

Der Kräutergarten von Abt Walahfrid

Die Insel Reichenau – 430 Hektar gelobtes Land im Bodensee. Eine beeindruckende Natur, Felder und reiche Gemüsegärten prägen die Insel – und drei weltbekannte mittelalterliche Kirchen. Bei der ehemaligen Klosterkirche findet der Besucher einen ganz besonderen Kräutergarten.

Text: Norbert Rönn

Das Münster St. Maria und Markus. Die ehemalige Klosterkirche bildet das Herz der Reichenau. Ein Kräutergarten nach historischem Muster findet sich in der Nachbarschaft.



Zu den Pflanzen des „Hortulus“ von Abt Walahfrid Strabo gehören auch Salbei (Bild oben) und Mohn. Unser Bild unten zeigt Kapseln des Schafmohns.



Weil Germanien tyrischen Purpurs entbehrte und das weite Gallien nicht der leuchtenden Purpurschnecke sich rühmte, Schenkt zum Ersatz die Rose alljährlich üppig goldgelben Flor ihrer purpurnen Blüte, die allen Schmuck der Gewächse Alsbald an Kraft und Duft, wie man sagt, so weit überstrahlte, Daß man mit Recht als die Blume der Blumen sie hält und erklärt. “

Abt Walahfrid Strabo



Wer die Insel Reichenau im Untersee, dem westlichen Teil des Bodensees, besucht, der taucht ein in eine ganz eigene Welt. Hier geht es sehr viel geruhsamer zu als auf der nur knapp zwanzig Kilometer entfernten Blumeninsel Mainau. Auf Feldern und an flachen Hängen gedeihen Gemüse, Kräuter und Wein. Beeindruckende „Hüter“ der Insel sind drei großartige mittelalterliche Kirchen. Sie gehörten einst zum Kloster Reichenau, in dem Benediktinermönche in vielen Bereichen Herausragendes leisteten. Heute sind sie Teil des UNESCO-Weltkulturerbes. Die Reichenau ist ein Paradies für Wanderer und Radfahrer, für Naturliebhaber und Kunstinteressierte, für Menschen, die sich von der spirituellen Tiefe dieses Ortes anrühren lassen.

Man kann die Insel mit Schiffen erreichen und seit 180 Jahren zudem über einen künstlich aufgeschütteten Fahrdamm. Eine Pappelallee säumt den etwa einen Kilometer langen Weg durch ausgedehnte Schilfflächen des Wollmatinger Rieds. Eine überlebensgroße Steinfigur des Wanderbischofs Pirminius begrüßt vom Seeufer aus den heutigen Besucher der Insel. Im Jahr 724 musste der Mönch mit Gefährten noch mit dem Boot übersetzen und traf auf eine unbewohnte Wildnis. Laut einer Gründungsurkunde brachte er vierzig Mönche mit auf die Insel Reichenau. Um weitere Benediktiner-Abteien zu gründen, verließ der heilige Pirmin das Inselkloster schon nach drei Jahren. Die letzte Abtei gründete er im pfälzischen Hornbach, wo er 753 auch starb.

„Leuchtend blühet Salbei ganz vorn am Eingang“

In wenigen Jahrzehnten entwickelte sich das von Pirmin gegründete Benediktinerkloster auf der Reichenau zu einem der einflussreichsten religiösen und kulturellen Zentren des Abendlandes. Bereits Mitte des 9. Jahrhunderts zählte der Inselkonvent 134 Mönche.

Einen der schönsten und interessantesten Orte findet der Besucher in Mittelzell

rund um das ehemalige Klostermünster St. Maria und Markus im Herzen der 3.500-Einwohner-Insel. „Leuchtend blühet Salbei ganz vorn am Eingang des Gartens, süß von Geruch, voll wirkender Kräfte und heilsam zu trinken.“ Fast erwartet man, dass der mittelalterliche Abt Walahfrid Strabo, der so den Salbei besingt, auftaucht auf dem Weg von der Klosterkirche zu dem nahen Kräutergarten. Dieser, von einem Zaun umgeben, lehnt sich an eine hohe Mauer, die die Wärme einfängt und vor den oft heftigen Winden vom See her schützt.

