

# Kräuterwissen im Lammertal

## erfahren, bewahren, weitergeben

**THEMENBEREICH** | BASISDIENSTLEISTUNGEN, LEADER, GEMEINDEN  
**UNTERGLIEDERUNG** | LEBENSMITTELVERARBEITUNG | FRAUEN | GENDER | SOZIALE  
DIENSTLEISTUNGEN | GESUNDHEIT | LEADER | BILDUNG & LEBENSLANGES LERNEN  
**PROJEKTREGION** | SALZBURG  
**LE-PERIODE** | LE 14-20  
**PROJEKTLAUFZEIT** | 29.04.2020-31.12.2021 (GEPLANTES PROJEKTENDE)  
**PROJEKTKOSTEN GESAMT** | 35.998,10€  
**FÖRDERSUMME AUS LE 14-20** | 23.398,77€  
**MASSNAHME** | FÖRDERUNG ZUR LOKALEN ENTWICKLUNG (CLLD)  
**TEILMASSNAHME** | 19.2. FÖRDERUNG FÜR DIE DURCHFÜHRUNG DER VORHABEN IM  
RAHMEN DER VON DER ÖRTLICHEN BEVÖLKERUNG BETRIEBENEN STRATEGIE FÜR  
LOKALE ENTWICKLUNG  
**VORHABENSART** | 19.2.1. UMSETZUNG DER LOKALEN ENTWICKLUNGSSTRATEGIE  
**PROJEKTTRÄGER** | MAG. FRANZ FRÖSCHL

### KURZBESCHREIBUNG

Noch vor gut 70 Jahren war ein Arztbesuch für viele Lammertaler Familien schlichtweg unfinanzierbar. Die Menschen lebten und heilten ihre Wunden sowie Krankheiten vor allem aus Mitteln, die sie selbst erzeugten und in der Natur ernten konnten. Dieses Wissen wurde nicht aufgezeichnet sondern mündlich weitergegeben. In Gesprächsrunden wird nun dieses Wissen zusammen getragen.

Das Buch sammelt die besonderen Rezepte und Anwendungen. Workshops und Kochkurse nehmen dieses Wissen auf und entwickeln es weiter. Damit vermittelt dieses Projekt - Buch, Gesprächsrunden und Workshops - wertvolle lokale Erfahrungen an zukünftige Generationen und Interessierte.

Zudem werden im Buch die Lebensgeschichten der interviewten Bäuerinnen, Holzknechte und Sennerinnen aufgezeichnet. Portraits und Landschaftsbilder einer Kunstmalerin illustrieren diese Lektüre. Pflanzenskizzen der Heilkräuter erleichtern das Erkennen.

### AUSGANGSSITUATION

Das über Generationen mündlich überlieferte Kräuter-Heilwissen ist in den Erfahrungen von älteren Menschen vorhanden. Dieses Wissen ist aus verschiedenen Gründen nur teilweise oder gar nicht weitergegeben worden. Mit den Menschen verschwinden immer mehr Geheimnisse über die Verwendung von im Lammertal vorkommenden Heilpflanzen und das Wissen um ihre Anwendungen, Wirkungen und Verarbeitungen.

Gleichzeitig liegt altes Heilwissen im Trend und ist wieder gefragt. Z.B.: TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) und TEH (Traditionelle Europäische Heilkunde).

Einzelne Personen im Lammertal – Kräuterpädagoginnen und eine Chemikerin/Kräuterbäuerin - bieten bereits Angebote, die diesem Trend entsprechen.

## ZIELE UND ZIELGRUPPEN

Zielgruppen sind: Kinder (Kindergärten und Schulen), Erwachsene (besonders SeniorInnen), Tourismusverbände,... einfach alle, die Interesse an Heilwissen haben: mit dem Buch wird nicht nur ein Ausschnitt über die Lebensbedingungen der Menschen im Lammertal beleuchtet, sondern auch regionales Heilwissen bewahrt und gezielt weitergegeben. Zudem ermöglichen die angeführten Rezepte für Salben, Tinkturen und Tees diese selber herzustellen. Workshops der Lammertaler Kräuterpädagoginnen bieten die Möglichkeit, die Herstellung selbst zu erlernen.

## PROJEKTUMSETZUNG UND MASSNAHMEN

### **Buch**

Text: Journalistin, Biologin Mag. Christine Fröschl

Bilder: Akademische Malerin Elisabeth Spurny

In den Lammertaler Familien wurde traditionelles Heilwissen nur mündlich an die nächste Generation weitergegeben. Vieles davon verschwindet mit den Menschen die es noch kennen. Mit dem Buch soll dieses Wissen vor dem Vergessen bewahrt werden.

In Gesprächsrunden und Interviews erzählen ältere Menschen ihre bewährten Heilmittel aus der Hausapotheke. In früheren Zeiten wurden Heilmittel selbst gesammelt, verarbeitet oder aus selbst Produziertem hergestellt.

