

Die Meisterwurz

Auch unter Berg-, Kaiser- oder Schwindwurz bekannt

Die Meisterwurz ist eine wahre Meisterin unter den Heilpflanzen und gehört wohl zu den bekanntesten Alpenheilpflanzen. Die ausdauernde, krautige Pflanze wächst in Hochstaudenfluren ab einer Höhenlage von 1.500 bis 2.100 Metern.

Die Kaiserin der Wurzeln in der Volksheilkunde

Zum Schutz vor Verwünschungen und Verfluchungen wurde die Meisterwurz verwendet. Zur Abwehr von bösen Hexen warf man diesen ein Stück Meisterwurz vor die Füße und die Hexe verschwand, oder man trug ein Stück Wurzel als Amulett um den Hals, um sich vor dem Bösen zu schützen. Man gebrauchte die getrockneten Blätter als Tabak, als allgemeines Stärkungsmittel und gegen viele Leiden. Die Kaiserin der Berge hat viele Heilkräfte, durch die in ihr enthaltenen Bitterstoffe, Gerbstoffe und ätherischen Öle wirkt sie antibakteriell, immunmodulierend, entzündungshemmend, stark belebend und stärkend.

Die Wurzel

Die Wurzeln fördern den Appetit, helfen bei Grippe und Erkältung, Säuremangel, Magen und Darmgeschwüren. Bei verstopfter Nase einfach Wurzel auf heiße Herdplatte oder ein Stövchen legen und innerhalb kürzester Zeit löst sich die „Ver-

stopfung“ der Nase. Bei herannahender Erkältung sollte man hingegen ein Stück Wurzel kauen – das empfahl auch schon Kräuterpfarrer Künzle. Das soll auch bei Zahnschmerzen gut tun. Bei Schiefnern helfen aufgelegte Wurzelscheiben als Zugmittel.

Räucherungen mit der Meisterwurz haben eine große Tradition im Alpenraum, als Weihrauchersatz und Schadensabwehr wurde die Wurzel verräuchert. In Tirol wurde zur Weihnachtszeit die Stube mit der Wurzel ausgeräuchert. Noch heute wird die Meisterwurz zu Abräucherungen verwendet. Nabelentzündungen bei Kälbern, „Stallgrippe“ und Klauenerkrankungen werden durch eine solche Räucherung behandelt. Eine Abräucherung mit der Meisterwurz wird vorbeugend als desinfizierende Maßnahme vorgenommen. Beim Räuchern unterstützt sie die Abwehrkräfte, gibt Ausdauer, wirkt stärkend und kräftigt, gerade in der dunkler werdenden Jahreszeit! Die Wurzeln haben einen intensiven aromatischen Duft.

Die Blätter

Aus den Blättern kann man einen Tee zum Auswaschen von Wunden herstellen oder diese einfach quetschen und auf die Wunden legen. Als Tee stärken sie den Kreislauf und der Blutdruck wird reguliert. Wenn man beim



1 „Köhler's Medizinal-Pflanzen in naturgetreuen Abbildungen mit kurz erläuterndem Text: Atlas zur Pharmacopoea germanica“

Wandern ermüdet ist, hilft es, ein Meisterwurzblatt zu kauen und man bekommt neue Energie.

Die Samen

Die reifen Samen können einfach gekaut, in das Kräutersalz oder in einen Bitter-Likör gegeben werden. Sie wirken desinfizierend für Hals und Rachen.

Die Meisterwurz im Mittelalter

Erstmals erwähnt wurde ihre Heilwirkung im 11. Jahrhundert in einem Kräuterbuch, geschrieben von dem Mönch, Arzt und Dichter Odo von Meung, der sie als Universalheilmittel gegen Lebererkrankungen, aber auch bei Husten und Atembeschwerden empfahl.

Hildegard von Bingen schrieb über die Meisterwurz: „Die Meisterwurz ist warm und taugt gegen Fieber“, damit meinte sie die Wirkung der Meisterwurz, innerlich wärmend und damit auch immunanregend gegen Infektionskrankheiten zu sein. In der Hildegardmedizin ist diese wunder-

ACHTUNG! Die Meisterwurz kann auch im Verbund mit Giftpflanzen stehen – Eisenhut (sehr giftig!), Österreichische Gämswurz, Meisterwurz



2



3 Die Wurzel mit mehreren Jahresringen **4** Die Kaiserwurz fotografiert im Alpengarten am Patscherkofel

bare Pflanze ein wichtiges Heilmittel bei Fieber und entzündlichen Erkrankungen und auch bei Allergien und bei Akne.

