

Über das Gebrauchswissen der Farne - Streu-, Heil-, Speise-, Läuse- und Wurmmittel von Dipl.-Ing. Michael Machatschek



*Der wundersame
Farn: Rheumapflanze,
Kartoffeldünger,
Läusemittel und
Inbegriff aller Heil-
kunst weiser Frauen
(Photos: M. Machat-
schek)*

Die vielen mythologischen Auslegungen u.a. seit dem Mittelalter haben die meisten Verwendungsmöglichkeiten vergessen lassen. Wer einen Umgang mit dem "Hexenkraut" hatte, galt als abergläubisch oder war im Bunde mit dem Satan. Wurde während der Hexenverfolgung nur ein Körnchen Farn gefunden, war dies ein Beweis dafür, solche Menschen dem Inquisitionsrichtern vorzuführen und auf den Schafott zu bringen. Mit der Industrialisierung unserer Lebensbereiche und die synthetische Herstellung von künstlichen Er-

Farngewächse scheinen heute keine Bedeutung mehr zu haben, wiewohl sie einst Heilmittel für Mensch und Tier, als Entwurmungsmittel, gegen Läuse und Kleingeziefer im Haus und Garten, oder zum Miststreuen, als spezielle Düngersache für die Erdäpfel, im Obstbau, oder zum Dachdecken, als Wandisolation, ja sogar als Speisemittel eine Verwendung fanden. Über diese vielseitige Verwendungsmöglichkeit der Farne lesen Sie in folgendem Beitrag von Dipl.-Ing. Michael Machatschek.

satzmitteln verschwand das letzte Wissen des volksmedizinischen Gebrauchs. Heute werden die Farne wieder als Präparate in der Phytotherapie eingesetzt.

Der heilwirksame Farnwedel gegen Rheuma und Gicht

Allgemein wurden getrocknete Farnblätter von verschiedenen Arten in die Kissen oder Stoffsäcklein gefüllt und dienten als schmerzlin-dernde Mittel bei Rheumatismus, Kopf- und Nervenleiden, Gicht oder Hexenschuß und zur Abwehr von Läusen. Zu diesem Zweck wurde eine Auskleidung des Bettes gemacht oder Farn in die Matratzenfüllung zugemischt. Es wurden bei liegenden Kranken Auflagen auf die schmerzenden Stellen gemacht. Nichtentrollte Farnwedel haben eine intensivere Wirkung und wurden z.B. auf schmerzende Glieder oder Körperstellen direkt aufgebunden. Dünner Farntee, mit einer geringen Blättermenge angesetzt, ist darm- und magenreinigend usf. Im folgenden soll darauf näher eingegangen werden.

DER WURMFARN

Die "Blätter" und "Wurzeln" des Wurmfarns

Der Name deutet an, daß dieser Farn ein Mittel gegen allerlei Würmer gewesen war. Der Wurmfarn (*Dryopteris filix-mas*) wird auch als "Johanniswurzel" oder "St. Johannis-Hand" bezeichnet, da die Wurzel um Johannis (22.6. = Mittsommer; 24.6. = Johannes der Täufer) zu sammeln ist. Der Zeitpunkt der Ernte bestimmt die Wirkkraft des Sammelgutes. Vielleicht half er bei Johannisammlung besonders gut gegen Wurmparasiten? Weitere volksmündliche Bezeichnungen den Gebrauchszusammenhang benennend, waren Farn, Farmawurz'n, Fanara, Farra, Fasen, Faden, Faren, Federfaden, Flöhkraut, Fünffingerwurzel, Gichtkraut, Glückshand, Hexenkraut, Hirschzehen, Maukenkraut, Pfarma, Schabel, Schawel, Schnaken- (gegen Gelsen) und Snakkenkraut (gegen Nattern), Teufelswisch, Wanzenkraut und ~~-wurzel~~, ...

Der Wurmfarn kommt in nährstoffreichen Laub- und

Nadelwäldern vor und ist dort bis in die 50er Jahre als Einstreu genutzt worden. Er benötigt eine Beschattung. Auf nordseitigen Almweiden tritt er gemeinsam mit Heidelbeere auf. Hier wurde er mit der Staudensense gemäht.

