



Volkstümliche Frühjahrskuren

FRITZ HEEGER

Im Frühling läßt die erwachende Erde eine Fülle von grünen Kräutern und zarten Blüten in Feld und Wald aufsprießen. Schon unsere Altvordern schenken diesen jungen Pflanzen und ersten Lenzblüten besondere Beachtung und sammeln eifrig auf den Fluren und Wiesen das junge Grün, das sie den langen Winter über entbehrt hatten. So ist es kein Wunder, wenn uralter Volksglaube gerade die ersten Frühlingspflanzen und ihre Blüten mit einem geheimnisvollen Schimmer umgibt.

Die ersten Blüten, die man im Frühjahr findet, hält das Volk für besonders gesundheitsfördernd und benutzt sie als angeblich wirkungsvolle Vorbeugungsmittel gegen allerlei Krankheiten und Gebrechen. Von dieser Ansicht berichtet schon der römische Schriftsteller Plinius (24-79 n. Chr.) im 21. Kapitel seiner „Naturgeschichte“. Heinrich Marzell, der in seinen Schriften des öfteren auf die Bedeutung der Frühlingspflanzen im Volksglauben hingewiesen hat, überträgt die Stelle in seiner „Bayerischen Volksbotanik“ (S. 178 ff.) ins Deutsche: „Die Magier schreiben den Anemonen geheimnisvolle Kräfte zu; sie sagen, man müsse sie, sobald man sie im Jahre zum ersten Male sehe, pflücken und gegen das drei- und viertägige Fieber aufbewahren.“

Ähnliche Vorstellungen sind auch bei uns heimisch; dabei ist aber der deutsche Volksglaube völlig unabhängig von der antiken Anschauung. Dafür spricht einmal die weite Verbreitung solcher Meinungen im ganzen deutschen Sprachgebiet und dann die Beobachtung, daß nicht etwa aus dem Mittelmeergebiet eingeführte Pflanzen zu derartigen Frühjahrskuren verwendet werden, sondern einheimische Kräuter und Blumen, die schon in der germanischen Vorzeit als Frühlingskunder von unseren Vorfahren geschätzt wurden.

In unserer fränkischen Heimat begegnen wir immer wieder der alten Meinung, nach der die drei ersten Blüten, die man im Frühjahr findet und schluckt, das ganze Jahr über vor der oder jener Krankheit bewahren sollen. Schon Jacob Grimm berichtet in seiner „Deutschen Mythologie“, daß man im Ansbachischen die drei ersten Schlehenblüten esse, um während des Jahres vom „Sod“ verschont zu bleiben. Im alten Henneberger Land galten diese als allgemein bekanntes Vorbeugungsmittel gegen jegliche Erkrankung; wenn man sie in den Mund nahm und aß, so konnte man sicher sein, daß man das ganze Jahr hindurch gesund blieb. Das berichtet der Volkstumsforscher Balthasar Spieß (Volkstümliches aus dem Fränkisch-Hennebergischen, 1863) und Heinrich Marzell weiß aus der Gegenwart weitere Belege anzuführen. So hält man in der Weißenburger Gegend den Genuß der drei ersten Schlehenblüten noch heute für ein Vorbeugungsmittel gegen Fieber. Beim Abpflücken muß man das Zaubersprüchlein sagen:

„Etz eß i die äschen drei Schlächablei, daß i's Fiebö net kreig!“

Im Fichtelgebirge schreibt die Volksfrömmigkeit den drei ersten „Palmkätzela“, die man ißt, vorbeugende Wirkung gegen fieberhafte Erkrankungen zu. In Oberfranken heißt es, daß man die drei ersten Blüten des Windröschens stillschweigend verschlucken müsse, dann werde man im kommenden Jahr

nicht vom Fieber befallen. Im Frankenwald gilt die erste Roggenblüte, die man im Jahr sieht, als Schutzmittel gegen Fieber. Auch in Homburg am Main zieht man die ersten blühenden Kornähren, die man findet, durch den Mund und verschluckt die herabhängenden Staubgefäße; dabei spricht man:

