

"Graupenklauben" - Über die Sammelnutzung des Isländischen Moooses

von Dipl.-Ing. Michael Machatschek

Das etwa 10 - 12 cm hochwachsende Isländische Moos (*Cetraria Islandica*) ist eigentlich eine Blatt- oder Laubflechte. Die Oberseite ihrer Lappen ist dunkelolivgrün bis grünbraun und wechselt diese Farbe je nach Standort. Unterseits haben sie eine grauweiße bis weißlich hellbraune und oft auch grüne Färbung. Sie fühlen sich ledrig an und ihre Zipfel sind geweihähnlich eingebogen und am Rand fein bewimpert. Sie führt diesen Namen, da sie in Island sehr große Vorkommen hat und auch dort eine große kulturgeschichtliche Bedeutung hatte. Dort nennen es die Einheimischen „Fjallagrös“, was soviel wie „Berggras“ bedeutet. Bei uns nennt man sie „Graupen“, da sie ein knorpeliges, gabelig verdrehtes Aussehen hat. Sie ist auch als Alm- oder Ahngraupen, Blutlungenmoos, Felsengras, Geißtrauben, Heideflechte, Raspel oder Rispel, Hirschhornflechte, Fiebermoos, Tratschen- oder Tartschenflechte oder Lungenflechte (s. dazu u. a. GABRIEL/Kellermann et al., 1978: 92) und in der Schweiz als Mäsigge, Matzgege und Strübli bekannt.

Sie kommt oberhalb der Waldgrenze auf anspruchlosen Hochgebirgslagen des Kristallingesteins vor und ist über die ganze nördliche kalte und gemäßigte Zone verbreitet. Sie findet sich bei uns auch in tief gelegenen, lichten und trockenen Nadelwäldern, auf Böden mit darunter befindlichem sau-

ren Gestein, auf denen trockene Mager-, Zwergstrauchweiden vor allem mit Alpenrosen und Heiden kühlerer Klimate gedeihen, oder wo sich Streuauflagen natürlich oder durch den Nutzungseinfluß der Weidewirtschaft des Menschen gebildet haben. Über die einstigen und vielfältigen Ge-

brauchszusammenhänge in verschiedenen Gebieten soll hier berichtet werden.

Der Weidegang als eine gärtnerische Sammelnutzung

Wenn Rinder, Schafe oder Ziegen im Wald oder mit Bäumen bestockten Weiden grasen, kann man beobachten, daß sie manchmal von den Bäumen verschiedenste Flechten herunternagen oder mit der Zunge einholen.

Beobachtungen aus dem Hirten

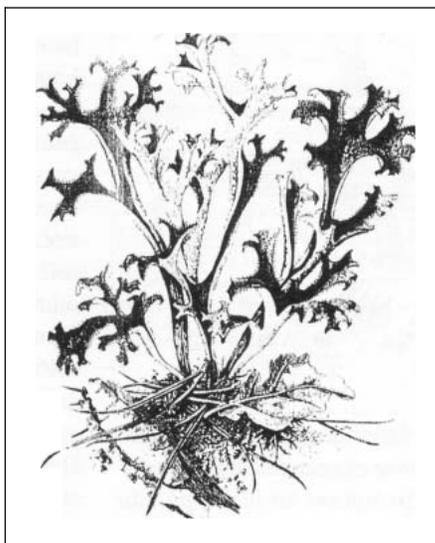
Vor allem in Schafkoppeln erkennt man die im unteren Teil „abgegrasten“ Baumstämme. Die Tiere holen sich auf diese Weise wichtige Mineralstoffe, zumal die Tiere sich unter natürlicher Haltung andauernd ihre „Medizin“ erweiden.

Die einstigen und



weiter vermittelten Beobachtungen des Freßverhaltens, der bevorzugten Futterarten und wann die Tiere etwas zu sich genommen hatten, war die Wissensbasis für die spätere Zufütterung, für medizinale Verabreichungen und die winterliche Stallfütterung, die Weideführung und Weidekoppelorganisation. So gingen die Hirten früher mit ihren Vieherden gerade während starker

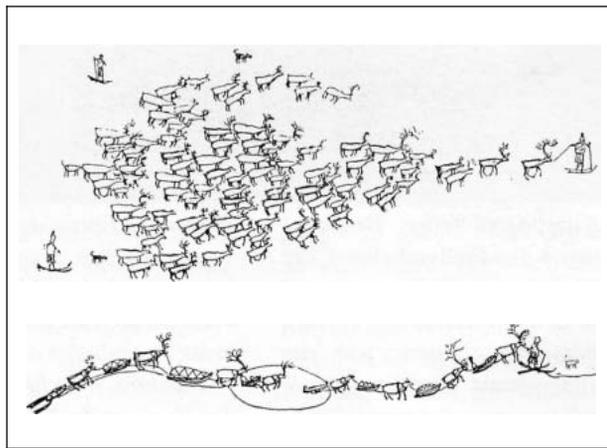
Wenn das Futter der guten Weiden abgefressen ist, holen sich die Rinder an Tau- oder Regentagen die Flechten zwischen den Zwergsträuchern heraus



