige Pflanze und vielgenutztes Heilkraut, das beispielsweise gegen Epilepsie und Wassersucht angewendet wurde. Der Beifuß war auch eine beliebte Speisewürze.



**39. Skabiosen-
flockenblume**
Centaurea scabiosa

(VI-VIII, 60-120)
mehrjährig, ledrige,
fiederteilige Blätter,
Zipfel lanzettlich, Einzel-

blüten in endständigen Köpfchen, dunkelpurpur bis hellrot. Als Heilkraut findet die Pflanze heute fast keine Verwendung mehr. Geschichte: Ihre Heilwirkung machte man sich bei Hautausschlägen und Krätze zu Nutzen.



40. Giersch
*Aegopodium
podagraria*

(VI-VII, 30-100)
mehrjährig, scharf
gesägte, doppelt dreizäh-
lige Blätter, kleine weiße

Blüten in 12- bis 20-strahligen Dolden. Heute der Schrecken eines jeden Gärtners. Als Wildkraut für Salate wird er jedoch gerade wieder entdeckt. Geschichte: Er wurde bereits im Mittelalter als Gemüse verzehrt. Sein Volksname „Zipperleinskraut“ weist schon auf seine heilende Wirkung bei Gicht hin.



**41. Kuckucks-
lichtnelke**
Lychnis flos-cuculi

(V-VIII, 30-80)
mehrjährig, Blattrosette
mit spatelförmigen
Blättern, Stängelblät-

ter lanzettlich, rosarote Kronblätter, tief 4-fach gespalten. Die Pflanze wird medizinisch nicht mehr genutzt. Geschichte: Sie enthält entzündungshemmende Saponine und wurde deswegen zur Wundheilung verwendet. Die Wurzeln kochte man und stellte so einen Seifenersatz her.

