

# IM KRÄUTERGARTEN DER KLÖSTER

In vielen Frauenklöstern der Zentralschweiz pflegen die Schwestern das Wissen um Pflanzen, Ernten und Verarbeiten von Heilkräutern (Abb. 11). Aus dem Apothekergarten stammen die Substanzen zur Herstellung von Salben, Tees und natürlich auch von Schnäpsen und Likören. Die selbst entwickelten Rezepturen bleiben natürlich streng geheim.

An schönen Tagen zwischen Spätfrühling und Frühherbst sammeln einige Ordensfrauen auch Kräuter auf hochgelegenen Alpweiden. Ausgerüstet mit Bergschuhen und Taschenmessern ernten sie wild wachsende Pflanzen, füllen sie in Leinensäcke ab und verarbeiten sie später in ihrem Kloster.



## Besuch doch mal die Kräuterläden

- im Kloster Baldegg im Kanton Luzern
- im Kloster Maria-Rickenbach in Niederrickenbach im Kanton Nidwalden
- im Kloster Frauenthal in Hagendorn im Kanton Zug

Abb. 11

Schon immer sammelten Nonnen und Mönche Gewächse, zeichneten und beschrieben sie und hielten ihr Wissen in dicken Büchern fest.

# KOCH DIR SELBER EINE SALBE!

Hier ist das Rezept für eine Ringelblumensalbe. Die Ringelblume ist eine Super-Pflanze mit heilender und entzündungshemmender Wirkung. Es geht ganz einfach. Du brauchst nur frische oder getrocknete Kräuter, Speiseöl und Bienenwachs:



- 10 Gramm frische oder getrocknete Ringelblumenblüten
- 100 Milliliter Öl (Olivenöl, Rapsöl oder Sonnenblumenöl)
- 10 Gramm Bienenwachs

Zuerst das Öl in der Pfanne langsam erwärmen, dann die Ringelblumen hinzufügen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen, damit das Öl die Wirkstoffe aufnehmen kann.

Danach absieben und das Öl in die gereinigte Pfanne geben, das Bienenwachs beifügen und wiederum langsam zum Schmelzen bringen. Danach in die Döschen füllen.

Die Döschen erst mit dem Deckel schliessen, wenn die Salbe hart ist. Dann: Inhalt und Datum anschreiben – und fertig! Die Salbe bleibt ein halbes Jahr lang frisch.

**Wichtig: Das Erhitzen muss immer sanft vor sich gehen, es darf nie sieden!**

## Impressum

© Archäologischer Verein Luzern AVL  
c/o Kantonsarchäologie Luzern  
Libellenrain 15  
6002 Luzern

Sponsor: Kantonsarchäologie Luzern



# GESUNDHEIT! 7000 JAHRE HEILKUNST IM KANTON LUZERN

NATUR-MUSEUM LUZERN,  
IM FORUM TREPPENHAUS

Der Mensch hat sich seit Jahrtausenden ein grosses Wissen über die Natur – von der er ja vollständig abhängig war – und damit verbunden tiefe Kenntnisse über die heilende Wirkung von Pflanzen angeeignet, ein Wissen, das von Generation zu Generation weitergegeben wurde. Davon und vieles mehr erfährst Du in der Ausstellung, die im Treppenhaus des Natur-Museums Luzern gezeigt wird. Sie wurde von der Kantonsarchäologie realisiert. Die Ausstellung zeigt, wie die Archäologie Kultur- und

