Kräuter und Heilpflanzen

der Bauerngärten

im Toggenburg

Abschlussarbeit

CAS Ethnobotanik und Ethnomedizin 2016
Universität Zürich, Institut für systematische und evolutionäre Botanik

Eingereicht bei Dr. Caroline Weckerle

Benoit Kunz, Säge 97, 9622 Krinau

im Dezember 2016

Kräuter und Heilpflanzen der Bauerngärten im Toggenburg

Zusammenfassung

Die Volksmedizin ist Bestandteil unserer vielfältigen Medizinlandschaft. In der vorliegenden Arbeit ist das Wissen über die Verwendung von Kräutern und Heilpflanzen in Bauerngärten im mittleren Toggenburg untersucht worden. Im Spätsommer und Herbst 2016 wurden, mit ethnobotanischen Feldmethoden zur Datenerhebung, Befragungsgespräche auf Bauernhöfen durchgeführt.

Von 40 ausgesuchten Bauernhöfen konnten 34 kontaktiert und bei 21 eine Befragung durchgeführt werden. Bei den 21 Befragungen sind insgesamt 101 Pflanzenarten und total 580 Use-reports genannt worden, die in die 4 Kategorien Volksmedizin, Veterinärmedizin, Küche/Ernährung und Anderes eingeteilt wurden.

Die Resultate ergeben eindeutig, dass die Pflanzen in Bauerngärten im Toggenburg in erster Linie für die Ernährung angebaut und gebraucht werden. Viele Pflanzen sind zwar als Heilpflanzen bekannt, werden aber nicht als solche gebraucht. Die Versorgung mit Kräutern und Heilpflanzen für die Volksmedizin hat trotzdem noch eine gewisse Bedeutung. In allen Bereichen werden die Pflanzen grösstenteils frisch verwendet.

Beim Erkennen von Heilpflanzen auf Bildern werden vor allem die typischen Küchenkräuter am besten erkannt.

Ein Basiswissen im Bereich der Volksmedizin sollte bereits früh in der Schule gefördert werden, damit die Eigenkompetenz für Aktivitäten gegen Krankheiten und zur Erhaltung der Gesundheit gesteigert werden könnte.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
   1.1. Ethnobotanik und Volksmedizin 2
   1.2. Gesundheit 3
   1.3. Toggenburg – Landschaft zwischen Mittelland und Alpen 5
   1.4. Medizinische Landschaft im Toggenburg 8
   1.5. Fragestellungen 9

2. Methoden
   2.1. Datenerfassung 10
   2.2. Akquirieren der Bauernhöfe 11
   2.3. Durchführung der Befragungen auf den Bauernhöfen 13

3. Resultate und Interpretationen
   3.1. Use-Report Kategorien 15
   3.2. Die am meisten genannten Pflanzen 18
   3.3. Pflanzen der Volksmedizin 19
   3.4. Pflanzen für Küche und Ernährung 20
   3.5. Pflanzen für das Väch 21
   3.6. Pflanzen für andere Verwendungen 22
   3.7. Die Rangliste der Pflanzen aus Sicht der Befragten 23
   3.8. Erkennen von Kräutern und Heilpflanzen auf Bildern 24
   3.9. Besonderheiten und Auffälligkeiten während den Befragungen 25

4. Diskussion
   4.1. Momentaufnahme und Modelle 27
   4.2. Ausblick 28
   4.3. Schlussfolgerungen 28

Literaturnachweise 29
Bildernachweise 30
Dank 30

Anhang 1: Kontaktbrief an Bauernhöfe 31

Anhang 2: leere Free-List 32

Anhang 3: Pflanzenbilder 33

Anhang 4: Datenliste aller Free-List-Angaben 36

1. Einleitung

1.1. Ethnobotanik und Volksmedizin

Im Frühling 2016 konnte ich an der Universität Zürich, am Institut für systematische Botanik, den CAS-Weiterbildungslehrgang in Ethnobotanik und Ethnomedizin besuchen.

Die vorliegende Abschlussarbeit dieses Kurses befasst sich mit dem Wissen und den Verwendungen von Kräutern und Heilpflanzen in den Bauerngärten im Toggenburg.

Ethnobotanik

Allgemein ausgedrückt untersucht die Ethnobotanik die Wechselwirkungen zwischen Pflanzen und Menschen. Die ethnobotanische Forschung bezieht sich grösstenteils auf Untersuchungen von Pflanzennutzungen der indigenen Völker in ihrem kulturellen Kontext. Welches Interesse hat die Ethnobotanik an den Wechselwirkungen zwischen Menschen und Pflanzen in der westlichen Welt, also in unserem gewohnten, bekannten kulturellen Umfeld? Ethnobotanik bezieht sich für mich nicht nur auf die nicht industrialisierte Lebensweise.

Volkswissen

In Gesprächen der Kursteilnehmenden zwischen den Vorlesungen wurde über die Bedeutung unserer eigenen Volksmedizin diskutiert. Unter dem Einfluss der modernen Biomedizin verschwinde das Wissen in der Bevölkerung über die Volksmedizin immer mehr. Die akademische Meinung dazu verneint dies. Kein Wissen sei verloren gegangen, alles sei «verschriftlicht» worden. Wird das Wissen über die Verwendung von Heilpflanzen zu einem akademischen Wissen?

Was weiss die Bevölkerung tatsächlich noch über Volksmedizin?

In diesem Bericht möchte ich dieser Frage nachgehen, indem ich mich zuerst mit dem Begriff Gesundheit auseinandersetze. Anschliessend beschreibe ich das Untersuchungsgebiet Toggenburg, um danach meine Fragestellungen und Methoden zu formulieren. In einem umfassenden Teil der Resultate soll ersichtlich werden, welche Bedeutung Kräuter und Heilpflanzen in den toggenburger Bauerngärten heute haben, und welchen Stellenwert die Volksmedizin noch einnimmt.

1.2. Gesundheit

Die Gesundheit ist eines der wichtigsten Güter für den einzelnen Menschen. Oftmals gerät dies in der Hektik des Alltags in Vergessenheit. Wie wichtig Gesundheit ist, wird vor allem dann erkannt, wenn sich gesundheitliche Probleme zeigen.

Entsprechend der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird Gesundheit nicht nur als Abwesenheit von Krankheit verstanden, sondern als Zustand von umfassendem körperlichem, psychischem und sozialem Wohlbefinden bezeichnet: die Gesundheit einer Person hängt somit nicht nur von ihrer individuellen Veranlagungen ab, sondern ganz wesentlich auch von ihrer ökologischen, sozialen und kulturellen Umwelt, ihrer Lebens- und Verhaltensweisen und den Leistungen des Gesundheitssystems (Storni [1]).

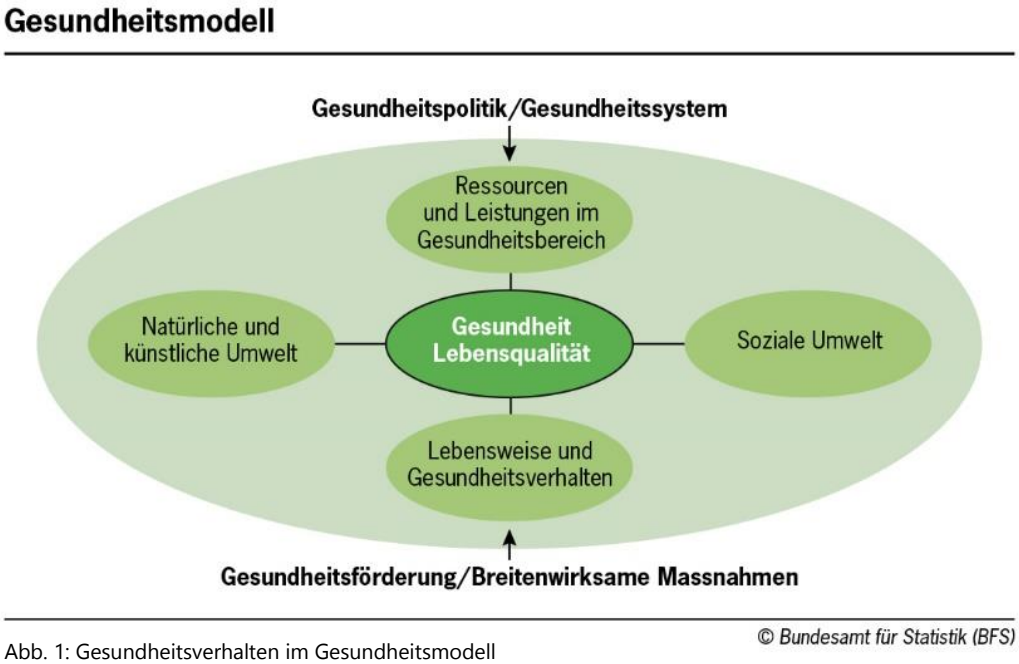


Abb. 1: Gesundheitsverhalten im Gesundheitsmodell

Gesundheitsverhalten
Krankheitsverhalten

Der Begriff «Gesundheitsverhalten» kommt aus der Medizinsoziologie und umfasst alle menschlichen Verhaltensweisen, die vor dem Hintergrund medizinischer Erkenntnisse als für deren Gesundheit förderlich, oder riskant im Sinne der potenziellen Verursachung von Krankheiten bewertet werden können (Abb. 1).
Auch «Krankheitsverhalten» ist ein Begriff aus der Medizinsoziologie. Es werden darunter alle menschlichen Verhaltensweisen in der Auseinandersetzung mit Beschwerden und Befindlichkeitsstörungen, die als Krankheit interpretiert werden, verstanden (Von Troschke [2]).
In beiden Verhaltensweisen haben neben der modernen Biomedizin die Komplementärmedizin und die Volksmedizin ihre Bedeutung.

Kontinuum

Reinhard Saller schreibt: «In zahlreichen reflektierten naturheilkundlichen und komplementärmedizinischen Ansätzen sind Gesundheit und Krankheit nicht zwei streng voneinander getrennte Zustände (dichotome Entscheidung). Der Zustand eines Patienten (Krankheit, Genesung, Heilung und Gesundheit) zeigt sich in der Platzierung im Gesundheits-Krankheits-Kontinuum. Übergänge sind kontinuierlich und fliessend: von der Gesundheit, die je nach Situation unterschiedlich stark ausgeprägt sein kann, über Zwischenbereiche, die zum Teil noch eher der Gesundheit, zum Teil schon einer allgemeinen Beeinträchtigung zugeneigt sein können, bis zur Erkrankung. Auch innerhalb des Berei-

ches «Krankheit» können verschiedene Ausprägungen vorherrschen. Die Zwischenbereiche (nicht mehr gesund aber noch nicht krank), die in der modernen Schulmedizin weitgehend vernachlässigt werden, sind im Denken der Komplementärmedizin wesentliche systemimmanent einsichtige Therapieansätze. Im komplementärmedizinischen Verständnis sind die Zwischenbereiche begründete Behandlungsansätze, etwa um aus Zwischenbereichen wieder in Bereiche von Gesundheit zu gelangen und nicht in Richtung Krankheit fortzuschreiten (in Abb. 2, durchgestrichene Pfeile nach unten). Es ist verständlich, dass sich Patienten mit solchen Deutungen situativ ernst genommen fühlen. Auch das «Kränkeln» wird sinnvoll therapeutisch angehbar. Berührungspunkte mit einer erweiterten Sicht von Prävention und Rehabilitation sind vorhanden» (Saller [3]).

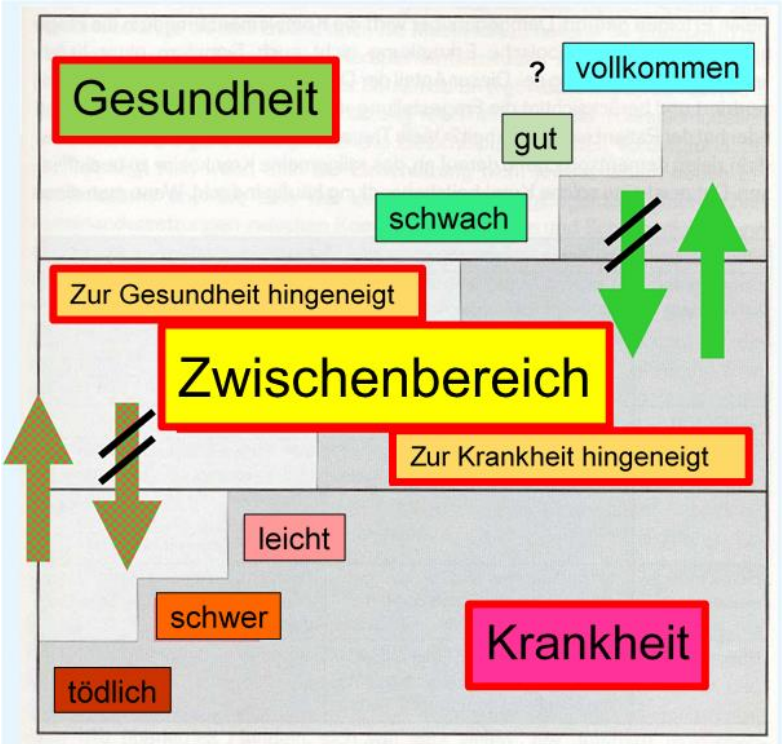


Abb. 2: Zwischenbereich im Kontinuum von Gesundheit und Krankheit (nach Saller[3])

Handlungskompetenz

Das Wissen über diesen Zwischenbereich, und die Kenntnisse, darin zu handeln kann auch bedeuten, für sich selber eine therapeutische Massnahme zu unternehmen, ohne einen Arzt oder Therapeuten aufsuchen zu müssen.
Es geht nämlich auch um die Frage, was Menschen ausserhalb der Arztpraxis gegen ihre Krankheiten und entsprechend für ihre Gesundheit tun können.

Heute sehen wir viele Menschen, die aktiv für ihre Gesundheit einstehen aber trotzdem nicht selbstbewusst auf Krankheiten reagieren können. Es zeigt sich eine Welt, in der die Patienten weitgehend durch Ärzte und das moderne Medizinsystem entmündigt worden sind.

In meiner Untersuchung möchte ich herausfinden, was neben diesem modernen Medizinsystem an Wissen in der Volksmedizin noch vorhanden ist, und wo es Möglichkeiten gibt, verantwortungsvoll selbst geeignete Tätigkeiten für Gesundheit und gegen Krankheiten zu unternehmen.

1.3. Das Toggenburg – Landschaft zwischen Mittelland und Alpen

Lage

Das Toggenburg ist ein eigenständiger Wahlkreis im Westen des Kantons St.Gallen in der Ostschweiz.

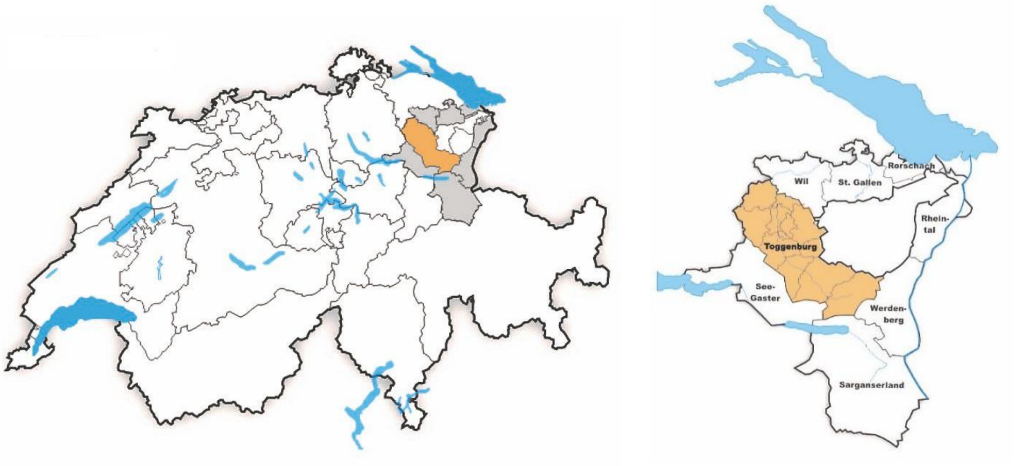


Abb. 3: Schweiz mit Kanton St. Gallen (grau) und Toggenburg (braun)

Für Geografen beginnt das Toggenburg im Alpstein und führt der Flussrichtung der Thur nach Norden ins Mittelland hinaus. Der Tourist erlebt das Tal umgekehrt, er folgt dem Flusslauf bergwärts. Sein Eindruck: eine sattgrüne-fruchtbare Landschaft mit zufriedenen Kühen, schmucken Bauernhäusern und lebendigen Traditionen.