Frühes Zeugnis des Gartenbaus in Deutschland

Der Mönch Strabo hat uns mit seinem berühmten Lehrgedicht „Hortulus“ eines der frühesten Zeugnisse des Gartenbaus in Deutschland geschenkt, den ersten Gartenalmanach überhaupt. Im Jahr 1991 war der Kräutergarten nach dem von Walahfrid Strabo beschriebenen historischen Muster neu angelegt worden.

Strabo war Benediktiner, Dichter, Gelehrter und ab 839 Abt des Klosters Reichenau. Er stammte aus der Bodenseeregion. Sein Name „Strabo“, der Schieler, deutet darauf hin, dass er ein Augenleiden hatte. Doch das hindert ihn nicht daran, bei seinen Lieblingen, den Pflanzen, ganz genau hinzuschauen. Im Zusammenhang mit Augenleiden setzt er auf den Fenchel: „Auch die Ehre des Fenchels sei hier nicht verschwiegen; er hebt sich kräftig im Spross, und er strecket zur Seite die Arme der Zweige, ziemlich süß von Geschmack und süßen Geruches desgleichen. Nützen soll er den Augen, wenn Schatten sie trübend befallen, und sein Same, mit Milch einer Mutterziege getrunken, lockre, so sagt man, die Blähung des Magens ...“

Der ursprüngliche Titel seines mittelalterlichen „Standardwerkes“ lautet „Liber de cultura hortarum“, „Buch über die Pflege der Gärten“ und ist in Versform verfasst. In Latein natürlich. Zum ersten Mal wurde die Schrift im Jahr 1510 in Wien unter dem Titel „Hortulus“ (Gärtlein) gedruckt. Strabo beschreibt 23 Pflanzen und ihre Anwendung vorwiegend in der Heilkunde. Der umfassend

gebildete Mönch folgt in der Reihenfolge der besungenen Gewächse der Pflanzenliste des St. Gallener Klosterplans aus dem frühen 9. Jahrhundert; dieser Urplan für ungezählte Klöster entstand vermutlich ebenfalls auf der Reichenau.

Positive Grundstimmung der Natur gegenüber

Die Gedichte sind unterschiedlich lang, zwischen fünf und 53 Versen, insgesamt 444. Die Pflanze wird beschrieben, teilweise finden sich auch Hinweise auf ihre Rolle in der Mythologie und in der christlichen Symbolik, und es geht natürlich um ihre Heilkraft. Mit dem in den zurückliegenden Jahren neu erwachten Interesse an der Verwendung von Kräutern in Küche und Medizin wurde auch Strabos „Hortulus“ neu entdeckt. Die Gedichte sind weit mehr als nur eine geleh-

te Zusammenfassung des Wissens über Pflanzen im frühen Mittelalter. Sie zeugen von einer ganz und gar positiven Grundstimmung des Dichtermönchs der Natur gegenüber. Walahfrid sieht die Pflanzen nicht nur als nützlich an oder schön. Sie sind für ihn auch ein sichtbarer Beweis von Gottes Schöpfung. Das macht seine Gedichte für viele Menschen gerade heute so anziehend und inspirierend.

In Reih und Glied – nach dem Plan von Abt Walahfrid – erwarten Kräuter und Nutzpflanzen in ihren Beeten den Besucher der Reichenau. Informative Beschreibungen auf Tafeln leiten ihn über die Wege des Gartens. Wer sich nach dem kleinen Rundgang auf einer Bank in der Nähe niederlässt, sich etwas Zeit nimmt, bewusst den Duft der Pflanzen wahrnimmt, sich an den Schmetterlingen erfreut, der spürt etwas von der besonderen Atmosphäre dieses Ortes.