"die wurzel treibt auß die breiten würme"

ist im Leonhart FUCHS (von 1543) nachzulesen. Zur kräftigeren Wirkung empfiehlt er das Dazutun der schwarzen Nieswurz (*Helleborus niger*). Bei einer Entwurmungskur sollte man sehr behutsam, mit geringen Mengen und nur unter ärztlicher Aufsicht damit hantieren. Sehr viele Vergiftungsfälle durch eine unsorgsame Entwurmung waren einst zu verzeichnen.

Das Wurzelrhizom oder lediglich sein Mark ist brauchbar, wenn es im Bruch grün ist. Mit fortschreitendem Alter wird es zimtbraun. Der Wurzelstock wurde früher im Herbst gegraben, wenn zur Überwinterung die meisten heilwirksamen und nährenden Substanzen enthalten waren, und dann gereinigt bei etwa 35°C im Schatten getrocknet. Daraus stellte man jedes Jahr in geringen Mengen ein grünes Pulver her, da es zu seiner Anwendung nicht älter als ein Jahr sein soll. Luft- und lichtdicht wurde das Pulver in Glasgefäßen gelagert.

Es fand als Mittel gegen Eingeweidewürmer im besonderen gegen die Bandwürmer seinen Einsatz. Damit man daran aber nicht zugrunde ging, mußte man sehr aufpassen: Die Dosisangaben sind in der Fachliteratur sehr unterschiedlich, aber sehr gering bemessen (4-7g). Das Pulver

wurde in Wasser angesetzt und zwei Tage hintereinander in kleinen Gaben verteilt eingegeben. Am dritten Tag wurde ein kräftiges Abführmittel verabreicht und eine längere Pause gehalten, da sonst schädliche Wirkungen eintreten können. Der Darm mußte vollständig geleert werden.



damit es nicht durch den längeren Verbleib zu Dauerschäden der Leber oder des Sehnervs kam. Vergiftungen machen sich bemerkbar durch: Benommenheit, Krämpfe, (Atem-) Lähmungen, Durchfälle oder Störungen des Sehorgans.

Eine andere Bandwurmkur

1908 beschreiben OERTEL und BAUER eine andere Bandwurmkur: "Man beginnt damit am besten des Abends vorher mit einer sog. Vorkur, die aus einem gut gesalzenen Hering, feingeschnittenem Knoblauch und Zwiebel besteht". Diese Maßnahmen, schon zwei Tage zuvor, sollen die Würmer schwächen. Man kann aber auch Heringssalat essen. "Am anderen Morgen trinkt man dann zunächst eine Tasse starken, schwarzen Kaffee, gut gesüßt, und nimmt dann das Wurmmittel, nach weiteren 2% Stunden 1 Tasse Abfuhrtee (aus Tausendguldenkraut, Faulbaum, Wermut, Sennesblätter = *Cassia angustifolia*) und wartet den Erfolg ab..." Das im Wurmfarne enthaltene Öl enthält Nerven- und Muskelgifte, welche sofort die Bandwürmer vorübergehend

lähmten. Die Schmarotzer trieb man mit starken Abführmitteln ab. Die Exkremente mußten dann untersucht werden, ob der Kopf mit dem Hakenkranz dabei war. Dieser mußte dann abgetötet werden, damit er sich nicht weitervermehren kann.

Eine andere Möglichkeit: Nach einer kurzen Fastenkur trinkt man wenig Wurzelstockpulver im Limonenblütenwasser angerührt am Abend und am Morgen treibt man mit etwas Rizinusöl ab. Johann Friedrich OSIANDER (1826) hat insgesamt 65 anderweitige Behandlungsweisen gegen Würmer angeführt. Heute verwendet man beim Menschen synthetische Medikamente und in der Veterinärmedizin Ätherauszüge der Droge. Eine weitere Anwendung aus OERTEL/BAUER: "Ein sehr gutes Hilfsmittel bei Verbrennung ist der aus der Wurzel gepresste Saft".

Weitere Anwendungen des Wurmfarne

Auch pulverisierter Wurmfarne wedel ohne Sporen wurde mit Honig angerührt und täglich zwei Teelöffel für Kinder bei Darmwürmern verwendet,

Der Wurmfarne ist der bekannteste heimische Farn. Sein Wurzelstock diente zum Austreiben von Würmern im Darm



Der mildernde und zarte Frauenfarn

bis sie im Kot sichtbar wurden. Erwachsenen wurde eine größere Menge verabreicht. Besondere Heilwirkung sprach man dem Wurmfarne zu, wenn er um Johannis geerntet wurde. Überdosis von sporentragenden Farnwedeln kann zu Leber- und Augenschäden führen. Deshalb die Ernte frühzeitig vor der Sporenbildung durchführen.

