



Heilung im Wandel der Zeit - von Hexen bis Superfood



Superfoods wie die Goji Beere, Chia Samen und Co haben wohl schon die meisten von uns gehört. Doch was steckt hinter diesen exotischen Namen. Und sind Superfoods überhaupt etwas neues oder verursachen nicht regionale Kräuter die gleichen kleinen Wunder? Oder glaube ich an Hokuspokus?

Wir nehmen euch auf eine **Zeitreise von Hexengeschichten bis ins Hier und Jetzt**. Dabei werden wir erfahren, ob sich natürliche Heilung im Wandel der Zeit, so sehr unterscheidet, wie es auf den ersten Blick erscheinen mag. **Also taucht mit uns ein in eine Welt und los geht's!**



Die Mühlfeldkirche

Unser erster Stopp ist die Mühlfeldkirche. Wir beginnen mit unserer Zeitreise im **17. Jahrhundert**, in dem die Pest im Tölzer Land wütete. Damals gab es kein Wissen über die Erreger oder die Übertragung der Pest¹, weshalb es mehrere Erklärungen und Heilmethoden hierfür gab. Um eine Verbreitung der Krankheit zu vermeiden, trugen Ärzte beispielsweise dickere Kleidung oder die bekannte Pestmaske. Diese sollte dank eines Tuches, das mit Essig und gemahlene Kräutern besetzt war, den Arzt vor einer Übertragung der Krankheit schützen.²

Doch nicht nur hierfür eigneten sich die Kräuter. So wurden sie auch zum Ausräuchern der Krankenzimmer, zur Reinigung der Kleidung oder als Heilpflanze gegen die Pest verwendet. Außerdem gab es Umschläge, Einreibungen oder medizinische Getränke mit Kräutern. Aufgrund der Unwissenheit über die Krankheit gab es jedoch auch Erklärungsversuche, die die Pest als Gottes Strafe ansahen.³ Dies führte dazu, dass Bittgänge zu Kirchen gemacht wurden. So auch im **Jahr 1634 in Bad Tölz**. Die **Pest** wütete in der kleinen Stadt, sodass sich die Bewohner auf den Weg nach Gaißach machten. Die **Wallfahrt** wurde jedoch durch die Gaißacher aufgehalten aus Angst, die Krankheit könnte sich auch in ihrem Dorf ausbreiten. Die Tölzer kehrten stattdessen in die Kapelle am Mühlfeld ein. In den nächsten Jahren ging die Pest in Bad Tölz zurück, weshalb im Jahre 1654 die **Mühlfeldkirche als Dank erbaut** wurde. Die Gaißacher traf es jedoch weniger gut. Der Sage nach soll ein Hund die Pest in das Pfarrdorf getragen haben, weshalb die gesamte Bevölkerung ausstarb.⁴

¹ vgl. Vasold, Manfred (2014): Die Ausbreitung des Schwarzen Todes in Deutschland nach 1348: Zugleich ein Beitrag zur deutschen Bevölkerungsgeschichte" in: Historische Zeitschrift, vol. 277, no. 1, S. 1, online unter: <https://doi.org/10.1524/hzhz.2003.277.jg.281>, München: Oldenbourg Wissenschaftsverlag GmbH

² vgl. Wulfers, Ellen(2014): Heilpflanzen als Mittel gegen die Pest im Mittelalter und in der frühen Neuzeit, in: Schweizerische Zeitschrift für Ganzheitsmedizin / Swiss Journal of Integrative Medicine, 26(1):34-44, doi: 10.1159/000358109, S.36 f.

³ vgl. ebd., S. 36-40

⁴ vgl. Schinzel-Penth, Gisela (2016): Sagen und Legenden um Tölzer Land und Isarwinkel, 3. Auflage, München: Ambro Lacus, S. 85 f.



