

Aufgeschrieben von  
Carsten Kiehne

# Kräutersagen

aus dem Harz



Illustriert von  
Jelka Lüttke

## **INHALTSVERZEICHNIS**

---

1. [Einleitung](#)
2. [Vom Säen, Ernten & Essen](#)
3. [Augentrost](#)
4. [Bärlauch](#)
5. [Beinwell](#)
  
6. [Baldrian](#)
7. [Beifuß](#)
8. [Bilsenkraut](#)
9. [Blaubeere](#)
10. [Die blaue Blume](#)
  
11. [Brennnessel](#)
12. [Dill](#)
13. [Drachenwurz](#)
14. [Eibenbeeren](#)
15. [Fingerhut](#)
  
16. [Frauenmantel](#)
17. [Gänseblümchen](#)
18. [Giersch](#)
19. [Gundermann](#)
20. [Hagebutte](#)

21. Himbeere
22. Himmelsschlüssel
23. Holunder
24. Hopfen
25. Huflattich
  
26. Johanniskraut
27. Kamille
28. Knoblauchsrauke
29. Kümmel
30. eberblümchen
  
31. Lilie
32. Löwenzahn
33. Lungenkraut
34. Märzenbecher
35. Maiglöckchen
  
36. Mohn
37. Ringelblume
38. Rose
39. Salbei
40. Sauerklee
  
41. Schafgarbe
42. Das Schneeglöckchen
43. Springwurz
44. Stinkender Nieswurz

45. [Tabak](#)
46. [Vergissmeinnicht](#)
47. [Vogelmiere](#)
48. [Wacholder](#)
49. [Waid](#)
50. [Waldbeeren](#)
51. [Waldmeister](#)
52. [Wegerich](#)
53. [Wegwarte](#)
54. [Wunderblume](#)
55. [Abschließende Worte](#)
56. [Literaturverzeichnis](#)
57. [Ortsregister](#)
58. [Danksagungen](#)

# **1. EINLEITUNG**

---

Wie schön, dass Sie dieses Buch in Ihren Händen halten – denn es ist eines meiner Herzensanliegen, altes Wissen, welches in den Harzer Kräuter- und Blumensagen verborgen liegt, wiederzubeleben und als neuen Samen in die Herzen der Menschen zu pflanzen. Heute begreifen wir die Natur um uns herum viel zu oft als unbeseelt, nicht lebendig, doch unsere Vorfahren wussten noch, sich mit der Schönheit der Welt zu erquicken und sich die Heilkraft der Pflanzen zu eigen zu machen. Ja, sie meinten sogar, dass jedem Baum, jeder Blume und jedem Kraut eine Seele innewohnt, geschützt von einer Elfe.

Manche Kräutermuhme, die man später als Hexe diffamierte, wusste um die energetische Präsenz, um den Geist, welcher der großen Schöpfung im Ganzen und jedem kleinen Teilchen davon innewohnt. Diese „Weisen des Waldes“ konnten mit den Tieren und Pflanzen sprechen, sagt man; konnten zwischen der materiellen und der geistigen Welt reisen und heilten die Menschen bereits vor hunderten von Jahren mit dem, was die Pharmaindustrie erst heute langsam und kleinschrittig herausfindet. Die Kräuterfrauen wussten es sogar noch besser: Es ist nicht nur die separierte Wirkung eines Pflanzenbestandteils, die gesundmacht, sondern eben auch der Pflanzengeist, der in der Erde verwurzelt und an die Sonne gebunden ist und in seiner Ganzheit betrachtet und geehrt werden möchte.

Diese ersten, kurzen Sätze verdeutlichen Ihnen hoffentlich, dass dies kein wissenschaftliches Pflanzenbestimmungsbuch ist. Es ist ein Sagen- und Märchenbuch und erzählt davon, wie die Menschen in alten Zeiten den Pflanzengeist

empfunden haben und an was sie glaubten. Auch wenn ich in diesem Büchlein zu einzelnen Kräutern altertümliche Rezepte darstelle, übernehme ich nicht die Haftung dafür, dass sie in Ihnen die gewünschte Wirkung entfalten. Hier sind keine Empfehlungen, keine Heiltipps, sondern lediglich alte Überlieferungen aus dem Harz und von bekannten Kräuterkundlern zusammengetragen worden!

