



ulmer

Claudia Ritter

# Hexenkräuter

Kräuterfrauenwissen  
neu entdecken





ulmer

**Claudia Ritter**

# Hexenkräuter

Kräuterfrauenwissen  
neu entdecken



# Inhalt

VORWORT 4

## HEXEN - EIN BLICK ZURÜCK 7

---

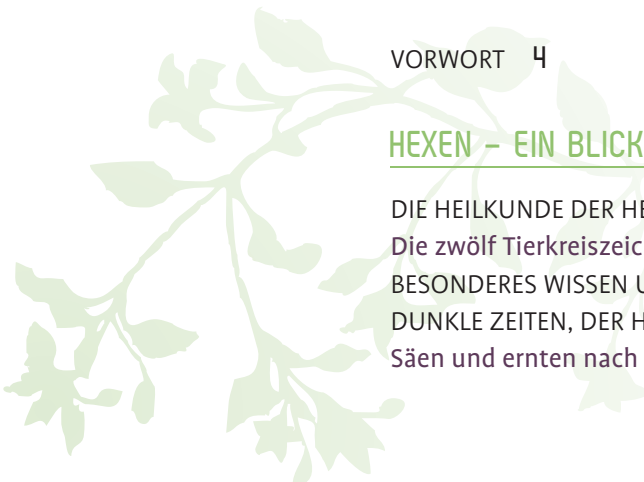
DIE HEILKUNDE DER HECKENWEIBER 8

Die zwölf Tierkreiszeichen 14

BESONDERES WISSEN UND ZAUBERKRÄFTE 16

DUNKLE ZEITEN, DER HEXENWAHN 18

Säen und ernten nach den Mondphasen 20



## HEXENKRÄUTER VON A BIS Z 23

---

- ANDORN 25  
 Kräuterbuschn: Rudiment aus vorchristlichen Zeiten 26  
 BALDRIAN 31  
 Nestelknüpfen und Schlossschließen 32  
 BÄRWURZ 37  
 Theriak: Antikes Universalheilmittel 38  
 BEIFUSS 43  
 Raunächte: Zeit der Innenschau 48  
 BEINWELL 51  
 BRENNNESSEL 55  
 EISENKRAUT 61  
 Geheimnisvolle Räucherungen 62  
 ENGELWURZ 67  
 Magische Zahlen 68  
 FRAUENMANTEL 73  
 Antikes Antiseptikum: Liebfrauenbettstroh 74  
 Alchemie: Kosmische Chemie 76  
 GÜNSEL 79  
 HAUSWURZ 83  
 Rätselhafte Praktiken: Wettermachen 84  
 HUFLATTICH 89  
 Gründonnerstagsuppe 90  
 JOHANNISKRAUT 95  
 Johanni oder Mittsommer 96  
 KORNBLUME 101  
 LÖWENZAHN 105  
 Wunscherfüllung und Orakeln 106  
 WILDE MÖHRE 111  
 ODERMENNIG 115  
 Sympathiemedizin 116  
 RAINFARN 121  
 Beschrei- und Berufskräuter 122  
 SCHARBOCKSKRAUT 127  
 SILBERDISTEL 131  
 VEILCHEN 135  
 VOGELMIERE 141  
 Magisches Denken: Aberglaube 142  
 WALDMEISTER 147  
 Die Nacht der Hexen: Walpurgis  
 Bräuche und Sitten im Mai 150

## SERVICE 153

---

- LITERATUR 154  
 SCHNELL NACHGESCHLAGEN 156





# Vorwort

Zwar – man spricht von einer Waldfrau,  
Irgendwo – im blauen Grunde,  
Einer Heidin; sonder Dinge  
Hat sie sonderbare Kunde.  
Wohlvertraut mit allen Rätseln  
Aller Kräuter und Gewächse,  
Weiß sie Heiltrank zu bereiten  
Und man nennt sie – eine Hexe.

Friedrich Wilhelm Weber (1813–1894): Dreizehnlinden



Ich freue mich, dass Sie dieses Buch gefunden haben. Es ist ein Buch über Pflanzen mit besonderen Wirkkräften. Häufig bezeichnen wir diese als Zauber- oder Hexenkräuter und vielleicht denken Sie dabei an jene, die psychoaktive, halluzinogene oder giftige Eigenschaften haben. Für einen Teil der klassischen Hexenkräuter mag dies auch zutreffen. Ungiftige Hexenkräuter waren jedoch über die Jahrhunderte Bestandteil der Heilkunde und der Küchen, wie der Begriff „Hexen-Küche“ schon vermuten lässt. Sie finden diese Kräuter unter Hecken, auf Feld und Flur, im Wald und auf der Wiese und sie sind völlig legal im Kräuterhandel zu bekommen. Verwendet werden sie als Würzmittel in der Küche, als Nahrungsmittel, zum Aromatisieren von Getränken, zur Behandlung zahlreicher körperlicher und seelischer Erkrankungen sowie als Schönheitsmittel und als Kraut zum Lieben und Verführen.