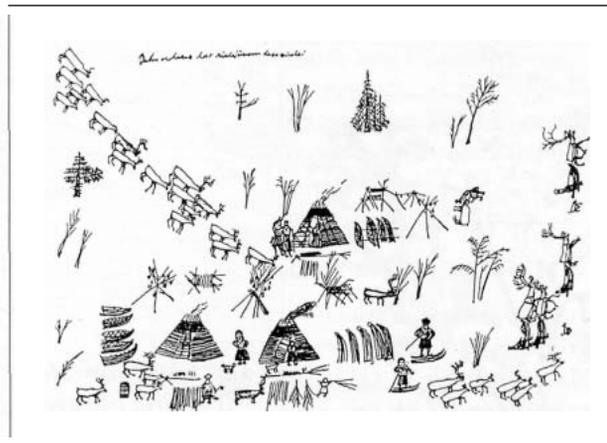
*Das Isländische Moos (*Cetraria islandica*), einst Nahrungsmittel, Futtermittel und Heilmittel - also ein Lebensmittel - heute völlig vergessen*



Im Herbstlagerplatz werden wichtige Vorbereitungen für den Winter getroffen



Wanderung zur Winterzeit: gerade im Winter ist man auf die Flechten angewiesen, da es von je her im nördlichen Skandinavien keine Heubevorratung gibt



Es wird von Lager zu Winterlager gezogen und so über diese „Reisen“ der Weideertrag eingesammelt. Eine andere Form der Landbewirtschaftung ist in Lappland nicht möglich (Abbildungen aus: Johan TURI, 1912)

Tau- oder Regentage oder kurz danach über die mit Flechten bewachsenen Zwergstrauchweiden oder in sonst trockene Fichtenwälder, da die Flechten an solchen Tagen stark aufgequollen und somit leichter fressbar waren. Wir machten es auf den natürlich mageren und ausgehagerten Weiden in der Schweiz auch so, obwohl dort laut Meinung der Landwirte „kein Futter“ auf diesen Almstandorten zu sehen war. Wir Hirten mußten mit dem Vieh auf diese Weiden gehen, da die Beweidung der steilen Hänge zu gefährlich war. Das Risiko wollten wir nicht eingehen. Es dauerte lange, bis wir verstanden, daß die Rinder sehr wohl zwischen den Zwergsträuchern etwas zum Fressen fanden. Nach längerer Zeit der Beobachtung hatten wir u. a. die Aufmerksamkeit auf die im Regen aufgegangenen Flechten gerichtet und waren deshalb trotzdem ganz stur mit der Herde in die Zwergstrauchweiden gezogen.

An trockenen Tagen sind sie sehr sperrig, weil sie sich in einer Art von Trockenstarre befinden. Da werden sie von Rindern nicht angerührt. Werden sie feucht, so saugen sie sich zu bandförmigen oder blättrigen Lappen auf, um zu wachsen. Sie werden dann für das Vieh ganz leicht herausbeiß- und verzehrbar. An Regentagen nützten wir die Ungunst und machten sie zur Gunst. Auch solches altes Hirtenwissen schafft einen Handlungsspielraum und Wahlmöglichkeiten beim Abweidenlassen, und hat daneben noch den Effekt, daß auf diese Weiden über den Dung der Tiere wieder Nährstoffe hingelangen. Gleichzeitig werden die sprödstengeli-

gen Zwergsträucher etwas zerstampft und teilweise entstehen für Neukeimungen wieder offene Trittstellen (s. MACHATSCHEK, M. 1996). Dies hat uns vor allem in den nächsten Jahren das verstärkte Auftreten von Arnika-Pflanzen sichtbar gemacht, die auf die neuen Voraussetzungen durch eine intensive Beweidung auf hageren Standorten reagieren konnten. Und Adolf TRIENTL (1863) schreibt dazu: „Die Isländische Flechte kann uns sehr willkommen sein, weil sie für das Vieh ein vortreffliches Futter und nach geeigneter Behandlung sogar Nahrung für den Menschen liefert. Ob nicht auch andere Flechten, besonders die nicht so seltene Rentierflechte nach richtiger Behandlung ein brauchbares Futter gäbe, darüber müßten Versuche entscheiden.“ Weiters führt er ein wesentliches Prinzip der Nährstoffökonomie an: „Die abgeräumten Flechten geben Dünger.“ TRIENTL führt aber auch die „Vertilgung“ dieser Flechten durch Weideverbesserungsmaßnahmen an, da er auch schon die Vorstellung eines minderwertigen Futters mit sich trug. TRIENTL hatte übersehen, wie aus alpinen Sagen aus dem Kanton St. Gallen oder dem Ötztal hervorgeht, daß der „Milchreichtum“ auf bestimmten Almen u. a. neben dem Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*), den Wegericharten (*Plantago montana* und *alpina*), dem Alpenrispengras (*Poa alpina*), der Mutterwurz (*Ligusticum muttelina*) auch den Rentierflechten (*Cladonia*-Arten) und dem Isländischen Moos aus höheren Lagen zu verdanken war. Meliorationen in dieser Höhe gehen in der Regel immer daneben.