Bei meiner Archivarbeit stieß ich auf unzählige „schwarzmagische“ Rituale und auf exakte Rezepte, wie man psychodelisch wirkende Getränke, Tinkturen und Salben herstellen könnte. Ich bitte um Verständnis, wenn ich darauf verzichte, diese hier wiederzugeben, auch wenn dies Teil eines Kräutersagenschatzes wäre. „Sagenhafter Harz“ dient, wenn man es so sagen will, der „weißen Magie“ und führt in diesem Rahmen nur Rezepte essbarer Pflanzen an.

*Doch selbst hierfür übernimmt jeder für sich selbst die Verantwortung!*

Ich esse z.B. nur jene Kräuter, die ich sicher bestimmen kann. Nach dem Verzehr achte ich darauf, wie es mir geht, wie sich mein Körper anfühlt. Von Straßenoder Felldrändern pflücke ich im Allgemeinen nicht. Jene Pflanzen sind oft mit Schadstoffen und Pestiziden verseucht. Außerdem weiß ich, wie viele Hundebesitzer hier mit ihren Tieren Gassi gehen. Auch in Naturschutzgebieten sammele ich nicht und bin mir bewusst, dass es Pflanzen gibt, die dem besonderen Artenschutz unterliegen und darum generell nicht gepflückt werden sollten.

Wie, wann und wo im Sinne der „Handstraußregelung“ („Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit“) den Überlieferungen nach gesammelt werden soll, erfahren Sie im Kapitel ...

„... vom Säen, Ernten & Essen!“

## **2. VOM SÄEN, ERNTEN & ESSEN**

---

Als ich mit meiner Familie in den Harz zog, womit uns plötzlich ein 1000 qm großes Grundstück zur Verfügung stand, hatte jedes Familienmitglied eigene Wünsche zur Gestaltung des Gartens und von dem, was man anpflanzen wollte. Wünsche, ohne Ahnung zu haben und ohne Achtsamkeit walten zu lassen, was der Ort sich wünschte und von uns erwartete. So pflanzten wir munter drauf los, um ein Jahr später festzustellen, dass die Hälfte des Angebauten keine Ernte brachte und die Hälfte von dem, was vor uns bereits im Garten wuchs, verdorrte. Das Grün um uns herum gehörte entweder grob in die Kategorie der Gebüsche oder in die der „Wiese“. Alles Grobe, grässlich Pieksende, stechend Hässliche wurde gemartert, als Unkraut herausgerissen und weggeschmissen. Ja, wir wussten damals, wir würden den Garten besser machen, schöner und reicher als zuvor und Gott ließ uns gewähren ...

### **Ich würde es besser machen!**

Einmal war ein Bauer aus dem Harzgau in solche Wut gegen Donar geraten, dass er die Fäuste gen Brocken und zum Götterberg hob und schrie, Donar solle sich wegen seines hohen Alters lieber in einen Lehnstuhl setzen und seine Rente genießen. Er selbst, als kleines Menschlein, würde die Aufgabe des Wettergottes wohl tausendmal besser erledigen, wenn man ihn nur einmal ließe und Donar solle dann von ihm die Wissenschaft des Ackerbaus erlernen.

„So?! Du kleines Menschlein würdest es also besser machen?“, sprach eine laute Stimme von oben herab und plötzlich stand Donar mit seinem Bocksgespann ganz leibhaftig vor dem eingeschüchterten Bäuerlein, blickte diesem aus festen Augen tief ins Herz und sprach weiter: „Gut, heute soll dein Glückstag sein, Mensch, den Versuch will ich dir gewähren!“ Ein ganzes Jahr lang hatte der Bauer nun Zeit, um den Göttern zu beweisen, dass er von seinem Beruf mehr verstand als „die da oben“. Und freilich, er bestellte beim Universum nur das Beste: Es regnete, wenn der Boden zu trocken wurde und die Sonne kam, wenn er es für nötig hielt.