Dieses Buch ist nicht nur eine Zusammenstellung von wilden Kräutern, ihren Heil- und

Zauberkräften und ihrer Verwendung in der Küche. Es ist gleichzeitig eine Huldigung an alle weiblichen Heilerinnen der vergangenen Jahrhunderte, weshalb es sehr praktisch ausgefallen ist. Doch bedeutet das nicht, dass es sich nur an Frauen richtet. Denn es waren vor allem Männer, die das Kräuterwissen in den letzten Jahrhunderten notierten und deshalb einen wichtigen Beitrag zum Erhalt dieser Kenntnisse beitrugen.

Wahre Hexenmedizin bedeutet Heilwerden oder Heilmachen und auch ein wenig Erneuerung der Magie. Ich möchte Sie dazu anregen, Wildkräuter unter neuen Gesichtspunkten zu betrachten, sich in die faszinierende Welt der Pflanzen zu begeben, altes und neues Kräuterwissen zu entdecken und anzuwenden.

*Claudia Rittner*





# Hexen

## Ein Blick zurück

Ohne kräuterkundige Frauen hätte es keine Urmedizin und Heilkunde gegeben. Bei einigen Frauen in alten Zeiten war die Intuition so gut ausgeprägt, dass sie ihr Wissen in Richtung Magie und Zauberei ausdehnten. Aber weil ihr Tun dadurch vor allem Männern unheimlich war, entwickelte sich der Hexenwahn, der vielen Menschen das Leben kostete.



# Die Heilkunde der *Heckenweiber*

Zwischen Frauen und Pflanzen gab es schon immer starke und undurchsichtige Bande. Das Wissen um Pflanzengeheimnisse und um Pflanzengeister oblag einst Kräuterveibern mit besonderen Kenntnissen, für die sich ab dem 14. und 15. Jahrhundert der Begriff Hexe etablierte.



er waren diese Heckenweiber? Hexen und Hexenmedizin gab es seit Urzeiten auf allen Kontinenten, denn die Hexenmedizin ist nichts anderes als die von Frauen angewandte Urmedizin der Naturvölker, die sich schon ab der Steinzeit entwickelte. Schamaninnen, Magierinnen, Hebammen, Totenmütter, Seherinnen, einfache Moos-, Wald- und Holzfrauen, antike Göttinnen wie Isis, Hekate, Artemis, Aphrodite, Venus, Freya oder Holda tragen alle den Aspekt der Hexen in sich. Es ist eine Bezeichnung, die ihre Wurzeln im althochdeutschen *hagzissa*, *hagazussa* hat und sich aus den Worten *hag* (= Zaun) und *zussa* (= Weib) zusammensetzt. Frei übersetzt bedeutet Hexe „Zaunweib“ oder „Zaunreiterin“: Nach den Vorstellungen der Alten befanden sich diese Frauen auf der Grenze, da sie zur einen Hälfte der menschlichen Welt und zur anderen Hälfte der Seite der Götter angehören. Sie stellten eine Art Vermittlerrolle zwischen den Welten dar.

Genau genommen waren Hexen weniger mystisch, sondern meist erfahrene und damit auch ältere Frauen, die möglicherweise oft und lange unter der Hecke weilten und dort auch mit Tieren und Pflanzen kommunizierten und außergewöhnliche Kräuterkennnisse besaßen.

Für Kranke und Ratsuchende brauten sie Tränke, fertigten Amulette und kannten sicher einige Zaubersprüche. Doch nicht jede Hexe war steinalt. Einige von ihnen waren auffallend jung, schön, intelligent und kreativ und hatten Freude an der Lust und am Tanz – sinnliche Naturweiber also. Ihre verführerische Schönheit galt jedoch als gefährlich und wird mitunter mit der der Giftmischerin Medea verglichen. Nicht jede hielt sich an gängige Konventionen und einige raubten vielleicht (Ehe-)Männern mit selbst gebrauten Liebestränken den Verstand. Eine der schönsten Jungfrauen Würzburgs soll in der Zeit der Hexenverfolgungen nur wegen ihres Äußeren verbrannt worden sein.