Paracelsus kannte die Gebirgspflanze Meisterwurz sehr gut und schätzte sie besonders: **„Meisterwurz ist auch der fürnehmsten Kräuter eins so zu vielen Gebrechen dienlich“**.

Er kannte auch die vor Ansteckungen schützende Wirkung und empfahl sie zum Schutz vor der Pest. Seine Patienten sollten ein Stück kauen, um die Ansteckungsgefahr zu mindern. Er sah in der Meisterwurz ein gutes Mittel für die Leber: **„Es hilft bei allen Schäden der Leber, ... bei Gelbsucht soll es ... verwendet werden.“** Durch die innerlich anregende Wirkung der Meisterwurz in Kombination mit einer leberanregenden, entgiftenden Wirkung verwendete Paracelsus die Meisterwurz in Rezepturen, die dazu dienen sollten, „den inneren Alchemisten“ anzuregen, also den Stoffwechsel anzukurbeln.

Besonders geeignet sah er die Meisterwurz auch an, bei Männern die Lebensgeister zu stärken. Ein volkstümlicher Spruch meint dazu: „Die Meisterwurz hilft dem Meister auf die Meisterin“. Im Alpenraum wird sie noch immer als „Ginseng des Westens“, welcher als allgemeines Stärkungsmittel gilt, betrachtet.

Die Ernte der Wurzeln

Die Wurzel selbst wird im zeitigen Frühjahr und im späten Herbst geerntet, wenn die Kraft der Pflanze noch oder wieder in den Wurzeln steckt, weil ihre Heilwirkung dann am größten ist. Sie sollten schon mehrere Jahres-Ringe **3** haben und somit schon etwas älter sein. Je höher die Berge, in denen die Pflanze wächst und je härter die Lebensumstände sind, desto mehr Kraft sagt man ihr nach, da sie all ihre Widerstandskräfte entwickeln muss, um zu gedeihen und diese Kraft gibt sie als Heilmittel wieder weiter.

Die Wurzeln werden sauber gereinigt, gewaschen, in kleine Scheiben geschnitten und an einem luftigen und schattigen Platz für eine spätere Verwendung getrocknet. Frische Meisterwurz-Wurzel wird für Tinkturen und zum Brennen von Heilschnaps verwendet. Das Brennen von Meisterwurzschnaps hat in Tirol eine lange Tradition. Dieser wird vor allem bei Magenleiden eingesetzt.

■ Mag.^a phil. Michaela Thöni-Kohler
Kräuterexpertin, Zammer Kräuterhex
www.zammerkraeuterhex.com

Rezept

Meisterwurz-Salz

Hochwertiges Salz im Mörser mit den frischen, jungen Blättern verreiben. Danach Salz ausbreiten und mit einem Baumwoll-Tuch zugedeckt trocknen lassen, danach wieder zerkleinern. Dieses wunderbare Bittersalz regt die Verdauung an.

Meisterwurz-Fiebermittel nach Hildegard von Bingen

2 Teelöffel Meisterwurz-Wurzel (im Mörser pulverisieren), mit 1/8 l Wein übergießen und 12 Stunden ziehen lassen, am Morgen wieder 1/8 l Wein dazu geben und vor jeder Mahlzeit ein Stämperl davon trinken. Der Fieberwein muss jeden Tag frisch zubereitet werden.

Den Wein in leichten Fällen drei Tage, in schweren Fällen fünf Tage lang trinken.

Tezubereitung

1 Teelöffel getrocknete Wurzeln, Samen und/oder Blätter mit 1/4 l heißem Wasser aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen.

Meisterwurz Tinktur

Gesäuberte Wurzel in 40% Alkohol ansetzen, vier bis acht Wochen an einem schattigen Ort ziehen lassen. Durch ein feines Tuch abfiltrieren. Drei mal 15 Tropfen bei Halsverschleimung, Asthma, Leibschmerzen oder Bluthochdruck einnehmen.