Flechten als Winterweide der lappländischen Samen

In den polnahen Gebieten der ehemaligen Sowjetunion, Kanadas und Skandinaviens ist das Isländische Moos neben den Rentierflechten (Gattung *Cladonia*) bis heute die wichtigste Futterbasis für die Rentiere oder Caribous. Sie war auch für die Menschen ein kräftigendes und appetitanregendes Nahrungsmittel im Winter, denn man kann sie das ganze Jahr über sammeln. Wenn man die lange Entwicklungszeit von über 100 Jahren bedenkt, die entsprechend der extremen Standortbedingungen solche Flechten im Schnitt zum Auswachsen brauchen, erscheint die seit 100 Jahren erfolgende staatlich bestimmte Selbsthaftmachung der Lappen/Samen in Skandinavien als paradox. Sie brauchen für genügend Futter vor allem im Winter weite Streifräume, um über die Jahre immer wieder zu neuen Flechten-Weiden zu gelangen, ehe die alten Weidegebiete mit Flechten wieder bewachsen sind. Die Weide der Flechten kann nur als weitläufige „Sammelnutzung“ geschehen, wo in Form von vielen „Tagesreisen“ (vgl. MACHATSCHEK, M. 1996) erst nach mehreren Jahren wiederum erneut über die Standorte weidend ein Ertrag eingeholt werden kann. So wird gerade das Sammeln der Erträge durch den Weidegang aus der skandinavischen Wandernutzung verständlich. Das heißt, daß die Grenzziehung zwischen den nordeuropäischen Staaten, wie die Abdrängung der Lappen in Reservate durch neuzeitliche Landbewirtschaftungsformen, die Schaffung

und Förderung von festen Siedlungen die transhumane Lebensbasis dieses Volkes zerstören.

Der Same Johan TURI (1912/ 1993: 160f.) erzählte vor 100 Jahren seine erlebten Eindrücke und Prophezeiungen und betonte die Wichtigkeit der Flechten als alleinige Futterbasis des Winters: „Aber wenn nur die Rentierflechten gut sind, dann bekommt das Rentier doch Nahrung, und selbst wenn da Eis auf dem Boden ist. Und das Rentier weiß auch schon im Herbst, wo Weide wird, es strebt im Herbst dorthin, wo es weiß, daß da ein guter Boden ist. Und wenn die Leute im Herbst die Rentiere laufen lassen, werden sie schon dahin gehen, wo Nahrung ist; und diese leben; die aber, die man bewacht, die hungern, die werden entkräftet und fangen schon im Herbst an, ermattet zu werden (...) und sterben.“ TURIS Abschätzung in die Zukunft, daß das Samenvolk dem Untergang geweiht sei, wird immer mehr Wirklichkeit werden, da die Rentierherden nicht mehr in die Weite ziehen können.

Die alpine Sammelnutzung für Futtermittel und für die Tierheilkunde

In Südtirol sammelten im vorigen Jahrhundert noch kleinlandwirtschaftsbetreibende Arbeiter und Handwerker von den Nadelbäumen die herabhängenden Flechten zur Verwendung als Futtermittel. Diese waren auf den Bäumen gut „reserviert“ und konnten vor allem im Winter je nach Notwendigkeit von den Bäumen genommen werden. Die Verbannung der Landwirtschaft aus dem Wald und das strenge Verbot substitutwirtschaftli-

Mehr als
10 Jahre Erfahrung in Photovoltaik

Strom vom Dach für Haushalt, Gewerbe und Landwirtschaft

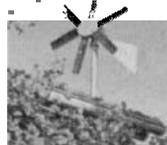
Zu besichtigen bei: **SOLAR ENERGIE** GMBH **TECHNIK** **Elektro Kasper**



Sonne

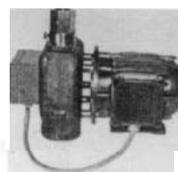
– die umweltfreundlichste Stromerzeugung!

Wind



- o Beratung
- o Planung
- o Installation

Wasser



Sonne und Wind sind gratis – die Technik dazu liefern wir!

Ihr Spezialist:

SOLAR ENERGIE GMBH **TECHNIK**
Strom aus Sonnenlicht

Elektro Kasper

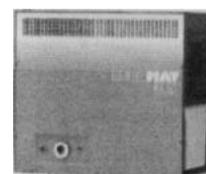
A-6773 Vandans

Tel. 0 55 56/72 754, Fax 055 56/73 589

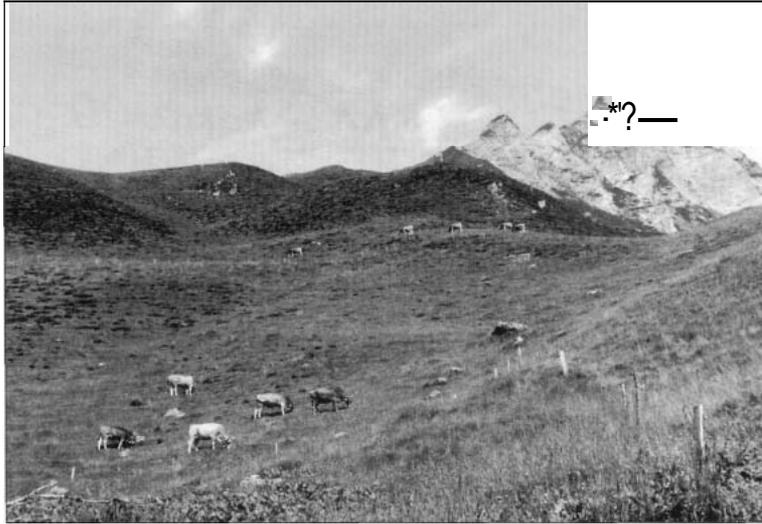
- o **Wir helfen schnell** bei Wasserschaden und hoher Feuchtigkeit
- o **Raumentfeuchter** gegen Feuchtigkeit im Wohnbereich, in Kellern und sonstigen Räumen
- o **Energiesparende** und äußerst schonende Wäschetrocknung an der Leine und gleichzeitig Raumtrocknung mit unseren wärmerückgewinnenden Waschetrocknern
- o **Bautrockner** Verleih – Verkauf



Wir sind immer für Sie da...



cher und bäuerlich-ökonomischer Sammelnutzungen verunmöglichte die weitere Futtersammelkultur dieser Leute.