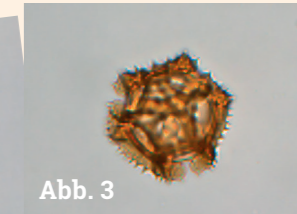
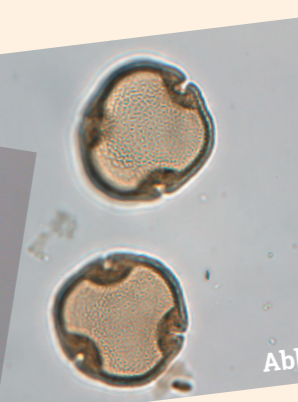
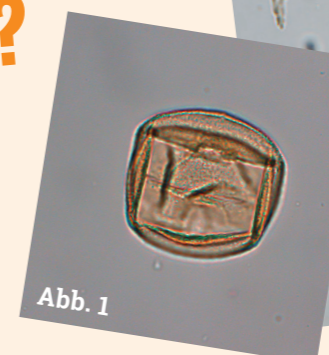
Naturgeschichte schreibt, und wie jede neue Ausgrabung ein Puzzleteil in dieses Bild einfügt. Spannend, denn wer will schon nicht wissen, wie alles so wurde, wie es heute ist?

Vorträge, Führungen und Workshops:  
[www.naturmuseum.ch](http://www.naturmuseum.ch)

**SCHAU REIN, ES LOHNT SICH! DU HAST NOCH ZEIT BIS ZUM 29. APRIL.**

# UFOS? OBJEKTE AUS DEM 3D-DRUCKER?

Nein, stark vergrösserte Pollen von Buche, Linde und Löwenzahn (Abb. 1–3). Hast Du Dich auch schon gefragt, woher wir wissen, wie unsere Landschaft früher ausgesehen hat, seit wann welche Pflanzen bei uns wachsen und ob das Klima kalt oder warm, feucht oder trocken war?



Blütenpollen sind es, die uns über all dies Auskunft geben. Sie werden vom Wind fortgeblasen und dann in den Bodenschichten abgelagert.

Ein Hotspot für die Erforschung unserer Klima- und Vegetationsgeschichte ist der kleine Soppensee im Kanton Luzern. Entstanden ist er am Ende der letzten Eiszeit, vor etwa 20 000 Jahren, als sich der Reussgletscher allmählich zurückzog. Seither lagern sich auf dem Grund des Gewässers Jahr für Jahr schichtweise Feststoffe ab (Abb. 4). In diese abwechselnd hellen und dunklen, nur etwa einen Millimeter dicken Jahreslagen sind auch die Pollen eingeschlossen. Der Soppensee ist ein einzigartiger Glücksfall für die Forschung: Hier haben sich alle Ablagerungsschichten ungestört erhalten. Die dem Seeboden entnommenen Bohrkern erlauben uns also einen Einblick in die Entwicklung der Pflanzenwelt und des Klimas seit dem

Abschmelzen des Gletschereises. Zuerst existierte eine karge Steppenvegetation mit Moos, Gräsern, Kräutern und niedrigen Büschen. Vor rund 12 000 Jahren wurde es wärmer, eine dicke Pflanzendecke wuchs, mit Birken- und Föhrenwäldern. Dann, vor 10 700 Jahren wurde es innerhalb von nur rund 30 Jahren deutlich kälter. Während der darauffolgenden Erwärmung breitete sich der Wald weiter aus, und statt Föhren und Birken wuchsen nun auch Hasel, Eiche, Linde und Buche.

Blütenpollen sind nicht nur für die Forschung wichtig, aus Pollen kann auch Kunst werden.

Jede Pflanzenart produziert charakteristische winzige Pollen, die lediglich zwischen 3 und 100 Mikrometer (1 Mikrometer entspricht 0,001 Millimeter) gross sind.



Abb. 4 Im Sommer lagern sich helle, im Winter hingegen dunkle Schichten ab.

## BLÜTENSTAUB VON KIEFERN

Wolfgang Laib ist ein weltweit gefeierter Künstler. Blütenpollen bedeuten für ihn die Essenz, den Beginn des Lebens.

In geduldiger Feinstarbeit sammelte er während Jahren auf den Feldern und im Wald die Pollen von Hasel, Kiefer und Löwenzahn. Es braucht unendlich lange, bis eine Glasdose gefüllt ist.

Seine Kunst kann man nicht an die Wand hängen. In Ausstellungen gestaltet er seine Blütenstaub-«Teppiche»: Er sibt und stäubt diese allerfeinsten Pollen aus zu einem Quadrat mit mehreren Metern Seitenlänge (Abb. 5). Die Strahlkraft dieser Pollenbilder ist unglaublich.