In den Hexen wurzelte ein archetypisches Wissen um magische Praktiken und um geheime Mächte. Sie kannten Zaubersprüche und wussten vor allem um die Eigenschaften von Pflanzen und deren Anwendung, weshalb sie oft als Hebammen oder Heilerinnen tätig waren. Hexen entwickelten ihre Fähigkeiten auch durch das Beobachten von Sonne, Mond und Sternen und vom Rhythmus der Jahreszeiten. Diese Frauen kannten sich insbesondere mit den weiblichen Kräften wie Sexualität, Fruchtbarkeit, Schwangerschaft, Geburt, der Pflege bei Krankheit und den Toten-

ritualen aus. So entstand allmählich ein Wissensschatz, der einen unvorstellbaren Wert hatte, entschied er doch oftmals über Leben und Tod.

## SCHÖNHEITSMITTEL

Aus purer Freude an einem ansprechenden Äußeren, um aus der Allgemeinheit hervorstechen, die Aufmerksamkeit des „Traumprinzen“ zu gewinnen oder gar wegen der Suche nach einem Mittel für ewige Jugend und Schön-

heit, verwenden Frauen schon seit ewigen Zeiten Kosmetika, die sie aus Pflanzen, Erden, Erzen oder Tieren herstellen. Die Ägypterinnen setzten beispielsweise auf einen Pflanzenfarbstoff, der aus dem Hennastrauch gewonnen wurde und mit dem sie Haare, Nägel oder Finger färbten. Auch die Griechinnen oder Römerinnen legten viel Wert auf Schönheitspflege. Bei Ausgrabungen kommen häufiger Cremetöpfe, Parfümfläschchen, Haarnadeln, Pinzetten oder Kämmen zum Vorschein.



Eine Kräuterkundige unterrichtet über die angebauten Heilkräuter. Petrus de Crescentiis, Französische Buchmalerei, Ausschnitt, um 1475–1500



Der römische Dichter Ovid hat uns ein Rezept für eine Gesichtsmaske hinterlassen. Zur Pflege der Haut empfiehlt er eine Paste, die aus Gerste, Linsen, Hirschhorn, Narzissenzwiebeln, Zwiebelknollen und Honig hergestellt wurde. Im Mittelalter betupften sich bei uns Frauen beispielsweise mit dem Pflanzensaft von Hauswurz oder Löwenzahn, um das Gesicht zu reinigen oder um lästige Sommersprossen zu entfernen.

Die „grüne Kosmetik“ erfährt gerade eine Renaissance, da sie für weniger Konsum und belastende Chemie und stattdessen für eine saubere Umwelt steht und zudem meist ohne Tierversuche auskommt. Deshalb greifen heute Frauen wieder gerne zum Kamillentee, um blondem Haar eine intensive, goldene Tönung zu verleihen, zum Rosenöl oder der Mandelmilch, um die Haut zu pflegen, oder sie bereiten sich aus Blüten und Blättern von Veilchen ein Gesichtswasser zu.

## APHRODISIAKA UND LIEBESMITTEL

Duftstoffe und Wohlgerüche aus bestimmten Pflanzen wurden von weisen und heilkundigen Frauen gebraucht, um romantische Gefühle zu entfachen. So versprach man sich mithilfe von Pflanzenritualen, Kräuterelixieren und Zauberformeln die Gunst und Zuneigung des Erwählten zu erlangen, unerwiderte Liebe in Gegenliebe zu wandeln, die Liebeskraft zu steigern oder die Erfüllung eines lang gehegten Kinderwunsches.

Einige aphrodisisch wirkende Kräuter regen die Nieren- und Blasenätigkeit an und reizen damit die Harnorgane, was manche als lustbringend empfinden. Andere durchbluten verstärkt die Becken- und damit die Fortpflanzungsorgane, wieder andere lösen körperliche wie auch mentale Verkrampfungen, und nicht zuletzt stimmen einige Düfte das Unterbewusstsein auf Sex und Erotik ein. So gibt es Früchte wie Granatäpfel, die Erdbeere oder die Kirsche, die wegen ihrer prallen und runden Formen, ihrer Süße und ihrer Färbung mit dem Garten der Lüste assoziiert werden. Durchblutungsförderndes Gemüse