A 1 den Weiden weit oberhalb der Baumgrenze finden die anspruchslosen *Eringerrinder* zwischen den Steinen und Zwergsträuchern u.a. allerlei Flechten als Futter (Alpe Jungen/Schweiz)

Bis vor wenigen Jahrzehnten gaben auf verschiedenen österreichischen Almen Sennrinnen den Schweinen abgekochtes Islandmoos als Futter, worauf sie recht fett wurden, da sehr hohe Stärkegehalte (59 %) in diesen Flechten enthalten sind. Noch in den Nachkriegsjahren wurde das Islän-

dische Moos für die Rinder. *Schafe, Ziegen, Esel und Schweine gesammelt, und als mineralstoffreicher „Trank“ im Winter aufbereitet. Indem das „Moos“ mit Wasser aufgequollen oder lauwarm angesetzt wird, ergibt sich eine öligschleimige Konsistenz. In einigen Fällen hatte man die erste Flüssigkeit nach dem Sieben der Flechten weggeschüttet. Es sind dann immer noch Bitterstoffe enthalten, aber die aufgequollenen Flechten sind dann zum Fressen erträglicher. FEIGE/KREMER (1979: 50) weisen auf die einfache Extraktion der Bitterstoffe hin: „Hierfür eignet sich beispielsweise eine Behandlung von Isländischem Moos mit einer Sodalösung, die die Flechtensäuren als Natriumsalze aus dem Thallus herauslöst. Nach einer solchen alkalischen Extraktion sind die Flechten zwar immer noch nicht völlig bitterstofffrei, als Zusatzfutter für einige Haustiere jedoch eher verwendbar als frisch eingetragene Flechten.“ Ich konnte allerdings noch nicht herausfinden, ob auch die Bauern in den verschiedenen österreichischen Regionen Soda zur Aufbereitung als Futtermittel verwendet hatten.



Sie wurde also in der Schweinefütterung verwendet und wird deshalb in manchen Gebieten als „Saugraupe“ benannt, wie zum Beispiel im Ennstal und in den Seitentälern der Niederen Tauern. So wurde sie im Sommer über auf Almen in alten Leinen- oder Kartoffelsäcken von Hand gesammelt oder sogar mit schmalen Holzrechen abgereicht. Wenn die

Graupen etwas aufgequollen sind, kann man sie allerdings leichter herausklauben. Man muß aber dann zur Bevorratung die Stoffsäcke aufhängen und so zur Trocknung dem Windzug unter Dach aussetzen. Sie ist sehr gut lagerfähig. Im Winter wurde sie gekocht und verfüttert.

Auch ich hörte davon, daß man lungenkranken Tieren direkt in den Schlund eine Handvoll Isländisches Moos als Medizinal- und Mineralfutter zur Lösung der Lungenschleime verabreichte. Dann muß man aber genügend Wasser zum Runterschlucken nachreichen, sonst spucken sie die Medizin wieder aus. Gibt man mit einer langhalsigen Sektflasche den vorher gut zerkleinerten und lang angesetzten Absud von dieser Flechte ein, so wirkt dieser aufgrund seiner Bitterstoffe abführend. Hingegen wirkt durch den hohen Anteil von Schleimstoffen der kurze und zweitangesetzte Absud bei extremem und Schleimhautstrapazierendem Durchfall beruhigend, vor allem wenn man etwas Leinsamen beimengt.

Indikatoren für die Umweltverschmutzung

Einst sammelte man entlang der Großglockner-Hochalpenstraße solche Graupen zur Schweinefütterung für medizinale Zwecke und natürlich für ein Nebeneinkommen durch den Verkauf an Kräutrhändler und Drogisten. Wenn man dies jedes Jahr machte, wußte man genau, wie groß ein solcher Bestand etwa war. Verschiedene Bauern erzählten aber, daß seit der Teerung, dem massiven Ausbau dieser Hochalpenroute und seit dem hohen Verkehrsaufkommen diese und andere Flechten langsam

zurückgegangen sind und bis zum heutigen Zeitpunkt beinahe auf dieser Seite des Mölltales verschwunden seien. Die Flechten sind ja spätestens seit dem Waldsterben, das es offensichtlich als Thema nicht mehr gibt, als schadstoffhochempfindliche Lebewesen und Anzeiger für gestörte Umwelteinflüsse bekannt.

Die unmittelbare Nutzung durch den Menschen

Das Isländische Moos war einst auch ein nährendes Lebensmittel der Menschen. Die Leute verstanden es, mit allerlei Kochtricks die Bitterstoffe der kohlehydrathaltigen Flechte zu entziehen.

Das Isländische Moos war einst ein Nahrungsmittel des Menschen

Will man sie als ein nährendes Mittel verwenden, dann muß diese etwa 20 Stunden hindurch eingeweicht werden, ehe man sie ein- bis zweimal aufkocht. Das gelingt auch durch das zweimalige Abkochen ohne Kaltaufsetzung. Es wurde dabei mindestens einmal der Absud weggeschüttet, ehe das Gekochte mit anderen Beigaben geschmacklich verfeinert oder angereichert wurde. Man bezeichnete dies als „Moosuppe“, wenn man sie mit Milch gekocht hatte und mit Wein oder verschiedenen Gewürzen wohl machte. Eine solche Moosuppe, d.h. der zweite Absud mit dem Islandmoos schmeckt wie eine Pilzsuppe.