Vielfalt

Von Wil bis Dietfurt ist das Tal relativ breit. Der flachwellige Talboden geht allmählich ins flankierende Hügelland über. Die stark mäandrierende Thur fliesst in diesem Talabschnitt nicht obenauf, sondern bis zu 60 Metern tief in den Talboden eingekeilt. Dadurch wurde dieser in östliche und westliche Terrassen eingeteilt. Die Dörfer liegen eindeutig auf die eine oder andere Talseite orientiert. Oberhalb von Lichtensteig wird das Tal bis Ebnat-Kappel wieder breiter. Hier ist der Talboden völlig flach, und die Thur fliesst auf ihm. Mit klarem Beginn setzen seitlich steile Hänge an. Die Thur wirkt sich nicht mehr trennend aus. Sie hat aber früher die Siedlungen wegen der immer wieder auftretenden Hochwassergefahr auf etwas erhöhte Schuttflächen an der Talseite gedrängt. Ähnliche, weniger ausgeprägte Talkammern finden sich weiter oben bei Krummenau, Nesslau und Stein. Dazwischen liegen Talverengungen mit schluchtartigem Aussehen. Die verschiedenen Wasserfälle an der Thur bezeugen den entsprechenden Talcharakter. Nach der Schlucht zwischen Stein und Starkenbach wechselt der Taltyp nochmals. Das Thurtal dreht nach Osten ab und liegt nun parallel zu den beiden Bergketten Alpstein und Churfirsten (Gerber [4]).

Berge und Pässe

Höchster Berg ist der 2502 Meter hohe Säntis (Abb. 4) im Alpstein-Massiv. Das charakteristische Wahrzeichen des Toggenburg ist aber die Gebirgskette der Churfirsten (Abb. 5). Beide Gebirge sind Teil der Appenzeller Alpen. Die Churfirsten (2306 m) bilden die südlichste Grenze des Toggenburg, sie fallen gegen Süden fast senkrecht zum Walensee (419 m) ab.

Vom Toggenburg führen verschiedene Pässe in die angrenzenden Regionen. Von Wattwil nach Uznach im Linthgebiet führt der Rickenpass. Der Wildhauspass führt vom Obertoggenburg ins Rheintal. Von Nesslau ist das Appenzellerland über den Schwägalppass nach Urnäsch erreichbar. Ins Zürcher Oberland führt die Passstrasse über die Hulftegg zwischen Mosnang und Fischenthal, und von Lichtensteig gelangt man über die Wasserfluh ins Neckertal.

Eigentlicher Hauptort des Toggenburgs ist Wattwil, die Grenze zwischen Unter- und Obertoggenburg. Das Obertoggenburg ist vor allem dank der Wintersportorte Wildhaus, Unterwasser und Alt St. Johann über die Grenzen hinaus bekannt.

Abb. 4: Säntis, toggenburger Seite

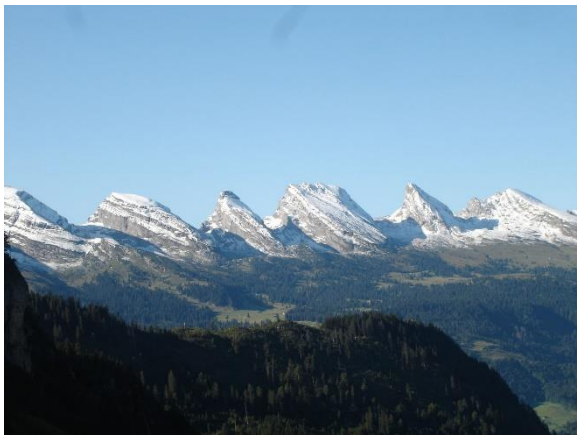


Abb. 5: Churfirsten im Sommerschnee

Wirtschaft

Das Toggenburg ist nicht nur landwirtschaftlich ausgerichtet, neben dem Bauernstand spielen Gewerbe und Industrie eine immer bedeutendere Rolle. Bereits im 18. Jahrhundert wurde das Toggenburg durch den Einfluss der Textilhandelsstadt St. Gallen von der Frühindustrialisierung erfasst. Zahlreiche Fergger liessen in Heimarbeit auf den Bauernhöfen Textilien und Stickereien anfertigen. Im 19. Jahrhundert entstand die moderne Textilindustrie. Dank der vorhandenen Wasserkraft liessen sich in fast allen Dörfern zwischen Wil und Nesslau verschiedene Textilbetriebe nieder. Der grösste Betrieb war die 1835 in Wattwil gegründete Firma *Heberlein & Co.* (später Gurit-Herberlein AG), die auch eine lokale Maschinenindustrie hervorbrachte und weltweit für die Kunstfaser Helanca bekannt war. Die Industrie sorgte auch für den Bau einer Bahnlinie zwischen Wil und Nesslau sowie zwischen St. Gallen, Wattwil und durch den Rickentunnel nach Rapperswil (wiki [5]).
Seit den 1990er Jahren wurde das Toggenburg von einer starken Deindustrialisierung erfasst, durch die auch die letzten Textilbetriebe verschwanden. Die in den 1960er Jahren entstandene Tourismusbranche konnte nur bedingt Ersatz bieten.
Während das Untertoggenburg vor allem von der Maschinenbau- und Nahrungsmittelindustrie lebt, ist das südliche Toggenburg, eher von der Landwirtschaft, vom handwerklichen Gewerbe, sowie vom Tourismus geprägt. Im Obertoggenburg begann sich im 20. Jahrhundert der Sommer- und Wintertourismus zu entwickeln, der mit dem Bau von Bergbahnen einen Aufschwung erlebte und noch heute eine zentrale Rolle in der Wirtschaft des obersten Toggenburg spielt.
Internationalen Ruf geniesst der Sportgerätehersteller Alder + Eisenhut, der in Ebnat-Kappel seinen Sitz hat. Firmen mit schweizerischer und überregionale Bedeutung sind in Lichtensteig Kägi AG (Schokoladenwaffeln), in Ebnat-Kappel Morga AG (natürliche Lebensmittel) und in Wattwil Hoegg AG (Stahlprofile) (wiki [5]).
Verschiedene Käseprodukte aus dem Toggenburg erhalten regelmässig internationale Anerkennungen.

Bevölkerung

Das Dezentrale muss dem Toggenburger im Blut liegen. Davon zeugen nicht allein die vielen Einzelhöfe und Streusiedlungen, sondern auch die vielen Kleinbetriebe, wovon es immer mehr gibt, welche ständig wachsen und oft in Familientradition geführt werden.

Immer mehr Menschen ziehen ins Toggenburg. Ende 2015 lebten 45'910 Personen ständig im Toggenburg. Das sind 0,7 Prozent oder 312 Personen mehr als Ende des vorletzten Jahres. Seit 2009 ist damit ein anhaltendes, aber langsames Bevölkerungswachstum um total etwas mehr als 1000 Einwohner zu verzeichnen. Das Niveau von Mitte der 90er-Jahre, als das Toggenburg rund 46'400 Einwohner zählte, ist hingegen noch nicht egalisiert. Ende 2015 kratzte der ganze Kanton St. Gallen an der Grenze von einer halben Million Einwohner. Die Kantonsbevölkerung wuchs also gegenüber 2014 um rund ein

Prozent und damit etwas stärker als im Toggenburg (bfs.admin [6]). Ein Grossteil der arbeitstätigen Bevölkerung arbeitet in Landwirtschaftsbetrieben (Tabelle 1).

Gemeinden
Einwohner
Flächen

Tabelle 1: Gemeinden, Einwohnerzahlen und Landwirtschftsflächen im Toggenburg:

Gemeinde	Einwohner-zahlen	Landw. Betriebe	Landw. Fläche %	Gesamt-Fläche km²
Bütschwil - Ganterschwil	4733	104	65	21.8
Ebnat-Kappel	5057	82	47.8	43.56
Hemberg	927	67	60.4	20.18
Kirchberg	8873	164	57.6	42.6
Lichtensteig	1911	4	30.9	2.82
Lütisburg	1451	52	55.7	14.04
Mosnang	2802	145	48.5	50.5
Neckertal	3997	148	53.4	49.03
Nesslau	3611	156	52.8	92.72
Oberhelfenschwil	1300	43	60	12.65
Wattwil	8581	156	52.4	51.19
Wildhaus - Alt St. Johann	2667	100	52.1	87.51
Total	**45910**			**488.6**

1.4. Medizinische Landschaft im Toggenburg

Molkekuren

Anfangs des letzten Jahrhunderts war die medizinische Landschaft im Toggenburg noch vielfältiger als heute. Ab etwa 1860 entwickelte sich im mittleren und oberen Toggenburg ein Tourismus für Molkekuren. Hotels und Kuranstalten wurden extra dafür gebaut.
Hermann Hesse und viele ausländische Gäste sind dafür ins Toggenburg gereist. Das Angebot für ein Molkebad war in den 1930er-Jahren fast im jedem Hotel vorhanden, bis es in den 60er-Jahren praktisch ganz verschwand. Heute werden wieder vereinzelt Molkebäder von Alpkäsereien (Abb. 6) als exklusives und teures Wellness angeboten.

Abb. 6: Molkebad im Alpsteingebiet

Freiluftbäder

Die «atmosphärische Kur» vom Sonnendoktor Arnold Rikli war weit verbreitet. Mit körperlicher Aktivität in abwechselnd warmen und kalten Luft- und Sonnenbädern, Barfusswandern und Hydrotherapie zielte man auf die Aktivierung des Kreislaufs sowie auf eine Entgiftung des Organismus ab (Rikli [7]). Die berühmteste Institution mit getrennten Damen- und Herrenluftbädern war das Kurhaus Sennrüti (Abb. 7) im dafür bekannten Luftkurort Degersheim, das im Jahre 2001 geschlossen wurde. Heutzutage sind nur noch einzelne Fälle von Luftbad-Geniessern (Nacktwanderern) im Toggenburg durch die Medien bekannt geworden.

Abb. 7: Sennrüti, Herrenluftbad ca. 1927

In ihrer Magisterarbeit unter dem Titel «Heilen und Doktern im Toggenburg» beschreibt Susanne Hoffmann eindrücklich die medizinische Landschaft zurzeit von Ulrich Bräker im 18. Jahrhundert (Hoffmann [8]).

Bio-Medizin

Die medizinische Versorgung im Toggenburg entspricht gegenwärtig dem schweizerischen Durchschnitt. Allerdings ist geografisch bei der Talenge von Starkenbach eine Trennung zu erkennen. Im Obertoggenburg, südlich von Starkenbach, ist für die ärztliche Grundversorgung eine einzelne Arztpraxis in Wildhaus zuständig. Für Notfälle und operative Eingriffe orientiert man sich zum Spital in Grabs (Rheintal). Nördlich von Starkenbach werden Ärzte in Nesslau und Wattwil aufgesucht, auch für Spitalaufenthalte richtet man sich hier nach Wattwil.
Komplementärmediznische Angebote wie Homöopathie, traditionelle chinesische Medizin und Fitnesscenters findet man eher in den Ballungszentren um Wattwil und Wil.

Kräuter und Heilpflanzen

Zu erwähnen sind die Toggenburger Kräuterfrauen (http://www.kraeuterfrauen.com), die eher im Bereich von Genuss-Tees und Würzkräutern tätig sind, bei denen man aber auch einzelne Kräuter für Heilanwendungen beziehen kann.
Sehr bekannt, auch über die Region hinaus, ist die Drogerie Abderhalden in Wattwil, (http://www.toggenburgdrogerie.ch) die viele Naturheilprodukte selber herstellt und vertreibt.

1.5. Fragestellungen

Allgemeines

Die ausführliche Auseinandersetzung mit dem Thema Gesundheit ist für mich die Basis für meine Fragestellungen in diesem Bericht. Jährlich werden wir überrollt von steigenden Krankenversicherungskosten. Wo gibt es Ansätze in der Bevölkerung, diesem Trend möglicherweise etwas entgegenzuwirken? Wie sehen Gesundheits- und Krankheitsverhalten in der heutigen Zeit aus. Wie gross sind die Kenntnisse bei den Menschen über Heilpflanzen und deren Anwendungen in der heutigen Zeit? Gibt es noch Leute, die ihre Krankheiten selber mit Heilpflanzen kurieren?

Ich nehme an, dass das Wissen über Kräuter und Heilpflanzen in den verschiedenen Bevölkerungskreisen sehr unterschiedlich ist. Die Vermutung, dass in naturverbundenen Tätigkeitsgebieten dieses Wissen noch am ehesten vorhanden ist, lässt mich den Bauernstand als Untersuchungsgruppe auswählen.

Nach einer langen Lebenszeit in Basel bin ich 1999 wieder in meine Heimat Toggenburg gezogen. Hier lebe und arbeite ich in einem beruflichen und sozialen Umfeld, indem ich sehr viel Wert auf Natur und gesunde Ernährung lege. Welches Wissen über Kräuter und Heilpflanzen finde ich unter den Mitmenschen in meinem eigenen Umfeld? Naheliegenderweise habe ich als Untersuchungsgebiet das Toggenburg ausgewählt.

Konkrete Fragen

Daraus ergeben sich folgende konkrete Fragen:

Welche Kräuter und Heilpflanzen sind auf toggenburger Bauernhöfen bekannt?
Welche Kräuter und Heilpflanzen wachsen im eigenen Garten, werden gesammelt oder gekauft?
Wofür werden die Pflanzen gebraucht?
Welches sind die wichtigsten Pflanzen für den täglichen Hausgebrauch?
Welche Pflanzen werden auf Fotos erkannt? (Artenwissen)

Ist es möglich ein Modell zu erstellen, in dem das Wissen über Kräuter und Heilpflanzen quantitativ erfassbar ist?

2. Methoden

2.1. Datenerfassung

In einem persönlichen Gespräch auf dem Bauernhof werden die vorhandenen Kenntnisse mit folgenden Methoden erfasst. Für das Erheben der verschiedenen Kräuter und Heilpflanzen wird mit offenen Free-List's gearbeitet (Quinlan [9]). Die Liste ist nicht begrenzt. So kann nach der Frage «Nennen Sie mir alle Kräuter und Heilpflanzen, die Ihnen in den Sinn kommen» eine unbegrenzte Anzahl Pflanzen genannt werden. Der Fokus ist auf Kräuter und Heilpflanzen bezogen. Gemüsepflanzen, Futterpflanzen und Homöopathie-Pflanzen werden nicht in die Liste aufgenommen. «Chrütli» (=Kräutlein) ist in der sprachlichen Mundart im Toggenburg als Begriff geläufig und gebraucht, der die verschiedenen Bezeichnungen wie Kräuter, Heilpflanzen, Arzneipflanzen, Wundkräuter und Würzkräuter einschliesst. Immer wird eine spezielle Verwendung mit dem «Chrütli» in Verbindung gebracht.

Die Verwendungen der Pflanzen werden in Use-Reports erfasst (Heinrich et al. [10]). **Ein** Use-Report bezeichnet **eine** Pflanze (oder Pflanzenteil) in **einer** Zubereitung für **eine** Anwendung. Der Begriff «Use-Report» hat sich wegen seiner Klarheit in der Ethnobotanik und Ethnomedizin etabliert, ich verwende ihn lieber als «Anwendungen» oder ähnlich ungenaue Begriffe.

Um die Wichtigkeit oder den Wertgehalt der Pflanzen herauszufinden, werden die Befragten gebeten, aus ihren genannten Pflanzen eine Rangliste zu erstellen.

Um herauszufinden, welche Artenkenntnisse bei den befragten Personen vorhanden sind, werden Ihnen Fotos von Pflanzen vorgelegt. Einerseits ist die Anzahl erkannter Pflanzen ein Massstab für die Artenkenntnisse der Person. Andererseits gibt die Zahl der Personen, welche eine Pflanze erkannt haben, Auskunft darüber wie bekannt die Pflanze ist.
Die Auswahl für die Bilder der 55 geläufigsten Heilpflanzen geschah nach meiner eigenen Einschätzung mit Hilfe der Auswahl von Pahlow's Heilpflanzenbuch (Pahlow [11]). Die Kenntnisse und Erfahrungen als ehemaliger biologischer Kräuterbauer ermöglichten mir das sichere Identifizieren der Pflanzen auf den 55 Bildern. Es sind alles lizenzfreie Bilder aus dem Internet, die in ein quadratisches Kartenformat von 14 cm Seitenlänge gebracht und in guter Qualität gedruckt und laminiert wurden. Auf eine möglichst leichte Erkennbarkeit der Pflanzen wurde geachtet.

2.2. Akquirieren der Bauernhöfe

Hofauswahl

Im mittleren Toggenburg wurden mit Hilfe von MapSearch und TelSearch 40 Adressen von geeigneten Bauernhöfen für ein Interview ausgewählt. Ein Kriterium dabei war die Erreichbarkeit per ÖV und Fahrrad, da ich nicht im Besitz eines Führerausweises bin. Auf MapSearch sollte ein Bauerngarten erkennbar, auf Telsearch ein Festnetzanschluss vorhanden sein. Ob ein Bauernhof biologisch oder konventionell bewirtschaftet wird, war nicht in Betracht gezogen worden. Die geografische Verteilung der Höfe erstreckte sich über das mittlere Toggenburg von Ganterschwil bis Ulisbach (Abb. 9).

