

# NUTZPFLANZEN

## FARBE + KOSMETIK

von den Kalkmagerrasen Unterfrankens



landschafts  
pflegeverband  
würzburg e.v.

Ein Projekt der Landschaftspflegeverbände  
Würzburg und Main-Spessart e.V.

Bayerischer Naturschutzfonds  
Stiftung des Öffentlichen Rechts





# PROJEKT+FÖRDERUNG

L

landschafts  
pflegeverband  
würzburg e.v.

Landschaftspflegeverband  
Main-Spessart

## **PROJEKTLEITUNG**

Christiane Brandt  
(Gebietsbetreuerin Muschelkalk)  
[www.lpv-wuerzburg.de](http://www.lpv-wuerzburg.de)

## **REDAKTION**

Sabine Haubner

## **GRAFIK, REALISIERUNG**

Almut Kellermann  
[www.fraucontent.de](http://www.fraucontent.de)

"Nutzpflanzen – Farbe und Kosmetik  
von den Kalkmagerrasen Unterfrankens"  
1. Auflage, März 2017

Bilder und Texte des Buches sind urheberrechtlich  
geschützt. Alle Rechte bleiben vorbehalten.

## **FÖRDERUNG**

Die Gebietsbetreuer in Bayern werden durch  
den Bayerischen Naturschutzfonds (NF) gefördert

Bayerischer Naturschutzfonds  
Stiftung des Öffentlichen Rechts





# NUTZPFLANZEN

## FARBE +

### **08 KULTURGESCHICHTE**

der Pflanzenfarben

### **14 MIT PFLANZEN FÄRBen**

So kommt die Farbe auf die Faser ...

### **20 FÄRBER-GINSTER**

Explosive Blüten  
für exklusives Grün

### **24 GEMEINER DOST**

Stimmungsaufheller  
und Farblieferant

### **28 FÄRBERKAMILLE**

Sonniger Dauerbrenner  
für modische Ritter

### **32 ECHTER KREUZDORN**

Farbsprühender  
Zauberstrauch

### **36 TAUSENDGÜLDENKRAUT**

Allrounder  
von bitter bis blond

### **40 ECHTE GOLDRUTE**

Güldener Fingerzeig  
des Glücks

### **44 BETONIE**

Allheilmittel  
mit magischer Applikation

### **48 ECHTES LABKRAUT**

Ein Kraut  
für Kilt und Käse

### **52 ODERMENNIG**

Heilender Spezialist  
für Farbverläufe

### **56 FÄRBERWAID**

Stinkreich  
durch blaues Wunder

# KOSMETIK

**62 PFLANZENKOSMETIK**  
Schönheit aus der Schatzkiste Natur

**66 DIE HEIMISCHE KOSMETIKKÜCHE**  
Grundsätzliches für Selbstrührer

**72 KNACK-ERDBEERE**  
Anti-Aging  
mit verführerischem Aroma

**76 ECHTER GAMANDER**  
Der galante  
Gamander

**80 WACHOLDER**  
Kleine Kraftwerke  
mit belebender Wirkung

**84 WUNDKLEE**  
Extrem starkes Kraut  
mit zarten Seiten

**88 QUENDEL**  
Ein echtes  
Frauenkraut



# VORWORT

## **Farbe und Kosmetik von den Kalkmagerrasen Unterfrankens**

**Im ersten Band** unserer dreiteiligen Reihe "Pflanzen auf den Kalkmagerrasen Unterfrankens" haben wir bereits etliche Kräuter vorgestellt, die aufgrund ihrer heilenden Wirkung oft schon seit Jahrtausenden von den Menschen genutzt und geschätzt werden.

**Mit unserem zweiten Thema "Nutzpflanzen"** möchten wir Ihnen weitere Anwendungen wie das Färben und den kosmetischen Einsatz näherbringen. Wir wollen damit das in Vergessenheit geratene Wissen unserer Ahnen wieder aktivieren, aber auch auf die Bedeutung der Mainfränkischen Trockenrasen mit ihrer angrenzenden Vegetation hinweisen: Sie zählen zu den artenreichsten und wertvollsten Lebensräumen Europas.

**Wir vom Landschaftspflegeverband** setzen uns dafür ein, dass ihre Vielfalt durch Pflegeeingriffe und Beweidung der Nachwelt erhalten bleibt.

**Um das Färben** einmal selbst auszuprobieren, haben wir einen Kurs zur Herstellung von Pflanzenfarben belegt. Ausprobieren geht hier wirklich über studieren! Die Praxis hat uns gezeigt, wie mühsam es ist, Farben aus Pflanzen herzustellen. Doch das Ergebnis hat mehr als entschädigt: Wunderschöne Farbtöne sind nun konserviert und leuchten auf Stoff und Papier. Die Freude an diesem Kurs wurde auch fotografisch festgehalten und viele der Bildmotive sehen Sie auf den folgenden Seiten.

**Weil zur Herstellung** von Pflanzenfarben oft große Mengen an Material gebraucht werden, möchten wir an dieser Stelle darauf hinweisen, dass geschützte oder seltene Pflanzen selbstverständlich nicht in der Natur gepflückt oder ausgegraben werden dürfen! Stattdessen möchten wir Sie motivieren, sich in Ihrer unmittelbaren Umgebung für den Erhalt und die Wiederherstellung artenreicher Magerstandorte einzusetzen.



**Manche Arten** lassen sich übrigens sehr gut im heimischen Garten auf magerem Substrat ansäen und ziehen. Solche naturnahen Kleinoasen – auch öffentliche Flächen bieten sich da an – können ebenfalls einen wertvollen Beitrag zum Erhalt selten gewordener Arten leisten. Ansonsten lassen sich die Pflanzen ganz einfach über die Apotheke oder den Online-Handel beziehen.

**Auch die Texte** des zweiten Bandes stammen von der Journalistin Sabine Haubner, die Gestaltung übernahm wieder die Designerin Almut Kellermann.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen, und dass die ein oder andere Anregung für Sie dabei ist!

Ihre Gebietsbetreuerin Muschelkalk  
**Christiane Brandt**

**Gebietsbetreuer  
in Bayern**  
*Malschweizer  
Für Dich. Vor Ort.*



# KULTURGESCHICHTE DER PFLANZENFARBEN

## Waidblau und Labkrautgelb – vom Reichtum der Natur

**"Farbe ist Leben, denn eine Welt ohne Farben erscheint uns wie tot",** formulierte der Schweizer Maler und Kunsttheoretiker Johannes Itten die existentielle Bedeutung der Farbe für den Menschen. "Gefangen gehaltenes Sonnenlicht" nannte sie schon 1.300 Jahre zuvor der Kirchenlehrer Isidor von Sevilla (560 bis 636).

**Farben lösen seit jeher** eine Faszination aus, der sich keiner entziehen kann. Die Natur umgibt uns mit ihrem unerschöpflichen Reichtum an Farben. Seit Zehntausenden Jahren wirken sie auf den Menschen, fesseln, beeindrucken, stimulieren Empfindungen.

**Schon in prähistorischer Zeit** wussten die Menschen um die besondere Kraft der Farben. Sie bedeckten die Wände von Höhlen, wie die von Alta-

mira und Lascaux, mit realistischen Jagdbildern, die noch heute durch ihre künstlerische Qualität beeindrucken. Abgestufte Farbigkeit und Plastizität erzeugten die frühen Maler durch Braun-, Gelb- und Rottöne aus Erd- und Gesteinsfarben, die sie bereits mit Bindemitteln verarbeitet und sogar in einer Art Air-Brush-Technik auftrugen. Ihre Tierdarstellungen hatten kultische und religiöse Bedeutung, sollten Jagdglück und persönlichen Erfolg herbeizwingen. Magische Wirkung erhoffte man sich auch durch buntes Bemalen des Körpers, gewissermaßen die Urform des Schminkens. War seine Haut mit bestimmten Mustern bedeckt, fühlte sich der Steinzeitmensch kraftvoller, er hob sich damit von anderen ab oder signalisierte gerade seine Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe. Die Farbe markiert somit den Eintritt in eine neue Phase des menschlichen Daseins.

Spätestens in der jüngeren Steinzeit griffen die Menschen zum Färben auf Pflanzen zurück. Vermutlich hatten Zufall und Beobachtung den Ausschlag gegeben: zerdrückte Beeren, deren Saft auf der Kleidung rote Flecken hinterließ, zerquetschte Blätter, die grün färbten. Mit der Zeit entwickelten die Menschen Techniken zum Einfärben von Textilien mit Pflanzenfarbstoffextrakten. Ein Hinweis darauf sind etwa Samen der gelbfärbenden Reseda, die in mehreren Pfahlbausiedlungen des schweizerischen Alpenvorlands gefunden wurden.

**Den ältesten schriftlichen Hinweis** auf eine blau färbende Pflanze in unserem Kulturkreis, die später zu einem rauschhaften Siegeszug ansetzen sollte, lieferte Julius Cäsar in seinem Buch "De Bello Gallico" (circa 85 bis 50 v. Chr.): "Alle Britannier färben sich mit dem Waid blau und sehen daher in der Schlacht ganz schrecklich aus." Mit ihrem fremden und wilden Aussehen stifteten die Inselkrieger bei den römischen Gegnern zumindest Unbehagen. Der Waid enthält als einzige Pflanze in Europa den Farbstoff Indigo. Damit färbten auch die Germanen und andere Stämme aus dem Norden Europas ihre Körper und Textilien. Einer der interessantesten Funde, perfekt konserviert im Moor, ist der Thorsberger Prachtmantel, dessen Alter auf etwa 1.600 Jahre geschätzt wird.



Der Färberwaid war im Mittelalter Grundlage großen Reichtums.

Dieser Mantel eines germanischen Fürsten überrascht durch sein leuchtendes Blau und ein mehrfarbiges Muster. Unter damaligen Verhältnissen muss er äußerst wertvoll, da extrem aufwändig in der Herstellung, gewesen sein. Der Farbstoff liegt in den Blättern des Färberwaid in einer farblosen Vorstufe vor und muss kompliziert in mehreren Schritten aufgeschlossen werden.

#### **Wenige hundert Jahre später**

erwähnte Karl der Große den Waid neben dem leuchtend rot färbenden Krapp in seiner Landgüterverordnung "Capitulare de villis" (um 812) als Zutat für die Tuchmacherei. Das sind die ersten Knospen der aufblühenden Pflanzenfärberei, die im Mittelalter einen regelrechten Hype erlebte. Bunte Kleidung war kostbar, vor allem wenn sie selten in der Natur vorkommende oder aufwändig zu kolorierende Töne trug. Die Pigmentlieferanten Waid und Krapp waren die Grundlage großen Reichtums, entfachten Begierden, förderten Betrug, aber auch Bildung und Kultur. Der Färberwaid galt als das "Goldene Vlies" Thüringens, denn sein Anbau und Handel brachten vom 13. bis 17. Jahrhundert großen Wohl-

stand nach Erfurt und Umgebung. Die sich daraus entwickelnde privilegierte Schicht veranlasste 1379 das Gründungsprivileg der Erfurter Universität, einer der ersten in Deutschland.

#### **Wichtige Anbauggebiete der Färberröte**

lagen im 12. und 13. Jahrhundert in den Niederlanden und im Elsass. Der Handel mit deren Wurzel war Quelle des Reichtums von Straßburg und den Niederlanden. Der daraus gewonnene Krapp war ein beliebter Ersatz für das luxuriöseste Färbemittel aller Zeiten, das aus dem Sekret bestimmter Meeresschnecken gewonnene Purpur. Ein Gramm davon kostet heute rund 2.450 Euro. Da das Färben ein zeit- und materialaufwändiger Vorgang war, konnten sich nur Adelige und Geistliche, später auch reiche Bürger der Städte, bunte Kleider leisten. Die einfachen Leute mussten auf weniger gute, lokal verfügbare Pflanzen zurückgreifen und im eigenen Haus färben. Schöllkraut, Frauenmantel, Kreuzdorn, Sauerdorn, Färberginster, Wau, Birkenblätter und diverse Labkräuter waren die Favoriten. Die meisten von ihnen verliehen den einfachen Stoffen aus Leinen und Hanf verschiedene, am besten kräftige Gelbtöne.

Helles Gelb war weniger beliebt, denn es galt als Schandfarbe. Prostituierte mussten sich durch ein hellgelbes Kopftuch und Umhänge im gleichen Ton als solche ausweisen, Schuldner waren durch gelbe Scheiben auf ihren Kleidern gekennzeichnet. Blau konnten arme Leute lediglich mit wenig lichtechten Beeren, wie etwa Heidelbeeren, erzeugen. Sie kleideten sich oft in braune und eher fleckig gefärbte schwarze Tuche. Die Hausfärber kannten auch Beizen, um die Stofffasern für die Farben aufzuschließen. Dazu eigneten sich Metallsalze wie das Alaun. Wem das zu teuer war, der musste auf die pflanzlichen Alternativen Bärlapp und Sauerampfer zurückgreifen.

**Farbe in Stoffe zu bekommen** war eben ein komplexer Vorgang. Das Wissen darum wurde anfangs mündlich tradiert. Für die gleichmäßig und mit kostbaren Drogen gefärbten Tuche der Wohlhabenden bedurfte es aber genauer Anweisungen und ausgewiesener Spezialisten. Im frühen Mittelalter übernahmen das die Klöster, die auch die ersten Rezeptsammlungen schriftlich festhielten. Das geheimnisvolle Wissen zog im 12. und 13. Jahrhundert auch in die Städte ein und wurde von den Tuchmachern gehütet. Neue Farben und Techniken aus dem Mittelmeerraum befruchteten das Handwerk und waren Grundlage des

aufblühenden Färbereiwesens. Erst im 14. Jahrhundert gründeten Färber ihre eigenen Zünfte und waren hoch spezialisierte Handwerker in verschiedenen Sparten. Die Schönfärber veredelten wertvolle Stoff mit hochpreisigen Farben und arbeiteten für den Adel, den hohen Klerus und reiche Kaufleute. Die Schwarzfärber färbten dunkles Leinen mit Eisenverbindungen schwarz. Waidfärber besaßen am meisten Prestige, da sie die diffizilste Färbetechnologie mit dem einzigen heimischen Blaufarbstoff beherrschten. Durch die Öffnung der Seewege kamen neue Farbstoffe nach Europa, die ein Florieren des Färberhandwerks sicherten.

**Die Entdeckung** synthetischer Farbstoffe im 19. Jahrhundert entzog den Pflanzenfarben den Boden. Aus Gründen der Nachhaltigkeit und Umweltfreundlichkeit erleben sie jedoch seit Ende der 80er Jahre in der Textil- und Lederindustrie eine Renaissance. Sie bieten eine gesunde Alternative zu den kommerziellen Farben mit toxischem und allergenem Potenzial, sind zudem nachhaltig und ökologisch verträglich. Wenn konventionell gefärbte Kleidung durch den enthaltenen Giftcocktail krank machen kann, warum nicht das Gegenteil für pflanzengefärbte Stoffe annehmen? Nahezu alle Färberpflanzen des Mittelalters wurden auch als Heilpflanzen eingesetzt.

*Sabine Haubner*





# FÄRBERN



# MIT PFLANZEN FÄRBen

## So kommt die Farbe auf die Faser ...

### **Die unscheinbarsten Pflanzen produzieren die tollsten Farben.**

Zu den eher leicht zu Übersehenden gehört etwa der Färberwaid. Er erzielt ein intensives Blau auf Stoffen und Garnen. Der am Wegrand meist unbeachtet wachsende Kreuzdorn kann gleich mit drei Farben punkten. Seine Beeren ergeben je nach Reifegrad Gelb, Saftgrün oder ein dunkles Purpurrot. Mit Alaun kombiniert färben sie in leuchtendem Neongelb. Die überraschendste Erfahrung macht, wer sein Textil aus dem speziell angesetzten Färberwaid-Farbbad zieht: Das gelbliche Grün verwandelt sich an der Luft in Blau.

**Im Mittelalter war das Färben** von Kleidung relativ kompliziert und mühsam. Das chemische Wissen fehlte damals, so dass manch geheimnisvoller Färbevorgang mit mystischen Vorstellungen verbunden wurde. Durch

Erfahrung und mündliche Weitergabe von Rezepten wurde der handwerkliche Färbeprozess so ausgefeilt, dass dem mittelalterlichen Spezialisten schon eine erstaunliche Palette zur Verfügung stand. Zum Glück wurden die Anleitungen irgendwann schriftlich festgehalten, ein Wissen von dem wir modernen Pflanzenfärber profitieren.

**Einige der schönsten Nuancen** von Hellgelb bis Dunkelviolett liefern die Pflanzen vom Kalkmagerrasen. Selber sammeln macht in den meisten Fällen keinen Sinn. Zum einen sind Trockenrasen oft geschützte Biotope und Pflücken verbietet sich von selbst. Zum anderen werden solch große Mengen an Material benötigt – so müssen etwa für 100 Gramm Wolle 400 Gramm Labkrautwurzeln eingesetzt werden –, dass ein Bezug über Fachhändler (siehe Bezugsadressen) oder Apotheken viel sinnvoller ist. Wer trotzdem aus ungeschützten Lagen weitverbreitete oder im Garten angebaute Färbepflanzen selbst ernten will, muss sie zeitnah zerkleinern und im Schatten locker liegend trocknen. Möglich ist das Trocknen auch im Backofen bei 30 bis 40 Grad. Nun aber rein in die häusliche Färberküche.



## VORBEREITUNG

**Ein Grundrezept**, das für die meisten einheimischen Pflanzen gilt: Die benötigten Pflanzenteile müssen in reichlich Wasser einweichen. Wurzeldrogen brauchen am längsten und sollten mindestens einmal über Nacht wässern. Bei Blüten genügen 2 bis 3 Stunden Einweichzeit, das ganze Kraut und Beeren benötigen mindestens 12 Stunden.