## Aphrodite als Namensgeberin

Der Name Aphrodisiakum wurde von Aphrodite abgeleitet, der Göttin der Liebe, der Fruchtbarkeit, der Entstehung, des Wachstums und des Lebens. Später kamen noch Attribute wie sinnliche Begierde und Schönheit hinzu. In der römischen Götterwelt ist Aphrodite als Venus bekannt. Sie liebt nicht nur den süßen Duft der Blüten und eigentlich alle wohlduftenden Pflanzen, sondern auch harziges Räucherwerk, das häufig aus dem Orient importiert wurde. Aphrodisiaka sollen sexuelles Verlangen, Liebe und Lustempfinden steigern.

wie Zwiebel oder Knoblauch versprechen Liebesfreuden, und das Getreide mit seinen zahlreichen Früchten steht generell für Fruchtbarkeit. Den Hauptanteil übernehmen jedoch duftende Kräuter und Gewürze. Eine Prise Sinnlichkeit kann mit dem Duft oder der Einnahme von Rosmarin, Oregano, Basilikum, Safran, Ingwer oder Pfeffer erreicht werden. Heimische Vertreter dieser Kategorie sind Liebstöckel, Petersilie, die Wilde Möhre oder die Brennnessel, die kräftig den Harn treiben oder lustfördernde Duftstoffe freisetzen.

## EMPFÄNGNISVERHÜTUNG

Eine ungeplante Schwangerschaft konnte in früheren Zeiten Mädchen und Frauen in eine lebensbedrohliche Situation bringen. Sexualität war ab der Christianisierung für eine nicht verheiratete Frau verboten, da Geschlechtsverkehr nach katholischer Lehre nur innerhalb der Ehe stattzufinden habe. Durchbrach eine Frau dieses Verbot, war die Familienehre zerstört und nicht selten wurde sie deshalb von der Gesellschaft verachtet und ausgestoßen.



Aber auch in der Ehe war die Geburtenkontrolle wichtig. Die Nachfrage nach Verhütungsmethoden muss in antiken Zeiten bis zum Beginn der sexuellen Revolution, also den 1960er Jahren, groß gewesen sein, wenngleich es häufig ein Tabuthema war. Vor allem in der Zeit zwischen dem 13. und 16. Jahrhundert – also der Hochzeit der Hexenverfolgungen – wurden kontrazeptive Maßnahmen von vielen Theologen als eine Form von Zauberei verurteilt.

Mehr oder weniger sichere wie auch gefährliche Verhütungs- und Abtreibungsrezepte kursieren heute noch. Die nachfolgenden Beispiele empfehle ich keineswegs zur Nachahmung. So verhüteten im alten Ägypten Frauen beispiels-

weise mit Krokodilkot, der vergoren in Pflanzenschleim getaucht und anschließend in die Vagina eingebracht wurde. Amulette, Beschwörungsformeln, Ausscheidungen und Pflanzenkräfte sollten auch in Griechenland und Rom vor ungewollter Schwangerschaft schützen. Beliebte Zutaten für Tränke oder Schwämmchen, die in die Scham eingeführt wurden, waren Granatapfelkerne, Ingwer, Olivenöl, Honig, Essig, Salzlake, Alaun, Pflanzenwurzeln oder verschiedene Harze. Als wichtige pflanzliche Verhütungsmittel galten in unseren Breiten Zubereitungen von Christrose, Efeu, Giftlattich, Schierling, Benediktenkraut, Haselwurz wie auch Frauenmantel.



Alraune (Mandranga), Holzschnitt aus dem Kräuterbuch des Lonicerus (1528-1586) von 1582.

## BLUTUNGSANREGENDE UND ABORTIVE KRÄUTER

Von der Antike bis ins Mittelalter hinein wurde ein Schwangerschaftsabbruch gesellschaftlich sehr unterschiedlich bewertet. Die Gründe dafür waren vielfältig. Häufig zwang Armut dazu, die Kinderzahl klein zu halten, um die restlichen Familienmitglieder versorgen zu können. In einigen antiken Kulturen wurde der Fötus lediglich als Ding gesehen. Ab der Christianisierung sprach man dann von beseelten Wesen. Ein Eingriff wurde demnach als schwerwiegende Sünde und als Verstoß gegen die Allmacht Gottes betrachtet – und zuweilen mit dem Tod bestraft. Da die Möglichkeiten zur Feststellung der Schwangerschaft jedoch nur begrenzt waren, ist der Übergang von blutungsanregenden (Emmenagoga) zu abtreibenden Maßnahmen fließend.