In der Annahme, dass die Bauersleute ihre Handys im Hosensack oder in der Arbeitsjacke haben, wollte ich die Kontaktaufnahme nicht über eine Mobil-Nummer machen. Den betreffenden Personen wollte ich mein Anliegen nicht auf dem Feld oder im Stall nahelegen. Die ersten Anfragen für eine Befragung über den Festnetzanschluss gestalteten sich trotzdem als schwierig. Trotz freundlicher Vorstellung und Vorbringen des Anliegens einer Befragung bin ich schnell als Call-Center-Agent angesehen worden, und das Gespräch wurde von der angerufenen Person möglichst schnell abgebrochen.

Die Verwendung des Wortes «Interview» hat bei kontaktierten Personen falsche Vorstellungen impliziert – in welchem Radio oder Fernsehen würde man dann kommen! Ich habe im Weiteren nur noch den Begriff «Befragung» verwendet.

Wahrscheinlich ist es heutzutage so, dass die Festnetzanschlüsse mit Display-Apparaten ausgestattet sind, man erkennt sofort, ob der Anrufer eine bekannte Nummer oder ein bekannter Name ist, und so kann man das Gespräch entgegennehmen oder eben nicht. Ich glaube, diesem Umstand ist es zu verdanken, dass bei 6 vorgesehenen Adressen kein Kontakt hergestellt werden konnte, obwohl ich mehrere Tage lang zu allen möglichen Tageszeiten versucht habe, anzurufen.

Weiterhin musste ich die Jahreszeit beachten, in der ich die Befragungen durchführen wollte. Mir war schon klar, dass man in der Heuzeit wohl kaum Zeit für derartige Anliegen aufbringen will. Mehrere Kontaktversuche im August scheiterten an der Situation, dass die Bauern noch mitten in der Emdarbeit waren, und keine Zeit für solche «Spässe» hätten. Der schöne lange Sommer dieses Jahrs bescherte den Bauern gute Bedingungen für lange Feldarbeiten und schon standen ja die Vächschauen* wieder vor der Tür, und dann hätte man ja auch wieder keine Zeit für solche Spässe….

Kontaktbrief

Mit solchen Umständen konfrontiert begann ich zu zweifeln, in der doch relativ kurzen Zeit genügend Befragungen hinzukriegen. Ich musste mir etwas anderes einfallen lassen, als die Bauern am Telefon zu überreden. So habe ich einen Brief (Anhang 1) aufgesetzt, in dem ich mein Anliegen einer Befragung mit einer telefonischen Kontaktnahme vorankündige. Die Personen am Telefon wussten dann bereits Bescheid, warum ich anrufe und so waren die restliche Kontakte mühelos zu Stande gekommen. Der Brief wurde am 21. September 2016 an die Adressen verschickt. Die Befragungstermine haben zwischen dem 25.08.16 und 10.10.16 stattgefunden.
Mehrere Bäuerinnen bestätigten mir, dass sie ohne vorausgegangenen Kontaktbrief nicht bereit gewesen wären, an einer Befragung teilzunehmen.

* Väch = Vieh (toggenburger Dialekt)

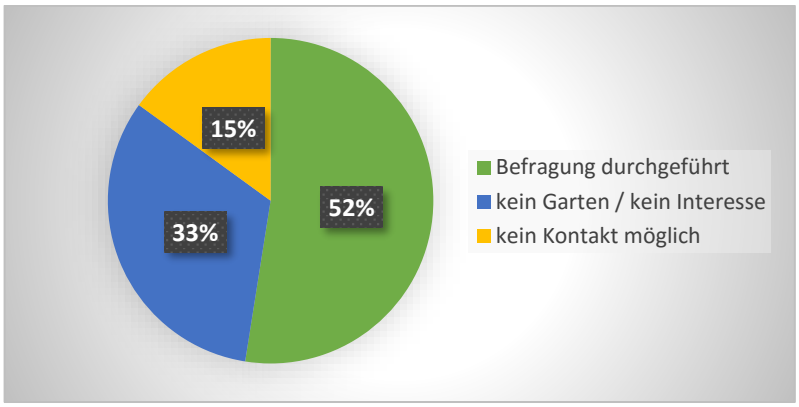


Abb. 8: Anteile der insgesamt 40 Bauernhöfe (100%)

Bei diesen 40 ausgewählten Bauernhöfen konnten insgesamt 21 (52%) Befragungen durchgeführt und die Resultate als auswertungstauglich angesehen werden (Abb. 8). Bei 13 (33%) weiteren Höfen konnte ich per Telefon mit einer zuständigen Person (meist Bäuerinnen) sprechen; die drei Gründe für die Ablehnung einer Befragung waren: Zuviel Stress, kein Garten mehr vorhanden, kein Interesse an einer Befragung teilzunehmen. Wie oben erwähnt konnte mit 6 (15%) der Höfe gar kein Kontakt hergestellt werden.
Ich hatte den Eindruck, man drückt und windet sich, um einem Befragungstermin zu entkommen. Alle durchgeführten Befragungen, bis auf eine, sind aber in freundlicher, zuvorkommender Atmosphäre abgelaufen.

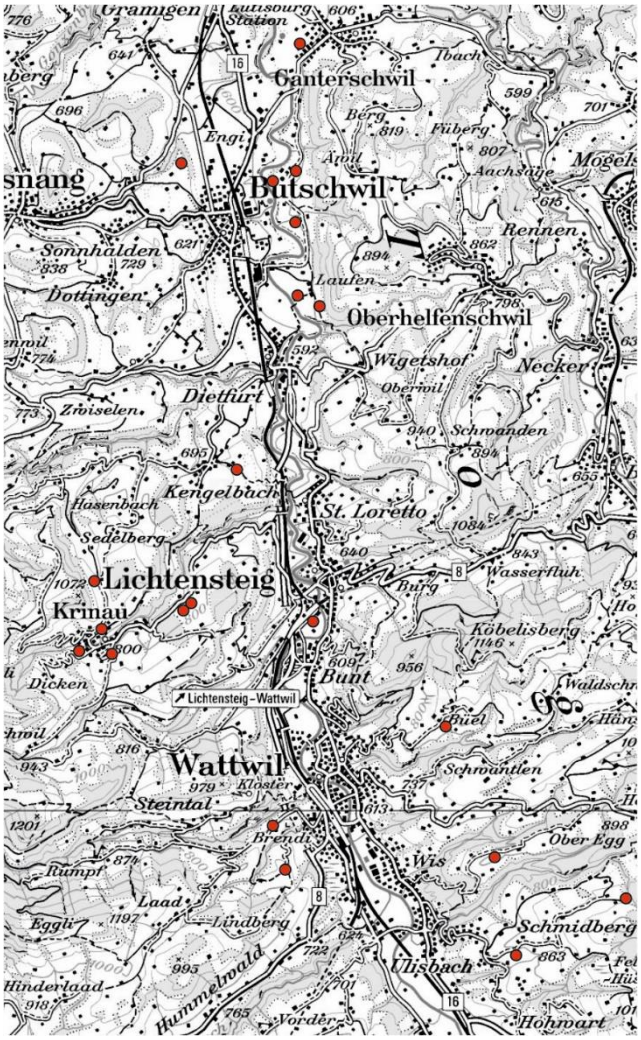


Abb. 9: Ausschnitt Landkarte Toggenburg 1:25000
geografische Verteilung der an der Befragung beteiligten Bauernhöfe

2.3. Durchführung der Befragungen auf den Bauernhöfen

Wie ich oft in Studien über ethnobotanische Feldforschung lesen kann hängt der Erfolg einer Befragung auch von Vertraulichkeit und Seriosität des Anliegens ab. Dies machte sich nun in der konkreten Ausführung der Befragungen bemerkbar. Eine Grundlage von Vertraulichkeit und Seriosität hatte bereits der Kontaktbrief (nicht zuletzt mit dem Logo der Uni Zürich) geschaffen. Bei der Ankunft auf dem Hof, nach der Begrüssung hatte ich meine Person kurz vorgestellt und die Gründe für die Befragung noch einmal kurz dargelegt. Es war mir wichtig darauf hinzuweisen, dass niemand etwas erfüllen, oder gar einen Test bestehen müsse. Es ginge mir darum, zu ergründen, welches Wissen über Kräuter und Heilpflanzen vorhanden ist, dazu würde ich ein paar Fragen stellen, die jedermann/frau zu beantworten fähig ist. Das hatte die Vertraulichkeit für das bevorstehende Befragungsgespräch noch einmal verstärkt. (Das war dann meistens auch der Moment, an dem mir etwas zu trinken angeboten wurde).

Free-List

Folgender Ablauf blieb bei allen Befragungen immer gleich. Nachdem ich mich zum Notizen machen eingerichtet hatte, begann ich mit der Aufforderung: «Bitte nennen Sie mir alle Kräuter und Heilpflanzen, die Ihnen gerade in den Sinn kommen». Ich schrieb eifrig die genannten Pflanzen in meine vorbereitete Liste (Anhang 2) in möglichst leserlicher Schrift, die befragte Person sollte die Pflanzen anschliessend selber lesen können. Irgendwann kam der Denkfluss ins Stocken und ich half nach: «Kommen Ihnen noch Pflanzen in den Sinn, die Sie im eigenen Garten haben? », und weiter: «Kommen Ihnen noch Pflanzen in den Sinn, die man gegen Krankheiten verwenden kann? » und «Kommen Ihnen noch Kräuter in den Sinn, welche man in der Küche verwenden kann?», und noch weiter: «Kommen Ihnen noch Pflanzen in den Sinn, welche man in der freien Natur sammeln gehen kann? ». Hier hielt ich die Formulierung der Fragen für sehr wichtig. Frage ich die Person in direkter angesprochener Form: «Kommen Ihnen noch Pflanzen in den Sinn, die Sie selber gebrauchen? » schliesst diese Frage jenes vorhandene Wissen über Pflanzen aus, die sie nicht selber gebrauchen und deshalb auch nicht erwähnen würden.

Use-Reports

Wenn ich den Eindruck hatte, dass der Gedankenfluss erschöpft war, bin ich mit der befragten Person die Liste der Pflanzennennungen von Anfang an durchgegangen mit der Abfrage für jede einzelne Pflanze, ob diese Pflanze in Ihrem eigenen Garten wächst, ob sie von ihr gesammelt wird oder ob sie (ev. auch in zubereiteter Form) gekauft wird. Anschliessend wurden die Pflanzenteile, ihre Zubereitungsformen und Verwendungen aufgeschrieben. Die Befragten wurden manchmal mehrmals darauf hingewiesen, auch jene Verwendungsformen zu nennen, die sie zwar kennen, selber aber nicht praktizieren. Es blieb oft so, dass eine genannte Pflanze nur mit einem Verwendungszweck, den man selber auch anwendet, genannt wurde.

Rangliste

Anschliessend wurde die befragte Person gebeten, aus der Liste ihrer genannten Pflanzen eine Rangliste zu erstellen, welche Pflanzen für sie am wichtigsten sind, am meisten Bedeutung haben.

Literatur

Weiter wollte ich wissen, ob Bücher über Kräuter und Heilpflanzen im Haushalt vorhanden sind, welche Werke es sind und wie regelmässig sie diese Literatur zu Rate ziehen. Meistens reichte die Zeit nicht, um länger bei dieser Frage zu verweilen. Zugunsten der Zeit für die Bilderabfrage habe ich die Daten für diese Abfrage nicht mehr genauer erhoben.

Bilderserie

Als letzte Aufgabe wurde den Befragten eine Bilderserie (Anhang 3) mit den 55 geläufigsten Heilpflanzen gezeigt, mit der Bitte bei jedem Bild zu sagen, um welche Pflanze es sich handele. Auch hier wurde erwähnt, dass dies kein Test sei. Schlussendlich ginge

es in der Auswertung nicht darum, wer am meisten Pflanzen erkannt habe, sondern welche Pflanzen von wie vielen Personen erkannt wurden.

Die Befragungsgespräche dauerten zwischen 25 Minuten (dem Kürzesten) und 65 Minuten (dem Längsten). Die befragten Personen waren im Alter zwischen 36 und 74 Jahre alt, davon 2 Männer und 19 Frauen. Das Durchschnittsalter betrug 50.75 Jahre.

3. Resultate und Interpretationen

3.1. Use-Report Kategorien

Die gesamte Liste aller Daten aus den Free-List's ist im Anhang 4 zusammengestellt.

Bei den 21 Befragungen sind 101 verschiedene Kräuter und Heilpflanzen mit insgesamt 580 Use-Reports genannt worden. Für die Auswertung sind die Use-Reports in folgende 4 Kategorien eingeteilt worden:

Kategorien

Verwendungen für Volksmedizin
Verwendungen für Veterinärmedizin
Verwendungen für Küche/Ernährung
Andere Verwendungsformen

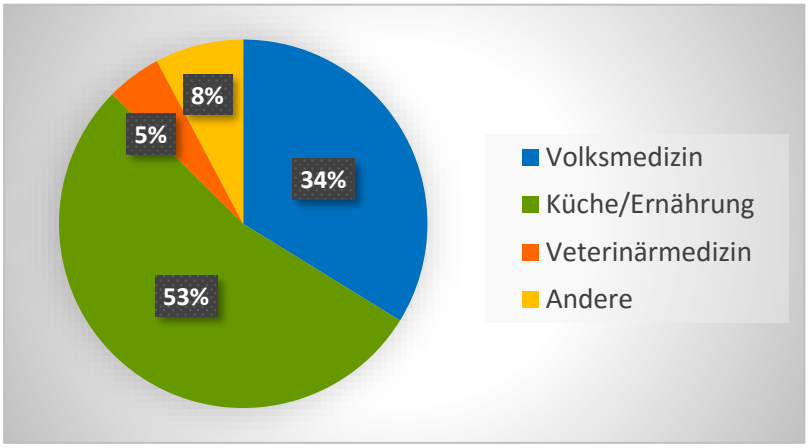


Abb. 10: Einteilung der genannten Use-Reports in Kategorien (n_{tot}=580)

In Abb. 10 kann man erkennen, dass über die Hälfte (53%) aller Use-Reports der genannten Kräuter und Heilpflanzen von den 21 befragten Personen in ihren Bauerngärten im Toggenburg für Ernährungszwecke in der Küche verwendet werden. Nur etwa ein Drittel (34%) findet in der Volksmedizin Verwendung. Andere Verwendungsformen (8%) finden einen grösseren Bereich als der für die Veterinärmedizin (5%).

Die Anzahl an genannten Pflanzenarten pro Kategorie entspricht ungefähr den gleichen Anteilen an prozentualen Use-Reports (Abb. 11).

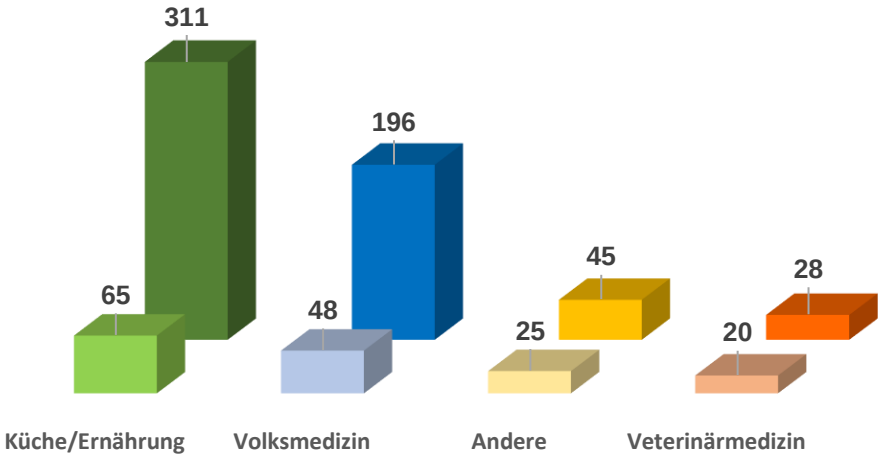
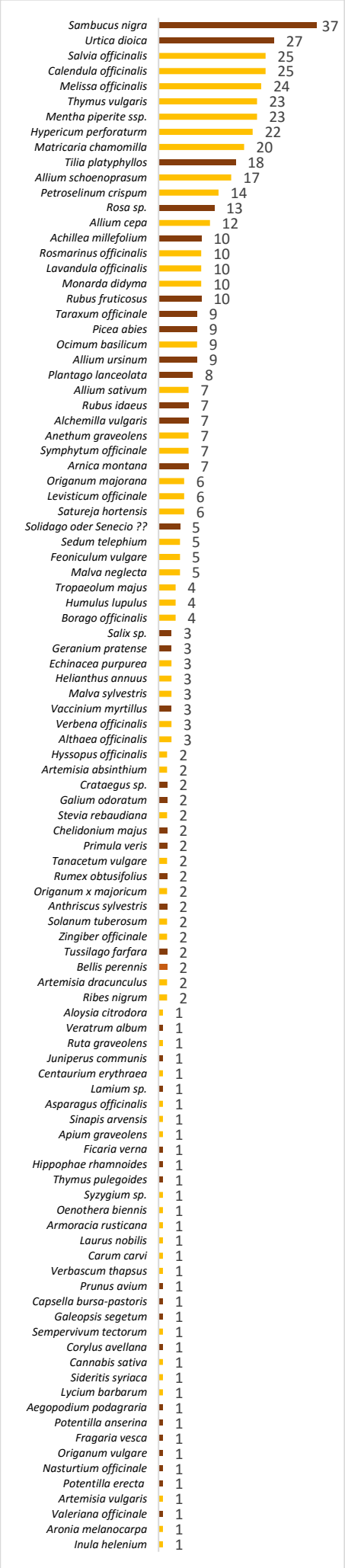


Abb. 11: Anzahl Pflanzenarten (vordere Reihe) gegenüber Anzahl Use-Reports (hintere Reihe) pro Kategorie



In der Aufstellung links (Abb. 12) sind die genannten Pflanzen nach Anzahl Use-Reports geordnet. (Use-Reports wird im Folgenden mit UR abgekürzt).