**Die Menge des Pflanzenmaterials** kann je nach Rezept variieren. Als Faustregel gilt: für 100 Gramm Wolle oder Textil benötigt man 200 Gramm getrocknetes Pflanzenmaterial. Bei frischen Drogen verdoppelt sich die Menge, also auf 400 Gramm.

**Anschließend** wird das Einweichwasser samt Pflanzen circa 2 Stunden geköchelt und zum Abkühlen stehen gelassen. Anschließend sollten die Pflanzenteile abgeseiht und der Sud mit Wasser zum Farbbad, auch Farbflotte genannt, aufgegossen werden. Für 500 Gramm Textilien wird eine Gesamtwassermenge von circa 15 bis 18 Liter benötigt, 1.000 Gramm müssen in circa 25 bis 30 Liter schwimmen.

**Bevor es mit dem Färben losgeht**, muss das Färbgut am besten mit Neutralseife gewaschen werden, um Schmutz, Fett und eventuell vorhandene Appretur zu entfernen. Zum Lösen von Wollfett eignet sich ein Waschbad mit Sodazusatz (4 Prozent bezogen auf die Wassermenge).

## BEIZE

Danach benötigen die Garne und Textilien für die meisten Pflanzenfarben eine Vorbehandlung im Beizbad.

Natürliche Stoffe wie etwa Alaun, Weinstein, Tannin oder Eisensulfat helfen, den Farbstoff auf der Faser zu fixieren, verbessern die Farbechtheit oder nuancieren die Farbtöne. Um die Hände zu schützen, sollten beim Beizen und anschließenden Färben Gummihandschuhe getragen werden, eine Schürze und feste Schuhe komplettieren die Arbeitskleidung.

### Grundrezept

Zum Beizen löst man etwa 15 bis 20 Gramm Alaun (das geläufigste Beizmittel, in Apotheken erhältlich) pro 100 Gramm Stoff in heißem Wasser auf und gibt es dann in einen großen Edelstahl- oder Emailletopf mit 3,5 bis 4 Liter warmem Wasser. Ein kleiner Zusatz von Weinstein lässt die Farben strahlen und schont die Wolle.

Das Textil hineinlegen, das Wasser langsam erhitzen und circa eine Stunde schwach kochen. Gelegentlich umrühren und darauf achten, dass der Stoff nicht aus der Flüssigkeit ragt.

Von toxischen Beizmitteln – wie Kupfer, Zinn oder Chrom – zur Erzielung bestimmter Farbtöne, ist bei der Hausfärbung eher abzuraten.



Sie müssen als Sondermüll entsorgt werden und können ganz gut durch harmlosere Zutaten ersetzt werden.

Nach dem Kochen das Textil im Beizbad abkühlen und anschließend auf einem Gitter oder Ähnlichem abtropfen lassen.

## FÄRBEN

Jetzt wandert das noch feuchte Textil in das vorbereitete, abgekühlte Farbad. Für ein intensiveres Farbergebnis sollte man die vorher abgesiebten Pflanzenteile im Beutel eingebunden zugeben. Nun wird das Ganze langsam bis auf die Temperatur erwärmt, die im Rezept des jeweiligen Pflanzenporträts angegeben ist.

Bei Zieltemperatur etwa eine Stunde sanft köcheln, Seide bei etwas niedrigerer Temperatur von 70 bis 80 Grad.

Ab und zu sollte man das Färbgut mit einem Kochlöffel bewegen, aber nicht zu stark, sonst kann Wollgewebe verfilzen. Nach dem Kochvorgang lässt man das Textil zusammen mit dem Pflanzengut abkühlen. Anschließend so lange ausspülen, bis das Färbgut nicht mehr "ausblutet". Dem letzten Bad zur Fixierung 10-prozentigen Essig beigegeben. Möchte man die Farbe nach dem Färben noch anders nuancieren, kann man eine Nachbeize vor dem Spülvorgang einschieben.

Das fertig gefärbte Gewebe oder Garn zum Trocknen aufhängen. Seidentextilien sollten noch feucht gebügelt werden, um die Farbe zu fixieren.

Diese Methode ist für alle Farben außer Blau geeignet. Für die Färbung mit Indigo muss eine sogenannte Küpe angesetzt, mit weiteren Hilfsmitteln und in mehreren Schritten gearbeitet werden. Die Farbflotte kann noch für bis zu zwei weitere Färbungen verwendet und ins Abwasser geben werden, wenn sie keine giftigen Zusatzstoffe enthält. Die ausgekochten Pflanzenreste können in der Biomülltonne oder auf dem Kompost entsorgt werden.

## **HANDWERKSZEUG FÜR DEN HAUSFÄRBER**

- große Töpfe (*Edelstahl oder Emaille*),  
*Minimum 2 Liter Fassungsvermögen*
- *Elektroplatten*
- *alte Kochlöffel*
- *genaue Küchenwaage*
- *ein paar große Plastikschüsseln*
- *Einkochthermometer*
- *Baumwolltücher (Mulltücher) zum Abseihen  
und Einbinden der Färbedrogen*
- *festes Bindebund*
- *Wolle oder zu färbendes Textil*
- *Färbedrogen*
- *Beizmittel*
- *Eimer und Schüsseln zum Anrühren*
- *Wannen zum Ausspülen*
- *Roste oder Gitterkörbe zum Abtropfen*
- *Gummihandschuhe*
- *Schürze*
- *feste Schuhe*







**PFLANZEN**



Zitronenfalter  
**Gelb**



# Färber-Ginster

## Genista tinctoria



### VOLKSMUND

Gilbkraut, Gilblümlü, Gelbe Färberblume, Färberpfrieme



### FAMILIE

Hülsenfrüchtler (Fabaceae)  
Gattung: Ginster (Genista)



### VORKOMMEN

in fast ganz Europa bis zum Ural (außer Irland, Skandinavien, Griechenland), auf trockenen Wiesen, Heiden und in lichten Wäldern, auf basischen, aber auch kalkarmen Lehmböden  
**Vorsicht: Pflanze enthält giftige Chinolizidinalkaloide!**



### FÄRBENDE PFLANZENTEILE

Blüten und ganze Pflanze



### HAUPTFARBSTOFFE

Luteolin und Genistein (Flavonoide)



### FARBTON

Blüten: Zitronengelb (Alaunbeize), Olivgrün (Kupfer), Braunoliv (Eisensulfat)  
Kraut: Gelb (mit Alaun), Gelbbraun (Chrom)



### FÄRBANLEITUNG

Für 100 g Wolle benötigt man 300 bis 400 g getr. Blüten bzw. alle Teile der ganzen Pflanze.

#### Beize

- circa 15 g Alaun und 6 g Weinstein pro 100 g Stoff in warmes Wasser geben und Textilien einlegen
- 1 Stunde schwach kochen, gelegentlich umrühren, Textil in Flüssigkeit abkühlen lassen, danach gründlich ausspülen

#### Farbflotte

Blüten bzw. zerkl. Teile der ganzen Pflanze: in Wasser einweichen (circa 12 bis 24 Stunden), anschließend 1 Stunde leicht köcheln. Abkühlen lassen, Pflanzenteile abseihen, Sud zur Farbflotte aufgießen. Dann das Färbgut einlegen (evtl. Pflanzenteile in Beutel eingebunden zugeben), mit Flüssigkeit bedeckt langsam erhitzen und circa 1 Stunde bei 70 Grad färben. Abkühlen lassen, gründlich spülen und trocknen.

**Ergebnis: Zitronengelb**

*Kraut: Beizen mit circa 15 g Alaun und 6 g Weinstein, danach wie üblich färben.*

**Ergebnis: Gelb**

*Beizen mit circa 3 g Chrom und 2 g Weinstein, danach wie üblich färben.*

**Ergebnis: Gelbbraun**



**Explosive Blüten**  
für exklusives Grün

**Die Palette der gelbfärbenden Pflanzen** ist groß. Im Mittelalter wurden diese einfacherweise mit "Gilbblume", "Gilbkraut" oder "Gelb Plumen" benannt, synonym für die meistverwendeten Drogen wie Färber-Wau, Färberkamille oder Färber-Ginster. Eine genaue Zuordnung ist über die schriftlichen Quellen der Zeit oft nicht möglich. Eine davon wird, zumindest indirekt, in der Weltliteratur hergestellt. In Shakespeares Drama König Heinrich IV. spinnt der Ritter Falstaff eine Lügengeschichte mit folgender Beschreibung eines nächtlichen Überfalls: "Aber da führte mir der Teufel drei mißgezeugte Schurken in Kendal-Grün auf den Rücken, die auf mich zuwalkten."

**Das im England des 14. Jahrhunderts** berühmte Kendal-Grün wurde durch Überfärben von Ginstergelb mit Waidblau hergestellt. Zwei Färbevorgänge und einer davon mit dem sowieso schon teuren Indigo – Tuche in dieser Farbe konnten sich nur die finanzkräftige Oberschicht leisten. Die Methode hatten Emigranten aus Flandern in die namensgebende nordwestenglische Stadt eingeführt. Rund um dieses frühe Zentrum der Tuchmanufaktur und Schönfärberei wuchs der Färber-Ginster in Mengen. Er wurde zur Zeit König Edward III. (1312 bis 1377) zur wichtigsten Pflanze für Gelbfärbungen in England. Denn auch ein anderesbeliebtes Grün, das Lincoln-Grün, wurde ähnlich produziert. Dieses Waldgrün verhalf dem Rächer Robin Hood und seinen munteren Mannen zur besseren Tarnung im Sherwood Forest, so will es zumindest der Sagenkranz um den Nationalhelden.

**Das intensive Gelb** des Färber-Ginsters hat schon die Römer begeistert. Sie färbten mit den in Trauben stehenden Schmetterlingsblüten Leinen und Wolle. Vermutlich haben sie ihre Kenntnisse mit in die eroberten Gebiete gebracht. Ein archäologischer Beweis, dass die Germanen von diesem Kulturtransfer profitierten, sind Textilien aus dem 3. Jahrhundert, die im Thorsberger Moor in Norddeutschland gefunden wurden. Einer der Prachtmäntel, in den sich wohl einst ein germanischer Fürst hüllte, trägt dunkelgrüne Streifen, die mithilfe von Färberginster und Waid aufgebracht wurden.

**Genista tinctoria** enthält den gleichen Farbstoff wie Reseda luteola, das Luteolin, jedoch in weit geringerer Konzentration. Von ihm wird etwa die doppelte Menge an Pflanzenmaterial benötigt, weshalb er bei den Färbern weniger beliebt war als die gelbfärbende Konkurrenz.

**Dem Auge** bietet der bis zu 80 cm hoch wachsende Halbstrauch aber erheblich mehr als die unscheinbare Färber-Resede. Er strahlt von Juni bis August auf den Kalkmagerrasen Mainfrankens mit der Sonne um die Wette, Vorkommen gibt es beispielsweise am Marsberg bei Randersacker und im Naturschutzgebiet Kleinochsenfurter Berg. Blütenbiologisch handelt es sich um nektarlose Schmetterlingsblumen mit Schnellmechanismus. Setzt sich ein größerer Besucher auf die Blütenflügel, löst er eine kleine Kettenreaktion aus: In zwei Wellen werden Staubblätter hervorgestoßen, die ihre Pollen an Bauch und Rücken des Besuchers schlagen. Kurz vor der Zeit dieser explosiven Blüte müssen die zum Färben geeigneten Pflanzenteile – die Blüten und das ganze Kraut – geerntet werden. Es empfiehlt sich, Wolle oder Stoffe vorzubeizen. Mit Alaun erhält man ein Zitronengelb, durch Nachbeizen mit Eisensalz kann man es ins Dunkelbraune nachnuancieren, mit Kupfersalz erzielt man ein Olivgrün.

**Der Färber-Ginster** machte die Welt der Menschen nicht nur bunter, er verhalf ihnen auch zu mehr Gesundheit. Bei falscher Dosierung kann er aber auch das Gegenteil bewirken. Die Pflanze ist toxisch und enthält in Blättern und Samen das Alkaloid Cytisin. Deshalb sind für die Anwendungsgebiete der Volksmedizin, Blasen- und Nierenkrankheiten sowie Verdauungsstörungen, andere Mittel vorzuziehen.

**Alles in allem** ist dieser Halbstrauch ein hervorragendes Beispiel, wie sich bei einer Pflanze Nützlichkeit mit Ästhetik verbindet. Der reich blühende Färber-Ginster erlebt zur Zeit eine Art Renaissance bei Garten- und Landschaftsplannern. Er macht sich gut als Solitär, ist aber auch ein hervorragender Teamplayer. Und als kleine Zugabe verbessert der Stickstoffsammler noch den Boden.



Hellrot bis  
**Purpur**



# Gemeiner Dost

## Origanum vulgare

### **VOLKSMUND**

Oregano, Dosten, Wohlgemut, Wilder Majoran, Ohrkraut, Frauendosten, Berghopfen

### **FAMILIE**

Lippenblütengewächse (Lamiaceae),  
Gattung: Dost (Origanum)

### **VORKOMMEN**

weltweit verbreitet, in Mitteleuropa an sonnigen Hügeln, Wegrändern und Gebüschen, bevorzugt in trockenen und sonnigen Lagen auf mageren und kalkhaltigen Böden

### **FÄRBENDE PFLANZENTEILE**

Blüten und ganze Pflanze

### **HAUPTFARBSTOFFE**

Kämpferol-Glykoside (Flavonoide), Gerbsäure

### **FARBTON**

Hellrot bis Ocker (Alaunbeize)

### **FÄRBANLEITUNG**

*Für 100 g Wolle werden 200 g getrocknete Blüten bzw. Kraut benötigt.*

#### **Beize**

- Circa 20 g Alaun und 6 g Weinstein pro 100 g Stoff in warmes Wasser geben und Textilien einlegen
- 1 Stunde schwach kochen, gelegentlich umrühren, Textil in Flüssigkeit abkühlen lassen, danach gründlich ausspülen

#### **Farbflotte**

*Blüten bzw. zerkl. Teile der ganzen Pflanze: in Wasser einweichen (circa 12 bis 24 Stunden), anschließend 1 Stunde leicht köcheln. Abkühlen lassen, Pflanzenteile abseihen und den Sud zur Farbflotte aufgießen. Dann das Färbgut einlegen (evtl. Pflanzenteile in Beutel eingebunden zugeben), mit Flüssigkeit bedeckt langsam erhitzen und circa 1 Stunde bei Siedetemperatur färben. Abkühlen lassen, danach gründlich spülen und trocknen.*

*Ergebnis: Rotbraun bis Hochrot*



# Stimmungsaufheller und Farblieferant

Wenn eine Pflanze den volkstümlichen Namen "**Wohlgemut**" verliehen bekommt, handelt es sich vermutlich um ein "**Gute-Laune-Kraut**".

**Der Gemeine Dost** erfüllt rundum, was dieses Etikett verspricht. Wenn man seine eiförmigen Blättchen zwischen den Fingern zerreibt, sorgt allein schon sein würzig-aromatischer Duft für Wohlbehagen – und erinnert einen daran, dass man schon längst wieder einmal Pizza essen gehen wollte. Auf einer solchen darf er nämlich nicht fehlen, verleiht er ihr doch, besser bekannt als Oregano, erst so recht den Geschmack des Südens. In der mediterranen Küche wird allerdings sein intensiver schmeckender Verwandter, der Griechische Oregano, bevorzugt. Seinem guten Ruf wird der heimische Vertreter der Gattung, der auf den Kalkmagerrasen Unterfrankens perfekte Wuchsbedingungen findet, noch auf anderen Ebenen gerecht. Er gilt seit Jahrhunderten als pflanzlicher Heiler bei seelischem Kummer und Stifter neuen Lebensmutes. Mit dieser stimmungsaufhellenden Wirkung hat man sich früher auch die Feldarbeit erleichtert. Den Schnittern und Mähern mischte man das Kraut des Lippenblütlers unters Essen, damit sie frisch und munter an die Arbeit gingen.

**Selbst für die Verteidigung** der seelischen und körperlichen Unversehrtheit gegen weitaus mächtigere Anfechtungen schien die filigrane Pflanze ein probates Mittel. "Dost, Harthau und weiße Heidt, tun dem Teufel viel Leid", reimt ein alter Spruch. Man glaubte, dass der intensive Geruch der Pflanze Dämonen, Hexen und Teufel auf Abstand hielte.

**Sogar in den Grauen der Hexenverfolgung** spielte die unschuldige Pflanze eine Rolle. Wurden die der Hexerei angeklagten Frauen unter der Folter ohnmächtig, beräucherten die Folterknechte sie mit Dost. Der Duft sollte sie vom Teufel lösen und ein Geständnis hervorbringen. Zu einem weit erfreulicheren Anlass hoffte man auf die magischen Kräfte der Pflanze. Bei Hochzeiten wurden das Kraut der

Braut in den Schuh gelegt und in den Strauß eingebunden zum Schutz vor bösen Mächten.

**Die Menschen** trauten dem wilden Oregano wohl so viel Macht zu, weil er diese schon auf anderem Gebiet bewiesen hatte. Er wird nämlich seit 2.300 Jahren als Heilpflanze eingesetzt. Seine Wirksamkeit bei Erkrankungen des Verdauungstraktes und der Atemwege aufgrund seiner antibakteriellen Eigenschaften wurde inzwischen durch Studien belegt.