Der Edelstein-Himmel TOPAS

Und weiter zu unserem zweiten Stopp der Tour. Der Edelstein-Himmel TOPAS. Wie ihr es euch denken könnt, findest du dort alles **von Edelsteinen bis hin zu Mineralien**. Diese Edelsteine faszinieren die Menschheit praktisch schon immer. Ihnen werden mystische und heilende Kräfte zugeschrieben.⁵ In beispielsweise der **Antike** stellten sie Assyrer und Babylonier heilende Pulver, Pasten und Tinkturen aus Edelsteinen her. Ein weiteres prominentes Beispiel dabei ist Hildegard von Bingen, welche bereits im **12. Jahrhundert** begann, die bedeutungsvollen Edelsteine zur Behandlung Kranker zu nutzen. Außerdem nutzte man die Steine, um sich zur Natur zurückzubekommen und einen Zugang zur Schöpfung und dem größeren Ganzen zu finden, wobei die unterschiedlichen Attribute und Wirkungen für Erkenntnisse und Kraft sorgten.⁶ Wie ihr schon merkt, waren Edelsteine früher ein richtiger Allrounder. **Doch wie sieht es jetzt aus?** Wir nutzen sie heute nicht nur als besonderes Schmuckstück, sondern auch in Form von **Edelstein Therapien**. Wobei die heilende Wirkung körperliche, psychische und seelische Leiden lindern soll. Um diese positiven Effekte spüren zu können, trägt man diese Steine in Form von Schmuck dauerhaft am Körper oder lässt sich diese an speziellen Körperregionen auflegen. Außerdem ist das allbekannte Edelsteinwasser weit verbreitet⁷ (darüber könnt ihr euch übrigens auch im Topas informieren). Letztendlich sehen wir, dass Edelsteine seit jeher bis in die Gegenwart zur Heilung eingesetzt werden, ob es nun der antike Mediziner oder der Heilpraktiker von nebenan ist. Und falls ihr trotzdem nicht auf deren Wirkung vertraut, dann ist wohl der Konsens, dass diese Tausend Jahre alte Steine und Kristalle faszinierende Geschichten erzählen können.⁸ Und schön anzusehen sind sie dazu auch noch...

⁵ vgl. Neukirchen, Florian (2012): Edelsteine – Brillante Zeugen für die Erforschung der Erde, Berlin: Springer-Verlag, S. 1

⁶ vgl. einfach ganz leben (o. J.): Die Magie der Kristalle – das Edelstein Orakel, online unter:

<https://www.einfachganzleben.de/meditation-achtsamkeit/magie-der-kristalle-edelstein-orakel> (abgerufen am 16.06.2022)

⁷ vgl. Tschech, Bärbel (2017): Edelstein-Therapie – die Kraft der Heilsteine, in: Edelstein-Therapie, online unter:

<https://www.naturheilkunde.de/naturheilverfahren/edelstein-therapie.html> (abgerufen am 15.06.2022).

⁸ vgl. Neukirchen, Florian (2012), S. 1



Die Starnberger Hexe

Unser vierter POI bringt uns weiter in die Gegenwart. Doch bevor wir die Geschichte der Starnberger Hexe erzählen, machen wir nochmal einen Sprung zurück in die Vergangenheit und zu **früheren Hexengeschichte**.

Zu Zeiten der Hexenverfolgung waren es vor allem Frauen, die beschuldigt oder sogar hingerichtet wurden.⁹ Gründe hierfür waren Frauenfeindlichkeit¹⁰ oder die Macht über die Reproduktion, die Frauen bis dahin noch hatten, zu beenden.¹¹ Grundsätzlich sollte das alte Machtverhältnis bestehen bleiben und einige der Frauen wurden wohl als Bedrohung dessen angesehen.¹²

Daneben gab es aber auch die sogenannte **Kräuterhexe**, die wie eine Ärztin fungierte. Sie hat geheimes Wissen über Pflanzen, wie giftige, verhütende oder abtreibende Pflanzen.¹³

Was hat es nun aber mit der Starnberger Hexe auf sich? Dazu gehen wir wieder in die Gegenwart, denn die Starnberger Hexe ist eigentlich eine Autorin, Filmemacherin¹⁴ und Reisende, die sich viel mit der Thematik von Magie und Hexerei auseinandersetzt.¹⁵