Man kann etwas Grieß oder eine Einbrenn (Mehlschwitze), getrocknete Pilze oder Pilzpulver sowie etwas Kräuter zum Würzen begeben, ehe man sie mit etwas

Salz noch abschmeckt. Das Isländische Moos kann auch nach dem Teeabsieben gegessen werden. Man kann deshalb auch allgemein vermuten, daß gewisse Lebensmittel, die die Menschen einst gegessen hatten, u. a. in späterer Folge nur mehr den Schweinen und anderen Nutztieren verabreicht wurden. Diese Flechte bekommt deshalb heute von verschiedenen Leuten die allgemeine abwertende Bedeutung eines „Notfutters“ oder einer „Notnahrung“ beigemessen. Und doch griff man, wenn sich im Winter nach einem Föhn schneefreie Lagen ergaben oder im Wechsel zum Frühjahr die Futter- und Nahrungsmittelvorräte zu Ende gingen, auf die Sammlung von Flechten zurück. Und FEIGE/ KREMER (1979: 48) führen an: „In Gegenden, wo anderes Pflanzenmaterial kaum und Flechten dafür um so reichlicher in der Vegetation zur Verfügung standen, machte man natürlich auch vor diesen Organismen nicht halt. Daher haben einige Flechtenarten durchaus ihre eigene Kultur- und Verwendungsgeschichte.“

Zur vielseitigen Flechtenaufbereitung z. B. für die Haltbarmachung von Brot

Besonders zu Notzeiten in den nordeuropäischen Regionen und im Alpenraum wurde auf das alte Wissen zurückgegriffen, Flechten in die menschliche Nahrung einzubauen. Deshalb wurden die Flechten des Isländischen Mooses durch längeres Einweichen in einer wahrscheinlich schwachen Sodalösung oder in Kalkwasser (s. bei TRIENTL, A. 1870) zur Entfernung des größten Anteils an Bitterstoffen vorbehandelt,

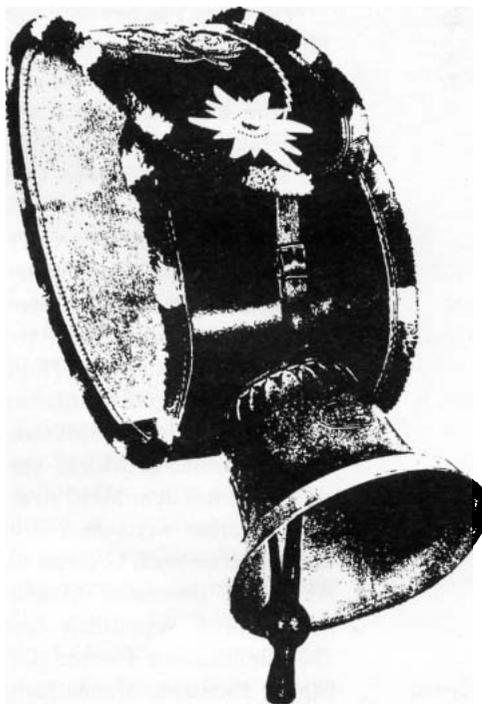
eine nette Geschenkidee

**GRASSMAYR
INNSBRUCK**

A-6020 Innsbruck . Leopoldstr. 53
☎ 0 51 2/59 4 16 . Fax -22



**Glockengießerei • Viehglocken
Gestickte Lederriemen • Handarbeit**



dann getrocknet und zermahlen. Bis zu „Anteilen von 50 %“ wurde das Gemahlene dem Roggenmehl zum Brotbacken beigemischt. „Solches Brot, das teilweise aus Flechtenmehl hergestellt wird, erwies sich als außerordentlich lagerungsfähig, da die natürlich nicht vollständig extrahierten Flechtensäuren aufgrund ihrer antibiotischen Wirksamkeit das Wachstum unerwünschter Schimmelpilze verhinderten und damit ein allzu rasches Verderben des Brotes ausblieb. Dieser Effekt war auch für ähnlich hergestellten Schiffs-Zwieback, den man auf längere Seereisen mitzunehmen gedachte, durchaus von großer

Bedeutung. Für diese Zwecke wurden überwiegend die Arten *Cladonia rangiferina*, *Cladonia alpestris* (Rentierflechten), *Cetraria islandica* (Isländisches Moos) und *Umbilicaria pustulata* (Nabelflechte; oder japan. „Felsenpilz“) gesammelt und verwendet“ (FEIGE/ KREMER 1979: 51).

Da diese Flechte sehr viel Moosstärke (das sog. Lichenin) und auch Fett besitzt, vermute ich, daß daraus ausschließlich, also ohne Getreide, Brot gemacht wurde. Otto LUDWIG (1982: 50) spricht von etwa 50 % des Gewichtes. „Ein Hektar solcher Moosflechtentundra könnte etwa 500 kg Traubenzucker liefern“ (ebenda). Auch laut Hugo HERTWIGs (1938) Angaben genoß man in Island die Isländische Flechte in Milch, verbackte sie mit dem Mehl zu einem bitteren, wertvollen Brot und setzte sie auch Grützen zu. Auch das „biblische Manna-Brot“ dürfte vermutlich eine süß schmeckende Flechte (*Lecanora esculenta*-Mannaflechte) gewesen sein, welche in der Steppe und Wüste vom Wind an die hungernden Menschen herangetragen wurde und ohne

Vorbehandlung verzehrbar war/ist.