Alle Überschwemmungen, Dürren, Brände, Käfer, harte Winde, alle Gefahren für die Ernte, alle zu heißen oder zu kalten Tage, die strich er einfach aus dem Jahr heraus. Und der Erfolg, der schien dem Bauern recht zu geben, denn der Weizen wurde höher als es jemals der Fall war. Über zwei Meter groß wurden die Pflanzen auf dem Felde. Alles war angenehm und rundum behaglich und als der Zeitpunkt der Ernte kam, da stand das Korn viermal höher als sonst. Aber als der Bauer die Ähren abschnitt, da waren gar keine Körner drin! - „Aber was ist das denn? Was war denn nicht richtig?“, fragte der Bauer verzweifelt. Und Donar antwortete: „Der Weizen hatte keine Herausforderungen, es gab keine Reibung. Du hast alles weggenommen, was „scheinbar“ schlecht ist - die Gewitter und die Stürme. Daher ist der Weizen unfruchtbar geblieben, die Seele in ihm konnte nicht wachgerüttelt werden.“ Der Bauer knickte hoffnungslos zusammen und fragte flehentlich: „Was soll nun werden aus mir und meiner Sippe? Wir werden nichts zu essen haben über den harten Winter!“ „Bauer, folge der Natur der Dinge, sie wird dich lehren, ihre Fülle zu sehen!“, sprach Donar mit einem gütigen Gesicht und war plötzlich von der Erde verschwunden.

Der Bauer aber blickte zum Himmel empor und sah über den Bergen des Harzes dicke Wolken, die sich auf sein Feld

zuschoben, eine erste leichte Brise streichelte sein Haar, es würde wohl bald ein Gewitter geben, meinte er, und ein Lächeln umspielte dabei jäh seine Mundwinkel.

(aufgeschrieben von Kiehne in: „Mythen, Sagen und Märchen um und über Thale“)

Auch, wenn ich mir wirklich nicht anmaßen will, Gottes großen Plan verstehen zu können, habe ich doch mittlerweile begriffen, dass es „Unkräuter nur in den Köpfen von Unmenschen gibt“ (Andreas Tenzer)! Jedes Kraut hat seinen Sinn, schließlich heißt es, „gegen jede Krankheit sei ein Kraut gewachsen“ und mehr noch: Unsere Vorfahren glaubten tatsächlich daran, dass alle Natur belebt ist, dass Pflanzen Empfindungen haben und in den meisten Kräutern, Blumen, Sträuchern und Bäumen die Andersweltwesen (z.B. die Elfen) hausen. Die Kräutermuhmen, Hexen und Priester wussten sicher nichts von den chemischen Wirkstoffen einer Pflanze, vermochten es aber, den Geist der Pflanze anzusprechen. Auch über die Signaturenlehre kamen sie den Geheimnissen von Gottes Schöpfung ein Stück weit auf die Spur.

Zuletzt halfen aufwendige, zeitintensive Rituale, die Krankheitsdämonen (ja, jede Krankheit galt einst als Verhexung oder Fluch des Teufels) der Gläubigen zu vertreiben.

Unsere Welt krankt meines Erachtens daran, dass wir sie uns haben entzaubern lassen. „Wie soll mir der Wald oder irgendein Unkraut helfen, wieder gesund zu werden?“, höre ich manchen Szeptiker fragen, der wenig später nach einem Schulmediziner schreit, dort nach Tabletten und kostspieligen, hochtechnisierten Behandlungsmodellen bettelt und sich schließlich wundert, dass er trotz neuester

Präparate der Pharmaindustrie und millionenteurer Geräte im Krankenhausbett einfach nicht gesund werden will. Nein, ich habe nichts gegen die Schulmedizin, die im akuten Krankheitsfall Gold wert ist. Doch ich glaube daran, dass unsere Seele oftmals über Jahre ganz geduldig flüstert: „Hey, ich glaube Du bist auf dem Irrweg, bist aus Deiner Mitte ‚verrückt‘! Deine Gedanken haben so wenig mit ‚Danken‘ zu tun, auf Deinen Schultern lastet ein so sorgenschwerer Kopf, und eine Etage tiefer hat die Angst Dein Herz fest verschlossen. Wach auf, ach, wach‘ doch bitte wieder auf!“ – Verstehen wir die leisen, feinen Zeichen nicht, wird unser Körper das Sprachrohr unserer Seele (vgl. Rüdiger Dahlke). Betäuben wir dann die Kopfschmerzen mit Tabletten, die Müdigkeit mit Koffein, die Unzufriedenheit mit Alkohol, sind wir selbst schuld, wenn der Körper uns irgendwann durch Migräneanfälle oder Hexenschuss anschreit und mit dem Infarkt den Notausknopf drückt!