Während eines Interviews zu ihrem Film „Hexen“ sagte sie, wenn Naturheilerinnen und Kräuterkundige als Hexen bezeichnet würden, würde das auch auf sie zutreffen. Zeitungen und Fernsehsender griffen das auf, sodass sie nun als eine **moderne Hexe** gilt. Sie sagt von sich selbst, dass Magie eine starke Bindung zu Tieren und Pflanzen ist, ein tiefes Hören auf die Natur.¹⁶

⁹ vgl. Quensel, Stephan (2017): Hexen, Satan, Inquisition – Die Erfindung des Hexen-Problems, Wiesbaden: Springer VS, S. 10

¹⁰ vgl. Federici, Silvia (2012): Caliban und die Hexe – Frauen, Körper und die ursprüngliche Akkumulation, Wien: mandelbaum kritik & utopie, S. 114

¹¹ vgl. ebd., S.16

¹² vgl. ebd., S. 202

¹³ vgl. Rieger, Berndt (2005): Traditionelle Europäische Medizin: Heilkunst und Rezepte der Mönche und Kräuterhexen, München: F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, S. 128 ff.

¹⁴ vgl. Historischer Verein Wolfratshausen E.V. (2014): Ärzte, Hexen, Handaufleger: Medizingeschichte im Isar- und Loisachtal, Wolfratshausen: Historischer Verein Wolfratshausen E.V., S. 64

¹⁵ vgl. Francia, Luisa (o. J.): Lufancia, online unter: <http://www.salamandra.de/lufancia/> (abgerufen am 20.06.2022)

¹⁶ vgl. Historischer Verein Wolfratshausen E.V. (2014)



Tee- und Gewürzladen & KräuterKraftKreis

Nun sind wie schon bei den letzten zwei Spots angekommen. Der Tee- & Gewürzladen und dem KräuterKraftKreis. Zuerst machen wir wieder einen Sprung in die Vergangenheit. Im Mittelalter waren Kräuter das zentrale Mittel zur Heilung. Da es kaum andere Hilfsquellen gab, um Krankheiten zu heilen, nutze vor allem die Klostermedizin Heilkräuter. Dazu verfasste die Benediktinerin Hildegard von Bingen auch ihre natur- und heilkundlichen Werke. **Kräuter** waren auch Teil von Sagen und Legenden. Karl der Große träumte einst, wie er eine pestlindernde Pflanze finden könne, setzte dies am nächsten Tag in die Realität um und fand mit der Eberwurz das erhoffte Heilmittel.¹⁷ Scheinbar wäre die Menschheit damals ohne Kräuter wohl ganz schön aufgeschmissen gewesen. Doch wie sieht es gegenwärtig aus? Heutzutage nutzen wir Heilkräuter vor allem in Form von Tees aber auch in der Medizin. Pflanzen wie Baldrian und Johanniskraut werden aufgrund deren beruhigenden Wirkung genutzt. Arnika hilft bei Schmerzen und äußerlichen Verletzung, aber auch ganz alltägliche Kräuter wie Thymian und Salbei werden beispielsweise in Hustensäften verarbeitet.¹⁸ Diese Kräuter kannst du auch wenn du zur richtigen Jahreszeit radelst, im **KräuterKraftKreis** bestaunen. Wenn du nun Lust auf einen nicht nur leckeren Tee hast, sondern auch etwas für die Gesundheit tun willst, findest du im **Tee- & Gewürzladen** Wolfratshausen eine riesige Kräuterteeauswahl.

Doch was hat das alles mit unseren bekannten Superfoods zu tun? Klar, die ursprünglich in China kultivierte Goji Beere zum Beispiel ist reich an Antioxidantien und Eisen, doch haben heimische Kräuter wie Minze und Sauerampfer ebenfalls eine hohe Eisen Konzentration.¹⁹ Die Minze, der Salbei, der Thymian das neue Superfood?

Definitiv! Klar haben diese Kräuter keine besondere Farbgebung, langweilige Namen und sind für uns nichts Neues mehr, doch mit einem Fakt übertrumpfen sie Superfoods wie Chia Samen und Goji Beeren haushoch. **Sie sind regional!** Ein riesen Pluspunkt in Sachen **Nachhaltigkeit** und **regionalem Konsum**. Darum unser Credo- so vieles kann Superfood sein, wir müssen es nur als solches erkennen.

