

weiße Blüte, denn sie gebrauchten die Wurzel zur Zubereitung eines höchst wirksamen Niespulvers. Heute noch halten viele das Niesen für sehr gesund, wenn die Schnupfer sagen: „Das Niesen reinigt das Hirn!“

Die Schneerose gehört nach dem Tiroler Pflanzenschutzgesetz zu den geschützten Blumen, das heißt, man darf sie weder pflücken, feilhalten noch die Wurzel graben. Aber ein paar Stück sind gewiß erlaubt, denn die Schneerose ist auf unseren Almböden und Sonnenhängen recht zahlreich. Der Chronist freute sich als Lehrer immer, wenn Schüler die ersten Schneerosen mit in die Schule brachten; und geht man an einem Spätwintertag durch den Friedhof, dann findet man da und dort ein Sträußchen Schneerosen auf einem noch mit Schnee bedeckten Grab, ein Zeichen einer altherkömmlichen Pietät-Äußerung.

Der bittere Wermut

Wie sagt man doch: „In meinem Leben gab es oft bittere Wermutstropfen!“ Damit will man sagen, daß immer wieder Tage und Stunden im Leben aufbrechen, wo Leid, Kummer und Sorgen den Alltag bestimmen, ja, wahrlich, es sind oft bittere Stunden, die man bestehen und „hinunterschlucken“ muß.

Der Wermut blickt auf eine nahezu 4000jährige Tradition zurück. Schon in den Hieroglyphen-Schriften der alten Ägypter findet er Erwähnung. Aber man muß nicht so weit zurückgehen. Der Chronist fand in einem alten Kräuterbuch aus dem Jahre 1543 folgende Beschreibung:

„Wermut oder Weremut wird dies Kraut von den Teutschen geheißten, darum das sehr bitter ist und derhalben Freud und Mueth wehret. In griechischer und lateinischer Sprache wird es ‚Absinthium‘ genannt, welcher Nam bis auf den heutigen Tag geblieben ist . . .“

(Anmerkung: Der besseren Lesbarkeit wegen etwas eingedeutscht.)

Etwas Bitteres ist nicht jedermanns Sache, und doch wissen wir, daß Bitteres sowohl direkt wie im übertragenen Sinne für den Menschen gut sein kann. Es ist sicher kein Zufall, daß unsere Zunge Geschmacksnerven für das Bittere hat. Neben süß, sauer und salzig ist die Zunge für das Bittere empfindlich. Ein Zuviel kann vielleicht „Freud und Mut“ vorüberge-

hend vertreiben, aber das Bittere pflanzt sich im Körper fort. Zunächst auf den Magen, dessen Drüsen zu stärkerer Saftabsonderung angeregt werden, wodurch die appetitsteigernde Kraft des frischen Wermuts und des daraus gepreßten Saftes sich zwanglos erklärt.

Mehr Magensaft bedeutet mehr Appetit. Eine ausreichende Menge an Magensaft ist jedoch nicht nur für die Verdauung erforderlich, sondern wacht darüber, daß keine krankmachenden Bakterien den Magen passieren können. Doch die Wirksamkeit geht noch wesentlich tiefer, z. B. erstreckt sie sich auf den Darm- und Leberbereich. Unter dem Einfluß der Bitterstoffe des Wermutsaftes wird die Leber zu größerer Gallenbildung angeregt und insbesondere auch der Gallenfluß gefördert. Hierdurch hilft Wermutsaft, nach den Mahlzeiten gegeben, das Fett im Dünndarm zu zerteilen und damit die Verdauung schwer bekömmlicher, vor allem fettreicher Speisen zu erleichtern. Der Darm wird zu intensiver Bewegung angeregt, so daß insgesamt die Gabe des Wermutsaftes sich auf unsere Verdauungsorgane anregend und unterstützend auswirkt. Die Bitterstoffe wirken eben nicht nur allgemein anregend, sondern auch stärkend auf verschiedene Organgebiete, nicht zuletzt auf Bindegewebe und Muskulatur.

Im Wermutsaft haben die Wissenschaftler eine Reihe von Substanzen feststellen können. Neben den Bitterstoffen ist es ein charakteristisches Gemisch von ätherischen Ölen, die sicher mit zur Wirkung des Wermutsaftes beitragen. Dieser Saft empfiehlt sich besonders bei einem Zuwenig an Magensäure, was mit Sodbrennen, mangelndem Appetit, Magenverstimmung oder auch Erschlaffung und Blähungen des Magen- und Darmkanals einhergehen kann. Auch Kopfschmerzen, übler Mundgeruch oder die mit Darmfäule und sich daraus ergebenden Gasbildungen zusammenhängenden Beschwerden werden durch Wermutsaft günstig beeinflusst. Er läßt sich auch gut mit dem weniger bitteren Saft des Löwenzahns kombinieren beziehungsweise auch des Schwarzwettichs.

So hat uns die Natur in dem Saft des frischen Wermuts eine bittere Medizin geschenkt, die auch heute in unserer modernen Zeit noch allergrößte Beachtung verdient.

Die Alten haben gewußt, warum sie regelmäßig nach dem Essen einen Schluck kalten Wermutsaft oder Wermuttee getrunken haben. Man mag vielleicht darüber lächeln und nach Tabletten greifen, fest steht, daß die Natur sich immer noch selbst zu helfen wußte; es sei denn, der Mensch zerstört die Gesetzmäßigkeit und das Antlitz der Natur.