Wie ich diese Zeilen schreibe, sitze ich in meinem gepflegten, aber naturbelassenen Garten mit Blick auf den kleinen Teich und die dahinterliegende Kräuterspirale und bin so unendlich dankbar, mit diesem Büchlein vielleicht dazu anzuregen, wieder vermehrt die Umwelt wahrzunehmen, mit dem Lauschen der Sagen auch die Seele wieder flüstern zu hören und den Kräutern achtsamer zu begegnen. Ich möchte wahrlich nicht, dass Sie alles glauben, was Sie lesen, aber vielleicht haben Sie Lust und sind neugierig darauf, mit mir und dem Wissen unserer Ahnen zu experimentieren!? In diesem Büchlein sind für die meisten essbaren Pflanzen alte Rezepte aufgeführt. Probieren Sie nun Folgendes: Denken Sie einmal ganz fest an die größte Herausforderung, die sich gerade jetzt in Ihrem Leben auftut! ... Haben Sie ein Thema gefunden? Eine Frage vielleicht, die Sie seit geraumer Zeit beschäftigt, worauf Sie keine Antwort wissen? Gut! Bitten Sie nun von ganzem Herzen darum, dass Ihnen die Lösung offenbart

wird ... und dann schlagen Sie das Buch an einer x-beliebigen Stelle auf. Welche Kräutersage wird auf dieser Seite erzählt und, was hat sie mit Ihrem Thema zu tun? Und um welches Heilkraut handelt es sich? Passt die Wirkung der Pflanze womöglich zu Ihrem gesundheitlichen Befinden?

Wenn ja, haben Sie sicher Interesse daran zu erfahren, wie Kräuterkundige es Ihnen einst geraten hätten, sich eben jenes Heilkrauts zu bedienen:

Suchen Sie die Kräuter in **heiliger Nacktheit**, nur mit den vier Winden bekleidet (Von diesem Teil sollte vielleicht abgesehen werden, wenn Sie nicht wegen „Erregung öffentlichen Ärgernisses“ verklagt werden wollen!), ...

In Zeiten des **zunehmenden Mondes** („Man soll ab Neumond Kräuter und Tau einsammeln, weil sie dann frisch und lauter sind“ (Perger) und weil „der aufsteigende Mond die Lebenskräfte der Pflanze in den oberen Blatt- und Blütenbereich zieht“. Die Wurzel allerdings bekäme beim abnehmenden Mond ihre Kraft. Hier sollten auch Früchte angebaut werden, die unter der Erde wachsen (wie Karotten oder Kartoffeln), oder „Unkräuter“ gejätet werden. Bei Vollmond nimmt nur die Wässrigkeit der Pflanze zu. Die Mondsichel hingegen wäre ein himmlisches Zeichen, dass die Kräuter geschnitten werden sollen. Der Neumond, so der weltbekannte Bestsellerautor und Ethnobotaniker Wolf Dieter Storl, enthalte die ganze angesammelte, gestaute Mondkraft ...

Zu einer der vier **magischen Tageszeiten** (Pflanzen, die magisch wirken und heilen sollen, sammelte man, wenn der Morgen oder der Abend dämmerte, mittags oder bei

Mitternacht; Lebenbringende Heilkräuter dabei immer zur taufrischen Morgendämmerung) ...

**Vom Westen her** (Blick gen Sonne) gehen Sie auf die Pflanze zu, **sprechen Sie eine Zauberformel** (wie: „Heiliges Kraut ich bitte dich, nimm meinen Dank und heile mich!“); spüren Sie gut in sich hinein (ob das Kraut auch bereit ist, gebraucht zu werden) und **brechen es achtsam mit der linken Hand** (sie ist dem Herzen näher) ohne eisernes Gerät ...

Mit aufrichtiger **Hingabe und Dankbarkeit** oder durch eine **Opfergabe** gleichen Sie den Ort energetisch aus ...

Bei alledem achten Sie aber die **Bauernregeln** (z.B.: Schneid' das Kraut, bevor es Judas klaut!“ - 28.10.) - ab dem Fest Samhain oder Halloween sollten Sie nicht mehr sammeln. All das, was jetzt noch wächst, ist den Wesen der Natur und den Andersweltlichen bestimmt!

Wenn das Geerntete nun vor Ihnen liegt, freuen Sie sich mit kindlicher Neugier darauf, was Ihnen bei der Zubereitung und beim Verzehr begegnet. Lassen Sie jeden Arbeitsschritt viel langsamer und achtsamer als sonst erfolgen, kauen Sie häufiger.

Welche inneren Bilder steigen in Ihnen auf, welche Erinnerungen und Gedanken? Ich glaube, nichts davon geschieht zufällig, alles dient dem großen Ganzen, z.B. Ihrer Heilung!