Unter allen genannten Pflanzen hebt sich *Sambucus nigra* (37 UR) mit einem bedeutenden Abstand von 10 UR deutlich von allen anderen Pflanzen ab. Scheinbar spielt der schwarze Holunder in toggenburger Bauerngärten eine ganz besondere Rolle. Das überrascht eigentlich nicht, finden wir doch auf Bauernmärkten wohl immer mindestens einen Marktstand, an dem Holunderblütensirup angeboten wird. Wahrscheinlich nicht nur im Toggenburg ein allseits beliebter Durstlöscher.

Die beiden meistgenannten Pflanzen *Sambucus nigra* (37 UR) und *Urtica dioica* (27 UR) sind nicht einmal Pflanzen die speziell im Garten wachsen, sie werden im und um den Hof herum gesammelt.

Die nächsten Pflanzen mit 20 oder mehr UR hingegen sind eindeutig Gartenpflanzen, *Salvia offiicinalis* (25 UR), *Calendula officinalis* (25 UR), *Melissa officinalis* (24 UR*), Thymus vulgaris* (23 UR) *Mentha* sp. (23 UR), *Hypericum perforaum* (22 UR) und *Matricaria chamomilla* mit 20 UR. Es scheint einen Bereich von Pflanzen zu geben, die man für recht vielfältige Anwendungen extra im Garten kultiviert.

In der nächsten Abstufung 10 bis 20 UR finden sich sowohl Garten- als auch Sammelpflanzen: *Tilia platiphyllos* (18 UR), *Allium schoenoprasum* (17 UR*), Petroselinum crispum* (14 UR), *Rosa* sp. (13 UR), *Allium cepa* (12 UR), *Achillea millefolium* (10 UR), *Rosmarinus officinalis* (10 UR), *Lavendula officinalis* (10 UR), *Monarda didyma* (10 UR) und *Rubus fruticosus* (10 UR). Man schätzt diese Pflanzen im eigenen Garten oder in der Natur zum Sammeln (nice to have), man baut sie nicht extra an oder kauft sie. Es sind keine einjährigen Pflanzen dabei (ausser *Allium cepa*).

Die nächste Gruppe von Pflanzen von etwa zwei/drei UR bis 9 UR scheint ein Bereich zu sein, in dem die Pflanzen ganz gezielt für eine bestimmte Anwendung angepflanzt oder gesammelt werden.

Abb. 12: Anzahl genannte Use-Reports pro Pflanze
gelb: Gartenpflanzen braun: Sammelpflanzen

Eine gute Anzahl von 36 Pflanzen ist nur mit einem einzelnen UR genannt. Wahrscheinlich haben einzelne Personen ein ganz spezielles Interesse oder spezifisches Wissen zu diesen Pflanzen. Unter den insgesamt 101 erwähnten Pflanzen sind 42, die gesammelt werden und somit nicht in den Bauerngärten direkt vorkommen. Die Sammelpflanzen, ausser die ersten beiden, erscheinen eher vermehrt im Bereich mit weniger UR.

In der weiteren Auswertung wird nur noch auf die 3 konkreten Verwendungsbereiche Küche/Ernährung, Volksmedizin und Veterinärmedizin eingegangen. Der Bereich für andere Anwendungen wird am Schluss noch kurz beschrieben.

Volksmedizinpflanzen
Veterinärpflanzen
Küchenpflanzen

Der Grossteil der erwähnten Pflanzen in toggenburger Bauerngärten bezieht sich in der Verwendung auf eine einzelne Kategorie. In diesem Sinne kann man von Volksmedizinpflanzen, Veterinärpflanzen oder Küchenpflanzen sprechen. Eine ganze Reihe der genannten Pflanzen wird aber auch in mehr als nur einer Kategorie verwendet. Je höher die Anzahl UR einer Pflanze, je höher ist die Möglichkeit, sie auch in mehreren Kategorien zu finden.

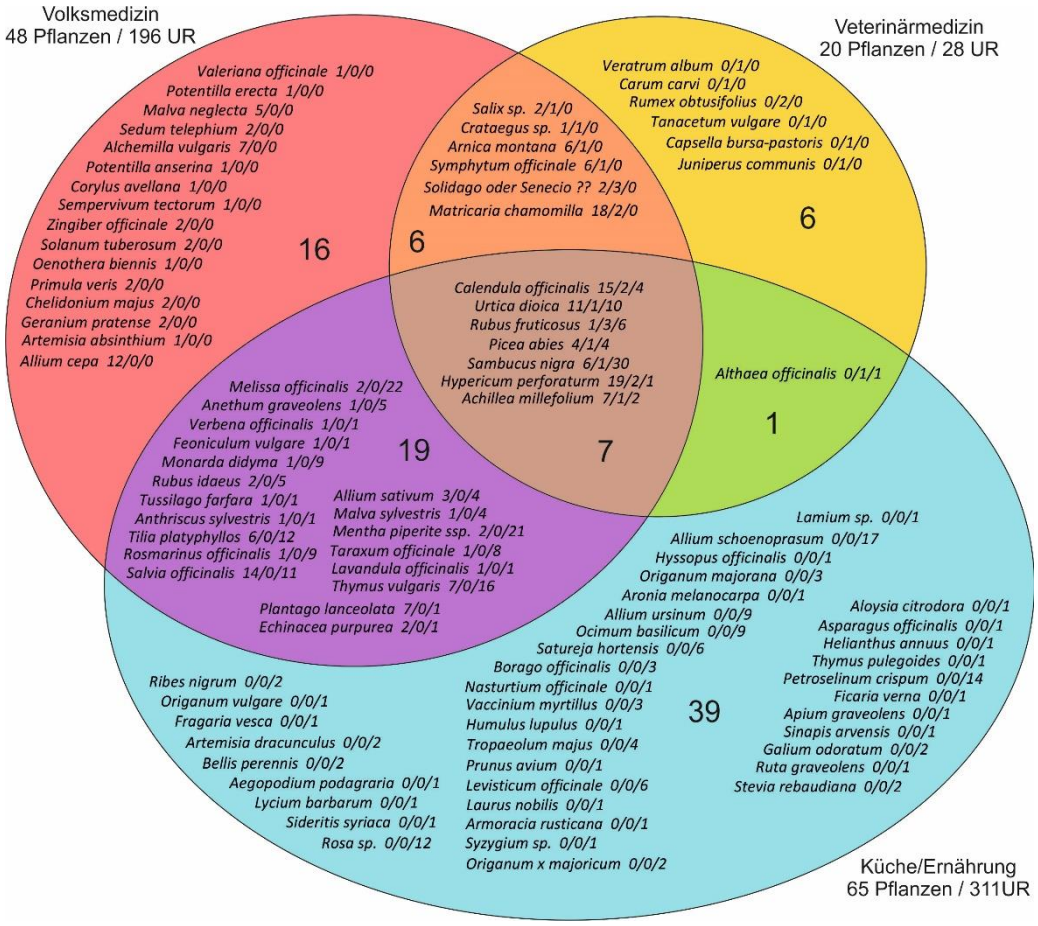


Abb. 13: Überschneidungsbereiche der Verwendungen
Erste Zahl: UR Volksmedizin / zweite Zahl: UR Veterinärmedizin / dritte Zahl: UR Küche/Ernährung

Die meisten Kräuter und Heilpflanzen, egal ob im Garten gewachsen oder in hofnähe gesammelt, sind hauptsächlich für die Verwendung in der Küche bestimmt. Den Hauptanteil aller genannten Pflanzen machen die 39 Pflanzenarten mit alleiniger Verwendung für die Küche aus. In beiden Bereichen von Volksmedizin und Küche/Ernährung werden 19 weitere Pflanzenarten verwendet. Dieser Überschneidungsbereich ist sogar stärker als die nur 16 Pflanzen mit alleiniger Verwendung in der Volksmedizin. In diesem Zwischenbereich sind die meisten Pflanzen vertreten, die zwar als Heilpflanze bekannt sind, mehr aber in der Küche als Würzkräuter und Durstlöscher verwendet werden. Man

könnte den Eindruck bekommen: «Hauptsache, dass man die Pflanze in der Küche verwenden kann, wenn sie noch einen Heilzweck hat, umso besser».

Für die gemeinsame Verwendung von Volksmedizin und Veterinärmedizin sind nur 6 Pflanzen angegeben, dieselbe Anzahl für den alleinigen Gebrauch für Veterinärmedizin. Äusserst selten müssen Pflanzen sein, die für die Küche und in der Veterinärmedizin gemeinsam genutzt werden, nur eine einzige Pflanze ist hier genannt. Immerhin 7 Pflanzen sind in allen drei Kategorien vertreten, wovon 6 unter den 15 Pflanzen mit den meisten UR auftreten.

Dies lässt die eindeutige Aussage zu, dass die Pflanzen der Bauerngärten im Toggenburg in erster Linie für Ernährung angebaut und gebraucht werden. Die Versorgung mit Kräutern und Heilpflanzen für die Volksmedizin hat trotzdem eine gewisse Bedeutung. Die Verwendung von Pflanzen in der Veterinärmedizin jedoch hat keine wesentliche Bedeutung.

3.2. Die am meisten genannten Pflanzen

Es lohnt sich einen Blick auf jene 24 Pflanzen zu werfen, die 8 UR und mehr aufweisen:

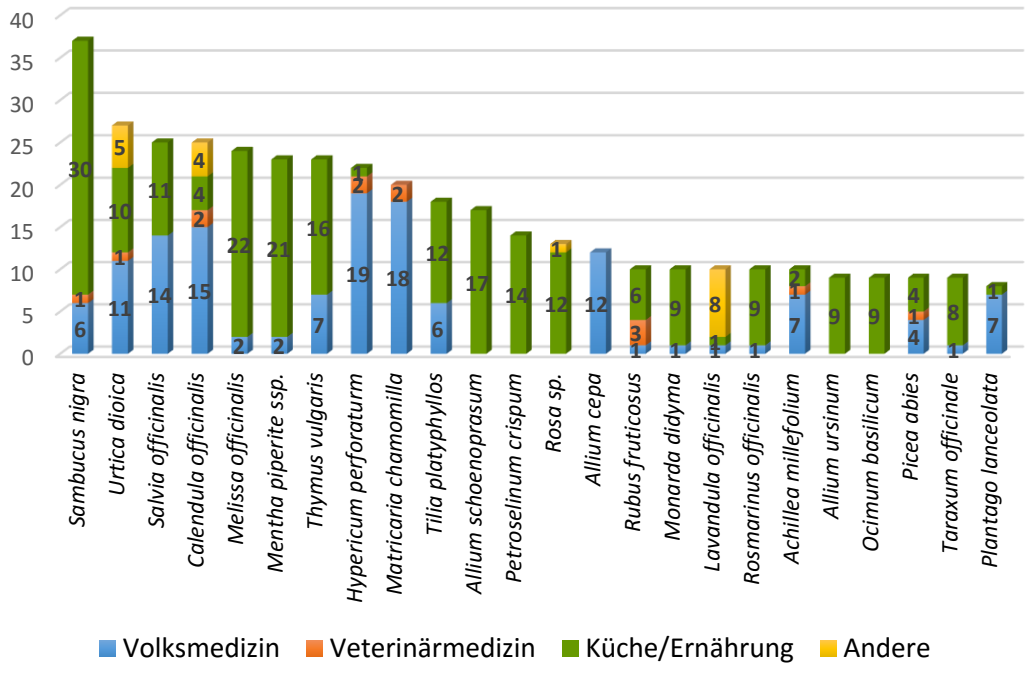


Abb. 14: Die 24 meistgenannten Pflanzen mit der Anzahl UR aller Kategorien (=/>als 8 UR)

Bei einige Pflanzen in den vordersten Positionen in Abb. 14 sind die hohen UR-Zahlen zu einem schönen Teil wegen der Verwendung in der Küche zustande gekommen. Darunter sind aber auch typische Heilpflanzen wie *Hypericum perforatum*, *Calendula officinalis* und *Matricaria chamomilla*.

Vergleich mit anderen Studien

Auch in der Untersuchung über Medizinalpflanzen im Prättigau von Ursula Wegmann ist *Sambucus nigra* mit den meisten UR verzeichnet (Wegmann [12]). Die in Abbildung 14 erwähnten ersten 10 Pflanzen *Sambucus nigra, Urtica dioica, Salvia officinalis, Melissa officinalis, Mentha* sp., *Thymus vulgaris, Hypericum perforatum, Matricaria chamomilla* und *Tilia platyphyllos,* sowie *Allium cepa, Monarda didyma, Achillea millefolium, Picea abies, Taraxacum officinalis* und *Plantago lanceolata* befinden sich ebenfalls unter den 25 meistgenannten Medizinalpflanzen in ihrem Bericht, insgesamt eine Übereinstimmung von 16 Pflanzen. Wegmann unterscheidet bei ihren UR jedoch nicht zwischen

Medizinalpflanzen und Pflanzen für Küche und Ernährung, alle ihre UR ordnet sie «medical use» zu.
In ihrer Studie über Pflanzen und Menschen im Emmental erwähnt Anna Poncet folgende Pflanzen aus meiner Untersuchung auch als meistgebrauchte (über 100x): *Sambucus nigra, Urtica dioica, Hypericum perforatum, Rosa* sp. *und Achillea millefolium*. Alle anderen Pflanzen aus meiner Liste der Meistgenannten werden bei Poncet ebenfalls erwähnt (Poncet [13]).

Auch im Bericht von Maja Dal Cero, in dem sie die Nennungen von UR bei Laien aufgenommen hat, finden sich alle der ersten 10 Pflanzen unter ihren 25 Meistgenannten. Zusätzlich mit *Allium cepa, Rosa* sp., *Lavandula officinalis* und *Achillea millefolium* ergibt sich hier eine Übereinstimmung mit 14 Pflanzen (Dal Cero [14]).

Folgende Sammelpflanzen, aus den hier 24 Meistgenannten, *Sambuccus nigra, Urtica dioica, Rosa* sp., *Achillea millefolium, Allium ursinum, Picea abies* und *Taraxacum officinale*, erscheinen auch an UR-Spitzenpositionen im Bericht von Christian Abbet und seinen Kollegen, die im Wallis die essbaren Wildpflanzen untersucht haben (Abbet et al.[15]).

In den folgenden Darstellungen sind die einzelnen Kategorien herausgefiltert, um Aussagen über einzelne Anwendungsbereiche zu erhalten.

