



Olitäten aus dem Thüringer Wald

Tipps von Kräuterfrau und Buckelapotheker: Gesund von Kopf bis Fuß und ein Rezept für ein gesundes Weihnachtsgeschenk

Gerade in diesem Jahr und verstärkt in den vergangenen Wochen ist die Gesundheit besonders in den Fokus gerückt. Es ist noch wichtiger geworden, sie zu bewahren und das eigene Immunsystem zu stärken. Kräuter können dabei sehr gut helfen, wenn man ihre Wirkung kennt und sie gezielt einsetzt. Im Thüringer Wald wird seit Generationen die Tradition des Olitätenhandwerks weitergegeben – das Wissen um die Verarbeitung, Anwendung und Heilwirkung der Kräuter. Denn die Region ist die Heimat der Buckelapotheker und Kräuterfrauen.

Kräuterkultur im Thüringer Wald und Olitätentradition im Schwarzatal

Eine rund 240 Quadratkilometer große Waldregion im Thüringer Schiefergebirge gilt als „Thüringer Kräutergarten“ oder auch als „Olitätenland“. Aufgrund der außergewöhnlichen geologischen und topografischen Bedingungen gibt es in diesem Gebiet einen großen Reichtum an besonders heilkräftigen Kräutern.

Vor rund 400 Jahren hat sich hier ein einzigartiges Gewerbe entwickelt, das sich der Herstellung von Olitäten widmet. Der Begriff leitet sich aus dem lateinischen „Oleum“ ab, denn aus den Kräutern wurden unter anderem Öle, Salben oder Tinkturen hergestellt. Die kräuterkundigen Frauen im Schwarzatal sammelten die wildwachsenden Schätze der Bergwiesen und -wälder. Die Buckelapotheker stellten daraus in kleinen Waldlaboratorien die kostbaren Olitäten her, die sie dann als Wanderapotheker mit einem hölzernen Gestell, dem „Reff“, auf dem „Buckel“ in die Welt trugen.

Heute vom Wissen der Kräuterfrauen und Buckelapotheker profitieren

Katharina Eichhorn, Geschäftsführerin der Fröbelstadt Marketing GmbH, lässt diese besondere Tradition um die Buckelapotheker und Kräuterfrauen in den von ihr organisierten Fröbelstädter Kräuterseminaren wieder aufleben. Im Fröbelhaus, einem Museum mit Olitätenstube in Oberweißbach, wird das Wissen um die Heilkräfte der besonderen Schätze des Schwarzatals mit viel Leidenschaft und Herzblut von den Kräuterexpertinnen an Interessierte weitergegeben.

Bis im Frühjahr wieder Führungen, Seminare und Kochkurse im Thüringer Wald möglich sind, muss man dennoch nicht auf spannende Lektionen aus der Welt der Kräuter verzichten: Denn das Fröbelhaus bietet Kräuterseminare erstmals auch online an – zum Beispiel zum Thema „Rituale in den Rauhächten“. Darüber hinaus sind auch Produkte wie die Kräuterkissen aus dem Fröbelhaus neben vielen weiteren regionalen Spezialitäten online über den Thüringer Wald Shop bestellbar. So holt man sich sogar in der Zeit des Lockdowns ein Stück der Thüringer Kräutertradition nach Hause.

Die besten Kräuter-Gesundheitstipps von Kopf bis Fuß

Natürlich haben Katharina Eichhorn und Gerd Eberhard, der die Tradition des Buckelapothekers zum Beispiel im Rahmen von Fröbelhaus-Führungen verkörpert, die besten Tipps, um gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen – und das ganz natürlich mit der Kraft der Kräuter.

Kopf: Für ein stabiles Immunsystem ist gesunder Schlaf und innere Ausgeglichenheit entscheidend. Hier kann Johanniskraut, zum Beispiel im „Oberweißbacher Kräuterkissen“ auf die Brust gelegt, wohltuende Wirkung zeigen, hilft beim Einschlafen und dank wildem Thymian darüber hinaus beim Durchatmen.

Hals: Wenn sich das erste Kratzen im Hals bemerkbar macht, ist Spitzwegerich genau das richtige Mittel, das man wunderbar im „Kräutertee Nr. 2“ vom Stiftsgut Nägelstedt oder in Form von Spitzwegerichsaft zu sich nehmen kann.

Brust: Ebenfalls bei Halsschmerzen oder gar Bronchitis können die ätherischen Öle des Salbeigamander, der an den Waldrändern im Schwarzatal wächst, die Beschwerden lindern. Ein Dampfbad mit getrocknetem Salbeigamander oder Salbei wirkt krampflösend und desinfizierend.

Magen: Ein absolutes Allroundtalent ist die Brennnessel: Sie regt den Stoffwechsel an, ist blutbildend und -reinigend und verfügt über einen sehr hohen Mineralstoffgehalt. Im Fröbelhaus erhält man zum Beispiel Brennnessel in Pulverform. Einfach zum Essen eingenommen, wirkt es wie wahrer Zündstoff und macht das Immunsystem wieder fit.

Füße: Die Kräutertipps vollendet die Fichtennadel, die antiseptische und reinigende Kräfte besitzt. Sie regt aber auch die Durchblutung an. Einfach ein paar Tropfen Fichtennadelöl ins Fußbad geben und schon entfaltet es seine Wirkung.

Rezept-Tipp für ein selbstgemachtes Weihnachtsgeschenk: „Bleib-schön-gesund“-Badekugeln (40 Stück)

Zutaten: 200 g Natron, 100 g Zitronensäure, 50 g Speisestärke, 30 g Kakaobutter, 1-2 Esslöffel Mandelöl. Ätherische Öle: je fünf Tropfen Fichtennadel, Latschenkiefer, Wacholder, Zirbelkiefer.

Alle trockenen Zutaten vermischen, Kakaobutter im Wasserbad schmelzen und zu der Mischung geben, gut durchkneten, kleine Kugeln formen und eine Stunde ins Kühlfach stellen.

Anwendung: Für ein Bad eine Kugel in die Wanne legen. Sobald Wasser dazu kommt, lösen sie sich die Badekugeln sprudelnd auf und geben die wohltuenden Aromen und pflegenden Substanzen frei. Die Füße sind nach dem Bad samtweich und benötigen keine weitere Pflege.

Weitere Informationen unter:

Fröbelhaus Oberweißbach: www.oberweissbach.de/froebelhaus/museumundolitaetenstube

Thüringer Kräutergarten und Olitätenland: www.thueringer-olitaetenland.de

Naturpark Thüringer Wald: www.naturpark-thueringer-wald.de

Thüringer Wald Shop: www.thueringer-wald.shop

Informationen für Medien:

Regionalverbund Thüringer Wald e.V.
Presse- & Öffentlichkeitsarbeit, Thomas Waap
Bahnhofstr. 4-8, 98527 Suhl
Tel. +49-3681-35305-27
waap@thueringer-wald.com
www.thueringer-wald.com

genböck pr + consult
Nina Genböck
Märkisches Ufer 28, 10179 Berlin
Tel. +49-30-224877-01
nina.genboeck@genboeckpr.de
www.genboeckpr.de