Sie dürfen sich natürlich auch entscheiden, dass alles überhaupt nichts mit Ihnen zu tun hat und, dass das oben Gesagte lediglich ein Märchen ist! Dann wünsche ich Ihnen

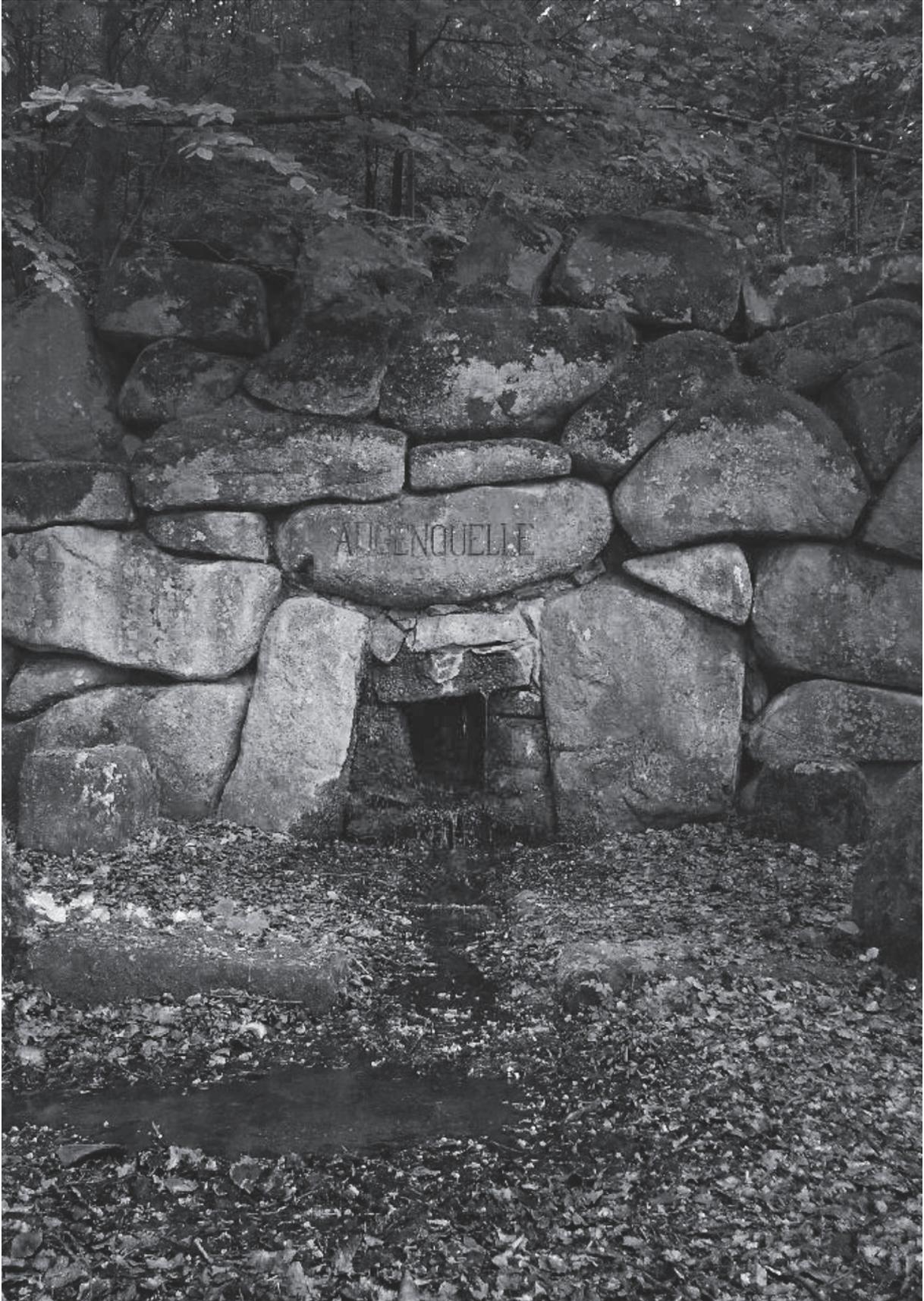
trotzdem viel Vergnügen mit dem Lesen & Lauschen unserer  
„Kräutersagen“!