3.3. Pflanzen der Volksmedizin

Medizinalpflanzen

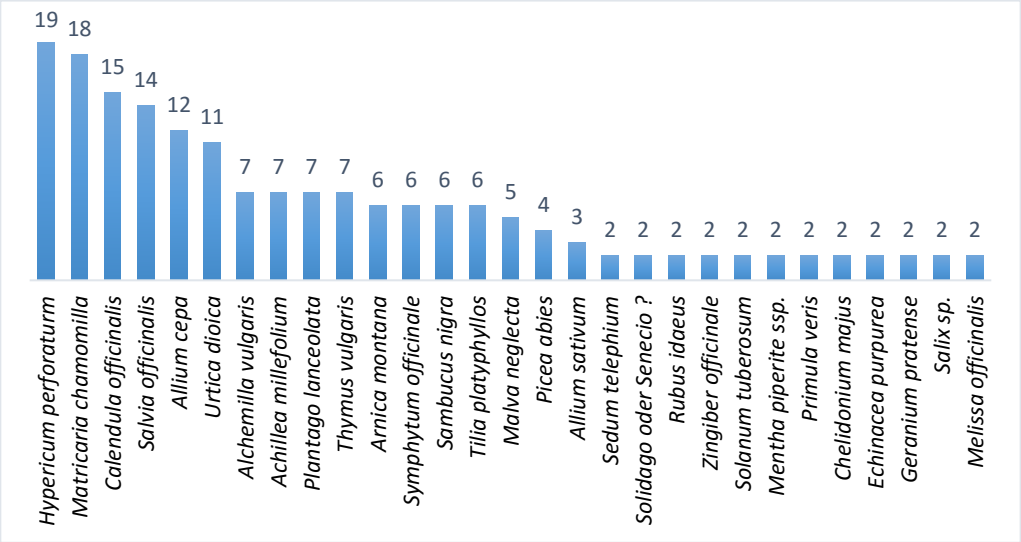


Abb. 15: Medizinalpflanzen mit mehr als 2 UR (n_{med}=196)

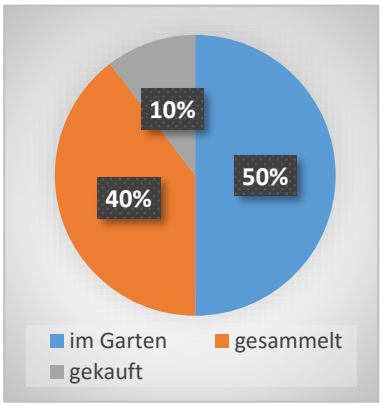


Abb. 16: Med.Pflanzen-Ursprung

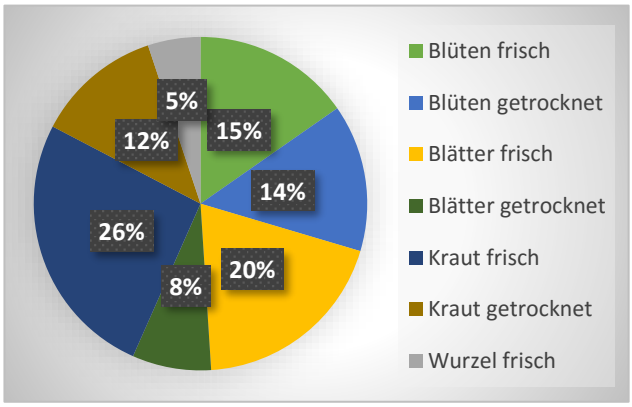


Abb. 17: Verwendete Medizinal-Pflanzenteile

Die Spitzenreiter *Sambuccus nigra* und *Urtica dioica* erscheinen unter den Medizinalpflanzen nur noch im durchschnittlichen Mittelfeld (Abb. 15). Viel wichtiger sind *Hypericum perforatum, Matricaria chamomilla, Calendula officinalis* und *Salvia officinalis.* Es mag erstaunen, dass *Hypericum perforatum* und *Calendula officinalis* so viele UR ergeben haben, sind es doch Pflanzen, die eher nicht gartenfrisch, sondern in aufwendigen Zubereitungen (Öl, Salbe) verwendet werden.
Insgesamt werden für die genannten 196 UR die Medizinalpflanzen etwa zur Hälfte (50%) aus dem eigenen Garten gewonnen, 40% werden gesammelt, und gar 10% werden extra gekauft (Abb. 16).
Am liebsten verwendet man die Blüten, Blätter und das Kraut frisch, gerade mal 8% Blätter und 12% Kraut werden für eine Weiterverwendung oder Aufbewahrung getrocknet (Abb. 17). Das deutet darauf hin, dass die Verarbeitungsprozesse von Trocknen, Rebeln (trennen von Blättern und Stielen) und Einlagern allzu arbeits- und zeitintensiv sind.

3.4. Pflanzen für Küche und Ernährung

Küchenpflanzen

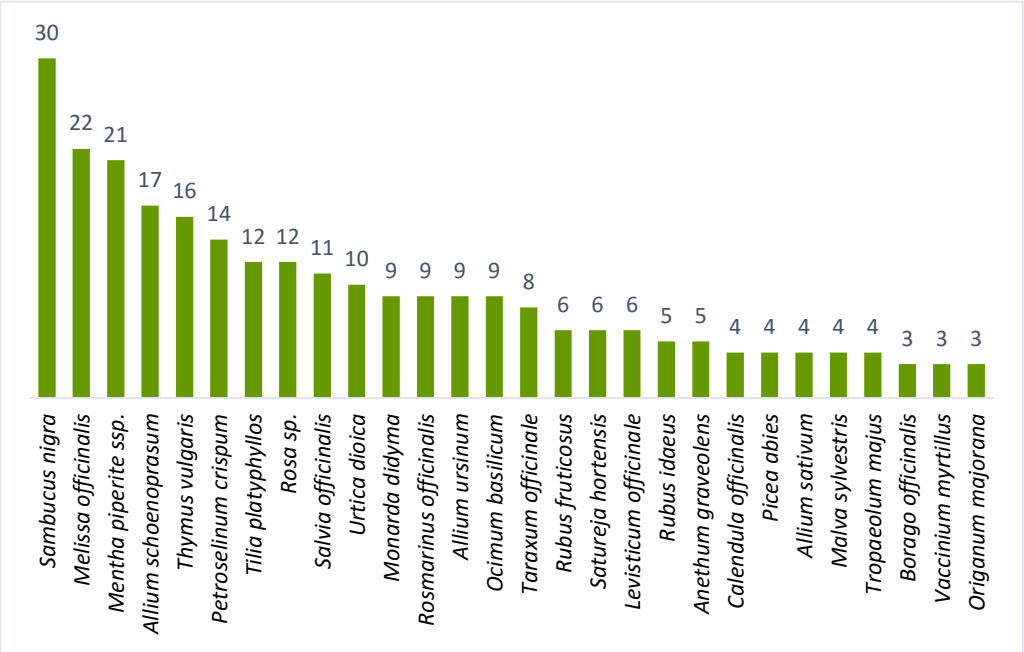


Abb. 18: Küchenpflanzen mit mehr als 3 UR ($n_{K/E}$=311)

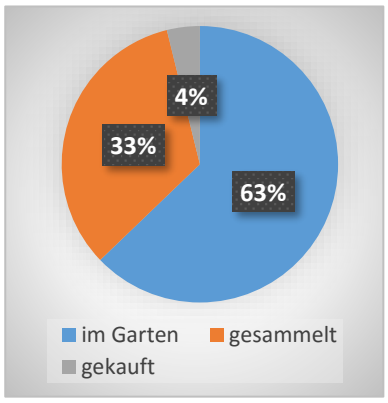


Abb. 19: Küchenpflanzen-Ursprung

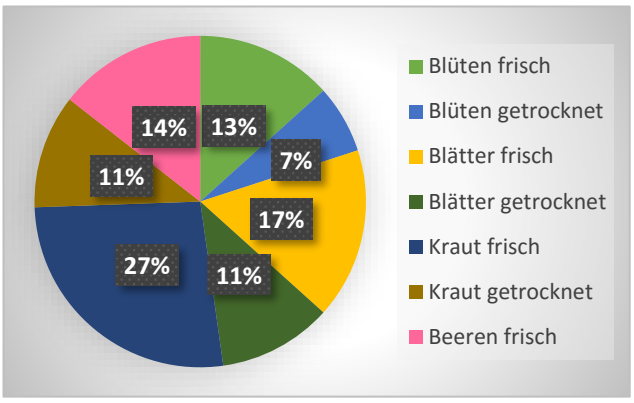


Abb. 20: Verwendete Küchenpflanzenteile

Das erste Frühlingsgrün, *Taraxacum officinale, Urtica dioica* und *Allium ursinum* landet gleich frisch als Salatbeigabe auf dem Teller. Endlich kriegen auch *Melissa officinalis* und *Mentha* sp. ihre Berechtigung im Bauerngarten, wenn auch nicht als Medizinalpflanzen, sondern als Durstlöscher, zubereitet als Sirup oder Tee (Abb. 18). Die Pflanzen auf jeder

Fensterbank, *Allium schoenoprasum* und *Petroselinum crispum* haben auch im Bauerngarten einen hohen Stellenwert, sind sie doch eine Bereicherung für fast jedes Gericht.
Die Küchenpflanzen werden für die insgesamt genannten 311 UR zu knapp zwei Dritteln (63%) aus dem eigenen Garten geerntet, ein Drittel (33%) wird gesammelt (Abb 19). Die 4% Zugekauften bestehen hauptsächlich aus Hagebutten *Rosa* sp. für Tee oder nicht einheimische, wärmeliebende Würzpflanzen wie *Ocimum basilicum* oder *Stevia rebaudiana*.
Die Verwertung der geernteten Kräuter ist wie bei den Medizinalpflanzen auch meistens frisch. Die Anteile an getrockneten Pflanzenteilen für die spätere Verwendung sind hier noch deutlich niedriger als bei den Medizinalpflanzen. Mit einem stolzen Anteil von 14% werden Beeren frisch verwendet (Abb. 20).

3.5. Pflanzen für das Väch

Veterinärpflanzen

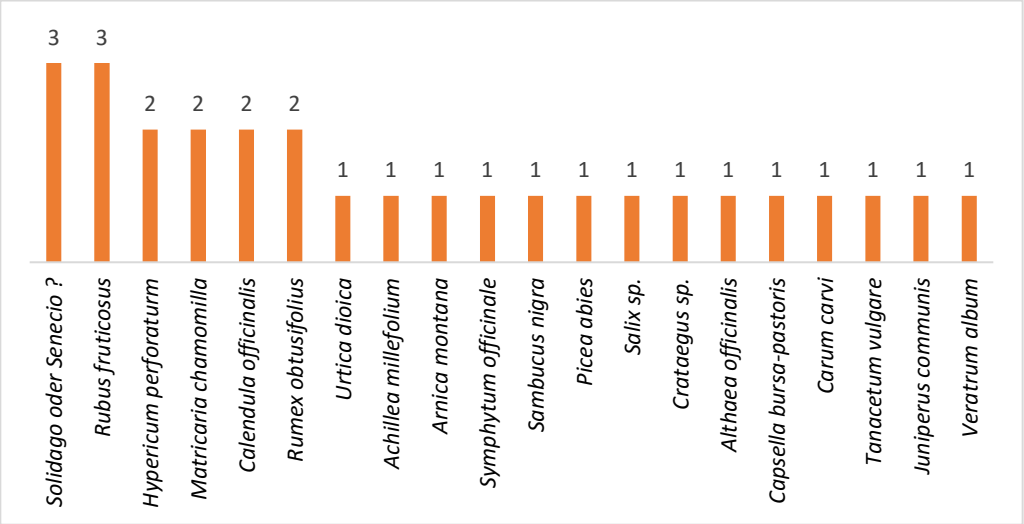


Abb. 21: Pflanzen für Veterinärmedizin mit 1 oder mehr UR (n_{vet}=28)

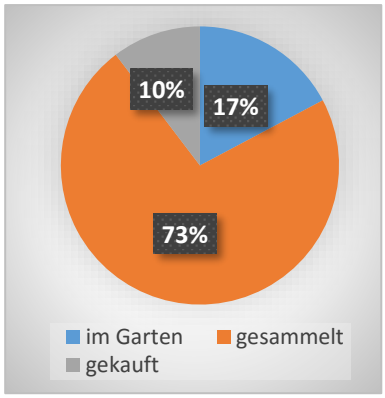


Abb. 22: Veterinärpflanzen-Ursprung

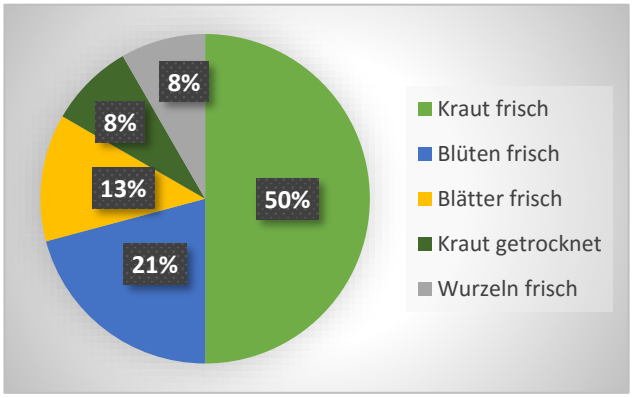


Abb. 23: Verwendete Veterinärpflanzenteile

Pflanzen für die Veterinärmedizin spielen in toggenburger Bauerngärten eher eine untergeordnete Rolle. Immerhin werden 20 verschiedene Pflanzen mit insgesamt 28 UR genannt (Abb. 21). Trotzdem bleibt der Eindruck bestehen, dass auch die Tiergesundheit von der Bio-Veterinärmedizin beherrscht wird, und der Komplementär-Veterinär-medizinische Bereich nicht gross von Bedeutung ist.
Überraschend zeigt sich jedoch, wenn Kräuter für das Väch benötigt werden, nimmt man nur wenig aus dem eigenen Garten, 73% sind gesammelt (Abb. 22) und werden zu 84% frisch verabreicht (Abb. 23). Meistens wird gezielt in der Natur nach einem Kraut gesucht, das für eine spezielle Anwendung gebraucht wird.

3.6. Pflanzen für andere Verwendungen

25 verschiedene Pflanzen mit 45 UR werden für andere Verwendungen angegeben. Dieser Bereich ist ausserordentlich vielseitig und phantasievoll, und mit einem Unterschied von 17 UR grösser als der Bereich für Veterinärmedizin. Viele Pflanzen, insbesondere *Calendula officinalis, Borago officinalis, Foeniculum vulgare, Humulus lupulus, Lavandula officinalis* u.a. werden als Blumenschmuck oder zur Dekoration von Speisen und Wohnbereich verwendet. *Urtica dioica* kommt in der Gesamtzahl an UR nur so hoch, weil viele sie für Brennesselgülle verwenden. Auch *Lavendula officinalis* kommt nur so hoch, weil die Verwendung als Duftverbesserer und gegen Insekten mehrmals angegeben wird. Mehrere Pflanzen wurden als Bienen- oder Schmetterlingsweide erwähnt. Das zeugt vom Bewusstsein, dass der Bauerngarten nicht nur als ein Nutzgarten für die Menschen, sondern eingebunden als Teil eines Ökosystems existiert.

Blumenschmuck

Gülle

Kirchenschlaf

Zwei Kuriositäten sollen hier noch vermerkt sein. Das Rütteln an den Zapfen oder das Untendurchgehen bei *Humulus lupulus* soll beruhigen. *Hyssopus officinalis* hilft gegen den «Kirchenschlaf».

3.7. Rangliste der Pflanzen aus Sicht der Befragten

Ranking

Wichtigkeitswert Berechnungsformel

Wichtigkeits-Index

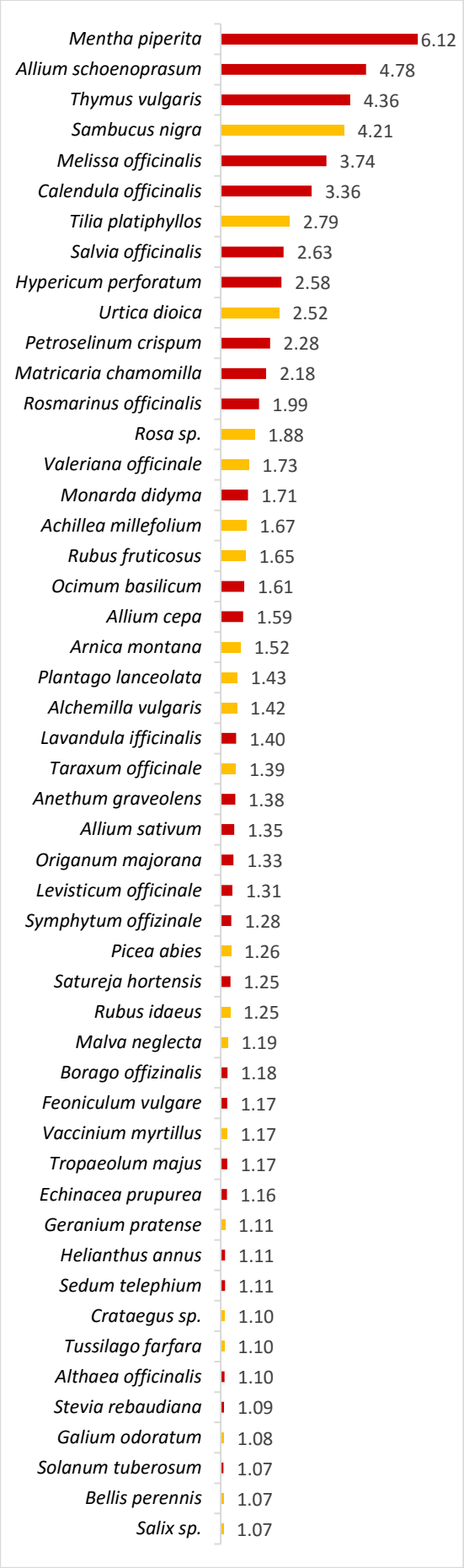


Abb. 24: Die 50 Pflanzen mit Wichtigkeits-Index.
Rot: Gartenpflanzen Gelb: Sammelpflanzen

Die Befragten wurden aufgefordert eine Rangliste zu erstellen, welche von ihren genannten Pflanzen für sie am wichtigsten und wertvollsten sind. Anhand der Rangzahlen wurde für jede einzelne Pflanze pro Liste ein Wichtigkeitswert W ausgerechnet. Im Verhältnis zum Rang in der Liste und zu der Gesamtzahl aller Nennungen wurde für den Wichtigkeitswert W folgende Formel definiert:

$$\frac{100}{Z} \times \frac{R}{N} = W$$

Z: Summe der Ränge in allen FreeLists
R: Rang in der Liste X
N: Anzahl Pflanzen der Liste X
W: Wichtigkeitswert

Der Reziprok-Wert der Summe aller W pro Pflanze ergab den Wert für den Wichtigkeits-Index WI. (Werte zwischen 1 = nicht wichtig, bis maximal 10 = sehr wichtig)

Unter den ersten 12 Rängen der Wichtigkeit (Abb. 24) finden sich die gleichen 12 Pflanzen mit den meisten UR über alle Kategorien, allerding in anderer Reihenfolge.