**Diese positiven Effekte**, zumindest auf die Haut, könnten auch von mit Dost gefärbter Kleidung ausgehen. Wenn die rosafarbenen, weinrot überhauchten Blütenstände von Juli bis September kleine Schaumkronen auf sonnige Hänge und an trockene Wegränder setzen, ist Erntezeit für Färber. Schon in der Antike färbte man mit der Pflanze Wolle braun und rot. Auch im Mittelalter und im Barock spielte sie noch eine Rolle als Farbstofflieferant, denn damals liebten die adeligen und andere reiche Damen Rot in verschiedensten Schattierungen.

**Beim Ausprobieren der Färbewirkung** sollte das Textil beziehungsweise die Wolle unbedingt mit Alaun vorgebeizt werden. Erzielt werden durch die Blüten braune Töne, das Kraut ergibt eher rötliche Nuancen bis hin zum Purpur.

**Der gute alte Wohlgemut** legte im 18. Jahrhundert noch ein wenig nach, was seinen Ruf anbelangt. Der schwedische Naturforscher und Pflanzensystematiker Carl von Linné erfuhr 1741 auf einer Art Hochzeits-Forschungsreise in Gotland, dass die einheimischen Bauern ihr Bier mit Dost anstelle von Hopfen anreicherten. Der Zusatz war nicht umsonst beliebt: Er intensivierte die berauschende Wirkung des Gebräus.



Sonniges  
**Goldgelb**



# Färberkamille

## Anthemis tinctoria



### **VOLKSMUND**

Gilblume, Streichblume,  
Johannisblume



### **FAMILIE**

Korbblütler (Asteraceae),  
Gattung: Hundskamillen (Anthemis)



### **VORKOMMEN**

in Süd- und Mitteleuropa und  
bis nach Westasien verbreitet,  
verwildert in Trockenrasen,  
an Wegrändern, auf Ödland und  
in Weinbergen, kalkliebend



### **FÄRBENDE PFLANZENTEILE**

Blüten und Blätter



### **HAUPTFARBSTOFFE**

Luteolin, Apigenin und  
Quercetagenin (Flavonoide)



### **FARBTON**

Reingelb, Goldgelb (mit Alaun- oder  
Weinsteinbeize), Hellgelb (Zinnbeize),  
Olivgrün (Eisensulfat)



### **FÄRBANLEITUNG**

*Für 100 g Wolle werden 200 g getrocknete  
Blüten (bevorzugt) oder Blätter benötigt.*

#### **Beize**

- nicht zwingend, aber empfohlen für bessere  
Haftung und andere Nuancierung
- 5 bis 20 g Alaun und 1,5 g Weinstein pro  
100 g Stoff in warmes Wasser geben und  
Textil einlegen
- 1 Stunde schwach kochen, gelegentlich um-  
rühren, Textil in Flüssigkeit abkühlen lassen,  
danach gründlich ausspülen

#### **Farbflotte**

*Blüten (2 Stunden) oder Blätter (12 bis 24  
Stunden) in Wasser einweichen. Anschlie-  
ßend eine Stunde leicht köcheln. Abkühlen  
lassen, Pflanzenteile abseihen und Sud zur  
Farbflotte aufgießen. Dann das Färbgut ein-  
legen (evtl. Pflanzenteile in Beutel einge-  
bunden zugeben), mit Flüssigkeit bedeckt  
langsam erhitzen und circa 1 Stunde bei  
Siedetemperatur färben.*

*Ergebnis: Reingelb, Goldgelb*



**Sonniger Dauerblüher**  
für modische Ritter



**"Eine gelbe Margerite"** ist der erste Gedanke, wenn man sie in sonnigen und eher steinigem Lagen wie auf Trockenrasen oder in Gärten blühen sieht. Tatsächlich ist die gut einen halben Meter aufragende Färberkamille ums Eck verwandt mit der Margerite, beide gehören zur Familie der Korbblütler (Asteraceae). Viel näher steht die Staude aber einem anderen Vertreter: der Echten Kamille. Diese ist eine traditionsreiche Heilpflanze mit entzündungshemmenden und beruhigenden Eigenschaften und besaß schon im alten Ägypten ein so hohes Ansehen, dass sie als Blume des Sonnengottes verehrt wurde. Mit solchen Fähigkeiten kann die rein gelb blühende Verwandte der Kamille freilich nicht dienen. Die zweijährige Pflanze zählt zu den sogenannten Hundskamillen. Die Vorsilbe "Hund" ist abfällig gemeint und verweist auf den geringeren arzneilichen Wert. *Anthemis tinctoria*, so ihre botanische Bezeichnung, hat sich durch ganz andere Fähigkeiten einen Platz im Nutzgarten des Menschen erobert. Ihr Name verrät ihr Einsatzgebiet, denn aus ihren goldgelben Blütenköpfchen wird seit Jahrtausenden der Rohstoff zum Färben von Garn, Wolle und Tuch gewonnen. Ein kräftiges, warmes Gelb ist das Ergebnis, wenn man das Färbegut aus dem Kamillenbad zieht.

**So haben sich offenbar** schon unsere Vorfahren in der Bronzezeit ihre Garderobe bunter gemacht. Im prähistorischen Bergwerk von Hallstatt in Oberösterreich fanden Archäologen hervorragend konservierte Reste von Textilien, die mit Färberkamille und Färberwaid eingefärbt wurden. Dass sie auch wirklich Kleidungsreste, vermutlich ehemalige Prunkgewänder, in Händen hielten, konnten die Experten an einem eher unappetitlichen Detail bewiesen: Sie fanden Überreste von Menschenläusen.

**Hinweise auf den sehr langen Einsatz** als Färberpflanze finden sich auch an romantischen Plätzen. Vor besonnten Mauern von Burgruinen setzt die dekorative Pflanze häufig ihre Farbtupfer. Sie durfte als wichtige Zutat in den Färberküchen der Burgen nicht fehlen und wurde gleich vor Ort kultiviert. Die Ritter liebten

es, ihre kostbaren Stoffe in grellbunten Farbkombinationen zur Schau zu stellen. Der letzte Schrei waren verschiedenfarbige Beinlinge, die auch schon mal in Goldgelb mit Rosenmuster daherkamen. Leuchtendes Gelb war auch für Unterkleider oder Futter beliebt. Verwilderte Färberkamille kann in unserer Gegend auf den Mainfränkischen Kalkmagerrasen, wie an der Burgruine Homburg bei Gössenheim gefunden werden.

**Erste schriftliche Erwähnung** findet die Sonnenliebhaberin in der Antike: Der griechische Arzt Pedanios Dioskurides beschreibt sie im 1. Jahrhundert in seiner "Materia medica", der bedeutendsten Kräuterheilkunde der Antike. "Die *Anthemis* ... es gibt ihrer drei Arten, welche sich nur durch die Blüte unterscheiden. Die ... Köpfchen sind rund, die Blüten innen goldfarben, außen stehen sie kreisförmig, weiß, gelb oder purpurfarben, von der Größe der Rautenblätter." Er schreibt ihr wie den anderen Kamillenarten heilende Kräfte zu bei Steinleiden, Blähungen und Leberkrankheiten. Ihre Farbkraft hingegen lässt er außer Acht.

**Zum Färben eignen sich auch** die Blätter, besonders aber die Blütenköpfchen, denn in ihnen ist der Anteil der färbenden Flavone – das gelb färbende Luteolin und das hellgelb färbende Apigenin – am höchsten. Auf ungebeizter Wolle ergibt sich ein rein gelber Ton. Werden die Fasern mit Alaun und Weinstein vorbehandelt, erhält man ein strahlendes Goldgelb. Die Zugabe von Eisensulfat erzielt Olivbraun, Kupfersulfat bewirkt die Nuance Bronze gelb. Die Färbungen zeichnen sich durch eine gut Licht- und Waschechtheit aus.

**Der Anbau der Pflanze** lohnt sich auch für den, dem der Vorgang am heimischen Färberkessel zu schweißtreibend und aufwändig ist. Im Garten setzt sie fröhliche Akzente über fein gefiedertem Laub und beschert eine langanhaltende Blütenfülle von Juni bis September. Ein sonniger Dauerblüher im Garten und auf dem Lieblingsshirt.



Frisches  
**Absinthgrün**



# Echter Kreuzdorn

## Rhamnus catharticus



### VOLKSMUND

Purgierdorn, Wegdorn, Hexendorn, Hirschdorn, Färbebaum, Gelbbeeren, Scheißbeerenbaum



### FAMILIE

Kreuzdorngewächse (Rhamnaceae),  
Gattung: Kreuzdorn (Rhamnus)



### VORKOMMEN

in ganz Europa bis weit nach Osten (Westasien), bevorzugt an sonnigen und trockenen Standorten in lichten Gebüschern, an Waldrändern, auf kalkhaltigen Böden



### FÄRBENDE PFLANZENTEILE

Beeren



### HAUPTFARBSTOFFE

Rhamnazin, Quercetin und Emodin (Flavonoide)



### FARBTON

leuchtendes Gelb (unreif), Olivgrün und Frühlingsgrün (halbreif), Purpurrot (überreif), jeweils Alaun-/Weinsteinbeize



### FÄRBANLEITUNG

Für 100 g Wolle werden 200 g getrocknete Beeren benötigt.

#### Beize (erforderlich)

- circa 25 g Alaun und 6 g Weinstein pro 100 g Stoff in warmes Wasser geben und Textil einlegen
- 1 Stunde schwach kochen, gelegentlich umrühren. Das Textil in der Flüssigkeit abkühlen lassen, danach gut ausspülen

#### Farbflotte

Die gemahlene Beeren 3 Stunden in Wasser einweichen, anschließend 45 Minuten kochen. Abkühlen lassen, Pflanzenteile abseihen und den Sud zur Farbflotte aufgießen. Dann das Färbgut einlegen (am besten Pflanzenteile in Beutel eingebunden zugeben) und mit Flüssigkeit bedeckt langsam erhitzen. Anschließend 1 Stunde bei 70 Grad halten und dann noch mal kurz aufkochen. Zusammen mit dem Pflanzenmaterial abkühlen lassen, gründlich spülen und trocknen.

Ergebnis: Je nach Reifegrad der Beeren Hellgelb bis Dunkelpurpur



**Farbsprühender  
Zauberstrauch**

**Die Nacht zum 1. Mai** feierten die Kelten ausgiebig, um den Licht und Leben bringenden Frühling mit offenen Armen zu empfangen.

**Zugleich hielten sie dieses Datum für prekär:**

Die Regenten der dunklen Jahreszeit bäumen sich zu diesem Zeitpunkt noch ein letztes Mal mächtig auf, so die Überzeugung. Um die bösen Kräfte zu bannen, wurden lodrende Feuer entzündet, ein bis heute lebendiger Brauch, und magische Pflanzen eingesetzt. Mit einem ganz besonderen Holz führten hierzulande die Abergläubischen einen Abwehrzauber aus. Zweige des echten Kreuzdorns, *Rhamnus catharticus*, wurden bis ins 19. Jahrhundert an Haus- und Stalltüren angebracht – kreuzförmig übereinandergelegt und rechtzeitig vor Sonnenuntergang. Die Menschen hielten sie für ein probates Mittel gegen den Teufel und seine widerliche Schar, weil aus ihnen einst die Dornenkrone Christi geflochten worden sein soll. Für sie eine naheliegende Erklärung, denn die kreuzförmig angeordneten Zweige des bis zu 5 Metern hoch werdenden Strauches laufen in Dornen aus.

**Doch der Strauch brilliert** noch auf einem anderen Gebiet, was sein volkstümlicher Name "Färbbaum" verrät. Er ist eine Ausnahmeerscheinung unter den Färbepflanze. Seine schwarzen Beeren machten in der Textilkultur und Malerei Karriere, brachten es auf drei Farbbezeichnungen und erzeugen mindestens fünf Farbtöne. Doch der Reihe nach. Der Kreuzdorn wächst in Gebüsch oder an Waldrändern, mag trockenwarmes Klima und kalkhaltigen Boden. An den Rändern der sonnenverwöhnten Kalkmagerrasen Mainfrankens findet er somit beste Voraussetzungen, um seine schwarzen Beeren, die eigentlich Steinfrüchte sind, gegen Ende des Sommers zur Reife zu bringen. Ihre färbenden Inhaltsstoffe, hauptsächlich das Flavonoid Rhamnetin, kommen je nach Erntezeit zur Entfaltung: Unreife Beeren ergeben ein leuchtendes Gelb, auch als Schüttgelb bekannt, reife Früchte sind Grundlage des berühmten Saftgrüns und überreife färben ein sinnliches Dunkelpurpur.

**Ein frühes Rezept zur Farbherstellung** aus Kreuzdornbeeren liefert eine alchemistische Handschrift aus dem 15. Jahrhundert (München, Bayerische Staatsbibliothek, Clm 20174). "Willst du machen Saftgrün, so nimm Tintenbeeren und stoße [sie] in einem Mörser. Darnach tu ein Essig unter den Saft und seich es durch ein Tuch und in ein Becken und darnach tu es in eine Platter [Schweinsblase] und laß trocken werden. So hast du Saftgrün." Das Rezept zur Herstellung blieb viele Jahrhunderte gültig und erklärt auch einen weiteren Namen des Farbtons: Blasengrün. Nachdem die fast reifen Beeren mehrere Tage eingeweicht worden waren, setzte man Alaun und Pottasche zu und kochte den Extrakt ein. Dieser wurde anschließend in Schweins- oder Rindsblasen zum Trocknen in den Schornstein gehängt. Das entstandene Pigment wurde mit Öl und anderen Bindemitteln vertrieben und als olivgrüne Farbe zum Malen verwendet. Über Jahrhunderte war es das einzige Grün, das den Künstlern zur Verfügung stand, Lukas Cranach d. Ältere setzte es beispielsweise gerne ein. Allerdings schwächelte die wenig lichtechte Farbe auf lange Sicht. Durch den Einfluss der UV-Strahlung hat sich das lebhaftes Grün auf vielen Gemälden des 14./15. Jahrhunderts in ein fleckiges Braun verwandelt.

**Der botanische Artname** dieses außergewöhnlichen Strauches, "catharticus", bezieht sich auf ein weiteres Einsatzgebiet seiner Beeren. Er geht auf das altgriechische Wort "kathairin" für "reinigen" zurück. Die unangenehm schmeckenden, giftigen Früchte werden schon seit mehr als tausend Jahren als Abführmittel eingesetzt.

**Auch im Tierreich** gibt es eine Vielzahl von Kreuzdorn-Profiteuren: Die schwarzen Beeren werden von 19 Vogelarten verzehrt, Blätter und Nektar dienen 28 Schmetterlingsarten als Nahrung, darunter vom Aussterben bedrohte wie der Kreuzdorn-Steinspanner.



Sonnengetränktes  
**Honiggelb**





# Tausendgüldenkraut

## Centaurium erythraea



### VOLKSMUND

Magenkraut, Fieberkraut, Apothekerkraut, Bitterkraut, Gottesgnadenkraut, Erdgalle, Laurinkraut, Roter Aurin



### FAMILIE

Enziangewächse (Gentianaceae),  
Gattung: Tausendgüldenkraut  
(Centaurium)



### VORKOMMEN

in ganz Europa, Nordafrika, Nordamerika und im westlichen Asien, auf sonnigen, halbtrockenen bis frischen Wiesen und Waldlichtungen in Höhenlagen von 1.400 m



### FÄRBENDE PFLANZENTEILE

Kraut und Blüten



### HAUPTFARBSTOFFE

Flavonoid-Derivate, Gentianin



### FARBTON

grünliches Gelb bis Goldgelb  
(Alaun-/Weinsteinbeize)



### FÄRBEBEANLEITUNG

Für 100 g Wolle werden 200 g getrocknetes Kraut oder Blüten benötigt. **Diese keinesfalls in der freien Natur selbst sammeln**, sondern vom Fachhandel beziehen oder im Garten aus Samen selbst kultivieren.

#### Beize (erforderlich)

- circa 25 g Alaun und 6 g Weinstein pro 100 g Stoff in warmes Wasser geben und Textil einlegen
- 1 Stunde schwach kochen, gelegentlich umrühren. Das Textil in der Flüssigkeit abkühlen lassen, danach gut ausspülen

#### Farbflotte

Das kleingeschnittene Kraut (oder Blüten) 12 bis 24 Stunden (3 bis 4 Stunden) in Wasser einweichen. Anschließend eine Stunde köcheln. Abkühlen lassen, Pflanzenteile abseihen und Sud zur Farbflotte aufgießen. Dann das Färbgut einlegen (evtl. Pflanzenteile in Beutel eingebunden zugeben), mit Flüssigkeit bedeckt langsam erhitzen und circa 1 Stunde bei Siedetemperatur färben. Abkühlen lassen, gründlich spülen und trocknen.

**Ergebnis:** Leuchtendes Gelbgrün (Blüten),  
Honiggelb (Kraut)



**Allrounder**  
von bitter bis blond



**Man durfte es nicht ungepflückt lassen,** wenn man es antraf. Sonst hätte Unheil gedroht, so der Glaube vergangener Jahrhunderte. Entdeckt man heute ein Tausendgüldenkraut, so darf man es nicht abreißen und hat trotzdem Glück, denn es ist so selten geworden, dass es vom Aussterben bedroht ist. Auch auf den Kalkmagerrasen Mainfrankens ist es nur vereinzelt anzutreffen, beispielsweise bei Leinach. Früher trauten die Menschen dem hübschen Kraut mit den zierlichen rosaroten Blütensternen übernatürliche Kräfte zu und schätzten es über alle Maßen. Sie hielten es für eben gut und gern seine tausend Gulden wert. Zum Vergleich: Das Jahresgehalt des Reformators Martin Luther als Universitätsangehöriger betrug zu seinen Hochzeiten 400 Gulden.