Ist die Ausstellung zu Ende, wischt der Künstler die Pollen mit grosser Sorgfalt wieder auf und verschliesst sie in seiner Glasbüchse. Dort bleiben sie, bis sie wieder ausgestreut werden zu einem neuen Kunstwerk.

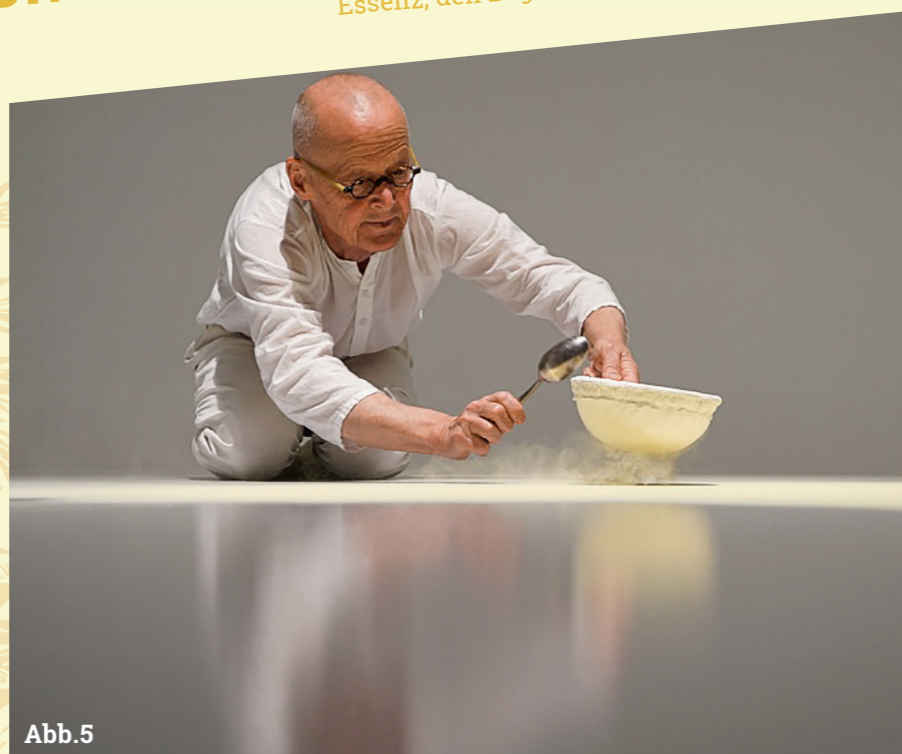


Abb. 5

Wolfgang Laib bei der Arbeit im Museum Rietberg Zürich, im Jahr 2016: Kiefersporen bilden die vergängliche Kunst.

## EINE ZINNDOSE MIT 2000 JAHRE ALTEM MAKE-UP

Die vornehme Römerin achtete auf ihr Äusseres. Es war ihr wichtig, sich zeitgemäss zu kleiden, dem Frisurentrend zu folgen – vorgegeben von der Frau des Kaisers – und attraktiv geschminkt zu sein. Anders als heute, wollte man eine möglichst blasse Haut haben, um sich deutlich abzuheben von den Frauen, die im Freien arbeiten mussten und braungebrannt waren. Blässe war ein Standeszeichen!

Nicht schlecht staunten die Archäologinnen und Archäologen vor rund 15 Jahren, als sie in London bei einer Ausgrabung eine römische Schminkdose mit Inhalt aus der Mitte des zweiten Jahrhunderts fanden. Auf den ersten Blick sieht die darin enthaltene Creme aus, als wäre sie erst

gestern das letzte Mal benutzt worden. In der weissen Paste sind nämlich noch die Fingerspuren der einstigen Besitzerin zu sehen (Abb. 6).