Weitaus beliebteste Pflanze in toggenburger Bauerngärten mit mehr als 1.3 Indexpunkten Abstand ist *Mentha x piperita*, hauptsächlich zubereitet als Durstlöscher. Sehr grosser Beliebtheit erfreut sich *Allium schoenoprasum,* ausschliesslich verwendet als Beigabe zu Speisen.
Gemäss UR hätte man *Sambucus nigra* und *Urtica dioica* weiter vorne erwartet.

Von den 50 wichtigsten Pflanzen sind 21 (42%) Sammelpflanzen und 29 (58%) Gartenpflanzen.
In dieser Untersuchung ist nicht ersichtlich, ob man den Gartenpflanzen oder den Sammelpflanzen mehr Bedeutung beimisst.

Eine Dame wollte oder konnte keine Rangliste erstellen, sie würde damit den Pflanzen nicht gerecht werden, da für sie alle gleichwertig sind. Für die Berechnungen wurden alle ihre genannten Pflanzen mit einem ersten Rang bewertet.

3.8. Erkennen von Kräutern und Heilpflanzen auf Bildern

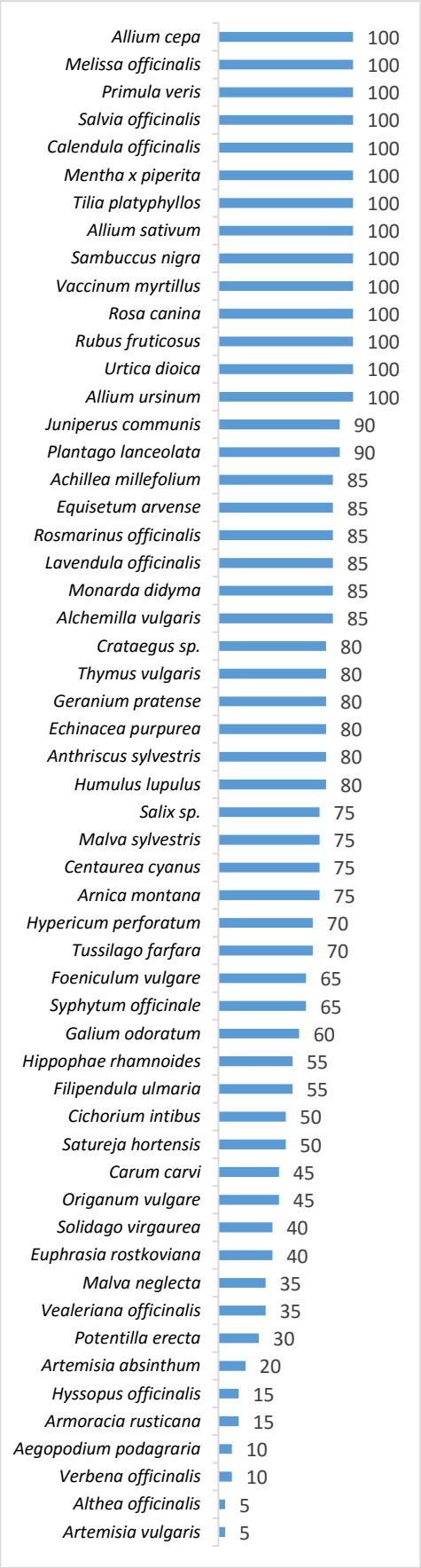


Abb. 25: Erkannte Pflanzen von % der Befragten

Anhang 3 zeigt alle Bilder, die den befragten Personen zum Erkennen vorgelegt wurden. Die Auswahl der Bilder wurde vorgängig getroffen, darunter gibt es Bilder von Pflanzen, die während den Befragungen von den Probanden gar nie erwähnt worden sind.

Pflanzen, die man im eigenen Garten hat oder sammeln geht, kennt man recht gut. So sind auch diejenigen Pflanzen am besten erkannt, die in den Free-List's am meisten UR gebracht haben.

Rosmarinus officinalis, Thymus vulgaris, Monarda didyma, Malva sylvestris, Echinacea purpurea und *Lavandula officinalis* gehören zu einer Gruppe von Pflanzen, die ich als typische Gartenpflanzen bezeichnen würde, diese sind nur von 85% der Befragten erkannt worden (Abb. 25).

Etwa ¾ der Probanden erkannte mehr als die Hälfte aller gezeigten Bilder.
Erstaunlicherweise sind viele typische Kräuter und Heilpflanzen, die in der Bevölkerung weitläufig bekannt sein sollten, wie *Hypericum perforatum, Galium odoratum, Filipendula ulmaria, Satureja hortensis, Carum carvi, Origanum vulgare* und weitere, nur von etwa ¼ der Probanden erkannt worden.

Eine Pflanze gilt als schlecht erkannt, wenn sie von weniger als 75% der Probanden erkannt wird, das trifft für die Hälfte der gezeigten Pflanzenbilder zu.

Nur wenige Probanden erkannten *Artemisia sp., Hyssopus officinalis, Armoracia rusticana, Aegopodium podagraria, Verbena officinalis* und *Althea officinalis.*

Es gibt keinen ersichtlichen Unterschied im Bekanntheitsgrad von Garten- und Sammelpflanzen.

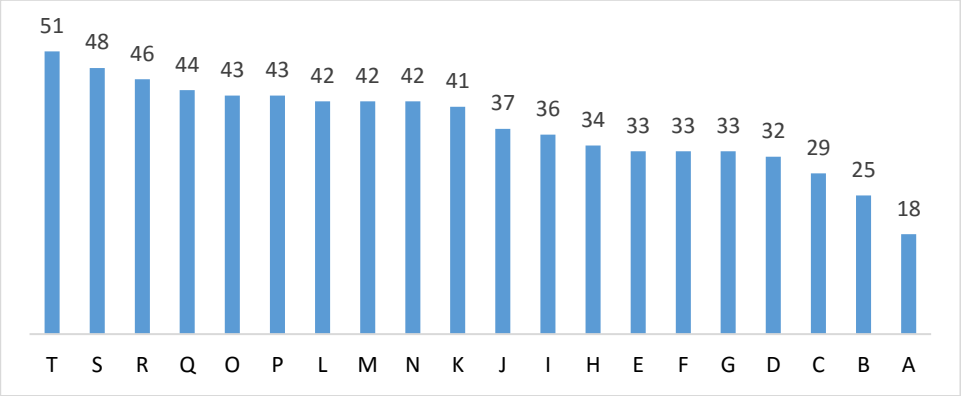


Abb. 26: Pro Person: Anzahl erkannte Pflanzen auf Bildern

In der Serie von 55 Bildern hat eine Person 51 Pflanzen erkannt (Abb. 26). 9 Personen erkannten zwischen 40 und 50. Weitere 7 Personen erkannten zwischen 30 und 40. 3 Personen erkannten weniger als 30 Pflanzen.

3.9. Besonderheiten und Auffälligkeiten während den Befragungen

Bewusstsein

Viele Befragte schienen sich gar nicht bewusst zu sein, wie viele als Heilpflanzen geltende Pflanzen sie in der Küche verwenden. Es ist eher die Gewohnheit, die Pflanze in der Küche zu gebrauchen, als über ihre Heilkraft Bescheid zu wissen, und sie dementsprechend anzuwenden.

Falschaussagen

Manche Bauersleute wollten sich möglichst gut darstellen und erzählten manchmal Sachen, die gar nicht stimmten. Wenn ich Zweifel über die Richtigkeit hatte, überprüfte ich die Angaben mit Pahlow[11] und http://heilkraeuter.de/lexikon. Einige UR sind deswegen nicht in die Auswertung aufgenommen worden. Mit den gleichen Quellen habe ich die Richtigkeit als Heilpflanze überprüft. So sind genannte Pflanzen wie *Eruca sativa, Lepidium sativum* und *Aster dumosus*, die zwar auf dem Teller landen, aber nicht als Heilpflanzen gelten, auch nicht in die Auswertung aufgenommen worden.

Es gibt eine ganze Anzahl von Pflanzen, die den Bäuerinnen als Heilpflanzen bekannt sind und teilweise auch in ihren Gärten vorkommen, sie aber keine bestimmte Anwendung kennen (keine UR), z.B. *Hippophae rhamnoides, Laurus nobilis, Valeriana officinalis, Artemisia vulgaris, Betula pendula, Papaver rhoes* und andere.

Mehrmals äusserten Bäuerinnen den Wünsch, einen schönen grossen Garten zu haben, sie hätten aber einfach keine Zeit dazu.

Tendenziell ist bei älteren befragten Personen die Free-List länger ausgefallen als bei jüngeren, auch haben ältere Personen mehr Pflanzen auf den Bildern erkannt als Jüngere. Das sind jedoch nur Hinweise, die bei der Auswertung nicht genauer untersucht wurden.

Literatur/Internet

Mindestens ist eines der gängigen Bücher über Kräuter und Heilpflanzen (Künzle, Pahlow, von Arburg, Treben, Kalbermatten, von Bingen) auf jedem Bauernhof vorhanden. Offen gestehen mir die Bäuerinnen, dass sie lieber im Internet nachschauen gehen.

Die Länge (Anzahl angegebener Pflanzen) einer Free-List kann ein Massstab sein für das Wissen einer Person. Wenn viele UR für relativ wenig Pflanzen angegeben wurden, deutet das auf ein relativ tiefes Wissen in einem eher begrenzten Bereich. Wenn wenig UR pro Pflanze bei vielen Pflanzen genannt wurden, deutet das eher auf eine Aufzählung von bekannten Pflanzen hin, die man aber nicht speziell anwenden kann. In dieser Hinsicht ist meine Untersuchung nicht genauer ausgewertet worden.

Einzelne Pflanzen

Merkwürdigerweise wurden bei *Allium sativum* einige UR für Küche und Medizin angegeben, wohingegen für *Allium cepa* keine UR für Küche angegeben wurden.

Allium cepa und *Solanum tuberosum* sind so selbstverständlich in der Küche, dass keine eigenen UR angegeben wurden.

Manche Befragte gaben sowohl *Alchemilla vulgaris* und/oder *Alchemilla alpina* an. Da sich die Verwendung in der Volksmedizin nicht unterscheidet, sind beide unter *Alchemilla vulgaris* zusammengefasst.

Zitronenstrauch *Aloysia triphylla (citiodora)* wurde einmal erwähnt gegenüber 3 Nennungen von Eisenkraut *Verbena officinalis*, wobei nicht klar ist um welches Kraut es sich genau handelt. Verveine oder Eisenkraut ist mehreren als gutes Teekraut bekannt und wird oft in Töpfen gezogen, allerdings handelt es sich eher um *Aloysia triphylla (citriodora).* Obwohl einheimisch, ist *Verbena officinalis* hingegen kaum bekannt.

Heidnisch Wundkraut

Mehrmals wurde das Heidnisch Wundkraut erwähnt. Ich konnte nicht eindeutig herausfinden, welche Pflanze damit gemeint ist. Verschiedene Quellen (A. Vogel, Pahlow) geben *Solidago virgaurea* an, was mich nicht ganz überzeugt, da es nicht mit den Beschreibungen der Befragten übereinstimmt. Pfarrer Johann Künzle erwähnt das Kraut als *Senecio fuchsii* (heute *Senecio ovatus*). Der Name Wundkraut deutet eher auf eine äusserliche Anwendung hin – blutstillend, wundheilend, was eher für eine Senecio-Art spricht. Pahlow führt keine *Senecio* sp. in seiner Heilpflanzenliste. In «VIA Naturalis – Heilpflanzenkompendium» von Dr. Lingg finde ich 4 Pflanzen, die als Heidnisch Wundkraut bezeichnet werden: Christophskraut *Actaea spicata*, orangerotes Habichtskraut *Hieracium aurantiacum*, Fuchs-Kreuzkraut *Senecio fuchsii* und echte Goldrute *Solidago virgaurea* (Lingg [16]).

4. Diskussion

4.1. Momentaufnahme und Modelle

ein Moment

Die Ergebnisse der Befragungen sind Momentaufnahmen über das vorhandene Wissen. Sicher gibt es bei den Befragten auch Pflanzen, «die ihnen gerade nicht in den Sinn gekommen sind».
Die Datenerhebung konnte nur in Form von Befragungsgesprächen durchgeführt werden. Eine Datenerhebung mittels schriftlicher Fragebögen per Versand birgt die allzu grosse Gefahr, die Antworten in der Literatur nachzuschlagen. Ich wollte nicht das Bücherwissen erfassen, sondern das was als authentisches Wissen vorhanden ist.

Meine Kommentare zu den einzelnen Diagrammen sind eher knappgehalten, nur die wichtigsten Aspekte sind herausgegriffen. Das lässt genügend Spielraum für eigene Interpretationen des Lesers.

Meine Untersuchung ist eine Bestandesaufnahme zum Zeitpunkt der Befragungen im Herbst 2016. Eigentlich wollte ich das Wissen über Kräuter und Heilpflanzen der Volksmedizin in einer quantitativen Form erfassen, um eine Beurteilung vornehmen zu können, wie gross dieses Wissen überhaupt ist. Allein die Anzahl erkannter Pflanzen pro Person anhand der Bilder gibt mir darüber zu wenig Aufschluss.

Was ist viel Wissen – Was ist wenig Wissen?

Modell

Um Ideen für ein Modell zu entwickeln, wie ich das Wissen in einer quantitativeren Form erfassen kann, betrachte ich nur noch meine Daten der Volksmedizin, ohne die UR der Veterinärmedizin oder Küche/Ernährung zu berücksichtigen.
Im rein hypothetischen Fall: Wenn jemand alle UR einer Pflanze kennt die möglich sind, so ist sein Wissen über diese Pflanze 100%, kennt er die Pflanze nicht, entsprechend keinen UR, so ist es 0%.
Eine Berechnung mit den 3 Medizinalpflanzen mit den meisten UR in meiner Untersuchung ergeben folgende Werte: *Hypericum perforatum* 19 UR, *Matricaria chamomilla* 18 UR und *Calendula officinalis* 15 UR, zusammengezählt gibt das 52 UR, die von 21 befragten Personen genannt worden sind. Schaue ich bei Pahlow[10] nach, welche UR für diese Pflanzen möglich sind, ergeben sich folgende Werte; *Hypericum perforatum* 7 UR, *Matricaria chamomilla* 9 UR, *Calendula officinalis* 5 UR. Ein 100%iges Wissen über diese 3 Pflanzen (total 21 UR) von 21 Personen beträgt demnach 441 UR, was nur theoretisch ist und in Wirklichkeit natürlich nie vorkommt. Halte ich ein Wissen von 50% der möglichen UR für die Volksmedizin schon für sehr gut, erscheinen die 52 erbrachten UR aus meiner Untersuchung unter diesen Gesichtspunkten trotzdem eher als mager.

schlecht oder gut?

Maja Dal Cero hat die Pflanzenkenntnisse von sogenannten «Herbalists» (Kräuterheilkundige) in der Schweiz untersucht (Dal Cero et al.[17]). Das müssten ja eigentlich die Spezialisten mit «grossem» Wissen sein! Sie verzeichnet total 934 UR von 61 befragten Personen. Das ergibt im Durchschnitt 15.3 UR pro Person. Schaue ich auf meine Werte von total 191 UR von 21 Befragten, ergeben sich 9.33 UR pro Person. Unter den Gesichtspunkten dieser einfachen Rechnung stehen die Bäuerinnen im Toggenburg gar nicht mal so schlecht da. Nehme ich diese durchschnittlichen 15.3 UR/Pers. von den Herbalists als 100% Wissen, so sind die Toggenburgerinnen mit 9.3 UR/Pers., also 60.8% Wissen, eigentlich recht gut.