„Jetzt eß i neue Frucht,
B'hüt mich Gott vor Fieber und Gelbsucht!“

Dieses Schlucken von Blüten als Rohkost weist in urtümliche Zeiten zurück. Auch das Kochen von Blüten und Kräutern in Milch hält Max Höfler für älter als die heute beliebte Teebereitung. Andreas Johannes Jäckel, einst Pfarrer zu Neuhaus in Oberfranken und später in Sommersdorf bei Ansbach, berichtet in seinen „Aphorismen über Volkssitte, Aberglauben und Volksmedizin in Franken“ (1861), daß die Meinung besteht, man solle das erste Hollersträublein, das man findet, in Milch kochen und diese trinken, das helfe das ganze Jahr lang gegen Rotlauf. Die „Hollersträuweli“ in dünnem Teig gebacken sind eine beliebte Speise in ganz Franken. Wenn die Bäuerin in Oberfranken gerade am Johannistag die frischen „Hollerträuberla“ zur Herstellung der „Hansküchla“ oder „Hanstutschen“ verwendet, so erinnert das daran, daß die Hollerküchlein vor alters zu den Kultspeisen der Sonnenwendzeit gehörten.

Selbst der „Hollerbrei“, der im Herbst zuvor eingekocht wurde, dient zu einer guten Frühjahrskur. Besonders im Frankenwald betrachtet man ihn als Muster eines Reinigungsmittels. Dr. Flügel, kgl. Bezirksarzt in Kirchenlamitz, bemerkt in seinem Büchlein „Volksmedizin und Aberglaube im Frankenwald“ (1863) dazu: „Wenn jemand nach der Wirkung fragen sollte, so möchte ihm leicht die Hausfrau, lächelnden Angesichts die Pflanze zeigen, in der sie ihn eben gekocht — so rein wie diese, so rein werde auch der Magen (der säuerliche Hollerbrei macht natürlich die metallenen Gefäße blank).“

Heutzutage ist die beliebteste Darreichungsform der Tee von frischen oder getrockneten Frühlingsblüten. In Unterfranken trinkt man gerne Aufgüsse von Himmelsschlüssel (*Primula*) oder Schlehenblüten. Doch spielt auch bei dieser natürlichen Anwendung gelegentlich der alte Sympathieglawe herein. Danach dürfen Schlehenblüten, die zu einem Heiltrank gebraucht werden, nicht bei zunehmendem Mond gepflückt werden; sonst würde die Krankheit zunehmen. Magische Vorstellungen klingen nach, wenn Gänseblümchen, die zu Tee gegen das „Gefrasch“ (Säuglingskrämpfe) gebraucht werden sollen, nach der Volksmeinung im Aischgrund vor Walburgis mit Handschuhen gepflückt werden müssen. In der Auber-Gegend ist man der Ansicht, daß Kräuter, die man in der Walburgisnacht einholt, heilkräftig sind, besonders wenn gerade Mondabnahme ist.

Die Blüten der weißen Taubnessel soll man im Wonnemond sammeln, dann wirkt ihr Aufguß gut bei Unterleibsgebreten. Andere stellen aus Schöllkraut und Gundelrebe einen blutreinigenden Maitrank her. Feinschmecker allerdings ziehen eine Frühlingskur mit den zarten Blüten des Waldmeisters vor, die sie in Wein ansetzen. Ein solcher Maitrank mundet nicht nur vorzüglich, sondern stärkt auch das Herz, wie schon der Pfälzer Arzt Dr. Jacobus Tabernaemontanus († 1590) in seinem „New vollkommen Kreuterbuch“, das 1588 in Frankfurt am Main erschien und viele Auflagen erlebte, sich äußert: „Im Mai, wenn das Kräutlein noch frisch ist und blühet, legen es viele Leuth in Wein und trinken darüber, vermeinen daß es soll das Herz stärken und erfreuen.“