**Die magischen Fähigkeiten** von *Centaurium erythraea*, so die botanische Bezeichnung, wurden vielfältig eingesetzt. Einmal zur Einkommenssicherung: Wer am Johannistag (24. Juni) Tausendgüldenkraut in sein Portemonnaie steckte, dem sollte für den Rest des Jahres das Geld nie ausgehen. Im Schlafzimmer übers Bett gehängt, halte die Verwandte des blauen Alpenenzians Alpträume fern, so die Überzeugung. Bei aufziehenden Gewittern streute man das Kraut auf den Herd und meinte, so vor Blitzschlag gefeit zu sein.

**Auch gegen Übernatürliches** griff man zum Tausendgüldenkraut. Es sollte von Verzauberung und Verhexung befreien. Solchem Spuk wollte man schon im Vorfeld begegnen mit einem Kranz aus den Blütenstängeln. Der machte angeblich seinen Träger hellsehtig, damit er die Hexen bei ihrem schändlichen Treiben entlarven konnte. Die vielen Beinamen der Pflanze wie Fieberskraut, Apothekerblume oder Erdgalle verweisen auf den hohen Stellenwert des Tausendgüldenkrauts auf anderem Gebiet. In der Pflanzenheilkunde wird es schon seit nahezu 2.500 Jahren eingesetzt. Sein herausragendes Kennzeichen ist der äußerst bittere Geschmack. Ein Tee aus dem Heilkraut wird oft als schlichtweg untrinkbar bezeichnet, hilft aber hervorragend

bei Verdauungsschwäche. "Was bitter im Mund, ist dem Magen gesund", so sagt der Volksmund nicht umsonst, denn die Bitterstoffe des Heilkrautes regen Speichel-, Magen- und Gallenausschüttung an. Früher galt die Pflanze als wahres Allheilmittel, wurde auch als Wundheil- und Fiebermittel sowie bei Malaria eingesetzt. Der italienische Botaniker Pietro Andrea Mattioli (1501 bis 1577) verweist auf die Farbqualitäten der Pflanze und empfiehlt sie als Bleichmittel für die Haare, eine Anwendung mit Tradition, worauf schon ihr italienischer Name "Biondella" schließen lässt. In dem Land der blühenden Zitronen wurden auch Wolle und Stoffe mit der Pflanze gelb gefärbt, schließlich bot sich der Standort an.

**Das Tausendgüldenkraut** liebt es sonnig und warm. Den besten Beweis liefern seine rosafarbenen Blüten, die sich von Juni bis September öffnen, allerdings nur bei Sonnenschein und Temperaturen von mindestens 20 Grad. Am Spätnachmittag oder bei bewölktem Himmel reagieren sie sensibel auf geringe Licht- und Temperaturschwankungen und schließen sich wieder.

**Diese Besonderheit** inspirierte den deutschen Lyriker Friedrich Rückert (1788-1866). In einem seiner "Kindertotenlieder" verwendet er das Tausendgüldenkraut als Metapher für sein verstorbene Kind:

*Als ein Tausendgüldenkraut  
Blühtest du an meinen Wegen;  
Und solange' ich dich geschaut,  
War die Nacht mir lustbethaut,  
Und der Tag hell ohne Regen.*

*Schönes Tausendgüldenkraut!  
Wie sich nun zusammenlegen  
Deine Blättlein, seufz' ich laut:  
Ach, die Nacht hat stark gethaut,  
Und der ganze Tag ist Regen!*



Leuchtende  
**Gelbnuancen**



# Echte Goldrute

## Solidago virgaurea



### VOLKSMUND

Himmelsbrand, Heidnisch Wundkraut, Machtheilkraut, Ochsenbrot, Fuchschwanz, Goldene Jungfrau



### FAMILIE

Korbblütler (Asteraceae),  
Gattung: Goldruten (Solidago)



### VORKOMMEN

in Mitteleuropa weit verbreitet, bevorzugt an trockenen, nährstoffarmen und sonnigen Standorten wie Wald-, Gebüsch- oder Wegrändern und auf Magerrasen



### FÄRBENDE PFLANZENTEILE

Kraut während der Blütezeit



### HAUPTFARBSTOFFE

Quercetin, Isoquercitrin und Rutin (Flavonoide)



### FARBTON

Goldgelb (Alaunbeize)  
bis Olivgrün (Eisensulfat)



### FÄRBANLEITUNG

Für 100 g Wolle werden 200 g getrocknetes Kraut (am besten Kanadische Goldrute) benötigt.

#### Beize (erforderlich)

- circa 25 g Alaun und 12 g Weinstein pro 100 g Stoff in warmes Wasser geben und Textil einlegen
- 1 Stunde schwach kochen, gelegentlich umrühren. Das Textil in der Flüssigkeit abkühlen lassen, danach gut ausspülen

#### Farbflotte

Kleingeschnittene Pflanzenteile in Wasser einweichen (circa 12 bis 24 Stunden), anschließend 1 bis 2 Stunden sieden. Abkühlen lassen, Pflanzenteile abseihen und Sud zur Farbflotte aufgießen. Dann das Färbgut einlegen und mit Flüssigkeit bedeckt langsam erhitzen. Danach circa 1 Stunde bei 70 Grad färben. Zusammen mit dem Sud abkühlen lassen, anschließend gründlich spülen und trocknen lassen.

Ergebnis: Goldgelb

#### Weiterentwickeln

Färbgut aus der Farbflotte herausnehmen und dieser 3 g Eisensulfat (pro 100 g Textil) aufgelöst zugeben. Das Textil circa 15 Minuten sanft kochend weiter färben und dabei vorsichtig bewegen. Sollte das Grün zu wenig intensiv ausfallen, einfach mehr Eisensulfat zufügen. Danach das Textil wie oben beschrieben weiterbehandeln.

Ergebnis: Olivgrün



**Güldener Fingerzeig**  
des Glücks

**Himmelsbrand, Ochsenbrot** und Machtheilkraut – die volkstümlichen Namen der Echten Goldrute lesen sich wie der Beginn einer beschwörenden Zauberformel. Und tatsächlich glaubten die Menschen früher, dass die Pflanze über viele magische Kräfte verfüge. Mit *Solidago virgaurea* in der Hand hofften sie, im Erdreich verborgene Schätze aufzuspüren, um ihr karges Leben gegen ein besseres auszutauschen. Wie sie darauf kamen? Name und Aussehen des langen Stängels mit seinen goldgelben, endständigen Blütenständen erinnerten einfach an eine Wünschelrute mit Tendenz zum Gold. Noch weitere Wohltaten sprach man dem Korbblütler zu. Trieb er neben einer Haustüre aus, so konnten die Bewohner Glück erwarten. Auch in Liebesdingen sollte er Ersehntes bringen: Trug man ein Stück Goldrute bei sich, würde man am nächsten Tag dem zukünftigen Lebenspartner begegnen, so der Aberglaube.

**Glücksgefühle** kann diese auffällige Pflanze allein durch ihren Anblick erzeugen, vor allem an Herbsttagen, wenn alle anderen Sommerblumen schon längst verblüht sind, erfreut sie mit ihren leuchtendgelben Blütenrispen. Auf nahezu allen Kalkmagerrasen Unterfrankens fühlt sich der Korbblütler wohl, denn er liebt Sonne und eher nährstoffarme Böden.

Das intensive Gelb der Blüten inspirierte schon die Ärzte des Mittelalters, die gerne vom Äußeren einer Pflanze auf deren Fähigkeiten schlossen. Es erinnerte sie an die Farbe des Harns, und damit lagen sie goldrichtig. Die Pflanze ist das Mittel der Wahl zur Behandlung entzündlicher Erkrankungen der ableitenden Harnwege sowie bei Harnsteinen und Nierengrieß. Ihre Wirksamkeit wurde mittlerweile in mehreren klinischen Studien belegt und von der Kommission E des ehemaligen Bundesgesundheitsamtes bestätigt.

**Die hell leuchtende Farbe** wollten die Menschen früherer Jahrhunderte am liebsten immer um sich haben und so experimentierten sie erfolgreich mit Kraut und Textilien. Seit dem Mittelalter wird *Solidago virgaurea* zur goldgelben Färbung von Schafwolle verwendet, aber auch

als Wandanstrich und Lasur in der Tafelmalerei, unter der Bezeichnung "Schüttgelb" bekannt, benutzt. Zitronengelb bis goldgelb leuchten Textilien aus Wolle und Baumwolle, wenn sie in einem Farbbad mit Goldrutenkraut gelegen haben. Zum Färben kann übrigens die heimische, aber selten gewordene Echte Goldrute sehr gut durch ihre häufig vorkommende Cousine, die Kanadische Goldrute (*Solidago canadensis*) ersetzt werden. Die invasive Art hat im 17. Jahrhundert europäischen Boden berührt und den Kontinent äußerst erfolgreich erobert: Sie ist inzwischen einer der am weitesten verbreiteten Neophyten in Deutschland.

**Ihr ursprünglicher Lebensraum** sind die Prärien Nordamerikas. Dort wurde sie von den Indianern als wichtige Heilpflanze geschätzt zur Heilung von Wunden, Schürfwunden und Klapperschlangenbissen. Sie kann wegen ähnlicher inhaltstofflicher Zusammensetzung wie die Echte Goldrute bei Harnwegsentzündungen eingesetzt werden.

**Als Wundkraut** wurde die Goldrute aber auch bei uns in früheren Jahrhunderten geschätzt. Ihr botanischer Name *Solidago* setzt sich aus den lateinischen Wörtern "solidum" und "agere" zusammen und bedeutet so viel wie "das durch Verwundung Getrennte wieder fest zusammenfügen". Auf diese Anwendung beziehen sich auch die volkstümlichen Namen "Machtheilkraut" und "Heidnisch Wundkraut".

**Den Germanen soll die Echte Goldrute** eines der wichtigsten Kräuter zur Behandlung von Wunden und Geschwüren gewesen sein. Angeblich sammelten sie vor Kämpfen größere Mengen des blühenden Krautes, um damit anschließend ihre Verletzten zu behandeln.

A photograph of a garden scene featuring several tall, thin stems of purple flowers in the foreground. The background is filled with a variety of other plants, including white flowers and green foliage, all of which are softly blurred. A dark, semi-transparent rectangular box is positioned on the left side of the image, containing white text.

Olivbraun &  
**Senfgelb**



# Betonie

## Betonica / Stachys officinalis

### **VOLKSMUND**

Echter Ziest, Heilziest, Zehrkrout, Feuerkraut, Batunge Pfaffenblume, Zahnkraut, Flohblume, Hummelo

### **FAMILIE**

Lamiaceae (Lippenblütler),  
Gattung: Betonien (Betonica)

### **VORKOMMEN**

in Europa, Westasien und Nordafrika,  
sonnige Halbtrockenrasen, magere  
Bergwiesen, Waldsäume

### **FÄRBENDE PFLANZENTEILE**

Blätter oder ganzes Kraut

### **HAUPTFARBSTOFFE**

Flavonoide, Gerbstoffe und Betaine

### **FARBTON**

grünliches Gelb bis Olivbraun  
(Alaun-/Weinsteinbeize)

### **FÄRBANLEITUNG**

*Für 100 g Wolle werden 200 g getrocknetes Kraut oder Blätter verwendet. Diese nicht in der freien Natur ernten. Die Betonie ist bei uns zwar nicht geschützt, kommt aber selten vor. Sie sollte deshalb und auch wegen des mühsamen Sammelns vom Fachhandel bezogen oder im Garten kultiviert werden.*

#### **Beize** (erforderlich)

- circa 16 bis 20 g Alaun und 6 g Weinstein pro 100 g Stoff in warmes Wasser geben und Textil einlegen
- 1 Stunde schwach kochen, gelegentlich umrühren. Das Textil in der Flüssigkeit abkühlen lassen, danach gut ausspülen

#### **Farbflotte**

*Das kleingeschnittene Kraut 12 bis 24 Stunden in Wasser einweichen. Anschließend 1 Stunde köcheln. Das Ganze abkühlen lassen, die Pflanzenteile abseihen und den Sud zur Farbflotte aufgießen. Dann das Färbgut einlegen (evtl. Pflanzenteile in Beutel eingebunden zugeben), mit Flüssigkeit bedeckt langsam erhitzen und circa 1 bis 2 Stunden bei Siedetemperatur färben. Abkühlen lassen, gründlich spülen und trocknen.*

**Ergebnis:** Senfgelb, Gelbgrün, Olivbraun



**Allheilmittel**  
mit magischer Applikation

**"Ha più virtù della betonica"**, wer dieses Kompliment in Italien ausgesprochen bekommt, kann sich extrem geschmeichelt fühlen. Übersetzt heißt es "Seine / Ihre Tugenden sind zahlreicher als die der Betonie" und ist quasi nicht zu toppen.

**Dass die Betonie**, *Betonica officinalis*, zum sprichwörtlichen Maßstab für positive Charaktereigenschaften wurde, erklärt sich aus ihrem ehemaligen Status. Sie galt als das Allheilmittel schlechthin. Unglaubliche 111 Indikationen beschrieb der pfälzischen Leibarzt Tabernaemontanus 1588 in seinem Kräuterbuch.

**Der attraktive Lippenblütler** bezaubert von Juni bis August mit seinen purpurfarbenen, ährigen Blütenständen vereinzelt auf den Mainfränkischen Magerrasen, so im Retzbachtal auf oberflächlich etwas entkalktem Boden. Die Betonie wird gerne von Insekten, vornehmlich von Hummeln, befliegen, was ihr den sympathischen Beinamen "Hummelo" einbrachte. Bereits in der Antike wurde die Pflanze medizinisch verwendet bei Atemwegserkrankungen, Magen- und Darmbeschwerden, Erkrankungen von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse sowie bei Vergiftungen. Sie galt aber auch als Therapeutikum gynäkologischer Leiden Sie galt aber auch als Therapeutikum gynäkologischer Leiden und als das Mittel der Wahl bei leichten Schmerzen, eine Art Aspirin des Mittelalters also.

**Was heilt, muss zauberkräftig sein**, so ein alter Glaube der Menschen. So wundert es nicht, dass ein solch omnipotentes Heilkraut in magische Rituale eingebunden wurde. Im antiken Rom trugen die Gladiatoren Betonienkraut als Amulett um den Hals und hofften, damit vor Verletzungen gefeit zu sein. In gleicher Anwendung sollte in späteren Jahrhunderten die Wurzel zur Pestprophylaxe dienen.

**Doch damit sind die Talente** des Heilziestes, ein anderer Name von *Betonica officinalis*, noch längst nicht ausgeschöpft. In England wurde er zum Würzen von Wein und Ale genutzt. Hier

reichten sich Genuss und Gesundheit aufs Angenehmste die Hand. Eine deutsche Rezeptüberlieferung um 1800 aus einer Wein- und Bierkunde (Der vollkommene Weinwirth- und Weinkellermeister, Grätz, 1804) nennt als Zutaten Betonie, Salbei, Odermennig, Löffelkraut, Wermut und Alantwurzel. Mit diesem Kräuterzusatz wurde junges Bier zum Gären gebracht. Der anonyme Autor betont, dass das würzige Ergebnis in England sehr beliebt sei und man es im Frühjahr als eine Art Blutreinigungskur einsetze. Die Briten versetzten auch ihren Schnupftabak, wie den "Rowley's British Herb Snuff", mit Betonienblattpulver, was gegen Kopfschmerzen helfen sollte. In der Alpenregion wird bis heute getrocknetes Betonienblatt zur allgemeinen Stärkung geraucht.

**Eine weitere Facette** des pflanzlichen Allrounders ist seine Färbefähigkeit. Die Betonie zählt nicht zu den geläufigsten und traditionsreichsten Färbepflanzen, aber im 18. Jahrhundert wurde ihr Kraut öfter verwendet, um Stoff und Wolle Moosgrün zu färben. Erwähnt wird die Betonie in einem Standardwerk über historisch wichtige Färbepflanzen in Österreich (Österreichs Färbepflanzen, Wien, 1813). Der Autor, Johann G. Megerle von Mühlfeld, schreibt, dass Blätter und Blüten der Betonie auf mit Wismut gebeizter Wolle dauerhaft olivbraun färben. Bei unterschiedlicher Dosierung der Droge und der Dauer des Farbbades können Nuancen von hellem Gelbgrün über Senfgrün bis hin zu grünlichem Braun erzielt werden.

**Es gibt also viele gute Gründe**, sich den Heilziest in den eigenen Garten zu holen. Er überzeugt nicht nur durch seine vielfältigen praktischen Anwendungen, sondern punktet zusätzlich mit Attraktivität.



Von Lachsrot  
**bis Bordeaux**



# Echtes Labkraut

## Galium verum



### VOLKSMUND

Gelbes Käselabkraut, Gelber Waldmeister, Gelbes Sternkraut, Gliederkraut, Liebfrauenstroh, Maria Bettstroh



### FAMILIE

Rötegewächse (Rubiaceae),  
Gattung: Labkräuter (Galium)



### VORKOMMEN

in ganz Europa mit Ausnahme Lapplands und des arktischen Russlands



### FÄRBENDE PFLANZENTEILE

Wurzeln und Blüten



### HAUPTFARBSTOFFE

Alizarin, Rubiadin, Lucidin,  
Purpurin und Hydroxyanthrachinon



### FARBTON

Zitronengelb (Blüte) und verschiedene Rotnuancen von Rosa bis Bordeauxrot (Alaun-/Weinsteinbeize)



### FÄRBEBEANLEITUNG

Für 100 g Wolle werden 160 g bis 300 g getrocknete Wurzeln benötigt. Diese nicht selbst sammeln, sondern vom Fachhandel beziehen oder auf die nahe verwandten Rötegewächse wie Wiesenlabkraut oder Färberkrapp ausweichen.