Harz'liche Grüße, Ihr Sagen- & Märchenerzähler Carsten  
Kiehne





# **Kräuter & Blumen**





### **3. AUGENTROST**

---

#### **Wie die Augenquelle heilt**

Vor vielen Jahren hütete der Schäfer Konrad seine Tiere wie eh und je im Luttertale. Entspannt lehnte er sich an eine der hohen, alten Buchen, kaute an seinem trockenen Vesperbrot und wünschte sich bald einen Schluck Wasser. Aber ach, er hatte seine Feldflasche zuhause vergessen und nun dürstete es ihn gar sehr, zumal es ein überaus warmer Augusttag war. Aber nicht nur der Durst machte ihm zu schaffen. Wenn die Hitze wie heute den Horizont aufflammern ließ, dann verquollen seine Augen und er sah nur noch verschwommen. Welch ein Glück, dass seine Hunde die Herde stets zusammenhielten und wie sein zweites Augenpaar waren. „Es sind wahrlich treue Gefährten.“, dachte er. Einmal, als er sich eine schlimme Augenentzündung zuzog und er mit seiner Herde nahezu blind im Walde saß, vermochten sie es, ihn und die Schafe sicher nach Hause zu führen.

Wie er gerade angestrengt überlegte, wie er es anstellen könne, zur nächsten Quelle zu gelangen, ohne seine Hirtenpflichten zu vernachlässigen, da berührte ihn etwas an der Schulter.

Er wandte sich um und sah verschwommen in ein steinaltes Antlitz eines Bergmannes. „Ich bin der Bergmönch Cölestin.“, sprach der Alte, „Und weil ich dich lange schon im Auge habe und du gut zu deinen Tieren bist und, wer ein Herz für Tiere hat, auch gut zu allen Menschen ist, so will ich dich beschenken.“

Und wie er das sagte, hieb er mit seinem Hammer gegen einen ganz und gar metallisch klingenden Felsen. Kurz

darauf vernahm der Schäfer ein Glucksen und plötzlich sprudelte aus dem Stein ein munterer Quell hervor. Unablässig floss ein kleiner Strom gen Tal und der Schäfer griff ins kalte Nass und führte sich das Wasser zum Munde, ganz so, als müsse er sich mit allen Sinnen von der Echtheit dieses Wunders überzeugen.

„Ja, es schmeckt wunderbar, nicht?!“, bekräftigte der Bergmönch und fügte hinzu, „Doch dieser Quell vermag weit mehr, als nur den Durst zu stillen. Höre zu, Konrad: Schöpfst du im Morgengrauen aus der Quelle Wasser und setzt es mit Augentrost und Breitwegerich an – sieh, die Kräuter wachsen überall um dich herum – und tröpfelst es abends Augenkranken in die Augen, so wird es sie heilen.“

Man müsse dieses Ritual vom ersten bis zum letzten Viertel des Monats wiederholen, betonte der Bergmönch noch und war so schnell, wie er gekommen war, plötzlich verschwunden. Der Schäfer Konrad befolgte die Anweisungen des guten Geistes, bereitete das Augenwasser, heilte sich selbst und viele andere Augenranke ebenso. Noch heute fließt das Wasser der Augenquelle bei Bad Lauterberg allen Kranken zum Wohle.

(aufgeschrieben von Kiehne in „Sagenhafter Südwestharz“)

## KRÄUTERWISSEN ZUM AUGENTROST

Den Sommer hindurch wurde das Heilkraut als ganze Pflanze gesammelt und bei folgenden Beschwerden eingesetzt: Bindehautentzündung, überanstrengte Augen, Gerstenkorn, Magenbeschwerden, Halsschmerzen, Husten, Heiserkeit und Erkältung.

### ANWENDUNG

Aufgrund seiner Wirkung kam das Augentrostkraut oft zur äußerlichen Anwendung in Form von Auflagen und Umschlägen bei Augenentzündungen, Bindehautentzündungen, Gerstenkorn, müden und überanstrengten Augen oder bei Augenbrennen (z. B. bei Heuschnupfen) zum Einsatz.

Die innerliche Einnahme eines Tees wurde bei häufigen Infekten und Erkältungen (Schnupfen, Husten, Heiserkeit und Halsschmerzen) oder bei Verdauungsbeschwerden empfohlen.

### TEE

*Ich übergieße 1 EL getrocknetes oder 2 EL frisches Augentrost-Kraut mit einem halben Liter kochendem Wasser & lasse den Aufguss 10 Minuten lang ziehen. Diesen Tee trinke ich über den Tag verteilt.*

(aufgeschrieben von Sabrina Kiehne)