Nicht nur die sichtbaren Blüten, auch die Wurzeln im Schoß der Erde haben im Frühjahr die stärkste Wirkung; sie werden daher von kundigen Kräutersammlern gerade in dieser Jahreszeit ausgegraben und als Heilmittel benutzt. Schon der alte Schäfer aus Greußenheim, „sonsten der heyserische Mann genannt“, grub die heilkräftige „Peterwurtzel“ im frühen Lenz und zwar am hl. Karfreitag. Wenn ihm nicht in den Jahren 1630-40 ein Prozeß gemacht worden wäre, wüßten wir nichts von seinen magischen Heilkünsten. So aber sind seine Aussagen aktenmäßig überliefert: „wann er die Wurtzel grab, spreche er dazu (Note, die wurtzel grab er am Charfreitag früe vor der Sonne):

Peterwurtzel du gewecket bist,
ich grab dich im Namen Jesu Christ.“

Zu dieser Peterwurzel nehme er andere Wurzeln und Kräuter, „solches werde eingeflückht und den Kranken anghenckt.“ Er verbietet zwar seinen Patienten streng die „Knötlein“ aufzumachen; einige Neugierige, die sie öffneten, sagen aber aus, „es seye mehr durre Biernschalen und Würtzelein darin.“ Dieses Geschehnis hat noch in unserer Zeit ein merkwürdiges Gegenstück im Ochsenfurter Gau. Dort „brauchte“ der alte B. in Sonderhofen, indem er den Kranken einen mit Kräutern gefüllten Beutel anhängte. Auf die Frage, welche Kräuter er dazu nehme, antwortete er, das dürfe er nicht sagen, er habe es von seinem Vater überkommen; dann setzte er vertraulich zwinkernd hinzu: „Wenn ich die Kräuter gerade nicht habe, tue ich Kleeheu hinein, das hilft auch!“ Auch in Trennfeld am Main sind noch solche Pflanzenamulette im Gebrauch; hier bricht man am Karfreitag in der Frühe um drei Uhr (also in der Zeit, die auch der Greußenheimer Schäfer vor rund 300 Jahren bevorzugte) einen Weißdornzweig, näht ihn in ein Säckchen und hängt dies kleinen Kindern zur Erleichterung des Zahnens an.

Neben diesen Pflanzenamuletten, die wir heute in das Gebiet des Aberglaubens verweisen, ist auch die natürliche, erfahrungsmäßige Anwendung der Wurzeln im zeitigen Frühjahr von Bedeutung. Es ist ja auch einleuchtend, daß in dieser Jahreszeit, wo die Pflanzen noch nicht blühen, ihre unterirdischen Teile am reichsten an Wirkstoffen sind. Das setzte mir auch ein alter Rhöner Wurzelgräber aus einem der Taldörfer auseinander, der auf dem Arnsberg daherkam, als ich mir die Frühlingssonne auf den Rücken scheinen ließ. Zutraulich setzte er sich auf einen Steinblock zu mir und begann ein Gespräch. Aus dem Säcklein, das er bei sich führte, holte er Aronswurzeln hervor, die er für eine leberleidende Frau ausgegraben hatte. Sie würden getrocknet, so erklärte er, zerschnitten und dann als Teeaufguß zubereitet gegen „Dörre“ (Auszehrung) und Leberleiden getrunken. Davon berichtet schon der „Weltpriester in Franken“ Franz Anton Jäger in seinen „Briefen über die hohe Rhöne Frankens“ (1803): „Den Aron betreffend ... Die Wurzel brauchet er (der Rhöner) gepülvert gegen die Engbrüstigkeit, oder die so genannte Dörre.“ Auch der in alten Kräuterbüchern vorkommende Name „Zehrwurz“ erinnert an solchen Gebrauch in der Volksmedizin.

„Andere Wurzeln werden mit Schnaps angesetzt“, fuhr der Wurzelgräber fort, „so die ‚Blutwurzel‘ (Potentilla tormentilla), die bei Darmkrankheiten hilft, und die ‚Balrionwurzel‘, die für Herz und Nerven gut ist.“ Am Schluß seiner Ausführungen setzte er belehrend hinzu: „Die Wurzeln muß man graben, wenn die Pflanze noch in der Entwicklung begriffen ist. Auch die

Menschen sind am stärksten, wenn sie jung sind, und so haben auch junge Wurzeln die größten Kräfte.“ Diese Anschauung des Rhöner Wurzel- und Kräutersammlers steht nicht vereinzelt, sie wurzelt, wie wir bereits erwähnt haben, in dem alten Volksglauben an die besondere Bedeutung und Heilkraft der Frühlingspflanzen.