#### Beize (erforderlich)

- circa 15 g Alaun und 6 g Weinstein pro 100 g Stoff in warmes Wasser geben und Textil einlegen
- 1 Stunde schwach kochen, gelegentlich umrühren. Das Textil in der Flüssigkeit abkühlen lassen, danach gut ausspülen

#### Farbflotte

Die kleingeschnittenen, am besten gemahlene Wurzeln über Nacht in Wasser einweichen und danach 1 Stunde aufkochen. Abkühlen lassen, Pflanzenteile abseihen und den Sud zur Farbflotte aufgießen. Dann das Färbgut einlegen, mit Flüssigkeit bedeckt langsam erhitzen und circa 1 bis 2 Stunden bei 80 bis 90 Grad Siedetemperatur färben. Im Farbad abkühlen lassen, danach trocknen und erst anschließend gründlich spülen.

**Ergebnis:** Lachsrot, Karminrot, Bordeaux

#### Weiterentwickeln

Färbgut aus einer weniger intensiv färbenden Flotte (mit circa 160 g Wurzelmaterial) herausnehmen und dieser 10 g Weinstein beigegeben und auflösen. Das Textil einlegen und circa 1 Stunde leicht kochen lassen. Danach wie oben beschrieben weiterbehandeln.

**Ergebnis:** Violett



**Ein Kraut**  
für Kilt und Käse

**Keine Frage: Der Kilt ist Kult.** In der schwäbischen Marktgemeinde Wittislingen kämpfen seit fünf Sommern Schottlandbegeisterte um den Sieg bei den Highland-Games. Egal ob Baumstammweitwurf, Fässerrollen oder Stiefelwerfen, wer keinen karierten Rock um die Hüfte geschlungen hat, darf erst gar nicht antreten. Beim Kult-im-Kilt-Festival in Oberfranken heizen Musiker mit Dudelsack und Schottenrock einem seligen Publikum ein. Erst recht kommen Touristen im Schottischen Hochland nicht um den Kilt herum. In Edinburghs Altstadt werden sie kaum der Versuchung widerstehen, zumindest einmal in das traditionelle Highland Dress zu schlüpfen. Wurde es von einer puristischen Manufaktur gefertigt, könnten die roten Streifen mit Extrakten aus der Wurzel des Echten Labkrauts gefärbt sein. Denn ein echter Kilt sollte seine bunten Karos durch Pflanzenfarben erhalten. In den Anfängen der Tradition färbten die Schotten ihre Stoffe mit Heidekraut, verschiedenen Flechten und eben mit dem lokal verbreiteten Galium verum. Dies war eine begehrte Rotquelle und der Bedarf so groß, dass seine Bestände empfindlich schrumpften. Schließlich wurde das Sammeln der Pflanze unter Strafe gestellt.

**Auch auf den heimischen Kalkmagerrasen** sind die Vorkommen des von Mai bis September gelb blühenden Rötegewächses nicht gerade üppig und das Ernten für Färbezwecke verbietet sich. Es wäre übrigens per se ein mühseliges Unterfangen. Die Wurzeln des Krautes sind eher fein und müssen für gute Ergebnisse lange getrocknet werden. Einen Bezug über Pflanzenfärbeshops oder das Ausweichen auf eine geläufige Alternative und engen Verwandten, den Färberkrapp, ist deswegen sinnvoller.

**Dass die Rhizome der Labkräuter** als einzige in der heimischen Pflanzenwelt dauerhaft rot färben, wussten schon die keltischen Vorfahren der Schotten. In Mitteleuropa ist ein noch früherer Einsatz in der Bronze- und Eisenzeit belegt, wie Textilfunde aus dem Salzbergwerk des österreichischen Hallstatt beweisen. Spätestens in der germanischen Hauswirtschaft hatte sich

das Labkraut als Nutzpflanze einen festen Platz erworben, zur Käseherstellung und zum Färben. Neben der rotfärbenden Wurzel wurden auch die Blüten für gelbe Töne verwendet. Diese Rispen haben mit ihrer feinen Schönheit, dem intensiven Honigduft und ihrer Heilkraft zur christlichen Legendenbildung inspiriert. Ursprünglich soll das Kraut unscheinbare weiße Blüten gehabt haben. Doch als Maria die Krippe ihres neugeborenen Kindes damit auspolsterte, hat es lange Zweige voll goldener und süß duftender Blüten bekommen. Von diesem besonderen Weihnachtseinsatz her leitet sich auch der volkstümliche Name Liebfrauenstroh ab und der Brauch, den gebärenden Frauen Labkraut unters Betttuch zu legen zur Erleichterung der Geburt und Abwehr dämonischer Mächte. Übernommen wurde diese Tradition von den Germanen, die das Labkraut Freya, ihrer Göttin der Liebe und Fruchtbarkeit geweiht hatten. Der Brauch hat durchaus eine medizinische Grundlage: Wegen seiner entzündungshemmenden und krampflösenden Eigenschaften wird das Echte Labkraut seit Jahrhunderten in der Volksmedizin eingesetzt.

**Diese Pflanze** versprüht eine ganze Menge Lebensfreude, wie sehr schön am englischen Chesterkäse zu sehen ist. An dessen Produktion ist sie mit zwei ihrer Talente maßgeblich beteiligt. Das im Labkraut enthaltene Fermentierungsenzym bewirkt die Gerinnung der Milch und ist so die Basis der Käsewerdung. Für das appetitliche Gelborange des fertigen Produktes lässt es seine Farbkraft spielen. Kein Wunder, dass alter Glaube besagt: Dort, wo das Labkraut wächst, ist das Glück zuhause.



Von Hellgelb  
**bis Ockerbraun**



# Odermennig

## Agrimonia eupatoria



### VOLKSMUND

Heil aller Welt, Königskraut, Lebenskraut, Leberklee, Klettenkraut, Magenkraut, Steinkraut, Kirchturm



### FAMILIE

Rosengewächse (Rosaceae),  
Gattung: Odermennige (Agrimonia)



### VORKOMMEN

in Europa, Westasien und Nordamerika weit verbreitet



### FÄRBENDE PFLANZENTEILE

ganze Pflanze



### HAUPTFARBSTOFFE

Quercetin und Apigenin  
Flavonoide), Gerbstoffe



### FARBTON

Sonnengelb bis Braun  
(Alaunbeize), abhängig vom Erntezeitpunkt der Pflanze



### FÄRBANLEITUNG

Für 100 g Wolle werden 200 g getrocknete Teile der ganzen Pflanze benötigt.

#### Beize (empfohlen)

- circa 15 g Alaun und 6 g Weinstein pro 100 g Stoff in warmes Wasser geben und Textil einlegen
- 1 Stunde schwach kochen, gelegentlich umrühren. Das Textil in der Flüssigkeit abkühlen lassen, danach gut ausspülen

#### Farbflotte

Die zerkleinerten Teile der ganzen Pflanze in Wasser einweichen (circa 12 bis 24 Stunden), anschließend eine Stunde leicht köcheln. Abkühlen lassen, die Pflanzenteile abseihen und den Sud zur Farbflotte aufgießen. Dann das Färbgut einlegen (evtl. Pflanzenteile in Beutel eingebunden zugeben), mit Flüssigkeit bedeckt langsam erhitzen und circa 1 Stunde bei Siedetemperatur färben. Abkühlen lassen, gründlich spülen und trocknen.

Ergebnis: Gelb (mit Alaun) bis Braun



**Heilender Spezialist**  
für Farbverläufe

**Heil aller Welt, Königskraut, Lebenskraut** – die volkstümlichen Namen des Odermennigs lesen sich wie höchste Ehrentitel. Und die hat er sich auch verdient durch seine vielseitige Heilwirkung. "Mannigfach ehrt ihn der Ruf seiner heilsamen Kräfte, besonders zähmt er, zerrieben getrunken, die scheußlichen Schmerzen des Magens." Dieser poetische Ruhm der Pflanze stammt aus dem "Hortulus", einem botanischen Gedicht, das um 827 vom Reichenauer Abt Walahfrid Strabo verfasst wurde.

**Auf den ersten Blick** wirkt der Odermennig wie die Miniaturausgabe einer Königskerze: Kleine, sonnengelbe Blüten sind an einem bis zu 80 Zentimeter hoch aufragenden Stängel ährenartig angeordnet. Tatsächlich ist die Pflanze aber eine Verwandte der Rose, bezaubert aber eher zurückhaltend von Juni bis September. Am liebsten mag sie sonnige Standorte und karge Böden. Auf den Kalkmagerrasen Mainfrankens ist sie quasi überall präsent.

**Der erste prominente Anhänger** dieses pflanzlichen Kosmopoliten, das Heilkraut kommt fast weltweit vor, lebte in Kleinasien. Mithridates VI. Eupator (132 bis 63 v. Chr.), Herrscher von Pontos, vertraute auf den Odermennig bei Bissen giftiger Tiere und Giftanschlägen. Ihm zu Ehren findet sich im botanischen Namen die Bezeichnung eupatoria. Diese kann aber auch vom griechischen hepar (= Leber) abgeleitet sein, da die Pflanze seit jeher gegen Leberleiden verwendet wird.

**Vor allem die enthaltenen Gerbstoffe** (bis zu 10 Prozent) sind für die Wirkung des Odermennigs verantwortlich. Sie haben einen positiven Effekt auf Entzündungen von Haut und Schleimhaut, indem sie das irritierte Gewebe adstringieren. Außerdem heilen Flavonoide, Bitterstoffe und ätherische Öle. Die gesundheitlich relevanten Gerbstoffe prädestinieren die Pflanze auch zum Gerben von Leder und sind zusammen mit den Flavonoiden Quercetin und Apigenin an ihrer Farbwirkung beteiligt. Der Odermennig färbt Stoff und Papier gelb.

Je später die Pflanze im Herbst geerntet wird, desto dunkler ist der erzielte Gelbton, bis er ins Braune umschlägt.

**Spätestens im Mittelalter** war das vielseitige Rosengewächs vor allem als Heilpflanze in regem Gebrauch. Ausgehend davon sprach man dem "Heil aller Welt" auch immer mehr magische Eigenschaften zu. Die Verquickung beider Einsatzgebiete macht ein Rezept anschaulich, das der kräuterkundigen Äbtissin Hildegard von Bingen (1098 bis 1179) zugeschrieben wird.

**Ganz allgemein** wurde der Odermennig als mächtiges Hilfsmittel gegen negative Energien eingesetzt, um magische Angriffe, Verwünschungen und Verzauberungen aufzulösen.

**Ein Rezept** für eine von Schadzauber befreiende Kräutermixtur überliefert der Märchenerzähler und Kulturhistoriker Ludwig Bechstein aus den Akten eines Hexenprozesses, der in der thüringischen Rhön abgehalten wurde. Angeklagt war die Geißkätth aus Kaltennordheim und verhört wurden verschiedene Zeugen. Eine dralle Bäuerin schwärzte die alte Frau an, ihr einen lahmen Arm angehext zu haben. Nachdem sie der angeblichen Verursacherin mit einer Anzeige gedroht hatte, kam diese mit einem Bündel Kräuter an, das Sanikel, Beschreikraut, Ottermennige, schwarzen Andorn und Teufelsabbiß enthielt. Als sie mit dieser Mischung den Arm eingeschmiert hatte, war die Bäuerin ihre Beschwerden los. Hier half wohl der Aberglaube – und die Kräuterpöwer auch.



Tiefes  
**Himmelsblau**



# Färberwaid

## Isatis tinctoria



### VOLKSMUND

Deutscher Indigo,  
Falscher Indigo,  
Brautkrone



### FAMILIE

Kreuzblütengewächse (Brassicaceae),  
Gattung: Waid (Isatis)



### VORKOMMEN

in Mittel- und Südeuropa und  
Vorderasien, auf steinigem Rasen,  
Unkrautfluren und in Weinbergen,  
kalkliebend



### FÄRBENDE PFLANZENTEILE

Blätter



### HAUPTFARBSTOFFE

Indigovorstufen Isatan A  
und Isatan B, Quercetin,  
Kämpferol



### FARBTON

Blau



### FÄRBEANLEITUNG

Für 100 g Wolle werden 500 g fermentierte  
Waidblätter verwendet.

Außerdem braucht man:

- 5 ml Natronlauge (NaOH)
- circa 1 g Natriumdithionit ( $\text{Na}_2\text{S}_2\text{O}_4$ )

**Vorsicht: beides stark ätzend!**

#### Küpe

- Die Waidblätter in circa 5 Litern Wasser auf  
95 Grad erhitzen, abkühlen lassen und auf  
60 Grad halten
- Natronlauge und Natriumdithionit zugeben.  
Die Küpe muss sofort hell werden und bildet  
nach einiger Zeit eine kupferviolette Haut aus

#### Färbung

Textilien bei circa 50 Grad in die Küpe hängen  
und 30 Minuten darin ziehen lassen. Dann ent-  
nehmen und tropfnass aufhängen und für circa  
1 Stunde verblauen lassen. Anschließend gut  
ausspülen, mit etwas Essig im letzten Spül-  
wasser, und trocknen lassen.

**Ergebnis: Indigoblau**



## Stinkreich durch blaues Wunder

**Der Färberwaid** ist der unbestrittene König unter den Färberpflanzen. Jahrhundertlang war er die exklusive Quelle für die begehrteste Textilfarbe des Mittelalters: Blau.

**Blau ist die Farbe der Horizonts.** Weit, unermesslich und unerreichbar wie der Himmel. Also brachten die Menschen schon bald diese geheimnisvolle Farbe mit dem Göttlichen in Verbindung. Der Ursprung dieser Symbolik findet sich bereits im alten Ägypten. Gold und Lapislazuli sind die Farben der Totenmaske des Tutanchamun.

**Diese göttliche Wirkung** kam im europäischen Mittelalter ab dem 12. Jahrhundert zum Tragen als Mantelfarbe der Himmelskönigin Maria. Die weltlichen Herrscher zogen schon bald nach, kleideten sich in Blau und adelten es zur aristokratischen Farbe.

**Doch die Karriere** des eher unscheinbar blühenden Kreuzblütlers begann in unseren Breiten – die verwilderte Pflanze ist an trocken-warmen Säumen, vereinzelt auch auf Kalkmagerrasen und in Weinberglagen Unterfrankens zu finden – schon viel früher.

**Bronzezeitliche Textilfunde** aus dem Salzbergwerk von Hallstatt in Oberösterreich beweisen, dass damals Gewänder waidblau gefärbt waren, vermutlich wegen des attraktiven Kontrastes zum blank polierten Bronzeschmuck. Ein beeindruckendes Zeugnis, wenn man bedenkt, dass die Gewinnung des Farbstoffs Indigo aus der Waidpflanze ein recht komplexer Vorgang ist. Rund 1.000 Jahre später berichtet Julius Caesar in seinem "De Bello Gallico" (58 bis 51/50 v. Chr.) von der furchteinflößenden Kriegsbemalung der Kelten und Briten. Mit waidblauen Gesichtern gingen sie in die Schlacht und versetzten ihre Feinde in Schreckstarre.

**Zu ihrem triumphalen Durchbruch** setzte die Färbepflanze im frühen Mittelalter an. In seiner Landgüterverordnung "Capitulare de villis" (812 n. Chr.) schreibt Karl d. Große den karolingischen Hausgütern vor, ihre Tuchmacherwerkstätten mit diversen Materialien auszustatten, darunter auch der Waid. In der Folgezeit entstanden riesige Anbauflächen in Thüringen, am Niederrhein, im Elsass und in der Normandie.

**Das Geschäft mit dem begehrten Blau** prägte Städte und ganze Landstriche, am beeindruckendsten zu sehen an Erfurt. Die thüringische Stadt gelangte durch den blauen Rausch vom 13. bis zum 16. Jahrhundert zu enormem Reichtum und avancierte zu einer Metropole des Mittelalters. Die Erfurter lieferten ihren Waid in wichtige Tuchstädte und exportierten nach England und in die Niederlande. Spitzenzeiten brachten der Stadt drei Tonnen Gold jährlich ein und ermöglichten 1392 die Gründung einer Universität. Die reichen Händler, Waidjunker genannt, bauten sich imposante Stadthäuser, deren mehrstöckige Dachstühle Raum boten für die Veredelung des teilverarbeiteten Pflanzenmaterials. Eine äußerst unangenehme Arbeit, die den Waidknechten überlassen wurde. Sie reihen sich in das Heer der Schuftenden ein, die dem Verwandten des Senfs die Farbe Blau mühsam abrangen, aber nicht vom Boom profitierten. Zuvor mussten Tagelöhner auf den Knien die

Blätterbüschel ernten, waschen und zur ersten Gärung aufhäufen. Danach wurden die welken Blätter zerquetscht, von Frauen zu faustgroßen Waidballen geformt, getrocknet und auf den Markt der Stadt gebracht. Diese wurden nun auf den Dachböden der Stadt von den Waidknechten mit Wasser und Urin angefeuchtet und einer erneuten Gärung ausgesetzt. Nach einer Lagerzeit von etwa zwei Jahren kam der bearbeitete Waid in die Färbehäuser. Dort wurde er nochmals mit Urin und Pottasche bei 60 Grad verrührt und zu einer sogenannten Küpe angesetzt. Geruchsbelästigung übelster Art inbegriffen. Davon leitet sich auch der Ausdruck "stinkreich" ab, wie überhaupt die langwierige Blaufärbung ein Quell der Redensarten ist.