#nachhaltigkeitbeginntmitdir

¹⁷ Vgl. Schnur, Marlies (2021): Von Kräutern und Klostergärten : Die Kräuterheilkunde des Mittelalters als Thema eines fächerübergreifenden Unterrichtsprojekts, Diplomarbeit, Geschichte, Graz, Österreich: Karl-Franzens-Universität Graz

¹⁸ Vgl. Gesundheit.de (2021): Heilpflanzen, in: Gesundheit.de, <https://www.gesundheit.de/medizin/naturheilmittel/heilpflanzen> (abgerufen am 16.06.2022).

¹⁹ Vgl. Bremness, Lesley (2021): Handbuch Kräuter: Mehr als 100 Pflanzen für Gesundheit, Wohlbefinden und Genuss, München: Bassermann Verlag

Literaturverzeichnis

Bremness, Lesley (2021): Handbuch Kräuter: Mehr als 100 Pflanzen für Gesundheit, Wohlbefinden und Genuss, München: Bassermann Verlag

einfach ganz leben (o. J.): Die Magie der Kristalle – das Edelstein Orakel, online unter: <https://www.einfachganzleben.de/meditation-achtsamkeit/magie-der-kristalle-edelstein-orakel> (abgerufen am 16.06.2022)

Federici, Silvia (2012): Caliban und die Hexe – Frauen, Körper und die ursprüngliche Akkumulation, Wien: mandelbaum kritik & utopie

Francia, Luisa (o. J.): Lufrancia, online unter: <http://www.salamandra.de/lufrancia/> (abgerufen am 20.06.2022)

Gesundheit.de (2021): Heilpflanzen, in: Gesundheit.de, <https://www.gesundheit.de/medizin/naturheilmittel/heilpflanzen> (abgerufen am 16.06.2022)

Historischer Verein Wolfratshausen E.V. (2014): Ärzte, Hexen, Handaufleger: Medizingeschichte im Isar- und Loisachtal, Wolfratshausen: Historischer Verein Wolfratshausen E.V.

Neukirchen, Florian (2012): Edelsteine – Brillante Zeugen für die Erforschung der Erde, Berlin: Springer-Verlag

Quensel, Stephan (2017): Hexen, Satan, Inquisition – Die Erfindung des Hexen-Problems, Wiesbaden: Springer VS

Rieger, Berndt (2005): Traditionelle Europäische Medizin: Heilkunst und Rezepte der Mönche und Kräuterhexen, München: F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, S. 128 ff.

Schinzl-Penth, Gisela (2016): Sagen und Legenden um Tölzer Land und Isarwinkel, 3. Auflage, München: Ambro Lacus

Schnur, Marlies (2021): Von Kräutern und Klostergärten : Die Kräuterheilkunde des Mittelalters als Thema eines fächerübergreifenden Unterrichtsprojekts, Diplomarbeit, Geschichte, Graz, Österreich: Karl-Franzens-Universität Graz

Tschech, Bärbel (2017): Edelstein-Therapie – die Kraft der Heilsteine, in: Edelstein-Therapie, online unter: <https://www.naturheilkunde.de/naturheilverfahren/edelstein-therapie.html> (abgerufen am 15.06.2022)

Vasold, Manfred (2014): Die Ausbreitung des Schwarzen Todes in Deutschland nach 1348: Zugleich ein Beitrag zur deutschen Bevölkerungsgeschichte" in: Historische Zeitschrift, vol. 277, no. 1, S. 281-308, online unter: <https://doi.org/10.1524/hzhz.2003.277.jg.281>, München: Oldenbourg Wissenschaftsverlag GmbH

Wulfers, Ellen(2014): Heilpflanzen als Mittel gegen die Pest im Mittelalter und in der frühen Neuzeit, in: Schweizerische Zeitschrift für Ganzheitsmedizin / Swiss Journal of Integrative Medicine, 26(1):34-44, doi: 10.1159/000358109