Bei Trübung der Augen legte man die grünen Farnwedel auf die Aughöhlen, wodurch sich die Trübung löste. Bei Lahmheit und Gichtigkeit wurden die grünen Wedel (im Juni) in großen Mengen für ein warmes Bad verwendet. Verdünnungen waren nicht *so* wirksam. Blätter helfen auch gegen Bettnässen und Rachitis bei Kindern. Vorsicht vor Farnprodukten ist für schwangere Frauen angesagt, weil Fehlgeburten hervorgerufen werden können.

Farnsporen und Farnwedel in die Schuhe

Sporen und frische Wedel tat man sich auch für lange Fußmärsche in die Schuhe - er läßt weniger Müdigkeit aufkommen, *so* sagt man. Sporen davon verwendete man zur Desinfektion verschiedener

Wunden, die u.a. auch an den Füßen auftraten. Im Mittelalter wurden laut Hildegard VON BINGEN "Farnsamens" für verschiedene Probleme angewandt: Bei Vergeßlichkeit (Sporen in der Hand halten), bei Taubheit und Schwerhörigkeit (Sporen in ein Tuch geben und in das Ohr vorsichtig stopfen und eine Zeit lang belassen oder mit Farnheu gestopfte Schlafkissen), bei Stummheit (Zungengicht; Sporen auf die Zunge gelegt),...

Der Wurmfarnegeist und -essig



Wurmfarneedel

Gegen Gicht, Arthrosen, Hexenschuß, Neuralgie, Gelenkentzündungen oder Rheuma wurde mit einem Farnegeist eingerieben. Dazu wurden frische, meist noch schneckenartig eingerollte Wedel in Alkohol oder Birn Obstler ein bis zwei Wochen lang angesetzt. Es wurden auch Wurzeln verwendet, indem man diese drei bis fünf Tage darin ziehen ließ.

In Holzapfelessig angesetzte Wurzeln sollen als Umschläge bei Durchblutungsstörungen helfen (s. POHL-SENNHAUSER, I. 1996). Johann KÜNZLE schreibt 1913, Fußbäder von der Wurzel "8 bis 14 Tage

lang angewendet, heilen die schwersten krampfartigen und gichtischen Leiden". Er empfiehlt bei Kröpfen das Einreiben mit dem Absud in Essig gesottener Farnwurzel oder damit Umschläge machen. Dies dient auch bei 'Brand' nach Erfrierungen an den Füßen, selbst wenn diese schon schwarz und blau angelaufen sind. Laut MESSÉGUÉ vernarben Wunden gut und Blut kommt zum Stillen.

Frauenfarn hat eine mildere Wirkung

Der im Aussehen zierlichere Frauenfarn (*Athyrium filix-femina*) hat mildere Eigenschaften und ist nicht *so* riskant in der Anwendung und Dosierung wie der Wurmfarne. Man unterscheidet diesen vom Wurmfarne durch seine feineren Teilblättchen und kantigen Seitenstengeln. Er wurde früher wegen seiner Zartheit zum Putzen des Hinterteils sehr geschätzt.

ALS NAHRUNG

Verschiedene Farne als Speisemittel

MESSÉGUÉ weist darauf hin, daß in Norwegen und Schweden die im Frühjahr aufwachsenden und noch nicht ausgerollten Schößlinge des Wurmfarne (*Dryopteris filix-mas*) auf die gleiche Art wie Spargel zubereitet werden (vgl. dazu MACHATSCHKE 1997). Dieses Wissen müßte aber überprüft werden. Und für Nordamerika beschreibt De Forest Clinton JARVIS (1958:61) diese Verwendbarkeit über den Zimtfarne: "Von der hierzuland verbreiteten Art - "cinnamon fern" (Zimtfarne) werden die ganz jungen, eben aus dem Boden kommenden,

wie die Schnecke einer Geige eingerollten Triebe gegessen, ehe sie sich aufrollen. (...) Gekocht wie jedes andere Blattgemüse oder roh als Salat. Schmeckt wie Spargel." Auch die jungen Blätter des seltenen Königsfarn (*Osmunda regalis*) wurde laut Dostal 1984 als Kochgemüse verwendet.