„Die jungen Kräuter nimm in Acht,
Sie haben nun die größte Macht.“

So sagt ein alter Volksspruch im März. Bedeutsam ist auch die Anschauung, daß man am Gründonnerstag etwas „Grünes“ essen müsse, um das Jahr über gesund zu bleiben. Im „Froschmäuseler“ (1595) ist schon davon die Rede:

„Am Grünen Donnerstag im Mai
Kocht eine Bäurin ihren Brei
Von neuerlei Kohlkräuterlein,
Soll wider alle Krankheit sein.“

Der Volksglaube, der gerade neun Kräutern eine besondere Bedeutung beimißt, reicht bis in unsere Tage. „Wenn man ein Gemüse zurichtet, ist es gut, nicht einerlei, sondern neuerlei Kräuter zu verwenden; wenn man auch nichts zu verhüten hat, so ist es doch gesund, und neuerlei Kräuter, die am Christihimmelfahrtstag gesammelt sind, bewirken, daß man kein Fieber bekommt“, berichtet vor hundert Jahren Dr. Flügel aus dem Frankenwald. Er fügt noch hinzu, daß man neuerlei Kräuter auch im Stall aufhängt oder den Tieren zu fressen gibt, um dem Verhexen des Viehes vorzubeugen oder es wieder aufzuheben. Nach der Schilderung von Richard Paul (Bayerland 1960, 375) bekommt im nordoberfränkischen Winkel auch jetzt noch das Vieh am Morgen des Walburgitages ein „Geleck“ aus neuerlei Kräutern; man windet auch Kränze aus neuerlei Blumen, mit denen man die Viehbarren schmückt und das Vieh bekränzt, wenn man auch nicht mehr an Hexen glaubt. Als besonders zauberkräftig gelten noch: Sade-, Segel- oder Hexenbaum (*Juniperus Sabina*), Erdbeere, Elsenbaum, Salbei, Brennessel und vor allem die glänzenden „Schmalzblumen“ (Sumpfdotterblumen).

Wenn die Hausfrauen sich heutzutage auch nicht mehr die Mühe machen, einen „Brei aus neun Kohlkräuterlein“ zu bereiten, so bringen sie am Gründonnerstag doch gerne ein grünes Gemüse auf den Tisch. Die Reihe dieser frischen Grünkost führt der Spinat an, dessen erste Blätter besonders zart sind und sich ebensogut zur Bereitung eines schmackhaften Gemüses wie zur Verwendung als Rohkost eignen. „Magenbesen“ nennen ihn die als Feinschmecker bekannten Franzosen, weil er den gesamten Verdauungsapparat „auskehrt“. Andere ziehen ein Wildgemüse von Brennesseln vor, die in der ersten Frühlingszeit einen Nachwuchs zartgrüner Jungpflanzen zeigen. In Oberfranken ist der Mönchsrhabarber (*Rumex Padianta*), der in der Nähe der Bauerngärten wächst und unter den Namen „Schmeer-, Schmalz- oder Barbarblätter“ bekannt ist, als erstes Frühjahrsgemüse („Osterköhl“) sehr geschätzt. Im Rothenburger Land ißt man lieber ein Lauchgemüse, zumal dessen Genuß bewirken soll, daß man den ganzen Sommer hindurch von Schnacken nicht gequält wird — ein letzter Nachklang des Glaubens an die Segenswirkung solcher Frühlingsgerichte.