**Alte Färberezepte betonen**, dass die Küpe besonders gut war, wenn sie mit dem Urin von Männern angesetzt wurde, die zuvor dem Alkohol zugesprochen hatten. Zeit dafür fanden diese in den Zwangspausen des Fermentierungsprozesses, der das Indoxyl, die Vorstufe des eigentlichen Farbstoffes Indigo, freisetzte. Sie waren also blau und konnten auch beim Färben blau machen. Tauchte man das Tuch in die Farbbrühe und zog es heraus, war es zunächst gelb. Erst wenn es an die Luft gehängt wurde, sorgte nach einiger Zeit die Oxidation für eine Verwandlung in Grün und schließlich Blau. Ein chemischer Vorgang, der damals absolut erstaunte und als ein "blaues Wunder" erlebt wurde.

**Der blaue Rausch** wich im 17. Jahrhundert einer jähen Ernüchterung durch die Einfuhr des ergiebigeren Indigo aus Indien. Heute gewinnt *Isatis tinctoria* wieder an Bedeutung, allerdings in andern Bereichen: Öl aus seinen Samen hilft bei einer Vielzahl von Hauterkrankungen, und in der Holzverarbeitenden Industrie wird der Waid wegen seiner fungiziden und insektiziden Wirkung geschätzt.





# KOSMETİK

# PFLANZEN KOSMETIK

## Schönheit aus der Schatzkiste Natur

**Wer sich wohl in seiner Haut fühlt,** ist attraktiv und kommt bei seinen Mitmenschen gut an. Kein Wunder also, dass vor allem Frauen in eine glatte und gesunde Haut Zeit und Geld investieren. Das war schon im Altertum so. Hightech-Kosmetik stand den Damen damals natürlich noch nicht zur Verfügung, sie griffen in die Schatzkiste der Natur. Das konnte mitunter unappetitliche oder gesundheitsschädliche Folgen haben.

**Die ägyptische Königin Kleopatra** etwa soll auf die Wirkung zerstampfter Mücken gesetzt haben. Griechische Frauen zauberten sich mit Bleiweiß eine noble Blässe ins Gesicht. Ein gefährlicher Trend: Eingeatmet konnten die Partikel der hochgiftigen Schminke den Tod bedeuten. Elegante Damen im antiken Rom verwendeten getrockneten Krokodilkot zu gleichem Zwecke.

**Angenehmer** lesen sich da schon antike Schönheitsrezepte mit pflanzlichen Zutaten, wie sie der römische Dichter Ovid (43 v. Chr. bis 17 n. Chr.) in seinem "Liber de medicamine faciei femineae" verriet. Ein Gemisch aus Gerste, Wicke, Hirschhorn, Narzissenzwiebeln, Zwiebelknollen, Getreidespelz und Honig. Diese Maske mehrmals aufgetragen, und die Behandelte "wird glatter strahlen als ihr Spiegel", versprach der Dichter.

**Im Mittelalter** waren die Klöster Zentren des medizinischen Wissens, das auch für die Pflege von Haut und Haar eingesetzt wurde. In den geschützten Klostergärten wuchsen Heilkräuter und Pflanzen, die ursprünglich aus dem Mittelmeerraum stammen und auch der Schönheit zuträglich sind. Limonensaftspülungen für glänzendes und Salbeiwasser gegen ergrauendes Haar, Thymian zur Abmilderung dunkler Pigmentflecken sind nur einige der Rezepte der Zeit. Die Ringelblume mit ihrer Haut heilenden Kraft wurde von der Äbtissin Hildegard von Bingen (1098 bis 1179) erstmals beschrieben. "Gegen Kopfgrind soll aus dem Saft der Blüten und Blätter mit Mehl ein Teig gemacht, auf den Kopf gelegt



und dieser mit einer Kappe bedeckt werden." Heute setzen Naturkosmetikerhersteller auf Extrakte der orangefarbenen Blüten in Gesicht- und Körpercremes bei irritierter Haut.

**Pflegende Produkte** für Haut und Haar wurden noch bis Anfang des 20. Jahrhunderts aus Kräutern und Pflanzen der Umgebung selbst hergestellt. Parallel dazu brachten die fortschreitende Industrialisierung und neue chemische Errungenschaften in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts erste Produkte der synthetischen Kosmetik hervor. Zu den Pionieren zählen der Berliner Opernsänger Ludwig Johann Leichner, der für seine Bühnenauftritte eine bleifreie Schminke erfand und 1873 eine "Poudre- und

Schminkenfabrik" gründete, und der Hamburger Apotheker Oscar Tropelwitz. Dieser begann 1890 mit dem frisch erfundenen Emulgator Eucerit zu experimentieren und brachte 1911 die erste Hautcreme auf den Markt. Unter dem Namen NIVEA begann sie ihren Erfolgsweg um die Welt. Zeitgleich startete in Paris mit L'Oreal (1909), Helena Rubinstein (1912) und Coco Chanel (1913) die Ära einer Kosmetikindustrie, die differenzierte Serien für individuelle Bedürfnisse entwickelte. Diesen folgten bald viele Weitere und die synthetische Kosmetik, die allerdings bis heute oft noch auf Basis natürlicher Öle und Fette arbeitet, wurde ein Massenphänomen. Viele alte Rezepturen gerieten dadurch in Vergessenheit.

In den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts wandelte sich das Umweltbewusstsein der Verbraucher, was auch am Image der Kosmetikindustrie kratzte. Einige der chemischen Zusatzstoffe entpuppten sich als krebserregend oder allergen. Seitdem gibt es eine Rückbesinnung auf Natürlichkeit und Reinheit der Inhaltsstoffe. Freilich entfaltete sich diese Renaissance der Naturkosmetik eher zu einem Nischendasein. Doch damit ist seit der Jahrtausendwende Schluss. Sie brachte dem Segment kontinuierliche Wachstumsraten, Naturkosmetik-Produkte, einschließlich naturnaher Cremes und Schönheitsmittel, erwirtschaften inzwischen jährlich knapp 1,9 Milliarden Euro Umsatz. Tendenz stetig steigend. Klar, dass der grüne Trend entsprechend benutzt, vermarktet und abgeschöpft wird.



Leider halten in vielen Fällen die Produkte nicht das Versprechen ihrer Verpackungen. Das bestätigten Untersuchungen des Verbraucher magazins "Öko-Test".

**Sogenannte Pflanzenkosmetik** enthält demnach oft nur wenige natürliche Inhaltsstoffe, dafür jede Menge chemische und künstliche Zutaten, die teils umstritten oder bedenklich sind. Der Rat lautet: nicht von verführerisch mit Blüten, Blättern, Kräutern und Obst dekorierten Verpackungen blenden lassen, sondern lieber zu zertifizierter Naturkosmetik greifen.

**Am sichersten** und stimmigsten sind pflanzliche Pflegeprodukte, die man selbst anfertigt. Manche Zutat wächst auf den heimischen Kalkmagerrasen, sollte in den meisten Fällen aber aus Naturschutzgründen lieber aus dem Fachhandel bezogen oder im eigenen Garten kultiviert werden.



**Garantiert nicht auf der Roten Liste** steht eine Schönheitsingredienz, die von Hildegard von Bingen in ihrem medizinischen Werk "Physica" beschrieben wird und in unserer Region in Fülle zur Verfügung steht: "Der Main fließt langsam und ruhig vom Meere ab, darum ist sein Wasser fett und sein Sand lehmig. Das Wasser ist gesund zum Trinken und Kochen, auch macht es die Haut weiß und glatt."

# DIE HEIMISCHE KOSMETIKKÜCHE

## Grundsätzliches für Selbstrührer

### **Wer sich seine naturreine Hautpflege**

selbst herstellt, weiß was drin ist und verzichtet im Idealfall auf allergene und schädliche Stoffe. Für Puristen kommen deshalb synthetische Grundlagen, künstliche Konservierungsstoffe und zweifelhafte Emulgatoren nicht in den Tiegel. Bevor es bei den einzelnen Pflanzenporträts in die detaillierte Rezeptur geht, vorab ein Blick auf Grundsätzliches: Welche natürlichen Substanzen eignen sich zur Creme- und Salbenherstellung, welche Hilfsmittel sollten zur Hand sein und wie entsteht das Produkt.

### **Für die eigene Kosmetikküche**

steht eine Vielfalt an Rohstoffen zur Verfügung. Wer aber nicht gleich groß in die Produktion einsteigen will, kann mit einer Grundausstattung und verschiedenen Kräuterzusätzen nach

Lust und Hautbedürfnissen variieren. Die pflanzlichen Rohstoffe sollten aus kontrolliert biologischem Anbau, aus Wildsammlung (keine geschützten Arten und nachhaltig sammeln!) oder dem eigenen Garten stammen.

**Als Grundlage** empfehlen sich pflanzliche Basisstoffe wie Öle und Fette. Öle sollten aus erster Kaltpressung stammen. Besonders hautpflegend und gut zu verarbeiten sind Oliven-, Mandel-, Avocado- und Jojobaöl. Selbst das günstigere Öl der Färberdistel, das man eher aus der Küche kennt, ist wunderbar geeignet. Es ist sogar bei verschiedenen Hauttypen einsetzbar: Trockene und spröde Haut profitiert von den enthaltenen Linolsäuren genauso wie unreine und fettige Haut.

**Die Ölgrundlage** wird mit einer Wasserphase vermischt. Am besten eignet sich stilles Mineralwasser, mehrere Minuten abgekochtes Wasser oder Hydrolat (Blütenwasser). Damit aus der Öl-Wasser-Mischung eine geschmeidige Creme oder Salbe wird, muss ihr ein Konsistenzgeber zugefügt werden. Ideal sind Verdickungsmittel, die zusätzlich die Haut pflegen, heilen und das Gemisch emulgieren, also die sonst nicht mischbaren Substanzen Fett und Wasser zu einer feinen Emulsion verbinden. Eine gute Textur gewährleisten Bienenwachs, Karitébutter, Kakaobutter und Lanolin.

All diese Rohstoffe ähneln dem menschlichen Hautfett und können deswegen leicht aufgenommen werden. Als natürliche Emulgatoren bieten sich beispielsweise rückfettendes Lecithin, Cetylalkohol und Tegomuls, das normalerweise bei der Herstellung von Eiscreme und Tortenböden verwendet wird, an.



**Um die Haltbarkeit der Produkte** zu erhöhen, bieten sich, alternativ zu den künstlichen Konservierungsstoffen, Vitamin E, Propolis sowie in gewissem Rahmen auch ätherische Öle an. Letztere sind zugleich Wirkstoffträger und natürliche Duftgeber.

**Bevor es an das Aufrühren** des Cremekörpers geht, muss die Grundausstattung angeschafft, bereitgestellt und penibel gesäubert werden. Für das Reinigen des Werkzeugs bietet sich die Spülmaschine an oder aber man wäscht es mit möglichst heißem Wasser aus und trocknet es anschließend auf Küchenkrepp. Unverzichtbare Utensilien sind:

- 2 bis 3 saubere Marmeladengläser
- 1 Pfanne
- 1 Esslöffel
- 2 Glasrührstäbe
- 1 Messlöffel, 2 ml
- 1 Messbecher
- Gefäße für die Creme
- Feinwaage
- Mixer / Stabmixer / Milchaufschäumer

**Zum Anrühren der Creme** werden zunächst die beiden hitzefesten Gläser vorbereitet. In dem ersten werden Öle, Konsistenzgeber und Emulgator ver-

mischt. Das zweite Glas wird mit dem Wasser oder Hydrolat befüllt. Beide Gläser stellt man nun ins Wasserbad und erhitzt sie – gelegentlich mit dem Löffel oder Glasstab umrühren – so lange, bis die festen Bestandteile der Fettphase geschmolzen sind. Dann entnimmt die Kosmetikköchin die Gläser dem Wasserbad und rührt die Wasserphase langsam in die Fettphase ein. Anschließend wird die Creme ununterbrochen auf höherer Stufe (Mixer) geschlagen, bis sie eine geschmeidige Konsistenz angenommen hat. Sobald die Masse ein wenig abgekühlt ist, kann man das Umrühren reduzieren.

**Der nächste Schritt** bringt die kostbaren Pflanzenwirkstoffe (und eventuelle Konservierungsstoffe) in die Creme für die erwünschten Effekte von Glättung über Beruhigung bis Heilung der Haut. Sie können in Form eines Mazerats, als Pulver, eines wässrig-alkoholischen Auszugs oder als ätherisches Öl zugefügt werden. Wer alles von der frischen Pflanze an selbst machen will, sollte sich auf das Mazerat konzentrieren. Alkoholische Auszüge sind zwar auch problemlos selbst herzustellen, konterkarieren aber den befeuchtenden und rückfettenden Zweck einer Pflegecreme. Ätherische Öle kauft man sich besser im Fachhandel, weil es wohl kaum lohnt, sich eine heimische Destille einzurichten.



Mazerate sind Kräuterauszüge auf Öl-basis. Als Trägeröl bietet sich Olivenöl an. Die am besten an einem sonnigen Vormittag geernteten Pflanzenteile gibt man in ein steriles, luftdicht verschließbares Glasgefäß, füllt mit Öl auf, bis die Teile gut bedeckt sind, und rührt mit einem sauberen Glasspatel oder Holzlöffel so lange, bis alle Luftblasen entwichen sind. Dann wird das Kräuteröl-Glas mit einem Deckel sorgfältig verschlossen und zum Ziehen für circa sechs Wochen an einen warmen Ort gestellt. Alle drei Tage sollte man den Deckel abnehmen und eventuelles Kondenswasser abwischen. Nach Ende der Auszugperiode wird das Öl in eine sterile Falsche abgefiltert und an einem dunklen und kühlen Ort gelagert. Das Mazerat beziehungsweise ätherische Öl – auch Pflanzenpulver kann verwendet werden – in der entsprechenden Menge

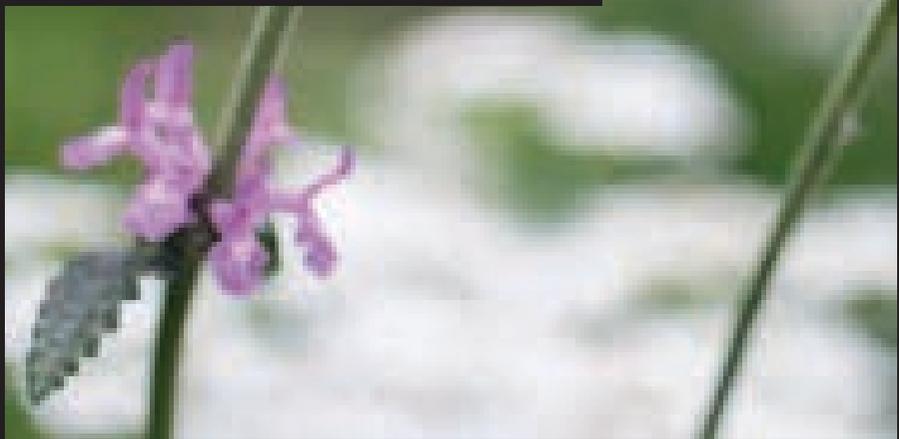
hinzufügen und langsam verrühren. Die fertige Creme kann schließlich in saubere Tiegel oder Döschen gefüllt, kühl gelagert und möglichst binnen weniger Wochen, je nach Konservierungszusatz, verbraucht werden.

**Für die eigene Haut** gibt es keine größere Wohltat als eine selbst hergestellte, wirkungsvolle und gut verträgliche Hautpflege. Schließlich weiß die Salbenrührerin, dass sie nur beste Zutaten verwendet hat.





# PFLANZEN







# Knack-Erdbeere

## Fragaria viridis

### **VOLKSMUND**

Hügel-Erdbeere  
Knackelbeere

### **FAMILIE**

Rosengewächse (Rosaceae),  
Gattung: Erdbeere (Fragaria)

### **VORKOMMEN**

eurasischer Raum, vom Baikalsee bis an die europäischen Außengrenzen, auf Halbtrockenrasen und in Trockengebüschen, kalkliebend

### **INHALTSSTOFFE**

Salicylsäure, Kaffeesäure, Zimtsäure, Fruchtsäuren, Flavonoide, Gerbstoffe, ätherische Öle, Vitamin C, Eisen, Folsäure, Kalium, Kalzium, Kobalt, Kupfer, Magnesium, Mangan, Phosphor, Phytosterine, Zink

### **WIRKUNG**

hautreinigend, antimikrobiell, entzündungshemmend, klärend

### **GESICHTSMASKE**

*Diese Maske wirkt wie ein sanftes Peeling, reinigt und erfrischt die Haut.*

#### **Zutaten**

- 1/2 Handvoll frische Erdbeeren
- 2 EL Schlagsahne oder Sahnequark
- 1 TL Honig
- evtl. 2 EL Haferflocken

#### **So geht's**

*Die Erdbeeren mit der Sahne und einem Teelöffel Honig pürieren und den Brei auf Gesicht, Hals und Dekolleté verteilen.*

*Für zusätzlichen Peeling-Effekt noch 2 Esslöffel Haferflocken unterrühren. Nach 10 bis 20 Minuten mit lauwarmem Wasser gut abspülen. Statt Quark oder Sahne kann auch Joghurt verwendet werden.*

### **GESICHTSKOMPRESSE**

*Eine Kompresse aus starkem Tee aus Erdbeerblättern hilft gegen fettige und unreine Haut.*

- 2 Handvoll Erdbeerblätter mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und nach 15 Minuten abseihen.
- Ein Baumwolltuch mit dem Sud tränken und für circa 5 bis 10 Minuten auf das Gesicht legen.