Der Adlerfarn zum Strecken des Brotmehles und Färben

Dieser Farn ist wirkungsvoller als wurmwidriges Mittel. Aus dem Wurzelstock des Adlerfarns (*Pteridium aquilinum*) machte man ab Mai Brotstreckmehl. Diese Wurzeln wurden gesäubert, getrocknet und gemahlen und zum Strecken des Teiges vorher dem Brotmehl beigemischt. Es ist auch noch bekannt, aus ihr Brei zuzubereiten oder aus den ganz kleinen, bischofsstabartigen Jungtrieben im Frühjahr eine Art Spargelgemüse zu erzeugen. Bei den Maoris auf Neuseeland war die Wurzel wegen dem hohen Stärkegehalt in Hungerzeiten ein Hauptnahrungsmittel.

Auch sammelte man größere Mengen dieses Farns zur Färbung von Wolle. Man kochte dabei die ganze Pflanze mit und fixierte sie mit verschiedenen chemischen Mitteln.

Die 'Süßwurzel' wurde gekaut...

Der Tüpfelfarn oder Engelsüß (*Polypodium vulgare*) wurde in kalkarmen Laubwäldern von Felsenritzen, Moosfelsen und Mauern gesammelt. Wegen dem Vorkommen in den Astgabeln alter oder liegender Bäume heißt er auch "Baumfarn". Volle Sonneneinstrahlung ist für sein Gedeihen nicht erträglich. Dieser Farn wurde

auch als Adderledder (Schlangenleiter), Bärenzucker, Großes Bittersüß, Höme, Insüß, Kropfwurz, Schnakenblätter oder -kraut, Süßfarn, Süßwurz, Steinfarn und -wurzel, Steinlaxe oder "Steinlakritze", wegen der Blutauffrischung Süßes Blut, Tropfwurz und Wrangelwurzel, bezeichnet. Die Schulkinder z.B. im Mölltal kauten davon im Frühjahr und Herbst

die frischen Wurzeln, wobei Süßstoff frei wurde, der sehr erfrischend und stärkend wirkte. Der Geschmack ist dem von Süßholz sehr ähnlich. Dieser Farn wurde deshalb auch "Engelsüß" genannt. Sein Name ist seit der Antike als solches bekannt. Die Wurzel kann auf etwa gut ein Jahr getrocknet aufgehoben werden, allerdings in dunklen Gläsern. Danach verliert sie langsam ihre Wirkkraft. Sie hat reinigende und abführende Bedeutung und wurde bei starker Bronchitis, Husten und Katarrhen eingesetzt. Sie hat auf die Milz- und Leberregulation eine gute Wirkung und ist appetitanregend. Durch das langsame Kauen werden auch Wurmparasiten im Darm abgetrieben.

...und wie Lakritze verwendet

Das Engelsüß enthält viel Stärke, weshalb es auch früher als Nahrungsmittel gesammelt wurde. Aus Süßwurz machte man lange Zeit die sogenannte "Lakritze", indem man den Wurzelabsud langsam eindampfte. Die eingedickte Masse auf einem Blech aufgestrichen wurde zu kleinen Würsteln gewalzt und als schleimlösendes Hustenmittel einge-



setzt. Diese Lakritzen wurden lichtgeschützt in Gläsern aufbewahrt und bei Katarrhen in Wasser aufgelöst oder regelmäßig gelutscht. "Der aus der frischgetrockneten Wurzel (alte haben keine Wirkung) bereitete Tee dient als auflösendes Mittel bei katarrhalischen Husten und da, wo starker Auswurf und Abmagerung mit dem Husten verbunden sind. Bei beginnender Schwindsucht gibt man schwachen Absud zum Auflösen und zum Stärken der Brustorgane (8 -16 gr auf mehrere Tassen). Wirkt auch bei Kröpfen und eröffnend auf den Unterleib", schreiben OERTEL/ BAUER 1908. Auch zur Heilung entzündeter Bronchien und der Harnblase soll dieser Farn besonders gut wirksam sein.

Zur Herstellung von bitteren Likören verwendete man ihn zerstoßen, weshalb er als "Bitterwurz" bezeichnet wurde.