4.2. Ausblick

Use-Catgories

Es wäre noch interessant zu wissen, in welchen Bereichen der Volksmedizin (Erkältungen, Infektionen, Wunden, Verletzungen, Verdauungsbeschwerden, usw.) und in welchen Bereichen der Nahrungszubereitung (Durstlöscher, Würze, Salatbeigabe, Gemüse, usw.) die Pflanzen angewendet werden. Die Datenlage meiner Untersuchung ist dafür aber zu gering. Die Befragung mit mehr Probanden würde genauere Resultate und auch in der Veterinärmedizin mehr Aufschluss bringen.

mehr Daten

Ich habe nur einige wenige Befragungen über Bauerngärten im Toggenburg untersucht. Es wäre gewiss interessant herauszufinden, wie gross das Wissen über Kräuter und Heilpflanzen in anderen Bevölkerungskreisen ist. Ähnliche Untersuchungen könnte man bei verschiedenen Berufsständen durchführen. Spannend wäre auch herauszufinden welche Unterschiede es zwischen Bio-Höfen und konventionellen Höfen gibt. Untersuchen könnte man auch die Zubereitungsformen der Medizinalpflanzen, welche für Öle, Salben, Tinkturen usw. verwendet werden.

Aufwand

Ich finde die Arbeit mit Free-List's und Use-Reports sind sehr gute Methoden, um in relativ kurzer Zeit viele Daten zu generieren. Der Aufwand zu jedem Bauernhof hinzugehen ist jedoch recht gross. Was mir erst im Nachhinein in den Sinn gekommen ist, sind die Bäuerinnen-Vereinigungen, mit denen man zusammenarbeiten könnte. Ich hätte an einer organisierten Versammlung in geeigneter Form viele Bauersfrauen gleichzeitig befragen können.

4.3. Schlussfolgerungen

Die Resultate ergeben eindeutig, dass im Bauerngarten neben dem Gemüse die Kräuter hauptsächlich für die Küche gebraucht werden. Viele Bäuerinnen sind sich gar nicht bewusst, wie viele als Heilpflanzen bezeichnete Kräuter sie in der Küche verwenden. Manche Pflanzen im eigenen Garten sind als Heilpflanzen bekannt, werden aber gar nicht gebraucht.

Aufgrund meiner Untersuchung wage ich zu sagen, dass auf Bauernhöfen im Toggenburg trotz einem gewissen Grundwissen in der Volksmedizin die Aktivitäten zum Gebrauch von Kräutern und Heilpflanzen für die eigene Gesundheit eher marginal sind. Ich bin überzeugt, dass Kräuter und Heilpflanzen im Zwischenbereich des Kontinuums von Gesundheit und Krankheit eine grosse Bedeutung haben könnten.

akademisches Wissen

Das Wissen um die Inhaltsstoffe von Arzneipflanzen ist ein akademisches Wissen für Spezialisten geworden. In der Volksmedizin ist dieses Wissen gar nicht nötig, vielmehr braucht es die Kenntnisse der Anwendungen der Pflanzen. Wenn man keinen eigenen Garten hat, sind viele pflanzlichen Präparate in verschiedenen Zubereitungsformen in Drogerien erhältlich.

Förderung

Ich bin der Meinung, dass dieses Basiswissen im Bereich der Volksmedizin früh gefördert werden muss. Mehr Wissen bringt mehr Sicherheit für eigene Initiativen und steigert die Eigenkompetenz, etwas gegen das eigene Unwohlsein zu unternehmen. In der Grundschule werden viele Fächer sicher mit gerechtfertigtem Grund unterrichtet. Ein Fach wie z.B. «Gesundheit» oder so etwas ist nicht vorhanden. Jugendliche erhalten bereits in der Oberstufe naturwissenschaftlichen Unterricht, eine Auseinandersetzung mit den Funktionen oder eben Funktionsstörungen (Krankheiten) des eigenen Körpers findet nicht statt. Neben dem vielfältigen komplementärmedizinischen Angebot ist früh angeeignetes Wissen über sie Verwendung von Arzneipflanzen im Zwischenbereich des Kontinuums bestimmt sehr wichtig.

Literaturnachweise:

[1] Storni M. et al.: 2013 – *Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012*, Bundesamt für Statistik BSF, Neuchâtel

[2] Von Troschke J.: 1993 - *Gesundheits- und Krankheitsverhalten*, In: (Hrsg.) K. Hurrelmann, U. Laaser: Gesundheitswissenschaften, Handbuch für Lehre, Forschung und Praxis, Beltz-Verlag, Weinheim/Basel, S. 155

[3] Saller R.: 2006 – *Gesichtete Vielfalt als Qualitätskriterium der Komplementärmedizin*, In: (Hrsg.) Streit/Rist: Ethik und Wissenschaft in der anthroposophischen Medizin, Verlag Peter Lang, Bern, S. 17

[4] Gerber M.: 1993 – *Das Toggenburg*, (Hrsg.) Büchler Hans; 1. Kapitel, Verlag Niggli AG, Sulgen

[5]wiki: modifiziert nach: https://de.wikipedia.org/wiki/Toggenburg (12.12.2016)

[6] www.pxweb.bfs.admin.ch/

[7] Rikli A.: Historisches Lexikon der Schweiz online: URL: http://www.hls-dhs-dss.ch/textes/d/D46147.php

[8] Hoffmann S.: 2009 – *Heilen und Doktern im Toggenburg*, Gesundheit und Krankheit in den Schriften Ulrich Bräkers (1735 – 1798), Toggenburger Verlag, Wattwil

[9] Quinlan M.: 2005 – *Consideration for Collecting Freelists in the Field: Examples for Ethnobotany,* In: Field Methods, Vol. 17, No 3, Sage Publications, CA, S. 219 – 234

[10] Heinrich M. et al.: 2009 – *Ethnopharmacological field studies:* a critical assessment of their conceptual basis and methods. J. Ethnopharmacol. 124, S. 1-17

[11] Pahlow M.: 2002 – *Das grosse Buch der Heilpflanzen*, Gräfe und Unzer Verlag, München

[12] Wegmann U.: 2013 – *Ethnobotanik im Prättigau*, Medizinalpflanzen – Nutzung und Wissen, Masterarbeit, Universität Zürich, Institut für systematische Botanik

[13] Poncet A.: 2005 – *Pflanzen und Menschen im Emmental*, Travali de diplome, Université de Neuchâtel, Institut de Botanique

[14] Dal Cero M.: 2015 - *Was kann die Volksmedizin zum therapeutischen Wissen beitragen*, Universität Zürich, Institut für systematische Botanik, Ars medici

[15] Abbet Ch. et al.: 2014 – *Ethnobotanical survey on wild alpine food in Lower and Central Valais (Switzerland)*, J. Ethnopharmacol. 151, S. 624-634

[16] Lingg G.: 2013 - *VIA Naturalis: Heilpflanzen- Kompendium,* Alphabetisch mit klinischen Fachausdrücken, Indikationen und Synonymen, Aus der Praxis für die Praxis, eine Synopsis. Verlag epubli, Berlin, S. 328

[17] Dal Cero M. et al.: 2015 – *Herbalists of Today's Switzerland and Their Plant Knowledge*. A Preliminary Analysis from an Ethnobotanical Perspective. Forsch Komplementmed; 22:238-245

Bildernachweise:

Abb. 1: siehe Storni M. et al, 2013

Abb. 2: siehe Saller R.: 2006

Abb. 3: Grafiken aus Wikipedia, modifiziert

Abb. 4: https://de.wikipedia.org/wiki/S%C3%A4ntis#/media/File:S%C3%A4ntis_von_Laui_aus.jpg

Abb. 5: https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Churfirsten?uselang=de#/media/File:Churfirsten_mit_Sommerschnee.JPG

Abb. 6: http://www.schweizerfamilie.ch/unterwegs/weekendtipps/artikel/molkebad-am-see-alpsee.html

Abb. 7: http://www.staatsarchiv.sg.ch/home/publikationen/aufgefallen/2014/5.html

DANK

Vielen herzlichen Dank an die 19 Bäuerinnen und 2 Bauern, die mir geduldig für die Befragungen Red und Antwort gestanden sind.

Vielen herzlichen Dank an Caroline Weckerle, Markus Zöllig und Karl Schwery, die meine Arbeit kritisch durchgelesen und mich auf manche stilistischen, orthografischen und gestalterischen Mängel hingewiesen haben.

Vielen herzlichen Dank an die Schulleitung und Verwaltung der Kantonsschule Wil, die mir den Besuch dieser Weiterbildung ermöglicht haben.

Anhang 1: Kontaktbrief an Bauernhöfe

Benoit Kunz
Säge 97
9622 Krinau
Tel. 071 352 66 90

Krinau/Zürich, 21. September 2016

An ausgewählte Bäuerinnen und Bauern
im Toggenburg

Befragung über Bauerngärten im Toggenburg

Sehr geehrte Dame,
Sehr geehrter Herr,

Im Rahmen einer Abschlussarbeit in einem Studienlehrgang über Ethnobotanik der Universität Zürich erforsche ich das Wissen über Bauergärten im Toggenburg. Dazu möchte ich Bäuerinnen und Bauern über Ihre Gemüse, Kräuter und Heilpflanzen in ihrem Hausgarten auf dem Bauernhof befragen.

Ihre Adresse habe ich auf der Landkarte ausgewählt, da Sie für mich per Velo gut erreichbar wären.

Ich denke, die Heu- und Emd-Zeiten sind vorüber und hoffe, Sie werden mir einen Moment Ihrer wertvollen Zeit für eine Befragung zur Verfügung stehen.
Für die Befragung sind keine speziellen Kenntnisse nötig, es geht um Alltagswissen, wie es täglich angewendet wird. Das Befragungsgespräch dauert etwa 20 bis 30 Minuten. Gemäss meinen vorbereiteten Fragen werde ich mir schriftlich Notizen machen.

Ich werde mir erlauben, Sie in den nächsten Tagen anzurufen um nachzufragen, ob Sie bereit sind, an meiner Befragung teilzunehmen und um dann einen Termin bei Ihnen auf dem Hof abzumachen.
Bitte erwarten Sie keinen jungen Studenten, ich mache diese Studien als Weiterbildung im bereits etwas fortgeschrittenen Alter (55).

Es würde mich sehr freuen, wenn Sie mit Ihren Informationen zu meiner Studie beitragen würden, und hoffe bei Ihnen vorsprechen zu dürfen.

Mit freundlichen Grüssen

Benoit Kunz

Universität Zürich[UZH]
Institut für systematische Botanik

Anhang 2: leere Free-List (für den Gebrauch doppelseitig)

Free-List: Sex: Age: Datum:

Rang	Pflanze	im Garten	gesammelt	gekauft	use-reports

Anhang 3: 55 Pflanzenbilder (Karten von 14 x 14 cm, laminiert)

Arnica montana

Symphytum officinale

Origanum vulgare

Aegopodium podagraria

Euphrasia rostkoviana

Potentilla erecta

Althea officinalis

Monarda didyma

Allium ursinum

Satureja hortensis

Verbena ifficinalis

Solidago virgaurea

Valeriana officinalis

Urtica dioica

Foeniculum vulgare

Rosa canina

Artemisia vulgaris

Rubus fruticosus

Alchemilla vulgaris

Vaccinum myrtillus

Sambucus nigra

Allium sativum

Filipendula ulmaria

Rosmarinus officinalis

Humulus lupulus

Centaurea cyanus

Malva sylvestris

Salvia officinalis

Tussilago farfara

Carum carvi

Armoracia rusticana

Hippophae rhamnoides

Hypericum perforatum

Lavendula officinalis

Mentha x piperita

Equisetum arvense

Anthriscus sylvestris

Tilia platyphyllos

Calendula officinalis

Achillea millefolium

Primula veris

Juniperus communis

Ceataegus sp.

Echinacea purpurea

Galium odoratum

Artemisia absinthium

Plantago lanceolata

Malva neglecta

Hyssopus officinalis

Geranium pratense

Cichorium intybus

Melissa officinalis

Thymus vulgaris

Salix sp.

Allium cepa

Anhang 4: Datenliste aller Free-List-Angaben *Tabelle 1*

			Ursprung			Pflanzenteile																			
	Botanischer Name	Deutscher Name	im Garten	gesammelt	gekauft	Blüten frisch	Blüten getrocknet	Blätter frisch	Blätter getrocknet	Kraut frisch	Kraut getrocknet	Wurzel frisch	Wurzel getrocknet	Beeren frisch	Beeren getrocknet	Rinde frisch	Sprossen frisch	Samen	Zubereitung	Volksmedizin	Veterinärmedizin	Küche Ernährung	Andere Verwendungen	Anzahl Nennungen	Quellen aus Freelist-Nr.
1	*Inula helenium* L.	Alant	X																				Blumenschmuck	1	1
2	*Arnica montana* L.	Arnika		X	X	X													Tinktur	Wundheilung				3	1/5/16
					X	X													Salbe	Wundheilung				1	9
				X		X													Tinktur	Muskelverspannungen				1	20
				X		X													Tinktur		Väch, Verletzungen			1	21
					X	X													Salbe	entzündungshemmend				1	16
3	*Aronia melanocarpa* (Michx.) Elliott	Aronia-Beeren	X											X								Powerfood		1	10
4	*Allium ursinum* L.	Bärlauch		X				X														Salat, Butter, Spätzle, Pesto		9	6/8/9/10/11/12/14/16/19
5	*Valeriana officinalis* L.	Baldrian	X									X							Tee	beruhigend				1	13
6	*Ocimum basilicum* L.	Basilikum	X		X			X														Würze		9	5/6/7/8/10/13/17/20/21
7	*Artemisia vulgaris* L.	Beifuss	X								X												Räuchern	1	1
8	*Symphytum officinale* L.	Beinwell, Wallwurz	X		X			X				X							Salbe	Verstauchungen				4	4/5/7/20
			X									X							Salbe	geschwollene Gelenke				1	11
					X							X							Salbe		Entzündungen bei Tieren			1	17
			X									X							Schnaps	Quetschungen, Verstauchungen				1	20
9	*Potentilla erecta* (L.) Raeusch.	Blutwurz / Tormentill			X														Tropfen	Verdauung				1	1
10	*Satureja hortensis* L.	Bohnenkraut	X						X	X												Würze		6	1/4/7/8/11/13
11	*Borago officinalis* L.	Borretsch	X																				Blumenschmuck	1	7
			X			X																Salatbeigabe, Deko Essen		3	2/12/20
12	*Urtica dioica* L.	Brennessel		X	X				X	X									Tee	Blutreinigung				10	1/2/4/9/10/12/13/15/16/17
				X						X												Pesto, Suppe		2	1/9
				X						X												Spinatersatz (auf Pizza)		4	1/2/12/15
				X						X												Zugabe zum Salat		2	2/4
				X						X	X											Getränk		2	16/21
				X						X													Gülle für Garten	5	1/7/10/15/16
				X						X									?		Hornwuchs bei Rindern			1	5
				X						X									Tee	Verdauung				1	5
13	*Rubus fruticosus* L.	Brombeer		X					X										Tee			Getränk		2	2/15
				X				X											Tee		Kalberkuhtrank			1	5
				X				X	X										Tee	fiebersenkend				1	15
				X										X								Dessert		3	6/12/18
				X										X					Sirup			Getränk		1	19
				X				X													Geissenfutter			2	7/21
14	*Nasturtium officinale* R.Br.	Brunnenkresse		X						X												Salatbeigabe		1	18
15	*Ribes nigrum* L.	Cassis	X											X								Schnapsansatz - Likör		1	2
			X											X								Früchte frisch		1	12
16	*Malva neglecta* Wallr.	Chäslichrut	X	X						X	X								Tee	Umlauf Nägel				1	2
			X	X						X	X								Auszug	Wunden				1	2
				X						X									Tinktur	Umschläge bei Wunden				1	4
				X						X										Zehen baden				1	21
			X	X						X									Salbe	geschwollene Gelenke				1	11
17	*Anethum graveolens* L.	Dill	X							X												Würze		5	8/11/14/18/21
			X								X								Tee	verdauungsfördernd				1	11
			X																				Bienen, Raupen	1	12
18	*Origanum vulgare* L.	Dost, wilder Majoran		X																		Würze		1	21
19	*Althaea officinalis* L.	Eibisch	X			X													Tee			Getränk		1	2
			X																				Blumenschmuck	1	1
				X						X									Aufguss		entzündete Wunden			1	5
20	*Verbena officinalis* L.	Eisenkraut	X																				Blumenschmuck	1	1
			X																Tee			Getränk		1	13
			X							X	X								Tee	Fiebrsenkend				1	13
21	*Fragaria vesca* L.	Erdbeeren, wild		X																		Dessert		1	19
22	*Artemisia dracunculus* L.	Estragon	X					X														Würze		2	15
23	*Feoniculum vulgare* Mill.	Fenchel	X															X	Tee	Verdauung				1	1
			X							X												Gemüse		1	10
			X							X													Blumenschmuck	1	10
			X																				Schmetterlingsweide	2	11/18
24	*Sedum telephium* L.	Fetthenne	X					X												Wundheilung				2	8/12
			X							X													Vogelfutter	1	8
			X							X	X												Blumenschmuck	2	8/11