## Anti-Aging mit verführerischem Aroma

### **Erdbeeren sind paradiesische Früchte.**

Verführerisch wie Evas Apfel, denn ihrem köstlichen Aroma kann kaum einer widerstehen. Kein Wunder also, dass sie in Mythen, Märchen und Kunst eine attraktive Rolle spielen. Ovid nennt sie in seinen Metamorphosen (1 bis 8 n. Chr.) als Speise der glückseligen Menschen des Goldenen Zeitalters, und auch im Paradiesgarten Mariens, gemalt um 1410 vom "Meister des Paradiesgärtleins", wachsen schmackhafte Walderdbeeren. Sie gedeihen hier nicht zufällig: Die dreigeteilten Blätter

stehen für die Dreifaltigkeit, die weißen Blüten des Rosengewächses deuten auf die Unschuld Mariens hin, das Rot der Früchte auf ihre Liebe. Beide Farben zugleich verweisen auf die jungfräuliche Mutterschaft. Ein Sinnbild für Maria, das seine Vorläufer in der nordischen Mythologie hat. Die Germanen weihten die Walderdbeere ihrer Frühlings- und Fruchtbarkeitsgöttin Freya. Diese versteckte verstorbene Kinder zwischen Erdbeeren, um sie später heimlich mit ins Kriegerparadies Wallhall zu nehmen.

**Die Urformen** unserer heutigen Gartenerdbeere, die Walderdbeere und die auf dem heimischen Kalkmagerrasen vorkommende Knack-Erdbeere, wurden im Mittelalter zum Symbol der Bescheidenheit und Demut des wahren Christen. Zugleich haben sie aber auch eine verruchte Bedeutungsebene. Die roten Früchte haben das Zeug, Lust zu wecken und zur Sünde zu verleiten. In Hieronymus Boschs Triptychon "Garten der Lüste" (um 1500) locken überall die Früchte des flüchtigen Genusses. Um eine überdimensionale Erdbeere sitzen Nackte im Kreis und naschen von der Frucht, eine Szene wie eine Massenorgie und der erotische Einstieg ins Verderben.

**Bereits im Mittelalter** kultivierte man die aromatische Walderdbeere auf großen Flächen zum Verzehr und versuchte schon größere Früchte herauszuzüchten. Überzeugend gelang dies erst im 18. Jahrhundert durch Kreuzungen mit amerikanischen Sorten.

**Doch die Erdbeeren**, die eigentlich Scheinbeeren sind – die wahren Früchte sind die kleinen Nüsschen –, können mehr als den Gaumen kitzeln. Sie sind ein unkompliziertes und wirkungsvolles Schönheitsmittel. Die enthaltene Salicylsäure und andere Fruchtsäuren wirken antibakteriell und hautreinigend mit sanftem Peelingeffekt. Sie machen die Haut aufnahmefähig und weich, gleichzeitig wirken sich das enthaltene Vitamine C und viele Mineralstoffe positiv auf den Teint aus.

**Das wusste schon** die antike Herrscherin Poppäa Sabina (um 31 bis 65 n. Chr.). Die zweite Gemahlin des römischen Kaisers Nero galt als atemberaubende Schönheit. Um ihr Aussehen zu konservieren, pflegte sie ihre makellose Gesichtshaut mit einer selbst erfundenen Maske aus zerquetschten Erdbeeren, Milch und Lupinenmehl.

**Fast alle kosmetischen Rezepte** mit frischen Erdbeeren klingen sehr appetitlich. Wem das Sammeln der kleinen Knack-Erdbeeren zu mühsam ist, die ihren Namen tragen, weil sie sich beim Pflücken mit einem Knacken ablösen, kann wahlweise zur üblichen Gartenerdbeere greifen. Die Hauptkomponenten sind neben den zerdrückten Früchten Sahne, Honig, Haferflocken, Quark und Zitronensaft. All dies hilft als Maske bei müder Haut und roten Flecken. Auch die Blätter der Pflanze lassen sich kosmetisch verwenden, ihre Hauptwirkstoffe sind adstringierende und antimikrobielle Gerbstoffe.

**Um die heilsame Hautanwendung** der Erdbeere wusste schon der pfälzische Leibarzt Tabernaemontanus. In seinem Kräuterbuch von 1588 schreibt er: "Das Angesicht oftmal mit [Erdbeerwasser, Anm. d. Verf.] angestrichen und von sich selbst lassen trocken werden/ vertreibt die abschäuliche Röte und die hitzigen Blätterlein desselben." Sein ausführliches Erdbeer-Kapitel beweist, dass die Nussfrucht und ihr Kraut ein beliebtes Arzneimittel war, einzusetzen bei Blutarmut, Herzbeschwerden, Wurmbefall, Energiemangel, Gicht, Rheuma, Nervenschwäche und chronischer Verstopfung, bei Krankheiten der Leber, Milz und Nieren, aber auch als Wundauflage. Tabernaemontanus verrät ein Rezept für eingemachte Erdbeeren, die er als aufbauende Krankenspeise empfiehlt. Gleichzeitig beklagt er, dass sie "zu Banketten/ Schlaftrüncken und der Wollust mehr gebraucht werden", als dass damit den Kranken zu Hilfe gekommen würde. Da kommt einem wieder der "Garten der Lüste" in den Sinn.





# Echter Gamander

## Teucrium chamaedrys



### VOLKSMUND

Edelgamander, Schafkraut,  
Bathengel, Frauenbiss,  
Gamanderlein, Kalenderkraut



### FAMILIE

Lippenblütler (Lamiaceae),  
Gattung: Gamander (Teucrium)



### VORKOMMEN

Süd- und Mitteleuropa, Klein-  
asien, bevorzugt sonnige Kalk-  
magerrasen, auch in lichten  
Kiefern- und Eichenwäldern



### INHALTSSTOFFE

ätherisches Öl mit  $\beta$ -Caryo-  
phyllen und Humulen,  
Iridoidglykoside, Diterpene  
wie Marrubiin, Flavonoide,  
Phenylpropan Teucrosid,  
Gerbstoffe



### WIRKUNG

entzündungshemmend,  
regenerierend und tonisierend



### HEILENDE HAUTCREME

*Diese Creme wirkt regenerierend bei irritierter Haut.*

#### Zutaten

- 20 ml Mazerat aus dem blühenden Kraut
- 25 ml Jojobaöl
- 25 ml Olivenöl
- 2,5 g gelbes Bienenwachs
- 2,5 g Shea Butter
- 1 g Cetylalkohol
- 40 ml Rosenhydrolat
- 1 bis 3 Tropfen äth. Lavendelöl
- 3 Tropfen Tocopherol (Vitamin E)

#### So geht's

Öle, Bienenwachs, Shea Butter und Cetylalkohol in ein Glas geben und im Wasserbad erwärmen, bis die Wachse geschmolzen sind. Unter ständigem Rühren die Hydrolate einarbeiten, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Anschließend in die etwas abgekühlte, noch flüssige Creme das Lavendelöl und das Tocopherol unterrühren. Die fertige Creme mit einem Spatel in saubere Döschen abfüllen.



### GAMANDER-MAZERAT

- Eine Handvoll blühendes Edelgamanderkraut säubern und antrocknen lassen.
- Das Kraut in ein sauberes Schraubglas (500 ml) legen und mit einem Trägeröl (z. B. Olivenöl, Mandelöl, Jojobaöl) auffüllen, bis das Pflanzenmaterial gut bedeckt ist.
- Den Ölsatz für 1 bis 3 Wochen an einen warmen Ort stellen und täglich durchschütteln.
- Dann den Auszug abgießen und in eine kleine dunkle Flasche abfüllen.



## **Der galante** Gamander

**In Zeiten von Dating-Apps** und Partnerportalen ist das amouröse Andocken eine schnelle und mühelose Sache. Früher musste zumindest der Mann erheblich mehr Einsatz zeigen. Meister im langwierigen und kunstvollen Werben waren Minnesänger wie der Züricher Dichter Johannes Hadlaub. In einem lyrischen Sommerlied träumt er von erfüllter Liebe und überlegt, wie er seine Angebetete verführen könnte. Inmitten einer saftigen Auenlandschaft will er ein zartes Bett bereiten: "Ein solches würde ich aus Blumen machen, aus einer Unmenge von Veilchen und Gamander, dass es vor lauter Pracht eine strahlende Freude wäre." Duftende Veilchen sind naheliegend, doch was prädestiniert den weniger geläufigen Gamander zu diesem Einsatz im Liebesbett? Zunächst einmal duftet der Lippenblütler aromatisch und ist mit seinen sattrosa Blütenquirlen hübsch anzusehen.

**Außerdem** schätzten die Menschen früherer Zeiten den ursprünglich in der Mittelmeerregion beheimateten Halbstrauch als pflanzlichen Helfer. Darauf verweist schon sein Name Edel-Gamander oder Echter Gamander. *Teucrium chamaedrys*, so seine botanische Bezeichnung, hat eine lange Geschichte als Heilpflanze. Im antiken Griechenland empfahl ihn der bedeutende Arzt Pedanios Dioscurides in seiner "Materia medica" (1. Jh. n. Chr.) bei Krämpfen, Husten, Leberverhärtung, Harnverhaltung und Milzleiden. Außerdem begründete er die Tradition der Pflanze als Frauenkraut und schreibt: "Sie befördert auch die Menstruation und treibt den Embryo aus ..." Man kann also durchaus dem Minnesänger unterstellen, dass er gleich ein Verhütungsmittel ins Lotterbett eingestreut hat.

**Die Volksheilkunde** nutzte die Heilkräfte des Edel-Gamanders lange Zeit zur Stärkung der Verdauung, gegen Gicht und Husten. Dann geriet er in Vergessenheit, um als Nahrungsergänzungsmittel zur Gewichtsreduktion in den 1980er Jahren wieder ins Rampenlicht zu treten. Doch *Teucrium chamaedrys* machte bald Negativschlagzeilen aufgrund seiner lebertoxischen Wirkung, und die moderne Phytotherapie

verzichtet seitdem weitgehend auf seine innere Anwendung. Gegen eine äußere Nutzung spricht hingegen nichts.

**Schon seit der Antike** und im gesamten Mittelalter wurde der Edel-Gamander wegen seiner entzündungshemmenden und heilenden Eigenschaften als Wundheilkraut geschätzt. Seine wertvollen Inhaltsstoffe wie Gerbstoffe, ätherisches Öl, Bitterstoffe und Flavonoide bereichern, als Mazerat oder Tinktur, selbst hergestellte Naturkosmetik zum Wohle irritierter und entzündeter Haut. Dass Bitterstoffe nicht nur gut für Verdauung und das Immunsystem sind, sondern auch für unser größtes Organ, wurde jüngst am Uniklinikum Freiburg nachgewiesen.

**Einen Teil seiner Pflanzenkraft** verdankt der Edel-Gamander seiner perfekten Anpassung an Trockenheit, die sich aus seiner mediterranen Herkunft erklärt und ihn zu einem ausgesprochenen Liebhaber mainfränkischer, stark besonnener Kalktrockenrasen macht. Sein bemerkenswert hoher Gehalt an ätherischen Ölen gehört zu seinen Überlebensstrategien. Die leicht flüchtigen Öle bilden an sonnigen Tagen eine Dunstglocke, die wie eine Isolationsschicht wirkt und die Pflanze zugleich vor Schädlingen und Krankheiten schützt. Andere Merkmale, die dem Gamander helfen, Durststrecken zu überleben, tragen zu seinem aparten Aussehen bei. Die Stängel schmiegen sich an den Boden, die gekerbten Blätter sind klein und haben eine ledrige "Hochglanzhaut", da sie von einer Wachsschicht überzogen sind. Diese schränkt die Verdunstung ein und verhindert ein Verwelken. Beides erhoffen sich Cremende auch für ihre Haut, nicht unbegründet, schließlich haben die Freiburger Dermatologen den Anti-Aging-Effekt von Bitterstoffen bestätigt.





# Wacholder

## Juniperus communis



### VOLKSMUND

Feuerbaum, Krametbaum, Kranawitten, Queckholder, Wachandel, Weckhalter



### FAMILIE

Zypressengewächse (Cupressaceae),  
Gattung: Wacholder (Juniperus)



### VORKOMMEN

in ganz Europa, vom Mittelmeerraum bis Südgrönland, bevorzugt sonnige, offene Landschaften bis in Höhenlagen von 3570 m, auf nährstoffarmen Böden



### INHALTSSTOFFE

ätherisches Öl mit  $\alpha$ -Pinen,  $\beta$ -Pinen und Terpinen-4-ol, außerdem Flavonglykoside, Gerbstoffe, Zucker und Leucoanthocyanine



### WIRKUNG

entzündungshemmend, belebend, antibakteriell, antirheumatisch



### WACHOLDERCREME

*Diese pflegende Creme wirkt belebend, wärmend und leicht desinfizierend.*

#### Zutaten

- 35 ml Wacholder-Mazerat (Rezept siehe unten)
- 12 g Lanolin ohne Wasser
- 5 g Shea Butter
- ½ TL Bienenwachs gelb
- 25 ml Lavendelhydrolat
- 4 Tropfen äth. Wacholderöl
- 4 Tropfen äth. Lavendelöl
- 2 Tropfen Tocopherol (Vitamin E)

#### So geht's

*Wacholderöl, Lanolin, Bienenwachs und Shea Butter in ein Glas geben und im Wasserbad erwärmen bis die Wachse geschmolzen sind. In diese Fettphase das Lavendelhydrolat unter ständigem Rühren einarbeiten, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Anschließend in die noch flüssige Creme die äth. Öle und das Tocopherol unterrühren. Die fertige Creme schließlich in saubere Döschen abfüllen, kühl lagern.*



### WACHOLDER-MAZERAT

- 3 EL getr. Wacholderbeeren im Mörser anquetschen.
- 100 ml Olivenöl in ein hohes Glas gießen und die Wacholderbeeren zufügen. Diesen Ölsatz ins Wasserbad stellen, auf circa 50 Grad erhitzen und die Temperatur etwa 1 Stunde lang halten. Dann die Herdplatte ausschalten, den Topf darauf stehenlassen, bis das Öl auf circa 30 Grad abgekühlt ist.
- Anschließend das Mazerat abfiltern, die benötigte Menge abmessen und den Rest in eine dunkle Flasche abfüllen. Das Öl kann auch zum Massieren verwendet werden.

A glass jar filled with a thick, green, textured cream sits on a light-colored wooden surface. The jar is surrounded by several fresh blueberries. In the background, there are blurred green herbs and a white object, possibly a spatula or applicator. The overall scene is bright and natural, suggesting a homemade or natural skincare product.

## **Kleine Kraftwerke** mit belebender Wirkung

**In den reizvollen Höhenlagen** des Frankenwaldes hat ein uralter Brauch überlebt: Jedes Jahr zieht am 28. Dezember ein seltsam kostümierter Trupp durch das Bergdorf Neufang. Scherenschleifer, Jäger, Sackträger und Schornsteinfeger klappern die Häuser ab und vollführen die immer gleiche, anarchisch anmutende Zeremonie. Zunächst reißen die Burschen die weiblichen Bewohnerinnen zu einem Schneewalzer hin, dann verpassen sie ihnen mit immergrünen Zweigen kräftige Schläge auf die Waden. Pfeffern nennt man diese Spezialbehandlung, die auf ein altes heidnisches Fruchtbarkeitsritual zurückgeht. Der Brauch soll die bösen Geister fürs kommende Jahr vertreiben und verheißt der Gepfefferten Gesundheit und Kindersegen. Besonders gut brennt das Frauenbein, wenn es mit einer traditionellen Rute aus mit Nadeln bewehrten Wacholderzweigen bearbeitet wird. Diese sind heute nicht mehr so leicht zu bekommen, denn der Baum *Juniperus communis* steht unter Naturschutz, doch ihr Einsatz trifft den Kern des Brauches.

**Wacholder** kommt vom althochdeutschen "wecholter" und bedeutet in etwa "Lebendig-macher". Schon die Germanen trauten ihrem heiligen Baum nämlich zu, dass er Lebenskraft spendet. Schließlich hatten auch sie schon erkannt, dass er keimtötende Eigenschaften besitzt und selbst im Winter, wenn alles Leben erstarrt ist, grünt und wächst. Ein Hauch Unsterblichkeit, der auch von Methusalem-Exemplaren der Gattung herüberweht – manche Wacholder erreichen ein Alter von 1.000 und mehr Jahren. Und noch andere Eigenschaften beeindrucken: Wo wir den Wacholder bei uns heute vorfinden – meist auf kalkhaltigen, mageren Böden wie auf der Höhfeldplatte bei Thüngersheim –, ist er ein sicherer Zeiger jetziger oder früherer Beweidung. Exotisch wirkt das lichtunggrige Gewächs in unseren Breiten durch seinen säulenförmigen Wuchs, der an Zypressen entlang toskanischer Landstraßen erinnert. Wiederum erstaunlich ist, dass der Baum diesen Habitus nicht konsequent einhält: Es gibt auch flach wachsende Exemplare mit auseinanderstrebenden Kronen.

Kein Wunder, dass dieses zähe Gehölz schon seit jeher in einem mystischen Licht erscheint. Unsere Vorfahren nutzten sämtliche seiner Teile rituell. Aus Wacholderholz geschnitzte Amulette wurden zur Abwehr böser Geister um den Hals gehängt. Zweige und Beeren verbrannte man gegen ansteckende Krankheiten oder brachte sie gegen Verhexung in Haus und Stall aus. Schließlich erwarb sich der Baum durch seine außergewöhnlich positive Wirkung auf die Gesundheit der Menschen hohes Ansehen. Schon die berühmtesten Ärzte der Antike, wie Hippokrates von Kos (460 bis 370 v. Chr.) und Pedanios Dioskurides (1. Jh. n. Chr.), verwendeten die Beeren, die in Wirklichkeit Zapfen sind, zur Entwässerung, bei Magenproblemen, Husten und Leibscherzen und zum Heilen von Wunden und Fisteln – ein früher Hinweis auf ihren dermatologischen Einsatz. Dieses Anwendungsspektrum blieb in der Volksmedizin bis heute relevant.