Andere Flechten werden in der Literatur beschrieben, deren aufbereiteter Traubenzucker als Gärsubstrat zur Alkoholherstellung gedient hatte. Im letzten Jahrhundert soll auch die eigentliche Lungenflechte (*Lobaria pulmonaria*) vor allem wegen der enthaltenen Bitterstoffe als Hopfenersatz zur Bierbereitung in sibirischen Klöstern oder für andere Spirituosen Verwendung gefunden haben. Die Isländer verstanden es z. B., scharfe Schnäpse aus den ledernen Flechten zu erzeugen. Und so manche Flechten dienten nach einer umständlichen Vorbehandlung z. B. mit Urin als Farbstofflieferanten oder andere als aufbereitete Essenzen für Parfüme (siehe in FEIGE/ KREMER 1979: 53f und 55ff).

Die Vielfalt heilwirksamer Anwendungsmöglichkeiten

In den 20er Jahren entdeckte man auch die antibiotische Wirkung der Flechten gegenüber Bakterien und Pilzen wieder (wie anhand der Haltbarmachung von Brot beschrieben wurde), weshalb man wieder mehr Wert auf die Flechten als Arzneimittel legte. Die gering jodhaltige Island-Flechte wird heute hauptsächlich bei Erkrankungen der Atemwege als schleimlösendes Bronchial- und reizlinderndes Hustenmittel gebraucht. In der Volksmedizin kommt sie als „Krampertee oder Brusttee“ bei

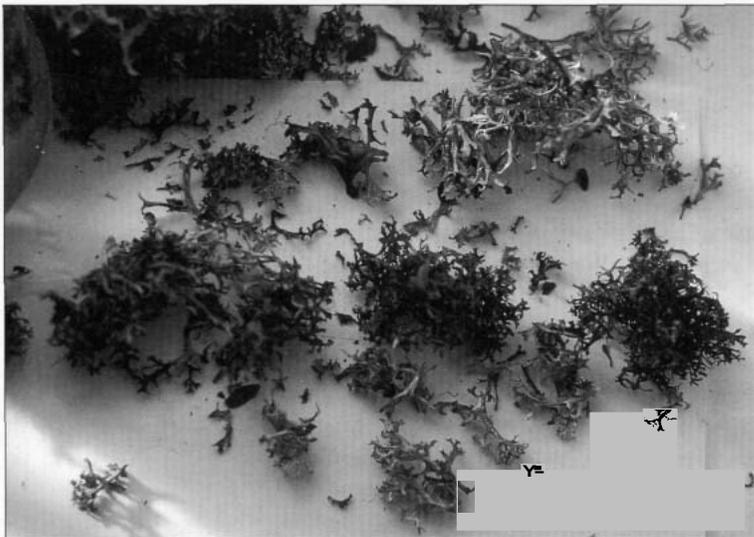
Keuchhusten und Heiserkeit heute noch ab und zu zur Anwendung. Aber die regelmäßige Einnahme von Tees oder Speisen aus dieser Flechte hat auch ganz wichtige andere Bedeutungen.

Die Variationen der Teeaufbereitungen

Wenn sie ohne Lichteinfluß und unter festem Verschuß gelagert wird, so behält die Flechte sehr lange ihre Wirkkräfte für medizinische Zwecke. Man kann den Tee, je nachdem welche Wirkung man erzielen will, auf die verschiedenste Weise zubereiten. Im Regelfall wird die Flechtendroge zweimal gekocht, denn der erste Absud ist bitter und der zweite schleimstoffreich. Das muß für die jeweilige Anwendung berücksichtigt sein. Damit der Tee der „Lungenflechte“ (*Cetraria islandica*) nicht zu bitter wird, muß man ihn entweder kalt ansetzen und nur ganz kurz - eine Minute - kochen lassen oder etwas länger aufkochen und das erste Wasser wegschütten und erst den zweiten oder dritten lauwarmen Aufguß einnehmen, der noch ausreichend Schleim- und Wirkstoffe enthält. Von den Bitterstoffen befreit, ist dieser Tee ein ausgezeichnetes Diätikum. Außerdem enthält er auch wichtige Enzyme und Vitamine. Förderlich ist ein purer Tee auch zur besseren Milchabsonderung bei stillenden Frauen, und zur Milchentwicklung schwangerer Frauen wurde eine Grütze mit der Flechte bereitet und eingenommen.

Eine andere Zubereitungsart ist etwa folgende: Man gibt auf eine große Tasse einen Teelöffel Flechte und setzt dies 1 - 2 Stunden kalt an. Dann wird abgeseiht und auf Trink-

Die verschiedenen Ausprägungen des nach Pilzen schmeckenden Isländischen Mooses



temperatur aufgewärmt. Pro Tag trinkt man davon zwei bis drei Tassen, um eine Heilwirkung zu erzielen. (s. PILLER, A.). Manche Heilkundige schwören auf die besondere Wirkung am Morgen, da dieser Tee den Nachtschleim löst. Ulrich RÜDT (1980: 46) schreibt: „In zahlreichen Hustenarzneimitteln ist die Droge wegen ihrer auswurfördernden und hustenreizmildenden Wirkung enthalten (z. B. Isländisch-Moos-Lutschpastillen). Der isolierte Bitterstoff wirkt leicht tuberkulostatisch, weswegen Isländisch Moos eine gewisse Bedeutung in der Behandlung der Lungentuberkulose hat...“.