Anhang 4: Datenliste aller Free-List-Angaben *Tabelle 2*

			Ursprung			Pflanzenteile																		
	Botanischer Name	Deutscher Name	im Garten	gesammelt	gekauft	Blüten frisch	Blüten getrocknet	Blätter frisch	Blätter getrocknet	Kraut frisch	Kraut getrocknet	Wurzel frisch	Wurzel getrocknet	Beeren frisch	Beeren getrocknet	Rinde frisch	Sprossen frisch	Samen	Zubereitung	Volksmedizin	Veterinärmedizin	Küche Ernährung	Andere Verwendungen	Anzahl Nennungen	Quellen aus Freelist-Nr.
25	*Picea abies* (L.) H.Karst.	Fichte, Rottanne		X													X		Tee	Atemwege				3	7/18/19
				X													X					Latwerge		4	7/14/17/18
				X															Harz		Zugsalbe			1	17
				X													X		Tee	Grippevirus bei Baby				1	19
26	*Alchemilla vulgaris* L.	Frauenmantel		X															Tee	Frauenleiden				7	1/4/7/14/18/20/21
27	*Bellis perennis* L.	Gänseblümchen		X																		Salat, wilde Kapern		2	15/19
28	*Potentilla anserina* L.	Gänsefingerkraut		X															Tee	Menstruationsbeschwerden				1	1
29	*Aegopodium podagraria* L.	Girsch		X						X												Frittata, Spinatersatz		1	1
30	*Lycium barbarum* L.	Goji-Beere	X											X	X							Müslizusatz		1	11
31	*Monarda didyma* L.	Goldmelisse	X			X	X												Tee			Getränk		6	1/2/3/6/14/19
			X																Tee	beruhigend				1	15
			X			X													Sirup			Getränk		3	1/10/13
32	*Sideritis syriaca* L.	Griechischer Bergtee	X						X	X									Tee			Getränk		1	1
33	*Rosa* sp.	Hagebutten		X										X					Konfi			Brotaufstrich		6	2/9/11/14/19/20
					X										X				Tee			Getränk		6	3/4/9/14/16/20
			X			X																	Blumenschmuck	1	17
34	*Cannabis sativa* L.	Hanf	X																				Vogelfutter	1	11
35	*Corylus avellana* L.	Haselnuss		X					X										Tee	gut für Venen				1	13
36	*Sempervivum tectorum* L.S.L.	Hauswurz	X					X												Insektenstiche				1	7
37	*Vaccinium myrtillus* L.	Heidelbeere	X											X								Früchte frisch		3	11/13/18
38	*Solidago oder Senecio ??*	Heidnisch Wundkraut		X						X									Bäder	Verstauchungen				1	4
				X						X									Bäder		Verstauchungen			1	4
				X						X									Salbe	Wundheilung				1	4
				X						X									Salbe		Wundheilung			1	4
				X						X									Auszug		eitrige Füsse bei Rindern			1	5
39	*Galeopsis segetum* Neck.	Hohlzahn	X																				Blumenschmuck	1	7
40	*Rubus idaeus* L.	Himbeer		X				X	X										Tee	blutreinigend				1	9
				X				X	X										Tee	Fiebersenkend				1	15
			X											X								Früchte frisch		4	11/12/18/20
				X															Tee			Getränk		1	15
41	*Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik.	Hirtentäschel		X						X	X								Schnaps		Schlegeltope bei Rindern			1	4
42	*Sambucus nigra* L.	Holunder		X		X													Sirup			Getränk		11	1/2/6/8/9/10/13/14/16/19/20
				X		X													Gelee			Brotaufstrich		4	1/6/9/10
				X										X					Saft	heiss mit Honig - Husten				2	2/4
				X										X					Gelee			Brotaufstrich		5	1/9/10/16/17
				X		X								X					Tee	Husten				2	4/7
				X										X					Sirup			Getränk		2	11/19
				X										X					Zune			Holderzune		8	7/8/9/11/13/14/16/19
				X				X											Tee		Kalberkuhtrank			1	5
				X		X													Bäder	Erkältung				1	20
				X		X													Schnaps	Magen				1	14
43	*Humulus lupulus* L.	Hopfen	X																				Schütteln am Zapfen tut gut	1	1
			X																				Gang untendurch beruhigt	1	1
			X			X	X															Ötschwiler Bier		1	11
			X			X	X																Blumenschmuck	1	11
44	*Tussilago farfara* L.	Huflattich		X		X													Tee	Husten				1	2
				X			X												Tee			Teemischung der Grossmutter		1	3
45	*Zingiber officinale* Roscoe	Ingwer			X							X							Tee	Erkältung				1	19
					X							X							Tee	Immunstärkend				1	19
46	*Hypericum perforatum* L.	Johanniskraut	X	X						X									Öl	Massage, Muskeln lösen				5	1/2/4/13/16
			X							X									Öl	Sonnenbrand				2	1/2
			X							X									Öl	Hautflecken				1	1
			X							X									Öl	Verbrennungen				3	2/4/7
			X							X									Öl	Wolf, Entzündungen				3	2/9/16
				X						X									Öl		Kühe, offene Wunden			2	20/21
				X						X									Öl	Kinder, Schürfwunden				1	20
				X							X								Tee			Teemischung der Grossmutter		1	3
					X					X									Tinktur	Psyche				1	9
				X	X						X								Tee	Nervenberuhigung/Psyche				3	3/8/18
47	*Matricaria chamomilla* L.	Kamille	X	X			X												Tee	Verdauungsberuhigung				6	1/3/4/5/15/19
			X				X												Tee	Menstruationsbeschwerden				1	1
			X	X	X		X												Tee	Augenentzündungen				4	1/4/9/19
					X		X												Tee	Wundheilung				3	9/11/17
			X				X												Bäder	Infektionen				1	20
			X				X												Dampf	Erkältungen/Fieber				3	2/7/15
			X		X	X													Absud		Wunden auswaschen bei Kühen			1	17
			X			X													Absud		Blähungen bei Kühen			1	13

Anhang 4: Datenliste aller Free-List-Angaben *Tabelle 3*

			Ursprung			Pflanzenteile																		
	Botanischer Name	Deutscher Name	im Garten	gesammelt	gekauft	Blüten frisch	Blüten getrocknet	Blätter frisch	Blätter getrocknet	Kraut frisch	Kraut getrocknet	Wurzel frisch	Wurzel getrocknet	Beeren frisch	Beeren getrocknet	Rinde frisch	Sprossen frisch	Samen	Zubereitung	Volksmedizin	Veterinärmedizin	Küche Ernährung	Andere Verwendungen	Anzahl Nennungen	Quellen aus Freelist-Nr.
48	*Tropaeolum majus* L.	Kapuzinerkresse	X			X																Essen Deko		4	9/12/13/15
49	*Solanum tuberosum* L.	Kartoffel	X									X							Wickel	Entzündungen				1	2
			X									X							Wickel	Erkältungen				1	17
50	*Anthriscus sylvestris* (L.) Hoffm.	Kerbel		X						X									Wickel	Kopfschmerzen				1	17
				X						X												Suppe		1	17
51	*Prunus avium* (L.) L.	Kirsche, wilde		X										X								beim Heuen essen		1	6
52	*Allium sativum* L.	Knoblauch	X		X			X												Blutreinigend				2	7/10
			X					X														Würze		4	10/12/14/17/18
			X					X												Warzen				1	18
53	*Verbascum thapsus* L.	Königskerze	X																				Blumenschmuck	1	1
54	*Carum carvi* L.	Kümmel		X						X									Tee		Kalberkuhtrank			1	5
55	*Lavandula officinalis* Chaix	Lavendel	X								X												Blumenschmuck	2	1/8
			X								X												Raumduft	3	1/8/11
			X								X												gegen Insekten	3	3/6/9
			X			X													Tee			Getränk		1	9
			X			X	X												Tee	Beruhigung				1	13
56	*Levisticum officinale* W.D.J.Koch	Liebstöckel, Maggikraut	X					X														Würze		5	4/5/6/15/19
			X									X							Auszug			Wurzelsud als Würze		1	15
57	*Tilia platyphyllos* Scop.	Lindenblüten		X			X												Tee	Erkältung				3	1/6/10
				X			X												Tee	Fieber, Schwitzen				2	2/10
				X			X												Tee			Getränk		12	1/3/4/6/7/9/12/13/14/15/16/18
				X			X												Tee	Stimme				1	6
58	*Laurus nobilis* L.	Lorbeer	X		X			X	X													Würze		1	14
59	*Taraxacum officinale* s.str.	Löwenzahn		X				X														Salat		4	6/9/15/19
				X		X													Confi			Brotaufstrich		3	14/16/19
				X									X									Kaffee-Ersatz		1	15
				X																blutreinigend				1	15
60	*Malva sylvestris* L.	Malve	X			X	X															Schmuck Mahlzeiten		2	1/15
			X			X													Tee			Getränk		1	15
61	*Origanum majorana* L.	Majoran	X					X														Würze		4	4/7/14/19
					X			X											Salbe	Erkältungen				1	7
			X																				Bienenweide	1	12
62	*Armoracia rusticana* Gaertn. et al.	Meerrettich	X									X										Würze		1	10
63	*Oenothera biennis* L.	Nachtkerze	X			X	X												Tee	Frauentee				1	1
64	*Syzygium* sp.	Gewürznelken			X													X				Würze		1	14
65	*Origanum x majoricum* Cambess.	Oregano	X						X													Würze		2	9/12
66	*Petroselinum crispum* (Mill.) Fuss	Petersilie	X					X														Würze		14	4/5/7/8/9/10/11/12/13/14/15/17/19/20
67	*Mentha piperite ssp.*	Pfefferminze	X						X	X									Tee			Getränk		17	1/2/3/4/5/6/8/9/10/11/12/14/15/18/19/20/21
			X							X									Sirup			Getränk		1	13
			X							X									Sirup	Erkältung				1	18
			X					X	X										Tee	Erkältung				1	20
			X					X														Beigabe für Salate/Gerichte		3	1/12/18
68	*Rumex obtusifolius* L.	Plaken		X								X							Salbe		Wundheilung			2	7/17
69	*Thymus pulegioides* L.	Quendel		X						X												Würze		1	6
70	*Tanacetum vulgare* L.	Rainfarn	X																				Blumenschmuck	1	1
			X							X	X								Tee		Würmer bei Tieren			1	7
71	*Calendula officinalis* L.	Ringelblume	X			X	X												Tee			Schmuck für Gerichte/Getränke		4	1/9/12/15
			X			X													Tinktur	Wundheilung/Desinfektion				2	1/20
			X			X													Salbe	Wundheilung				9	1/2/3/4/6/9/13/15/16
			X			X													Salbe	Gelenke				2	7/16
			X			X													Salbe	Arthrose				1	7
			X		X														Salbe	trockene Haut				1	17
			X			X	X												Salbe		Geissbuttersalbe Gelenke			1	7
			X			X	X												Seife				Körperpflege	1	1
			X			X													Salbe		Salbe für Pferde			1	11
			X							X													Blumenschmuck	3	5/6/8
72	*Rosmarinus officinalis* L.	Rosmarin	X							X	X											Würze		9	1/6/8/9/10/14/15/18/21
			X							X	X								Auszug	Bäder bei Erkältung				1	15
73	*Salvia officinalis* L.	Salbei	X					X	X										Tee	Husten				10	2/6/7/9/10/11/12/15/19/20
			X					X														Mäuslein		1	15
			X					X														Würze		10	5/6/9/10/12/15/16/18/19/20
			X					X	X										Tee	Halsweh gurgeln				4	5/13/16/18
74	*Hippophae rhamnoides* L.	Sanddorn	X											X									Vogelfutter	1	11
75	*Achillea millefolium* L.	Schafgarbe	X	X						X	X								Tee	Verdauung				3	1/4/19
				X						X	X								Tee	Frauenleiden				2	17/20
			X	X						X	X								Auszug	Bäder für Scheidenpilze				1	1
				X						X	X								Tee	Entgiftung				1	19
				X							X								Tee			Teemischung der Grossmutter		2	3/9
				X						X									Tee		Kalberkuhtrank			1	5

Anhang 4: Datenliste aller Free-List-Angaben *Tabelle 4*

			Ursprung			Pflanzenteile																			
	Botanischer Name	Deutscher Name	im Garten	gesammelt	gekauft	Blüten frisch	Büten getrocknet	Blätter frisch	Blätter getrocknet	Kraut frisch	Kraut getrocknet	Wurzel frisch	Wurzel getrocknet	Beeren frisch	Beeren getrocknet	Rinde frisch	Sprossen frisch	Samen	Zubereitung	Volksmedizin	Veterinärmedizin	Küche Ernährung	Andere Verwendungen	Anzahl Nennungen	Quellen aus Freelist-Nr.
76	*Ficaria verna* Huds.	Scharbockskraut		X						X												Salatbeigabe		1	9
77	*Primula veris* L.	Schlüsselblumen		X		X	X												Tee	Husten				1	15
				X		X	X												Tee	Frühjahrskur				1	15
78	*Allium schoenoprasum* L.	Schnittlauch	X					X														Würze		17	4/5/6/7/8/9/10/11/12/13/15/16/17/18/19/20/21
79	*Chelidonium majus* L.	Schöllkraut		X						X									Saft	Warzen				2	4/17
80	*Apium graveolens* L.	Sellerie	X							X												Würze		1	12
81	*Sinapis arvensis* L.	Senf	X															X				Würze		1	18
82	*Helianthus annuus* L.	Sonnenblume	X																				Vögel, Bienen, Schmuck	2	12/17
			X		X													X	Öl			Speiseöl		1	13
83	*Echinacea purpurea* (L.) Moench	Sonnenhut	X							X	X								Tee	immunstärkend				2	7/8/11
			X								X								Tee			Getränk		1	13
84	*Asparagus officinalis* L.	Spargel	X														X					Gemüse		1	11
85	*Plantago lanceolata* L.	Spitzwegerich		X				X												Insektenstiche				4	2/4/7/20
				X				X											Auszug	Prellungen, Schürfwunden				2	3/18
				X				X											Sirup	Husten				1	7
				X																		grüner Kartoffelstock		1	12
86	*Stevia rebaudiana* (Bertoni) Bertoni	Stevia	X		X			X	X													Süss-Stoff		2	6/10
87	*Geranium pratense* L.	Storchenschnabel		X						X									Öl	Hornhaut aufweichen + entf.				1	4
				X						X													Blumenschmuck	1	8
				X						X										Ohrenschmerzen				1	12
88	*Lamium* sp.	Taubnessel		X															Tee			Teemischung der Grossmutter		1	3
89	*Centaurium erythraea* Rafn	Tausengüldenkraut																					hätte ich gerne im Garten	1	1
90	*Thymus vulgaris* L.	Thymian	X	X						X	X											Würze		14	1/2/3/4/5/7/8/9/12/13/15/17/18/19/20
			X							X	X								Tee			Getränk		2	9/12
			X	X						X									Salbe	Erkältung				1	21
			X							X	X								Tee	Erkältung - Husten				5	1/10/15/19/21
			X							X									Salbe	Haut				1	7
91	*Juniperus communis* L.	Wachholder			X										X						Kalberkuhtrank			1	5
92	*Galium odoratum* (L.) Scop.	Waldmeister		X							X								Tee			Teemischung der Grossmutter		2	3/4
93	*Salix* sp.	Weidenrinde		X												X			Tee	Fieber				2	2/5
				X												X			Salbe		aus Kambium			1	5
94	*Ruta graveolens* L.	Weinraute	X																			Würze		1	1
95	*Crataegus* sp.	Weissdorn			X	X													Tropfen	Herzbeschwerden				1	8
				X						X									aufhängen		im Stall gegen Hautflechten			1	21
96	*Veratrum album* L.	Weisser Germer		X						X									Sud		gegen Läuse bei Ziegen			1	7
97	*Artemisia absinthium* L.	Wermut	X																				Blumenschmuck	1	1
			X							X	X									Verdauungsbeschwerden				1	12
98	*Hyssopus officinalis* L.	Ysop	X					X	X													Würze		1	1
			X																				gegen den Kirchenschlaf	1	5
99	*Melissa officinalis* L.	Zitronenmelisse	X							X	X								Tee			Getränk		13	1/4/6/8/9/10/12/15/16/17/18/19/21
			X							X									Sirup			Getränk		7	1/4/5/8/11/15/18
			X					X														Dessert-Deko		2	10/12
			X					X											Salbe	Balsam für Lippen und Augen				1	4
			X						X										Tee	Verdauung				1	14
100	*Aloysia citriodora* Palau	Zitronenstrauch	X						X	X									Tee			Getränk		1	1
101	*Allium cepa* L.	Zwiebel	X					X											Wickel	Entzündungen				1	2
			X		X			X												1/2 Zwiebel neben Baby legen				4	6/7/16/18
			X					X											Wickel	Ohrenentzündung				2	7/14
			X					X											Wickel	Erkältungen				4	12/16/17/18
			X					X											Sirup	Husten				1	17
																								580	