Das Gärtlein

Die Pflanzen des „Hortulus“: Salbei, Weinraute, Eberraute, Flaschenkürbis, Melone, Wermut, Andorn, Fenchel, Schwertlilie, Liebstöckel, Kerbel, Lilie, Schlafmohn, Muskatellersalbei, Frauenminze, Minze, Poleiminze, Sellerie, Heil-Ziest, Odermennig, Rainfarn oder Schafgarbe, Rettich, eventuell auch Meerrettich, zusätzlich die Rose. Im Jahr 1991 wurde der Kräutergarten auf der Reichenau nach dem historischen Muster von Walahfrid Strabo neu angelegt. Er ist jederzeit für Besucher frei zugänglich.

Tourist-Information Reichenau, Pirminstraße 145, D-78479 Reichenau, Telefon: +49 (0) 7534 / 9207-0, Fax: +49 (0) 7534 / 9207-77, info@reichenau-tourismus.de, www.reichenau-tourismus.de

Fotos: S64/65: Helmut Scham; S66 ob.: rostovdriver / stock.adobe.com; un.: Javier Crespo / shutterstock; S67: pixabay / Matthias Boeckel; S68 vob:nun:metall / shutterstock; Harald Oppitz / KNA; Siscom / shutterstock; Dolkanov / shutterstock; Stefan Weigand / KNA; izf / shutterstock; HG: senikbaib / stock.adobe.com

ANZEIGE

Genieße den Tag!

Nimm dir Zeit, lass dich inspirieren und entdecke in deiner kostenlosen Leseprobe

- faszinierende Geschichten
- ausgewählte Pilgerwege
- bemerkenswerte Persönlichkeiten
- Anregungen für ein bewusstes Leben

www.der-pilger.de/leseprobe

GRATIS PROBEHEFT



der pilger

MAGAZIN FÜR DIE REISE DURCHS LEBEN

Auf die innere Stimme vertrauen

Wenn wir auf sie hören, ist sie eine wertvolle Ratgeberin und macht uns das Leben leichter.



der pilger

MAGAZIN FÜR DIE REISE DURCHS LEBEN

Gesundes aus dem Kloster



Kräuterfachfrau
Schwester Birgit

Hübsche Blume, die auf vielerlei Weise heilt

Schwester Birgit aus dem Franziskanerinnen-Kloster Reute bewahrt das alte Wissen der Klostermedizin. Gänseblümchen helfen auf milde Art bei vielen Leiden

Text: Hubert Mathes



Das Gänseblümchen kennt wohl jeder. Unter diesem Namen oder unter einer seiner vielen anderen volkstümlichen Bezeichnungen, etwa „Maßliebchen“, „Margritli“, „Augenblümlein“ oder „Tausendschön“.

„Es heißt, wenn die Blüten des Gänseblümchens erstmals im Jahr eine Fläche groß wie ein Menschenfuß bedecken, dann ist der Frühling wirklich eingezogen“, sagt Schwester Birgit Bek vom Kloster Reute in Oberschwaben. Im Spätwinter kann man die ersten Gänseblümchen entdecken. Nach den ersten warmen Sonnenstrahlen trauen sich die Blüten hervor. Bis weit in den Herbst blüht die Pflanze, die viele Jahre alt werden kann. „Ich freue mich immer, wenn ich die Blüten sehe. Das Gänseblümchen ist meine Lieblingspflanze“, erzählt die Ordensfrau und Pflanzenheilkundlerin. Der lateinische Name der Pflanze lautet übersetzt etwa ausdauernde (*perennis*) Hübsche (*Bellis*). Im Frühling aufs Butterbrot, im Salat oder in der Suppe sind die Blütenköpfchen auch ein echter Leckerbissen. „Ihr nussiger Geschmack ist angenehm.“ Von diesem Leckerbissen her stammt auch der gebräuchlichste Name: Gänse lieben es, die Köpfchen abzuzupfen und zu füttern. Kinder fasziniert Birgit Bek gerne mit einem kleinen „Zaubertrick“: Gibt man ein paar geschlossene Blütenknospen in warmen Tee oder in klare Brühe, so öffnen diese sich recht schnell wie von Geisterhand. Früher war das Maßliebchen auch