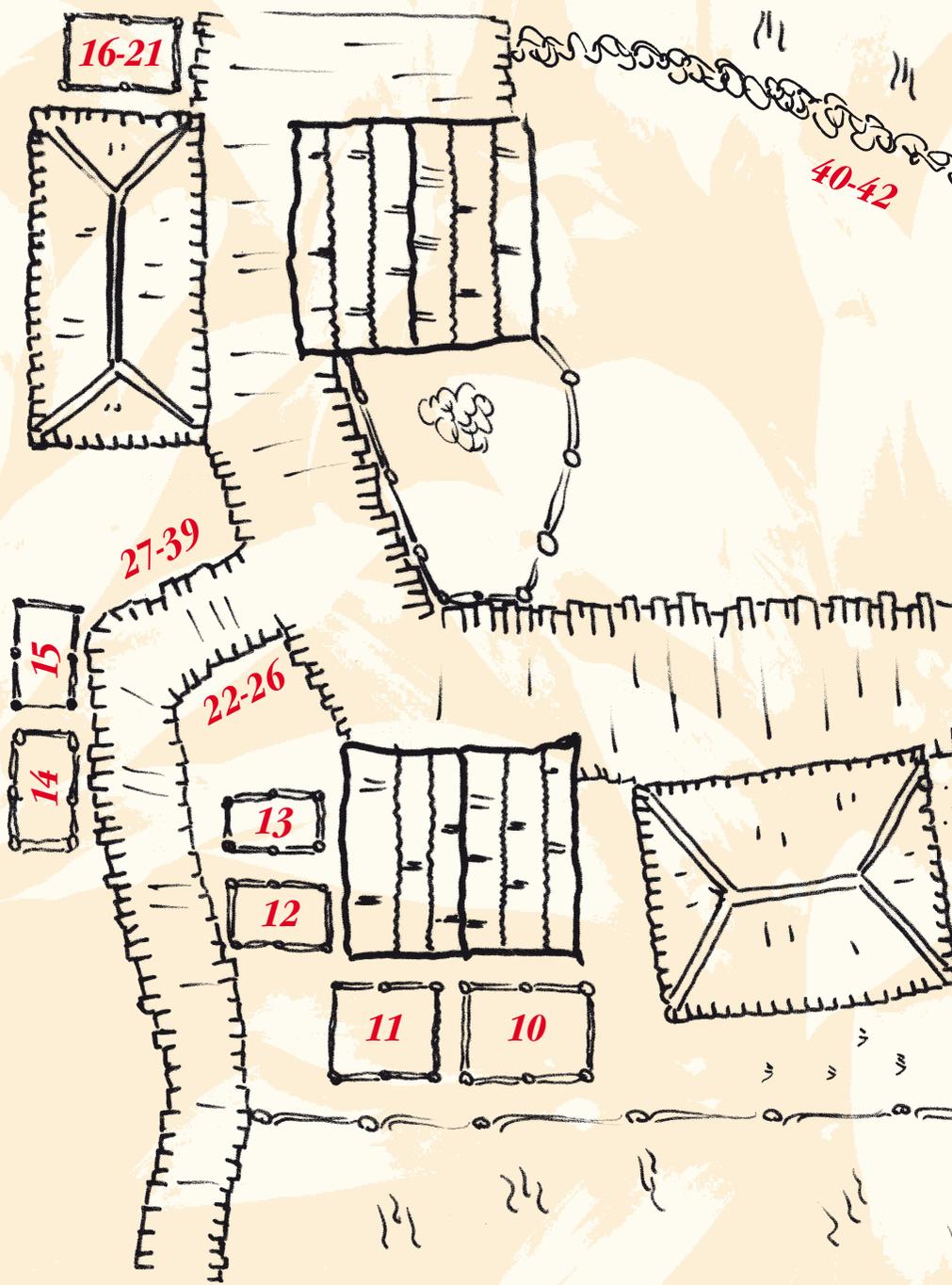


42. Pestwurz
Petasites hybridus

(III-V, 15-120) mehrjäh-
rig, herzförmige Blätter
bis 60 cm Ø, kolben-
artige rötlichweiße bis
rotviolette Blütenstände

vor Blattaustrieb. In der heutigen Naturheilkunde wird die krampflösende Wirkung als Migränemittel genutzt. Geschichte: Das hochangesehene Heilkraut verströmt auf Grund der ätherischen Öle einen starken unangenehmen Geruch. Damit sollte die Pest, die man im Mittelalter als Person ansah, vertrieben werden.







1. Aronstab
2. Bilsenkraut
3. Maiglöckchen
4. Seidelbast
5. Stechapfel
6. Eisenhut
7. Fingerhut
8. Tollkirsche
9. Kornrade
10. Hanf (THC-frei)
11. Flachs (Lein)
12. Färberkamille
13. Färberwau
14. Färberwaid
15. Färberkrapp
16. Quendel
17. Bohnenkraut
18. Kümmel
19. Dill
20. Petersilie
21. Leimkraut
22. Gelbe Schwertlilie
23. Odermenning
24. Wolfstrapp
25. Mädesüß
26. Walderdbeere
27. Königskerze
28. Johanniskraut
29. Engelwurz
30. Echter Eibisch
31. Wilde Malve
32. Felsennelke
33. Blutweiderich
34. Zottiges
Weidenröschen
35. Braunwurz
36. Echter Baldrian
37. Sauerampfer
38. Beifuß
39. Skabiosen-
flockenblume
40. Giersch
41. Kuckuckslichtnelke
42. Pestwurz



DIESES PROJEKT WIRD VON DER
EUROPÄISCHEN UNION KOFINANZIERT



INTERREG III A

Storström - Ostholstein - Lübeck

*Diese Broschüre ist ein Ergebnis eines Interreg IIIA-Projektes namens „BALTIC BRIDGE“
zusammen mit der Stadt Oldenburg, der Entwicklungsgesellschaft Ostholstein,
dem Kreis Ostholstein und der Stiftung Oldenburger Wall e. V. mit dem Mittelalterzentrum in Nykøbing.*