Kräuterfrauen, Hebammen und Engelmacherinnen hatten natürlich Kenntnisse über Verhütungs- und Abtreibungsmethoden. Maßnahmen zur „Reinigung der Gebärmutter“ waren beispielsweise Scheidenspülungen, Räucherungen der Scham mit Harzen oder Kräutern, der Petersilientrank, Zubereitungen von Poleiminze, Mutterkorn und den Triebspitzen des Sadebaums (auch Kindermord

### *Gefährliche* Abtreibungsmethoden

In dem ein oder anderen Fall haben die blutungsanregenden und abortiven Maßnahmen sicher auch zum Tod der Frauen geführt. Sie verbluteten oder erlitten tödliche Vergiftungen. Häufig wurden aber „Fehlversuche“ den Hexen in die Schuhe geschoben, was vermehrte Verfolgungen und Verbrennungen nach sich zog.

oder Jungfernpalme genannt) oder gekochte Wurzeln und Blätter der Schwertlilie. In sehr hoher Dosierung sind auch Zubereitungen von Rosmarin, Thymian, Ysop, Sellerie, Engelwurz oder Rainfarn zweifelsfrei Abtreibungsmittel.

## RUND UM DIE GEBURT

Hebammen und kräuterkundige Frauen standen schon immer Gebärenden in Kindsnöten zur Seite, um mit den Pflanzenkräften eine schmerzhaftige Geburt zu erleichtern, zu schwache Wehen anzufeuern, die Milchbildung anzuregen oder um Mutter und Kind vor Infek-

ten im Wochenbett zu schützen. Amulette, magische Handlungen, Beschwörungsformeln und Steine konnten ebenfalls nützlich sein. Während Himbeerblätter bis heute in den letzten zwei bis vier



Triebspitzen und Früchte des Sadebaums wurden im Mittelalter gezielt zur Abtreibung genutzt.



Dürers Kupferstich „Die vier Hexen“ zeigt sinnliche Frauen. Albrecht Dürer, 1497.

Schwangerschaftswochen genutzt werden, um den Gebärmuttermund zu lockern, oder Heublumendampfsitzbäder, um das Dammgewebe weicher und geschmeidig zu machen, sind wehentreibende Zubereitungen aus Mutterkorn, Sadebaum, Raute, Salbei oder Safran heute nicht mehr gebräuchlich. Viele Frauen erkrankten im Wochenbett an schweren bakteriellen Erkrankungen, dem sogenannten Kindbettfieber, das häufig zum Tod der Mutter führte. Heilpflanzen mit antibakteriellen Eigen-

schaften sollten hier das Überleben sichern. Klassische Bettstrohpflanzen waren Salbei, Waldmeister, Schafgarbe, Frauenmantel oder auch Johanniskraut, das zusätzlich vor Depressionen schützte. Auch den Säuglingen legte man die Bettstrohkrauter in die Wiege, um sie vor Zauberei und Krankheit zu sichern. Für die Milchbildung waren und sind bis heute Teezubereitungen von Fenchel, Anis, Kümmel, Brennnessel oder Frauenmantel hilfreich.

## KRÄUTER UND BÄUME FÜR VERSTORBENE

Unter den Hexen gab es Totenmütter, die den Sterbenden mit Ritualen über die Schwelle halfen und den Angehörigen beistanden. Bis heute ist pflanzlicher Grabschmuck ein Zeichen für Trost, Trauer und Mitgefühl. Auch an den Toten geweihten Orten und Gräbern der Antike hat man Abdrücke und Relikte von Pflanzen entdeckt und der Brauch hielt über alle Epochen an.

Es sind vor allem immergrüne Pflanzen, die das ewige Leben verkörpern und deshalb als Grabschmuck Verwendung finden. Dazu zählen Buchs, Efeu, Eibe, Immergrün oder Wacholder. Gerne bettete man die Toten auf Pflanzen mit einem starken und angenehmen Duft. Rosmarin, Salbei und die Rose sollten nicht nur den unangenehmen Leichengeruch erträglicher machen, sondern auch die Seelen der Verstorbenen berühren und ihnen die Reise ins Jenseits erleichtern. Je nach Region und Zeit gaben die heilkundigen Frauen den Toten ganze Büschel von Hopfen, Holunder, Malven, Beifuß oder Schafgarbe mit ins Grab, deren mystische Bedeutung nicht immer geklärt ist.

Nicht zu vergessen ist die Tatsache, dass die Särge bis heute oftmals aus schwerem Eichenholz gebaut sind. Nachdem der Verstorbene seinen Leib verlässt, braucht er nach der Meinung der Alten eine stabile Hülle, die den sich allmählich zersetzenden Körper zusammenhält.