Fotos: S.70 ob: Franziskanerinnen von Reute, un: www.biobild.de; Jacob Sturm: Deutschlands Flora in Abbildungen (1796), Tafel 9, S.71 alle: Erik Paul



als Orakelpflanze beliebt, nebst Abzählvers „liebt mich, liebt mich nicht“. Überhaupt ist das Gänseblümchen eine echte „Kinderpflanze“: „Es sind darin viele heilwirksame Stoffe. Viel Gutes also, aber alles in Maßen, in milder Form.“ Neben Oxal- und Essigsäure wurden Vitamin C, Flavonoide, Inulin, Saponine, Bitterstoffe, Schleim- und Gerbstoffe festgestellt wie auch ätherische Öle. Entsprechend den vielen heilwirksamen Inhaltsstoffen nutzt es die Volksmedizin vielseitig: Zur Wundheilung, für die Atemwege, den Verdauungstrakt oder zur Blutreinigung.



Kleiner Tipp

Um einen Hustensirup zu erhalten, eine Handvoll Blütenköpfchen mit einem halben Liter 70 Grad heißem Wasser überbrühen und einen halben Tag ziehen lassen. Durch ein Tuch abgießen und auspressen. In den Sud 250 Gramm Zucker einrühren. Bis zum Eindicken des Sirups köcheln lassen. Bei Husten mehrere Teelöffel über den Tag verteilt einnehmen, dies wirkt schleimlösend.

Erfahrungen von Schwester Birgit: So verwendet sie das Gänseblümchen

Gesammelt werden die Blütenköpfchen zwischen April und September, am besten um den 24. Juni herum, weil dann die Wirkstoffmenge in der Pflanze am größten ist. Dabei, so Schwester Birgits Rat, wird nur auf ungedüngten Rasenflächen, abseits von Wegrändern und Straßen, wo keine Hunde hingelangen können, gesammelt.

Presssaft: Der Saft, vor allem aus den frischen Blättern des Gänseblümchens, trägt zur Reinigung von Nieren und Blase bei, entlastet die Leber und soll bei leichten rheumatischen Beschwerden Abhilfe schaffen.



Bachblüten-Tinktur: Eine Handvoll Blütenköpfchen von geschützter Stelle in ein gläsernes Gefäß mit klarem Quellwasser legen. Das Wasser soll von Blüten ganz bedeckt sein. Der Ansatz wird für vier Stunden in der Sonne stehen gelassen, dann werden die Blüten herausgefischt mittels eines Ästchens oder eines Glasstabes und alles durch einen Papierfilter gegossen. Man trinkt die Tinktur zur allgemeinen Stärkung. Mit einem Teil Brandy und drei Teilen des Ansatzes stellt man daraus eine in Glasflaschen haltbare Tinktur her.

Tee aus Blütenköpfchen: Der Tee wirkt anregend auf Stoffwechsel und Appetit. Erkalte Tee kann als Spülung im Mundraum, auf Wunden und für Umschläge verwendet werden.

Umschläge: Umschläge mit Blättern und Blütenköpfchen können – gerade auch unterwegs – als natürliches Wundheilmittel heilsam sein. Bei allen durch äußerliche Gewalt zugefügten Verletzungen, Blutergüssen, Zerrungen und Überanstrengungen des Körpers hilft das Gänseblümchen auf sanfte Weise.

Hustensirup: Der Sirup löst festsitzenden Schleim und ist auswurffördernd.

Küche: Hier werden Gänseblümchen-Knospen als Kapernersatz verwendet, die Blüten eignen sich als Farbtupfer in einem leckeren Wildkräutersalat oder werden in einer klassischen Gründonnerstagssuppe (Neun-Kräuter-Suppe) mitgekocht.

Tinkturen und Salben mit Gänseblümchen sind auch in Apotheken erhältlich. Bei Anwendungen von Gänseblümchen in üblichen Dosierungen sind keine Nebenwirkungen bekannt. Alle Angaben ohne Gewähr.