Die Analyse des Inhalts zeigte: Es war eine weisse Grundierungscreme, welche die Haut heller erscheinen liess. Fett und Stärke bildeten die Basis, das Zinnoxid sorgte für die weisse Farbe, und die Stärke bewirkte einen pudrigen Schimmer auf der Haut.

Die britischen Forscher mischten sich nun eine eigene Creme mit denselben Inhaltsstoffen. Beim Auftragen war sie etwas fettig, aber nach dem Einreiben war das Hautgefühl angenehm pudrig.



Abb. 6

Diese Cremedose ist ein einmaliger Fund, denn noch nie hat man ein komplettes römisches Kosmetikgefäss mit Deckel und Inhalt gefunden.

## STEINZEITLICHE CHIRURGIE

Du wirst es kaum glauben, aber bereits in der Steinzeit war man in der Lage, am Schädel Operationen durchzuführen. Diese Öffnung der Schädeldecke nennt man Trepanation.

Immer wieder findet man bei Ausgrabungen Skelette, deren Schädel ein oder sogar mehrere gezielt gemachte Löcher aufwei-



Abb. 7

Überall auf der Welt wurden Trepanationen vorgenommen. Man öffnete den Schädel vor allem an Stirn und Scheitel.

sen (Abb. 7). Die älteste Trepanation der Schweiz ist rund 5500 Jahre alt, die jüngste stammt aus dem frühen Mittelalter.

Im Neolithikum waren wohl Klingen aus Feuerstein das «Operationsbesteck» (Abb. 8). Fast 70 Prozent der Menschen haben diese Operation überlebt. Woher wir das wissen? Wir sehen es an den verheilten Knochenrändern und an der Neubildung des Knochens. Eine Trepanation war risikoreich, aber nicht besonders



schmerzhaft. Die Patientin oder der Patient musste ruhig gestellt werden, wohl mit Hilfe pflanzlicher Narkotika, vielleicht auch mit speziellen Hypnose-Techniken. Gross war aber die Gefahr einer Entzündung. Die hohe Überlebensrate zeigt, dass die Menschen dieses Problem tatsächlich im Griff hatten. Weshalb aber wurden derartige lebensbedrohliche Eingriffe vorgenommen? Wollte man eine bestimmte Krankheit behandeln, vielleicht Kopfschmerzen oder epileptische Anfälle beseitigen, oder waren es bestimmte Verhaltensauffälligkeiten, die man auf diese Weise entfernen wollte? Sollte gar etwas «Böses» aus dem Kopf entweichen können?

Abb. 8

Für die Schädeloperationen verwendete man Geräte wie dieses Messer aus Feuerstein, ein Tauchfund aus dem Sempachersee. Das Messer entstand um 3800 v. Chr.

## DER TABAK WAR EIN «TEUFELSKRAUT»

Für die Indianer war Tabak ein Allerweltsmittel. Sie rauchten, kauten und schnupften ihn.

Mit der Entdeckung Amerikas im Jahr 1492 gelangten neue Pflanzen nach Europa, darunter auch der Tabak. Hier galt er als ausgesprochenes Heilkräut, etwa zur Stärkung des Herzens, gegen Müdigkeit und Geschwüre oder zur Eindämmung von Epidemien. Zum Genussmittel wurde das Kraut erst ab dem 17. Jahrhundert (Abb. 10). Der Staat Luzern bekämpfte das «liederliche Rauchen» - nicht aber die Verwendung von Tabak als Heilmittel.

Bald schon entstanden in der Schweiz erste Anbauflächen für Tabak, auch im Kanton Luzern (Abb. 9). Noch heute wird in den Regionen gegen den Kanton Aargau zu Tabak angepflanzt. Besonders schön sind die Felder während der Blüte zwischen Juni und September.



Abb. 9

Die hohen schlanken Tabakscheunen bei Beromünster sind zur Erntezeit im Herbst gefüllt mit aufgefädelten Tabakblättern, die langsam trocknen müssen.

Abb. 10

Der Pfeifenkopf stammt von einer Tabakpfeife aus dem 17. Jahrhundert, ein archäologischer Fund aus der Burgruine Kastelen bei Alberswil.