Nur weil die Leute die Aufbereitung heute nicht mehr kennen, wird dieser Tee nur mehr selten eingenommen und als etwas Altertümliches oder Steinzeitliches verächtlich gemacht.

Solche Tees werden wegen ihres Gehaltes an Flechtensäuren auch als Bittermittel zur Anregung des Appetits, zur Verdauungsförderung und zur Vermehrung der weißen und roten Blutkörperchen angewendet. Vor allem im Wechsel der Übergangszeiten und in den Wintermonaten ist es eine der wirkungsvollsten Vorbeugungsmittel gegen alle Erkältungskrankheiten, gegen Skorbut und stärkt die Abwehrkräfte, weswegen er fein zerbröselt in Kräuterteemischungen in ganz geringen Mengen nicht fehlen soll. Denn „es ist leichter, Krankheiten vorzubeugen, als sie zu heilen!“ meinte HÖPFNER.

Für den Teegebrauch „kann man Isländisches Moos mit anderen auswurfördernden Tees mischen, wie Sonnentau, Fen-

chel, Eibisch, Thymian, Salbei, Huflattich, Süßholz, Spitzwegerich“ schreibt Berthold WITHALM (1955) in seinem Heilbuch. Diese Mischart eines „Brusttees“ sei bei langwierigem Katarrhe, chronischer Bronchitis und leichtem Asthma zur Absonderung der Atmungsschleimhäute empfohlen und soll nach schnellem Abseihen schluckweise und möglichst warm und regelmäßig getrunken werden. Man kann auch noch Schlüsselblume, Königskerze, Lungenkraut, Holunderblüten oder Mistel beimischen. Es gibt separate Mischungen gegen Kehlkopfkatarrh, Lungenleiden, Lungengeschwüre oder Darmtuberkulose, bei denen die Islandflechte angeführt wird.

Ein Flechtensirup nach Dora's Art

Das Isländische Moos kann auch für einen Sirup verwendet werden, der gegen Hals- und Lungenentzündung angewendet wird. Dabei werden in einem Liter Wasser zwei Handvoll Graupen eine halbe Stunde unter Wassernachfüllung gekocht. Der erste Absud wird wegen dem hohen Bitterstoffgehalt weggeschüttet. Beim zweiten Aufkochvorgang wird immer wieder Wasser zugegeben. „An heißes Wasser gibt die Droge über die Hälfte ihrer Trockensubstanz ab und bildet einen bitteren Schleim“ (s. GABRIEL/ KELLERMANN, 1978: 93). Nach längerer Zeit des langsamen Köcheln bildet sich eine Gallerte. Es werden dann die Flechten abgesiebt und verfüttert, da sie wertvolle Stärke enthalten oder weggeschmissen. Danach wird etwa ein halbes Kilogramm (Kandis-) oder Rohrzucker in die

Flüssigkeit zugegeben und stundenlang auf kleiner Flamme aufgeköcht bis ein dicker, braun geleeartiger Sirupsaft entsteht, den man in Flaschen abfüllt. Eine Frau im Mölltal stellt den Sirup einen Tag in den Keller, ehe sie ihn noch einmal etwa eine Stunde aufköcht. Bei Schwierigkeiten in den Atemwegen und Bronchien nimmt man diesen süßbitteren Dicksaft löffelweise ein. Er enthält kohlehydrathaltige Schleimstoffe (hauptsächlich Lichenin) und Bitterstoffe (Cetrarsäure). Man kann ihn auch verdünnt regelmäßig zu sich nehmen, meinte Dora SEMLER aus Heiligenblut, von der dieses Rezept stammt. Zudem kann man in der Abkühlungsphase auch Honig zum Eindicken unterrühren und auflösen lassen, ehe man in Gläser abfüllt. Der Sirup soll reizmildend und kräftigend auf die Schleimhäute der Atmungsorgane und des Darmes wirken. Vor allem die Schleimstoffe des Isländischen Mooses kommen gleichzeitig bei gereizten und geschwächten Schleimhäuten im Magen, Darm, in Harnblasen und bei Hamwegbeschwerden, beim Brennen in der Luftröhre und in der Lunge zur Wirkung. Bei Magenübersäuerung und zur Förderung der Magensaftsekretion werden Islandmoos-Aufbereitungen ungesüßt angewandt.

Man kann auch Isländisches Moos in kandierter Form zubereiten: Man schüttet nach dem einstündigen Kochen den ersten Absud weg. Dann läßt man noch einmal die Flechte kurz aufkochen, siebt die Flechten heraus und preßt den Saft von Zitronen ein, gibt Vanille- und Ingwerpulver bei und süßt je nach Belieben die-

sen Sirup zum Eindicken ehe man ihn in einer flachen Glasschüssel oder auf einer Platte (nicht aus Metall) zum Trocknen auseinander streicht. Man kann auch andere Gewürze wie z. B. Thymian, wilden Origan oder etwas Minze und Melisse verwenden, die man entweder feinpulverisiert während des letztmaligen Aufkochens beigibt oder - in grober Form eingeworfen - danach wieder abfiltert. Zur Trocknung eignet sich das Backrohr mit ganz geringer Hitze oder auf einem Kachelofen hoch aufgestellt, die warme Stube.