**Als Gewürz werden die Beeren** gerne schweren Gerichten beigegeben, um sie bekömmlicher zu machen. Dieser verdauungsfördernden Wirkung verdanken wir auch einen hochprozentigen, würzig-aromatischen Stoff: Gin. Er ist das Folgeprodukt eines alkoholischen Wacholderwundermittels, an dem Benediktinermönche schon um 1055 in Salerno herumexperimentierten. Auf Wacholder basierende Elixiere tauchten auch in den nächsten Jahrhunderten immer wieder als wirkungsvolle Heilmittel auf. So tranken im 14. Jahrhundert Menschen in ganz Europa Wacholderliköre und -schnäpse in dem fehlgeleiteten Glauben, sie würden gegen die grassierende Beulenpest helfen.

**Offenbar wurden Wacholderspirituosen** auch äußerlich angewandt. Der kräuterkundige Arzt Tabernaemontanus empfahl 1588 einen Ölauszug der Beeren all jenen, die unter schrundigen Händen und "allerlei Rädigkeit" litten. Wer möchte, kann eine Weiterentwicklung dieses historischen Rezeptes ausprobieren und sich eine belebende und pflegende Creme für raue Hände und Füße selbst anrühren.





# Wundklee

## Anthyllis vulneraria



### VOLKSMUND

Schreibklee, Watteblume, Muttergottes-Schühlein, Wollblume, Schafszahn, Apotheckerklee, Goldknopf



### FAMILIE

Hülsenfrüchtler (Fabaceae),  
Gattung: Wundklee (Anthyllis)



### VORKOMMEN

Europa, Vorderasien,  
Nordafrika, liebt sonnige  
Magerrasen an kalkreichen  
Standorten sowie lichte  
Kiefernhängen



### INHALTSSTOFFE

Gerbstoffe, Saponine,  
Flavonoide, Flavanole  
wie Catechin, Isoflavonoide,  
Lektine



### WIRKUNG

wundheilend,  
hautpflegend,  
adstringierend,  
beruhigend



### WUNDKLEEGESICHTSWASSER

*Dieses klärende und stärkende Gesichtswasser regt die Selbstheilungskräfte der Haut an und wirkt beruhigend bei entzündlichen Prozessen.*

#### Zutaten

- 10 ml Wundklee-Tinktur
- 1 bis 2 Tropfen ätherisches Rosengeranienöl
- 45 ml Rosen-Hydrolat
- 15 ml Hamamelis-Hydrolat
- eine kleine sterile Flasche

#### So geht's

*Die Tinktur und das ätherische Öl in der Flasche durch leichtes Schütteln vermischen. Dann die Hydrolate hinzugeben und gut schütteln. Diesen Ansatz lässt man 1 Tag ziehen. Danach seigt man den Kräuterauszug durch ein sauberes Leinentuch ab und füllt ihn in eine sterile Flasche.*



### WUNDKLEE-TINKTUR

- Ein steriles Einmachglas mind. zu einem Drittel bis zur Hälfte mit Wundkleeblüten befüllen. Da das Heilkraut selten geworden ist, sollte man es selbst im Garten aus Samen ziehen, was recht unkompliziert ist.
- Das Pflanzenmaterial mit hochprozentigem Alkohol (klarer Schnaps mit mind. 40%) übergießen, bis es gut bedeckt ist, aber noch genug Spielraum zum Schütteln bleibt.
- Das Glas gut verschließen und an einem ungestörten Platz 2 bis 6 Wochen stehen lassen. Die Tinktur einmal täglich gut durchschütteln.
- Den fertigen Alkoholauszug durch ein Sieb filtern und in eine dunkle Flasche abfüllen.

## **Extrem starkes Kraut** mit zarten Seiten



**Ein gelb-oranger Blütenteppich** mit großer Strahlkraft ist der erste Eindruck, geht man einem größeren Wundkleebestand entgegen. Aus der Nähe betrachtet, besticht jede einzelne Pflanze durch einen reizvollen Kontrast: Viele energisch strebende Blütenröhren sind in einem seidig behaarten Kelch verankert, der wie eine behagliche Basisstation wirkt. Sie gruppieren sich zu leuchtend gelben Büscheln, in die orangefarbene Flecken getupft sind. Diese Pflanze ist flaumig-zart und flammend-intensiv zugleich.

**Wäre der Wundklee ein Mensch**, würde man ihm einen starken Charakter bescheinigen: Er schafft es, seine scheinbar gegensätzlichen Wesenszüge zu einem souveränen Ganzen zu fügen und aus widrigen Bedingungen das Beste herauszuholen – auch für seine Umwelt. So erobert diese Kleeart als Pionierpflanze selbst nach Naturkatastrophen, wie Lawinen und Murenabgängen, das Erdreich. Ein wertvoller Einsatz, denn sie schützt so das Erdreich vor Erosion und wird Bodenbildner für nachfolgende Pflanzenarten. *Anthyllis vulneraria*, so die botanische Bezeichnung, bringt selbst extreme Standorte wie Schotterbänke und sonnige Trockenrasen zwischen Mai und September mit seinen Blüten zum Leuchten. Deren zarter Flaum ist Teil der Trockenheitsanpassung der Pflanze und schützt sie mit einer Art Isolationschicht vor Verdunstung. Eine Eigenschaft, die namensgebend war.

**Im Volksmund** heißt der Wundklee auch Wollblume oder Watteblume, und auch der wissenschaftliche Name beschreibt diesen Blütenflaum: "Anthos" heißt im Griechischen "Blüte", "ioulos" ist der "Bart". Das Beiwort "vulneraria" leitet sich von "vulnus" (lat. = Wunde) ab und verweist auf die lange Tradition der Pflanze als bedeutendes Wundkraut. Die zerquetschten Blüten und Blätter legte man auf Geschwüre und Wunden, wo sie aufgrund ihres Gehaltes an Saponinen und Gerbstoffen blutstillend, adstringierend und entzündungshemmend wirkten – und das natürlich immer noch tun.

**Der lädierte Wanderer**, der an Schürfwunden oder Blasen leidet, kann sich das frisch gequetschte Kraut auflegen und seine Heilkraft testen. Auf dieses Anwendungsgebiet stießen die Menschen vor hunderten von Jahren, vermutlich weil sie es gemäß der Signaturlehre von den äußeren Merkmalen der Pflanze ableiteten. Die goldgelben Blütenköpfchen färben sich beim Verblühen an den Spitzen orangerot, je mehr Sonnenstunden sie tanken, desto dunkler das Rot. Die Menschen fühlten sich an blutende Wunden erinnert und folgerten, der Schmetterlingsblütler fördere deren Heilung. Eine Indikation, die schon der griechische Arzt Dioskurides (1. Jh. n. Chr.) in seinem Werk "Materia Medica" erwähnt.

**Auch gegen Herpes**, der sich mit unangenehmen Bläschen und Erosionen der Haut bemerkbar macht, ist dieses Kraut gewachsen. Es gehört zu den an Lysin reichsten Pflanzen und kann lokal einen Mangel dieser Aminosäure ausgleichen, der einen Herpesausbruch begünstigt. Um einem solchen vorzubeugen, beispielsweise nach zu viel UV-Exposition, verwendet man den frisch ausgequetschten Saft der Wundkleeblätter und -blüten oder einen daraus gefertigten Absud und tupft ihn direkt auf die üblichen betroffenen Stellen.

**Seine heilsame Hautwirkung** verdankt der Wundklee noch anderen Stoffen, darunter dem Flavanol Catechin, das auch in grünem Tee und im Blutwurz vorkommt. Ein starkes Antioxidans, das vor den Folgen von UV-Strahlung schützt, irritierte Haut beruhigt und die Hautalterung hemmt. Kein Wunder, dass führende Naturkosmetikkonzerne den attraktiven Klee zur Schlüsselpflanze ihrer Pflegeserien auserwählt haben. Sie vertrauen auf dessen regulierende Kraft und sein flexibles Eingehen auf jedes Hautbild. Wobei wir wieder bei dem souverän ausgleichenden Pflanzencharakter wären.





# Quendel

## Thymus pulegioides



### VOLKSMUND

Feldthymian, Kranzlkraut, Hühnerpolei (Unterfranken), Karwendel, Marienbettstroh, Geismajoran



### FAMILIE

Lippenblütler (Lamiaceae), Gattung: Thymian (Thymus)



### VORKOMMEN

Mittel- und Südeuropa bis zur Ukraine, an stark besonnten, steinigen und trockenen Standorten, kalkliebend



### INHALTSSTOFFE

ätherische Öle wie Thymol, Borneol, Carvacrol, Cymol, Geraniol, Gerbstoffe, Bitterstoffe wie Serpyllin, Flavonoide



### WIRKUNG

antimikrobiell und entzündungshemmend, laut Volksmedizin bei Ekzemen, Akne und Neurodermitis



### QUENDEL-CREME

*Diese pflegende Creme wirkt lindernd bei irritierter und geröteter Haut, auch bei Ekzemen.*

#### Zutaten

- 50 ml Quendel-Mazerat
- 50 ml natives Olivenöl
- 8 g Bienenwachs, gelb
- 12 g Lanolin

#### So geht's

*Quendel-Mazerat, Olivenöl, Lanolin und Bienenwachs in ein hohes Glas geben und im Wasserbad erwärmen, bis die Wachs geschmolzen sind. Dann gut umrühren, damit sich alles gut vermischt. Zwischendurch sollte man etwas von der Mischung auf einem Teller abkühlen lassen, um die Konsistenz zu prüfen. Ist die Creme zu fest, fügt man etwas Öl hinzu, ist sie zu weich, sollte mehr Wachs eingearbeitet werden. Passt es, lässt man die Mischung abkühlen und füllt sie anschließend in saubere Döschen ab.*



### QUENDEL-MAZERAT

- Eine Handvoll blühendes Quendelkraut wird gesäubert und leicht angetrocknet.
- Das Pflanzenmaterial gibt man in ein sauberes Schraubglas (500 ml Fassungsvermögen) und übergießt es mit einem Trägeröl (z. B. Olivenöl, Mandelöl, Jojobaöl), bis es gut bedeckt ist.
- Den Ölsatz stellt man 1 bis 3 Wochen an einen warmen Ort und schüttelt ihn täglich durch.
- Nach dieser Wirkzeit gießt man den Auszug ab und füllt ihn in eine kleine, dunkle Flasche.



**Ein echtes**  
Frauenkraut

**Schroffe Abbruchkanten**, an vielen Stellen gemildert durch einen Überzug aus grünem Pflanzenfilz, umrunden die zentrale Abraumfläche wie die Ränge einer Arena:

Alte Steinbrüche haben einfach eine magische Atmosphäre – und ein besonderes Mikroklima. Sie speichern die Sonnenwärme, so dass an Hochsommertagen in ihnen die Luft zu flirren beginnt. Diese faszinierenden Biotope aus Menschenhand finden sich vereinzelt oberhalb des Maintales. Sie bieten beste Bedingungen für pflanzliche Trockenheitskünstler der Kalkmagerrasen, die eigentlich im Mittelmeerraum zuhause sind.

**Einer davon ist der Quendel.** Der wilde Bruder des Thymians bildet kleine grüne Polster mit zartrosa Blüten und verströmt einen betörenden, aromatisch-zitronigen Duft. Kein Wunder, dass einer alten Tiroler Legende gemäß ein solch würzig duftendes Polster der Muttergottes als Rastplatz diente, als diese hochschwanger bei ihrem Gang übers Gebirge eine Pause brauchte.

**Aus den duftenden Quendelstängeln** soll Maria sich ein Kränzlein geflochten und es sich zur Vermählung mit dem heiligen Joseph aufs Haupt gesetzt haben, so will es eine andere Legende. Sie ist die wundervolle Erklärung eines Hochzeitsbrauchs, der in vielen Gegenden Deutschlands einst üblich war: Quendel und Rosmarin wurden in den Brautkranz gewunden, denn die beiden duftenden Lippenblütler sollten Liebe, Fruchtbarkeit und Treue bringen, all das, was sich eine junge Frau für ihre Ehe erhoffte. Der Feldthymian ist eben ein ausgesprochenes Frauenkraut, und das mit einer langen Tradition: Er war schon bei den Germanen der Fruchtbarkeitsgöttin Freya geweiht, wohl wegen seiner Heilkräfte bei Frauenleiden und seines Einsatzes als Verhütungsmittel.

**Aber nicht nur in diesem Bereich** fiel die medizinische Wirkung des heimischen Thymians auf. Schon in der Antike wurde er gegen Schlangenbisse und als Zutat eines Wundertrankes

gehandelt. Die Volksmedizin setzte ihn später bei Husten, Verdauungsstörungen und krampfartigen Schmerzen ein.

**Seine dermatologische Anwendung** erschloss die pflanzenkundige Äbtissin Hildegard von Bingen (1098 bis 1179). Sie schätzte Thymus pulegioides vor allem als Heilpflanze bei Hautkrankheiten: "Wenn ein Mensch krankes Fleisch hat, so dass es wie rüdig ausblüht, der nehme Quendel und esse es mit Fleisch oder Gemüse gekocht oft, und das Gewebe seines Körpers wird von innen heraus geheilt und gereinigt werden." Zusätzlich empfahl sie eine äußerliche Kur der betroffenen Hautstellen mit einer Salbe aus Quendel und Fett.

**Zusammen mit anderen Heilkräutern**, die über besondere Tugenden und Kräfte verfügten, gehörte der Quendel zur Spitzengruppe der antidämonischen Pflanzen. Die Menschen hängten Karwendelkränze in die Ställe, um das Vieh vor Verzauberung zu schützen, und vors Kammerfenster, wenn dahinter ein Mädchen schlief: Damit wollten sie verhindern, dass der Teufel in Gestalt eines schmucken Burschen einstiege. Vermutlich hat das Zauberkraut nicht jeden Hallodri vom Fensterln abgehalten.

## Bildnachweise

Christiane Brandt, Niels Kölbl,  
LPV Würzburg e.V.

Almut Kellermann  
[www.fraucontent.de](http://www.fraucontent.de)

Burkhard Biel  
Regierung von Unterfranken

Sabine Haubner, Horst Haubner

Seite 9, Färberwaid: C.A.M. Lindman,  
Bilder ur Nordens Flora, circa 1920

Seite 13, Mittelalterliche Färberwerkstatt in  
Nürnberg: Nürnberger Hausbuch, 15. Jhrdt.  
Quelle: Wikimedia Commons

Seite 22, Färberginster, Seite 42, Goldrute,  
Seite 58, Färberwaid, Dorothea Flaskamp,  
[www.ketteundschuss.de](http://www.ketteundschuss.de)

Seite 30, Färberkamille, Anke Culemann,  
<http://fotosnaturfarben.blogspot.de/2016/07/farbakamille.html>  
malweib@web.de

Seite 50, Labkraut, Jenny Dean,  
"A Heritage of Colour – Natural Dyes  
Past and Present", 2014, Search Press,  
Kent, England

Seite 54, Odermennig, Stefan Pilz,  
Pflanzenfärber-Shop,  
<http://shop.pflanzenfaerber.eu>

## Bezugsquellen

*Ein umfangreiches Färbepflanzen-  
sortiment finden Sie bei:*

- ketteundschuss, Dorothea Flaskamp  
Neue Str. 3, 52441 Linnich  
[www.ketteundschuss.de](http://www.ketteundschuss.de)  
E-Mail: [info@ketteundschuss.de](mailto:info@ketteundschuss.de)
- Pflanzenfärber-Shop, Stefan Pilz,  
Herderstraße 40a, 41836 Hückelhoven  
<http://shop.pflanzenfaerber.eu>  
E-Mail: [shop@pflanzenfaerber.eu](mailto:shop@pflanzenfaerber.eu)

*Pflanzenfarben, historische und moderne  
Pigmente finden Sie bei:*

- Kremer Pigmente GmbH & Co. KG  
Hauptstr. 41 - 47, DE 88317 Aichstetten  
[www.kremer-pigmente.com](http://www.kremer-pigmente.com)  
E-Mail: [info@kremer-pigmente.com](mailto:info@kremer-pigmente.com)

*Saatgut und Topfpflanzen von Heilpflanzen,  
Wildkräuter und Färbepflanzen finden Sie bei:*

- Hof Berg-Garten, Robert Schönfeld  
Lindenweg 17, 79737 Herrischried  
[www.hof-berggarten.de](http://www.hof-berggarten.de)  
E-Mail: [info@hof-berggarten.de](mailto:info@hof-berggarten.de)
- "Kreutermeisterei", Dr. Christiane Löffler,  
Kreuzgasse 1, 97337 Dettelbach  
[www.kreutermeisterei.de](http://www.kreutermeisterei.de)  
E-mail: [info@kreutermeisterei.de](mailto:info@kreutermeisterei.de)

*Expertin für Herstellung von Pflanzenfarben  
und -tinte:*

- Susanne Gräfin Finckenstein, Dipl.-Biologin  
Kontakt über E-Mail: [info@ubiz.de](mailto:info@ubiz.de)

## Hinweis

Die beschriebenen Rezepte wurden nach  
bestem Wissen und Gewissen geprüft.  
Dennoch haften weder Autorin noch Heraus-  
geber für Schäden, die aus der Anwendung  
der vorgestellten Rezepte entstehen könnten.

Bei dermatologischen Problemen halten  
Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Hautarzt.  
Die Anwendungen nach den beschriebenen  
Rezepten ersetzen keine medizinische  
Behandlung.