Großer Beliebtheit erfreuen sich auch die würzigen Frühlingsuppen. So holen sich die Würzburger Hausfrauen Kerbel und Sauerampfer auf dem

grünen Markt und wissen damit eine herzhafte Suppe zu bereiten. Vor hundert Jahren waren die Zutaten noch umfangreicher, wie ein Rezept zeigt, das der weitgereiste Naturforscher Alexander von Humboldt (1769-1859) für eine Kräutersuppe empfohlen hat: eine Handvoll Schafgarbe, Gundelrebe, kleinen Wiesenknopf, Waldmeister, Fetthenne (*Sedum reflexum*), Maßliebchen, Brunnenkresse, Gartenkresse, Gartenampfer, Brennessel, gemeinen Portulak und Gartenkerbel werden weich gekocht und durch einen Durchschlag gepreßt; die Suppe wird mit in Butter gebräuntem Mehl zubereitet und mit geröstetem Brot serviert und muß als Frühjahrskur vier Wochen lang täglich genossen werden.

Andere verspeisen die ersten Frühlingskräuter, die ein wenig nach dämpfender Frühlingserde duften und meist einen bitterlichen Nachgeschmack haben, lieber als Salate. Da ist in erster Linie der Löwenzahn zu nennen, dessen saftige Blättchen gestochen werden müssen, bevor sich die ersten Blütenansätze zeigen. Auch die fetten Blätter des Scharbockskräutleins werden gerne als Frühlingsalat gegessen. In der Ansbacher Gegend sind die „Schafmäulchen“ beliebt, während man im Schweinfurter Gau den grünen Gartensalat (mit Eiern) vorzieht. Die Zugabe von Gundelrebe, Schnittlauch oder Gartenkresse gibt solcher Frühlingskost gelegentlich eine würzige Note. Auch die Brunnenkresse, die frühzeitig die klaren Gewässer der Quellbäche und Teiche mit ihrem frischen Grün belebt, wird gerne zu Frühjahrskuren gebraucht und soll zur Auffrischung der Säfte und zur Appetitanregung dienlich sein.

Schließlich spielen im Volksbrauch auch die frischen Pflanzensäfte, die man im Frühling zu gewinnen weiß, eine gewisse Rolle. So bohrt man vielerorts im März die Birken verbotener Weise an und verwendet den Saft als haarwuchsförderndes Mittel. Im Schweinfurter Gau behandelt man Sommersprossen mit dem Frühlingsaft der Weinreben. Solche Saftkuren haben in unserer Zeit sogar an Bedeutung gewonnen. Die frischen Wurzeln oder Blätter von Spitzwegerich, Huflattich, Schöllkraut, Zichorienwurzel, Sauerampfer und Zinnkraut werden geschnitten, gemischt und in eine Kräuterpresse gebracht. Von dem Kräutersaft, den man mit Honig süßen kann, nimmt man morgens und abends einen Eßlöffel voll. Man kann auch die zerschnittenen Blättchen und Wurzeln, die sich allein nicht ergiebig entsaften lassen, zusammen mit festerem Gut in einen Entsafter geben (z. B. die Blättchen und Blütenköpfchen des Huflattichs, Kressen, Petersilie und Sauerampfer, Karotten und ungeschälte Äpfel) und mit wenig süßem Rahm oder Milch verrühren. Dann bekommt man ein vorzügliches Frühjahrsstränklein.

So reicht die uralte Gepflogenheit in modernem Gewand bis in die Gegenwart herein. Und das mit vollem Recht! Wenn wir nämlich den Volksglauben von all dem mystischen und magischen Beiwerk befreien, das ihn seit Jahrhunderten umrankt, dann gelangen wir auf den wahren und sehr vernünftigen Kern. Auch der Mediziner und Biologe wird nicht bestreiten, daß die im ersten Frühling aufkeimenden Pflanzen und Blüten besonders reich an Mineralien, Vitaminen und hormonähnlichen Wirkstoffen sind und heilende und vorbeugende Kräfte besitzen. So ist es auch verständlich, wenn nach den langen Wintermonaten mit ihrer einseitigen und schwereren Kost bei den Menschen die Sehnsucht nach grünen Gemüsen, frischen Salaten, nach duftigen Blütenaufgüssen und Pflanzensäften rege wird. Zudem weist solche Frühlingskost die Menschen unserer Zeit wieder auf ein einfacheres und gesünderes Leben hin.