Der Lanzenfarn

Auf einer Alm am Dachstein wurde den Geißeln im Stall Lanzenfarn (*Polystichum lonchitis*) und Wurmfarne als Futter verabreicht. Sie suchten diesen auch von alleine auf. Besonders im Frühjahr, wenn es auf die Alm ging, waren sie

Adlerfarn wurde als Brotstreckmehl, Färbemittel, Matratzenfüllung und Vieheinstreu verwendet



Mit Farn verwachsene extensive Weidefläche

in der Waldzone gierig danach, erzählte Bodo HELL.

im Kopf wurde laut Hildegard VON BINGEN auch aus gedörrten und zerstampften Wedeln das Pulver geschleckt.

Die Echte Mondraute

Die zwischen 5 bis 20cm hoch werdende Mondraute (*Botrychium lunaria*) war für die Wundheilung früher sehr häufig

gesammelt worden. Dem "Kraut des Mondes" wurde im Mittelalter Wunderkräfte zugeschrieben. "Die bletter zerstoßen vnd übergelegt/ heylen wunden" (FUCHS 1543). Die Mondraute hat eine wohltuende Wirkung bei kranken Lebern (Leberraute, Leberkraut). Sie kommt auf hageren, trockenen Weiden und lichten Waldstellen bis in den Almbereich vor - im Himalaja bis auf 3800m Seehöhe. In der Literatur ist die Bedeutung für das Nutzvieh sehr widersprüchlich angeführt. In der Oberpfalz und nach Fritz-Martin ENGEL (1977) für Schweizer Alpen wurde das Mondkraut früher den Kühen bei Magerkeit und als leistungssteigerndes Aphrodisiakum geringfügig in das Futter beigemischt. Es heißt deshalb Rinderchrut. In Bayern galt das Mondkraut als Nutzkraut, weil bei Verabreichung die Milchleistung stieg oder zumindest nicht abfiel. Das selbe nennt Paula KOHLHAUPT (1967) für den südlichen Böhmerwald bei Frühjahrsanwendung. Sie beschreibt auch für das Zillertal, "wenn die Kühe von der Fruchtähre des Bseichkrauts fressen, geben sie weni-

ger Milch". B'seichen meint versiegen. Im Berner Oberland spricht man wegen seiner Giftigkeit für Rinder und Pferde vom Tüfelschlüssel und Geißtödi, weil es im Frühjahr gefressen, die Ziegen zum Sterben bringe. Andere Namen die von KOHLHAUPT angeführt wurden: Ankehr- oder Wiederkehrkraut, Geburtskraut, Himistegn, Klein-Allermannsharnisch, Kompaßblume, Sonnäwirbel, Schlüsselkraut, Mondfarn, Maitrauben, uva. Da der Farn für Abreibungen Verwendung fand, war er unter eingeweihten Frauen bis vor wenigen Jahrzehnten in Südtirol als Hurenkraut bekannt.

Der Königsfarn

Dieser elegante Farn (*Osmunda regalis*) wird auch als Mondraute, Rispenfarn oder Walburgiskraut genannt und kommt an Waldsäumen, Sumpfgewächsen und in Bruch- und Moorwäldern vor. Die Wedel wirken als Absud abführend, harntreibend, kräftigend und blutstillend. Die wurzelartigen Rhizome sollen im Herbst gezogen und im Schatten getrocknet werden. Maurice MESSEGUE empfiehlt einen "Aufguß und Absud von Königsfarn gegen Blutbeschwerden, Harnverhaltung, Harnsteine, Zellulitis, Gicht, Rheuma: Zehn Prisen geriebene Wurzeln, zwei bis drei Tassen täglich." Weiters schlägt er für Hand- und Fußbäder 20 Prisen Wurzelpulver auf einen Liter Wasser vor. ■

In der nächsten Folge lesen Sie über die „Nutzungen des Farn in der Bauernwirtschaft“, „Für Haushalt und Nutztiere“ und „In der Garten und Obstwirtschaft“.

ANDERE MEDIZINALE FARNE

Die Hirschzunge



Hirschzunge

Aus dem ungeteilten Farnwedel (des *Phyllitis scolopendrium*) wird ein Absud (2 Eßlöffel auf ¼ l Wasser, oder Wasser mit gleichen Teilen Wein) hergestellt. Er dient als wassertreibendes Mittel bei Milz- und Blasenleiden, wenn es nach dem Essen eingenommen wird. Er kam u.a. bei Blutspeien und geschwollener Leber zum Einsatz. Wird er mit Honig oder Zucker angerührt, findet er als Brust- und Hustenmittel Verwendung. Bei Schwäche und Schmerzen

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