Dieses Wissen, die Rezepte und die Wirkungsweisen der Mittel aus der Hausapotheke wird mit den Lebensgeschichten der interviewten Bäuerinnen, Holzknechte und Sennerinnen reportageartig verwoben. Ihre Geschichten sind berührend, teilweise auch lustig und veranschaulichen die Lebensbedingungen von einst.

Nach jedem Porträt werden ausgewählte Kräuter zum Erkennen beschrieben und Rezepte zum Nachmachen angeführt.

Elisabeth Spurny malt die Portraits der Interviewten und ausgewählte Lammertaler Landschaften. Damit bringen diese erstklassigen Bilder Abwechslung und machen das Buch zu einem hochwertigen Geschenk.

### **4 Kräuterwanderungen für Kinder (Schulen) und Erwachsene Waltraud Auer:**

Diese Kräuterwanderungen finden je zweimal (Frühling/Sommer) 2020 und 2021 statt.

Themen sind:

Ermittlung von botanischem Wissen zur gezielten Pflanzenerkennung.

Während der Kräuterwanderung zum Kennenlernen der heimischen Pflanzen wird auch das Thema "Apotheke am Wegesrand" vermittelt.

Notwendige Informationen über Giftigkeit und die daraus resultierenden Gefahren.

Bei diesen Kräuterwanderungen sollen die Wertschätzung und das Interesse für die Pflanzen im Lammertal und vorhandenes oder wieder entdecktes Kräuterwissen geweckt werden.

Einfache Salben werden unter Anleitung miteinander hergestellt.

### **4 Kochworkshops – Angela Costa-Auer, Christina Eder:**

Kochkurs 1:

Nahrung als Heilmittel: Ein spezieller Kochkurs für Frauen mit Schwerpunkt auf heimische Frühlingskräuter.

Kochkurs 2:

Nahrung als Heilmittel: Ein spezieller Kochkurs für Frauen mit Schwerpunkt auf heimische Sommerkräuter.

Kochkurs 3:

Kindergerechte Ernährung praxisnah erklärt: Schwerpunkt liegt auf der Wirkungsweise von Löwenzahn, Gänseblümchen und Co.

Kochkurs 4:

Fit im Alter: Ernährung mit ausgewählten heimischen Kräutern trägt zu mehr Vitalität im Alter bei.

#### **4 WS Salben, Naturkosmetik, Räuchermischungen - Renée Schroeder**

Diese Workshops finden je zweimal in den Jahren 2020 und 2021 im Frühling und Herbst statt  
Workshop 1:

Herstellung von Salben, Lippenpflege, Badesalz und Körperbutter:

Workshop für Salben, Lippenpflege, Badesalz und Körperbutter:

Es werden unter anderem eine Harzsalbe, eine Zahnpasta, eine Gesichtsscreme und ein Badesalz hergestellt.

Workshop 2:

Räucherworkshop mit heimischen Kräutern und Schätzen aus dem Kuchikastl: Grundlagen vom Räuchern mit Kräutern, Wurzeln und Harzen. Räuchermischungen selber herstellen.

#### **8 Gesprächsrunden Jung & Alt**

In sechs Gesprächsrunden erzählen die Bewohnerinnen und Bewohner im Seniorenwohnheim Abtenau von ihrem Wissen der verwendeten Heilpflanzen, Harzen und Ölen sowie deren Verarbeitungen und Anwendungen. Sie tauschen ihr Wissen aus und erinnern sich an die schönen Zeiten von damals.

In zwei Gesprächsrunden berichten alte Menschen über ihre Erfahrungen von heilenden Pflanzen in der Schule.

Leitung: Mag. Christine Fröschl

#### **4 Vernissagen in den Lammertaler Orten Scheffau, Abtenau, Rußbach und St. Martin mit Malerin Elisabeth Spurny und Mag Christine Fröschl.**

Lesungen – Mag. Christine Fröschl

Die Wiener Malerin Elisabeth Spurny portraitiert alle Interviewpartnerinnen und -partner in Aquarellen. Zudem malt sie Lammertaler Landschaften. Ihre Bilder stellt sie im Heimatmuseum Abtenau, dem Gererhof in Annaberg und Scheffau und St. Martin aus. Mag. Christine Fröschl liest dazu Passagen aus dem Buch "Altes Kräuterwissen aus dem Lammertal". Kräuterfrauen reichen Proben von den beschriebenen Salben, Elixieren und Tees.

#### **ERGEBNISSE UND WIRKUNGEN**

Mit dem Projekt wird eine stärkere Vernetzung der bereits aktiven Menschen, besseres Marketing und auch eine Initiative für neue und bessere Verdienstmöglichkeiten im Lammertal geschaffen.



Mag. Christine Fröschl

## LINKS

[LEADER Lebens.Wert.Pongau \(http://leader.pongau.org/\)](http://leader.pongau.org/)