Wenn die Schleimstoffe einen schützenden Film über die Reizstellen bilden sollen, dann verwendet man erfahrungsgemäß einen Kaltauszug der Flechte. Auch bei schlecht heilenden Wunden, bei starken Eiterungen und bei Akne wurde einst ein „Pflaster“ aus aufgeweichter Flechte aufgelegt oder -gebunden, oder ein Verband/Umschlag, der in die schleimende Flüssigkeit getränkt wurde.

HERTWIG empfiehlt auch Islandmoos als Mittel bei Blutarmut oder Bleichsucht, bei Erschöpfung, für magere Konstitutionen und Genesende. Bei Blutauszehrung und periodischen Störungen der Regelblutungen erwähnt HERTWIG neben Eiche, Baldrian, Melisse, Arnika, Bitterklee, Bärlappsaamen ... auch das Isländische Moos. „Im 16. Jahrhundert war das Isländische Moos ein Hausmittel bei Abmagerung, chronischer Diarrhöe und allen Schwächen der Schleimhäute“. Sie wurde auch bei Brechreiz, bei Schwindsucht, bei Migräne in Verbindung mit Wermut, gegen Epilepsie in Verbindung mit Meeresalgen eingesetzt. In

verschiedenen Büchern wird auch diese Flechte vermutlich wegen dem geringen Jodgehalt für den Rückgang von Kropf empfohlen. Bei fieberartigen Zuständen, Lungen- und Brustfellentzündungen und Blutungen im Lungenbereich soll es vermieden werden.

Schlußbemerkungen

Das Wissen um die Anwendung von Heilpflanzen und Nahrungsmitteln - also Lebensmitteln - kann nur durch den Gebrauch erhalten und weitergegeben werden. Das Vergessen des Isländischen Mooses steht hier symbolisch für unseren ignoranten Umgang mit dem Angebot der Natur und der Naturbürtigkeit. Es steht vor allem für die Ignoranz gegen das Wissen unserer Vorfahren und allgemein gegen die Altgewordenen. Velma WALLIS (1994) schrieb darüber eine jahrhundertlang überlieferte Geschichte nieder, wo ein Indianerstamm durch das erfahrene Wissen zweier Frauen den strengen Winter überlebte. In irgendeiner Form trägt ein jeder das Indianerdenken mit sich und kann die wichtigsten Prinzipien und allgemeinen Logiken der Indianer verstehen und anwenden. Auch das einstige Graupenklauben war Indianerwissen. Die bäuerliche Ökonomie steht für dieselbe indianische Logik. Bauern sind im weitesten Sinn Indianer. Die Natur schenkt so viel, daß wir nur zu ernten brauchen. Die „Knappeit an den Mitteln zum Leben“, eine eingeredete und gemachte Konsumationsabsicht unserer heutigen Zeit, ist nur eine Illusion, die uns das Leben schwer macht. ■

Literaturhinweise:

- FEIGE, Guido B./KREMER, Bruno P. - 1979: Flechten - Doppelwesen aus Pilz und Alge. Vorkommen, Lebensweise, Bestimmung. Stuttgart.
- GABRIEL, I./Kellermann, D./WEBER, G./KRONBERGER K. Und G. - 1978: Krauter und Pilze. Langen bei Frankfurt am Main.
- HERTWIG, Hugo - 1938: Gesund durch Heilkraft. Berlin.
- HÖPFNER, N. O. - 1936: Gesundheit durch Heilkräuter. 146 Krauter, ihre Bedeutung und Verwendung. Hauslicher Ratgeber. 4. Neuauflage. Gera/Thüringen.
- LUDWIG, Otto - 1982: Im Thüringer Kräutergarten. Von Heilkräutern, Hexen und Buckelapothekern. Gütersloh.
- MACHATSCHEK Michael - 1996: Eine Tagesreise - Die Weideorganisation und das Hirten auf Schweizer Alpweiden. In: Notizbuch 40 der Kasseler Schule - „Freiraum und Vegetation“. Festschrift Karl Heinrich Hülbusch zum 60. Geburtstag: 268 - 294. Hrsg.: Arbeitsgemeinschaft Freiraum und Vegetation, Kassel.
- PILLER, A. - o. J.: 50 Heilkräuter für Ihre Gesundheit und deren Anwendung. Perlen-Reihe Band 411. Wien, München, Zürich.
- RÜDT, Ulrich - 1980: Heil- und Giftpflanzen. 120 Arzneipflanzen Mitteleuropas. Stuttgart.
- SEMMLER, Dora - 1992, 1995, 1996: Mündlich zu Graupensammeln und Sirup-Herstellung. Heiligenblut.
- TRIENTL, A. - 1870: Die Verbesserung der Alpen-Wirtschaft. Wien
- TURI, Johan - 1993/vorher 1912: Erzählung vom Leben der Lappen. Eichbom Verlag. Frankfurt am Main.
- WALLIS, Velma 1994 Zwei alte Frauen. Eine Legende von Verrat und Tapferkeit. Roman. Klein Verlag. Hamburg.
- WITHALM, Berthold - 1955: Naturgemäßes Volkcheilbuch. Homöopathischer Hausarzt, altbewährte Kräuterrezepte. 12. Aufl. Graz, Stuttgart.

Zum Autor:

Dipl.-Ing. Michael Machatschek ist freiberuflicher Landschaftsplaner in Österreich und beschäftigt sich mit bäuerlicher Agrarkultur und der Erhaltung alten Wissens